# Hormooncrème bij eczeem

De Smeerwijzer op papier: hoe, hoeveel, hoe vaak en hoe lang je smeert

### Het doel van deze folder

Je arts heeft een hormooncrème voorgeschreven voor constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd. Deze folder is de papieren versie van de gratis app Smeerwijzer. Je leest hoe je hormooncrème en vettende crème samen gebruikt, hoeveel je smeert, welke klasse op welke plek past en hoe je afbouwt. Heeft je arts je een ander schema gegeven, volg dan dat advies.

## Twee soorten crème

Bij eczeem gebruik je twee soorten crème naast elkaar.

- **Hormooncrème** remt de ontsteking. Je smeert die alleen op de plekken met eczeem.
- **Vettende crème** herstelt en beschermt de huid. Andere namen zijn basiszalf, basiscrème en emolliens. Je smeert die elke dag op de hele huid, ook als het eczeem rustig is.

De officiële naam van hormooncrème is dermatocorticosteroïd. Het woord hormoon slaat op een stof die lijkt op cortisol, een hormoon dat je lichaam zelf maakt. Met geslachtshormonen heeft het niets te maken.

## Adviezen die niet meer kloppen

Op het etiket van de apotheek of in de bijsluiter staat soms dat je ‘dun’, ‘spaarzaam’ of ‘zo weinig mogelijk’ moet smeren, of dat je de crème ‘niet langer dan enkele dagen’ mag gebruiken. Dat advies is verouderd.

Het advies volgens de richtlijnen is: smeer niet te dik en niet te dun, met de vingertopeenheid als maat. Smeer één keer per dag op alle plekken met eczeem, zo lang als nodig is. Bouw daarna af volgens het schema. Te weinig smeren houdt de ontsteking in stand. Op de lange duur heb je dan juist meer hormooncrème nodig.

Ook deze adviezen kloppen niet:

- ‘Geen hormooncrème rond de ogen.’ Klasse 1 of 2 mag kort op de oogleden en rond de ogen, op advies van je arts. In onderzoek bij eczeem is geen verband gevonden met staar of glaucoom.
- ‘Niet smeren als je zwanger bent.’ Hormooncrème mag in de zwangerschap en bij borstvoeding, in de klasse en hoeveelheid die je arts met je afspreekt. Stop niet zomaar.
- ‘Je crème is niet leverbaar, dus je kunt even niet smeren.’ De apotheek levert dan een gelijkwaardig middel uit dezelfde klasse.

## Smeren in vijf stappen

1. **Was kort en lauw, zonder zeep.** Douche of was hooguit één keer per dag, 5 tot 10 minuten, met water van hooguit 37 °C. Gebruik een zeepvrij wasmiddel, zoals een wasolie. Dep de huid droog en wrijf niet.
2. **Smeer hormooncrème op de plekken met eczeem.** Eén keer per dag, alleen op de rode, jeukende plekken. Gebruik de vingertopeenheid als maat. Begin bij de eerste tekenen van eczeem, zoals jeuk, roodheid of bultjes. Wachten tot het erg is kost uiteindelijk meer crème.
3. **Laat de hormooncrème intrekken.** Een half uur tot een uur is het beste. Lukt dat niet, kies dan een van de andere manieren hieronder.
4. **Smeer vettende crème op de hele huid.** Minstens één keer per dag het hele lichaam, liever vaker, en altijd na het wassen. Smeer met de haargroei mee. Je blijft de vettende crème gebruiken als het eczeem weg is.
5. **Bouw de hormooncrème af en ga door met de vettende crème.** Is de roodheid minder, voelt de huid gladder en is de jeuk veel minder? Dan ga je afbouwen volgens het schema.

## Drie manieren om de twee crèmes te combineren

Alle drie zijn goed. Kies de manier die in je dag past.

### Wachten en dan vetten

Smeer de hormooncrème op de plekken met eczeem. Wacht een half uur tot een uur. Smeer daarna de vettende crème op het hele lichaam, ook over de plekken heen.

*Past bij: smeren na het douchen, als je toch nog even bezig bent.*

### Direct na elkaar

Smeer de hormooncrème op de plekken met eczeem. Smeer direct daarna de vettende crème op de rest van het lichaam en niet over de plekken heen. Zo veeg je de hormooncrème niet uit.

*Past bij: weinig tijd, of een kind dat niet stil blijft zitten.*

### Ochtend en avond

Smeer de hormooncrème op een vast moment, bijvoorbeeld ’s ochtends. Smeer de vettende crème op een ander moment, bijvoorbeeld ’s avonds na het douchen.

*Past bij: als je vettende crème liever niet onder je kleren draagt.*

**Waarom eerst de hormooncrème?** Smeer je er direct vettende crème overheen of onder, dan verdun je de hormooncrème of veeg je die uit over gezonde huid.

**Eén keer per dag is genoeg.** Twee keer per dag hormooncrème werkt niet beter. Je gebruikt dan meer crème en de kans op bijwerkingen is groter.

### Handige regels

- Eczeem in het gezicht, in de plooien of bij een kind: gebruik alleen de klasse die je arts voor die plek heeft voorgeschreven.
- Een verband, sok of luier over de hormooncrème maakt de crème sterker. Doe dat alleen als je arts dat met je heeft afgesproken.
- Prikt of brandt de vettende crème langer dan een paar minuten, of wordt de huid er roder van? Stop dan en bespreek het met je arts of apotheek.

## Hoeveel hormooncrème per keer

De maat is de vingertopeenheid. Knijp een streep crème uit de tube op je wijsvinger, van de top tot het eerste kootje. Dat is 1 vingertopeenheid, ongeveer een halve gram. Daarmee smeer je een stuk huid zo groot als 2 handpalmen. De vingertop van een volwassene is altijd de maat, ook bij een kind.



Schat per lichaamsdeel welk deel eczeem heeft. Eén handpalm met vingers van de persoon zelf is ongeveer 1% van de huid. Eén arm is ongeveer 9%, één been 18%, de voorkant van de romp 18%, de achterkant 18% en hoofd en hals samen 9%.

De afbeelding hieronder geeft per lichaamsdeel en per leeftijd het aantal vingertopeenheden per keer smeren, als het hele lichaamsdeel eczeem heeft. Arm en hand, en been en voet, gelden voor één arm of één been. Het totaal is voor het hele lichaam, met twee armen en twee benen.



| GEZICHT/NEK | ARM/HAND | BEEN/VOET | ROMP VOOR | ROMP ACHTER | TOTAAL | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 1,5 | 1 | 1,5 | 8,5 | 3–12 maanden |
| 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 3 | 13,5 | 1-2 jaar |
| 1,5 | 2 | 3 | 3 | 3,5 | 18 | 3-5 jaar |
| 2 | 2,5 | 4,5 | 3,5 | 5 | 24,5 | 6-10 jaar |
| 2,5 | 3 | 6 | 5 | 6 | 31,5 | 11-16 jaar |
| 2,5 | 4 | 8 | 7 | 7 | 40,5 | volwassen |

*Bron: NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden 2019, tabel 9.*

### Reken het zelf uit

Heeft maar een deel van een arm of been eczeem, neem dan dat deel van het aantal. Tel de vingertopeenheden van alle plekken bij elkaar op. Eén vingertopeenheid is ongeveer een halve gram.

Vingertopeenheden per keer:.....

Keer 0,5 is gram per smeerdag:.....

Keer het aantal smeerdagen per week is gram per week:.....

Voorbeeld: een volwassene heeft eczeem op de helft van beide benen. Dat is 2 keer de helft van 8, dus 8 vingertopeenheden per keer. Dat is 4 gram per dag en bij elke dag smeren 28 gram per week. Een tube van 30 gram is dan na ongeveer een week op.

## Het schema in fasen

Hormooncrème smeer je volgens een schema: opstarten, afbouwen, zo nodig weer opbouwen, en onderhoud. Een vinkje in de schema's betekent één keer die dag hormooncrème. De vettende crème smeer je elke dag. Je gaat pas naar de volgende stap als de huid rustiger is. Elke stap duurt 1 tot 2 weken, soms korter of langer. Je bouwt af op geleide van hoe je huid eruitziet.

### Opstartfase

Smeer elke dag één keer op de plekken met eczeem. Meestal zie je binnen 1 tot 2 weken duidelijk verbetering, soms duurt het langer. Klasse 2, 3 en 4 gebruik je hooguit 4 weken achter elkaar elke dag. Je mag afbouwen als alle drie kloppen: de roodheid is minder, de huid voelt gladder en de jeuk is veel minder.

### Bij elke stap: is de jeuk minder en het eczeem rustiger?

| Antwoord | Wat je doet |
|---|---|
| **Ja** | Ga naar de volgende stap: één smeerdag minder per week. De vettende crème blijf je elke dag gebruiken. |
| **Nee** | Blijf nog een week in dezelfde stap. Wordt het duidelijk erger, met meer roodheid en jeuk? Smeer dan weer elke dag op de plekken die actief zijn, tot de huid rustig is. Bouw daarna opnieuw af. |
| **Na 2 tot 3 weken elke dag smeren nog niet beter** | Neem contact op met je arts. |

### Afbouwen bij langzame verbetering

Per stap valt één smeerdag af. Elke stap duurt 1 tot 2 weken.




### Afbouwen bij snelle verbetering

Gaat het snel beter, dan mogen de stappen groter en korter zijn. Kijk steeds naar hoe de huid eruitziet.



### Opbouwen bij verslechtering

Wordt het eczeem tijdens het afbouwen weer actiever? Smeer dan weer elke dag op die plekken en bouw daarna opnieuw af. Eczeem verloopt in golven.




### Onderhoudsfase

Komt het eczeem steeds terug zodra je stopt? Dan kun je lange tijd 2 tot 4 vaste dagen achter elkaar per week blijven smeren, bijvoorbeeld in het weekend.




Een onderhoudsschema geeft minder opvlammingen en minder kans op bijwerkingen dan elke dag doorsmeren. Je arts kan ook adviseren plekken die vaak terugkomen op vaste dagen te blijven smeren, ook als de huid rustig is.

## Maximale hoeveelheid per week

Smeer je langere tijd, dan geldt een maximale hoeveelheid per week. Blijf je daaronder en gebruik je de klasse die bij de plek past, dan is de kans op bijwerkingen klein. Is bijna het hele lichaam bedekt met actief eczeem, dan heb je in de opstartfase tijdelijk meer nodig. Dat is een crisisbehandeling, die je met je arts afspreekt. Zodra je afbouwt naar minder dagen per week, daalt het gebruik snel.

| Leeftijd | Klasse 1 | Klasse 2 | Klasse 3 | Klasse 4 |
|---|---|---|---|---|
| **Jonger dan 2 jaar** | 30 g | 30 g | alleen kort | afgeraden |
| **Vanaf 2 jaar** | 60 g | 60 g | 50 g | afgeraden |
| **Volwassenen** | geen grens | 100 g | 100 g | 50 g |

*Gram per week in de onderhoudsfase. Bron: NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden 2019, tabel 7 en 8.*

## De vier klassen

Hormooncrème is er in vier sterktes: klasse 1 (zwak) tot en met 4 (zeer sterk). Hoe sterker de crème, hoe groter de kans op bijwerkingen. Op de tube staan de stofnaam en het percentage. Daarmee zoek je de klasse op.

| Klasse | Stofnaam en sterkte |
|---|---|
| **1: zwak** | hydrocortisonacetaat 1% |
| **2: matig sterk** | clobetasonbutyraat 0,05%; flumetasonpivalaat 0,02%; hydrocortisonbutyraat 0,1%; triamcinolonacetonide 0,1%, in alle vormen (crème, vetcrème, zalf en smeersel) |
| **3: sterk** | betamethasondipropionaat 0,05%; betamethasonvaleraat 0,1%; desoximetason 0,25%; fluticasonpropionaat 0,005% (zalf) of 0,05% (crème); mometasonfuroaat 0,1% |
| **4: zeer sterk** | clobetasolpropionaat 0,05%; betamethasondipropionaat 0,05% met propyleenglycol |

*Bron: NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden 2019, tabel 1; substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021).*

## Welke klasse op welke plek

Waar de huid dun is, neemt die meer op. Daar past een lagere klasse. De huid in het gezicht, op de oogleden en in de plooien is dun. Bij kinderen is de huid dunner dan bij volwassenen.

| Plek | Tot 2 jaar | Vanaf 2 jaar | Volwassenen |
|---|---|---|---|
| **Romp, armen, benen, handen en voeten** | 1 of 2 | 1, 2 of 3 | 1 tot en met 4 |
| **Gezicht, oksels, liezen en geslachtsdelen** | 1 | 1 of 2 | 1 of 2 |
| **Behaarde hoofd** | 1 of 2 | 2 of 3 | 2, 3 of 4 |
| **Hals en oren** | 1 of 2 | 1, 2 of 3 | 1, 2 of 3 |

*Getallen zijn klassen. Bron: NTvDV 2025, Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem, figuur 4.*

Op de oogleden gebruik je klasse 1 of 2, kort (2 tot 3 weken) en op advies van je arts. Klasse 4 wordt bij kinderen afgeraden. Tussen de tenen en in de luierstreek gedraagt de huid zich als een plooi. Werkt een lagere klasse niet goed genoeg, terwijl je goed smeert? Dan kan je arts tijdelijk een hogere klasse voorschrijven.

### Welke vorm waar

| Vorm | Kenmerk | Past bij |
|---|---|---|
| **Zalf of vetzalf** | Weinig of geen water. Sluit de huid af, waardoor dezelfde stof vaak iets sterker werkt. | Droge, schilferende of dikke plekken op romp, armen, benen, handen en voeten |
| **Vetcrème** | Tussen crème en zalf in | Droge plekken, als een zalf te vet voelt |
| **Crème** | Water en vet, trekt in, voelt niet vet | Vochtig eczeem, plooien, gezicht, overdag |
| **Smeersel of lotion** | Vloeibaar, veel water | Behaarde hoofd, grote oppervlakken |
| **Schuim of shampoo** | Laat geen laagje achter | Behaarde hoofd |

### Als de apotheek een ander middel geeft

Is je middel niet leverbaar, dan geeft de apotheek een gelijkwaardig middel: dezelfde vorm uit dezelfde klasse. Apothekers en dermatologen hebben daar samen een landelijk schema voor gemaakt. Je smeert op dezelfde manier verder. Is er in dezelfde klasse en vorm geen ander middel, dan kiest de apotheek in overleg met je arts een andere vorm of klasse.

## Vettende crème: welke en hoeveel

Een vettende crème bestaat uit water en vet. Hoe meer vet, hoe beter de crème de huid afsluit en vocht vasthoudt. De crème voelt dan ook vetter. De keuze hangt af van hoe je huid er nu uitziet, waar je smeert en wat je volhoudt. Kies een crème zonder parfum, die je elke dag wilt smeren. Meer lees je in de folder Welke basiszalf wanneer.

| Soort | Zo voelt het | Past bij |
|---|---|---|
| **Lotion of smeersel** | Veel water, weinig vet. Koelt en laat geen laagje achter. | Behaarde hoofd |
| **Olie-in-watercrème (hydrofiele crème)** | Smeert licht, koelt, trekt in en is goed afwasbaar. | Rode, jeukende huid; droge huid overdag; gezicht en plooien |
| **Vetcrème (water-in-olie)** | Voelt vetter, sluit meer af en houdt vocht langer vast. | Droge huid; ’s avonds; als een crème te licht is |
| **Emulgerende zalf** | Vet, maar nog afwasbaar. Smeert ook op een vochtige huid. | Zeer droge huid |
| **Vette zalf (vaseline of vaseline-paraffine)** | Geen water. Sluit de huid bijna helemaal af, voelt vet en vlekt in kleding. | Zeer droge of dikke huid; ’s nachts |

*Van boven naar beneden: van veel water naar veel vet.*

- Is de huid nat of vochtig, smeer dan geen vette zalf en neem contact op met je arts. Vet sluit het vocht in en de plek kan gaan broeien.
- In het gezicht, in de plooien en tussen de tenen past een crème beter dan een zalf. Een zalf kan daar broeien of puistjes geven.

- Een crème met ureum kan helpen bij een dikke, verhoornde huid. Op een schrale of kapotte huid kan ureum prikken. Gebruik geen ureum bij baby's.

Van vettende crème kun je niet te veel gebruiken. Voor het hele lichaam heeft een volwassene al snel enkele honderden grammen per week nodig. Gaat een pot van 500 gram maanden mee terwijl je het hele lichaam smeert, dan smeer je te weinig. Het eerste effect, zoals een minder trekkerige huid en minder jeuk, merk je meestal binnen enkele dagen. Zichtbaar herstel van de huid duurt weken.

## Als de crème zelf het probleem is

Soms is een crème de oorzaak van de klachten. Denk daaraan als het eczeem onder behandeling niet beter wordt of juist erger, en als er jeuk of roodheid ontstaat op plekken waar je smeert. Er zijn twee soorten reacties. Het verschil zit vooral in het moment.

| | Irritatie | Contactallergie |
|---|---|---|
| **Wanneer** | Kort na het smeren, binnen minuten tot uren | Pas 1 tot 3 dagen na het smeren |
| **Gevoel** | Brandt en prikt meer dan het jeukt | Jeukt erg |
| **Waar** | Blijft binnen het gesmeerde gebied | Kan buiten het gesmeerde gebied uitbreiden |
| **Wat helpt** | Een milder product of een lager percentage, en de huid eerst laten herstellen | De stof helemaal vermijden, na onderzoek bij de dermatoloog |

Ga naar je arts als het eczeem erger wordt terwijl je goed smeert, als er jeuk of eczeem ontstaat precies waar je een nieuw product gebruikt, of als het eczeem op nieuwe plekken komt waar je met je vingers crème hebt gesmeerd, zoals de oogleden of de hals. Neem alle verpakkingen mee naar de afspraak, ook producten die je zelf hebt gekocht.

Stoffen in crèmes die vaak een allergie geven, zijn parfum, wolvet (lanoline), propyleenglycol, sorbinezuur, cetostearylalcohol en conserveermiddelen. Hoe je die op het etiket herkent, lees je in de folder Welke basiszalf wanneer. Een vervangend product kies je samen met je arts of apotheek, nadat een allergie is aangetoond.

**Allergie voor de hormooncrème zelf.** Bij 0,5 tot 5 op de 100 gebruikers ontstaat een allergie voor het corticosteroïd of voor een stof in de basis. De dermatoloog test dit met een plakproef die ook na 6 tot 7 dagen wordt afgelezen. Is de allergie bewezen, dan kiest de dermatoloog een corticosteroïd uit een andere groep. Er is bijna altijd een middel dat je wel verdraagt.

Soms vraagt je arts je een verdacht product eerst zelf te testen: 14 dagen lang 2 keer per dag een beetje in één elleboogplooi smeren (ROAT). Ontstaat daar jeuk, roodheid of eczeem, dan stop je met het product.

## Als hormooncrème niet genoeg werkt of niet past

Hormooncrème is de eerste keus bij eczeem. Werkt die niet genoeg, verdraag je die niet, of moet je lang smeren op een dunne huid? Dan zijn er andere mogelijkheden. Je arts, meestal de dermatoloog, schrijft die voor. Bij al deze behandelingen blijft de vettende crème de basis.

### Tacrolimuszalf en pimecrolimuscrème

Dit zijn ontstekingsremmers zonder corticosteroïd. Ze maken de huid niet dunner. Daarom zijn ze geschikt voor het gezicht, de oogleden, de hals en de plooien, en als onderhoud op plekken waar het eczeem steeds terugkomt. Tacrolimuszalf 0,03% mag vanaf 2 jaar en 0,1% vanaf 16 jaar. Pimecrolimuscrème 1% mag vanaf 3 maanden, bij licht tot matig eczeem. De eerste dagen kan de huid branden of warm aanvoelen. Dat gaat meestal binnen een week over. Smeer binnen 2 uur voor of na tacrolimuszalf geen vettende crème op dezelfde plek. Vermijd fel zonlicht en de zonnebank op de huid die je behandelt. Meer lees je in de folder Tacrolimus en pimecrolimus.

### Andere behandelingen

Andere mogelijkheden via de dermatoloog zijn wet wrap, lichttherapie en tabletten of injecties. Wet wrap is hormooncrème of vettende crème onder een vochtig en een droog verband. Dat is alleen voor kinderen van 1 tot 15 jaar, hooguit 1 tot 2 weken, gestart en begeleid vanuit het ziekenhuis. Lichttherapie (UVB) en tabletten of injecties zijn er voor uitgebreid of ernstig eczeem waarbij smeren niet genoeg helpt. Teerpreparaten worden niet meer aanbevolen. Over elk van deze behandelingen is een aparte folder.

## Bijwerkingen

Bij goed gebruik geeft hormooncrème zelden bijwerkingen, ook niet als je het jaren nodig hebt. Goed gebruik is: de juiste klasse op de juiste plek, de vingertopeenheid als maat en afbouwen. Bijwerkingen ontstaan meestal pas na weken tot maanden elke dag smeren met een sterke klasse, vooral op een dunne huid.

- Een dunnere, glanzende huid, soms met zichtbare bloedvaatjes.
- Striae: rekstrepen in de oksels, de liezen of aan de binnenkant van de dijen.
- Rode bultjes of puistjes rond de mond, op de wangen of rond de ogen, na smeren in het gezicht.
- Een allergie voor de crème. Het eczeem wordt dan erger op de plekken waar je smeert.
- Bij kinderen die lang veel van een sterke klasse smeren, houdt de arts de groei in de gaten.

Lichte of donkere vlekken na het eczeem komen door de ontsteking zelf en trekken in maanden weg. Smeer hormooncrème niet op rosacea, acne of een onbehandelde infectie.

## Zorgen over hormooncrème

Veel mensen zijn bang voor hormooncrème. Ze smeren dan te kort of te weinig, en het eczeem blijft actief. Je raakt niet verslaafd aan hormooncrème. Komt het eczeem na het stoppen terug, dan is dat de aandoening zelf. Eczeem verloopt in golven. Op internet lees je verhalen over hevige roodheid en een branderig gevoel na het stoppen. Dat is beschreven na lang, dagelijks gebruik van een te sterke crème zonder afbouwen, vooral in het gezicht. In Nederland komt dat zelden voor. Daarom werk je met de vingertopeenheid, de maximale hoeveelheid per week en een afbouwschema.

## Zwangerschap, borstvoeding en kinderen

Ook in de zwangerschap en bij borstvoeding mag je hormooncrème gebruiken. Klasse 1 en 2 hebben de voorkeur. Beperk klasse 3 en 4: meer dan 300 gram in de hele zwangerschap hangt samen met een lager geboortegewicht. Fluticason wordt in de zwangerschap afgeraden. Overleg met je arts of verloskundige over de klasse en de hoeveelheid, en stop niet zomaar. Heb je op de tepel gesmeerd, maak die dan schoon voordat je voedt.

Kinderen smeren ook één keer per dag. Kinderen nemen via de huid meer op. Daarom gelden een lagere klasse en een lagere maximale hoeveelheid per week. Smeer bij kinderen wel voldoende: kort en goed behandelen werkt beter dan lang en te weinig. Meer lees je in de folders Eczeem, zwangerschap en borstvoeding en Eczeem bij baby's en jonge kinderen.

## Veelgestelde vragen

### Mijn crème werkt niet meer. Hoe kan dat?

Daar zijn vier mogelijke redenen voor. Je smeert te weinig. De klasse is te laag voor deze plek. Je smeert al te lang elke dag, en de huid is aan de crème gewend. Daarom werk je met dagen zonder hormooncrème. Of het is geen eczeem meer, maar bijvoorbeeld een infectie of een allergie voor de crème. Bespreek het met je arts en zoek niet zelf een sterkere tube.

### Mijn vettende crème prikt. Is dat normaal?

Op een schrale huid kan een crème even prikken, vooral een crème met ureum. Dat trekt snel weg. Blijft het prikken of branden, of wordt de huid rood? Stop dan met die crème. Probeer een neutrale crème zonder toevoegingen en bespreek het bij twijfel met je arts of apotheek.

### Kan ik hormooncrème en vettende crème mengen?

Doe dat niet zelf. Je weet dan niet meer hoeveel hormooncrème je waar smeert, en op gezonde huid hoort geen hormooncrème. Soms laat een arts de apotheek een verdunde crème maken. De sterkte is dan bekend.

## Mijn smeerplan

Vul samen met je arts in wat je hebt afgesproken. Hang het plan bijvoorbeeld op de badkamerspiegel.

Hormooncrème 1 (stofnaam, sterkte, crème of zalf), waar en hoe vaak:.....

.....

Hormooncrème 2 (bijvoorbeeld voor het gezicht), waar en hoe vaak:.....

Vettende crème:.....

### Fase waarin ik nu zit

☐ Opstart: elke dag op de plekken

☐ Afbouw: ..... dagen per week

☐ Onderhoud: ..... vaste dagen per week

☐ Gestopt met hormooncrème, alleen vettende crème

Mijn vaste smeerdagen: ma ☐ di ☐ wo ☐ do ☐ vr ☐ za ☐ zo ☐

### Mijn combinatie

☐ Hormooncrème, een half uur tot een uur wachten, dan vettende crème

☐ Hormooncrème en direct daarna vettende crème op de rest van de huid

☐ Hormooncrème ’s ochtends, vettende crème ’s avonds

Afspraken en vragen voor mijn arts:.....

.....

De Smeerwijzer is ook een gratis app. Daarin reken je uit hoeveel je smeert en bewaar je je smeerplan op je telefoon: smeren.netlify.app.

### Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat na 2 tot 3 weken elke dag smeren niet duidelijk beter is
- eczeem dat onder de behandeling erger wordt, of jeuk en roodheid precies waar je smeert
- gele korsten, pus of nattende plekken
- een dunne, glanzende huid, zichtbare bloedvaatjes, rekstrepen of rode puistjes in het gezicht
- meer hormooncrème nodig dan de maximale hoeveelheid per week, of eczeem dat steeds terugkomt zodra je afbouwt
- twijfel over je crème bij zwangerschap of een kinderwens
- hormooncrème rond de ogen, in de plooien of bij een baby, als daar geen afspraak over is

### Bel dezelfde dag bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts of ziek zijn. Dit kan eczema herpeticum zijn, een infectie met het koortslipvirus.

*Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.*

*Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (2025), de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021), de NHG-Standaard Eczeem (2014) en de productinformatie van tacrolimus en pimecrolimus (EMA en CBG, 2025 en 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*