Mijn eczeem-actieplan

Wat je doet als het goed gaat, als het eczeem opspeelt en wanneer je belt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Het actieplan helpt je om te herkennen hoe het met de huid gaat en wat je dan doet. Je vult het samen met je arts of verpleegkundige in.



Hoe werkt dit plan?

Eczeem verloopt in golven. Het ene moment is de huid rustig, het andere moment speelt het eczeem op. Het plan heeft drie zones, net als een verkeerslicht.

- Groen: het eczeem is rustig. Je verzorgt de huid en voorkomt nieuwe plekken.
- Oranje: het eczeem speelt op. Je begint zelf meteen met de ontstekingsremmende zalf.
- Rood: het lukt niet zelf, of er is iets aan de hand. Je neemt contact op met je arts.

Hoe eerder je in de oranje zone begint, hoe korter je meestal hoeft te smeren. Hang het plan op een plek waar je het ziet, bijvoorbeeld bij de crèmes. Neem het mee naar elke afspraak bij de huisarts, dermatoloog of kinderarts.

Groen: het eczeem is rustig

Zo herken je het

- Weinig of geen jeuk.
- De huid voelt glad, eventueel wat droog.
- Geen rode, ruwe of schilferende plekken.
- Je of je kind slaapt goed.

Wat je doet

- Smeer minstens één keer per dag de hele huid in met een vettende crème, liefst vaker. Altijd na het wassen, ook als het eczeem rustig is.
- Was en douche kort en lauw, met weinig of geen zeep.
- Komt het eczeem steeds op dezelfde plekken terug? Dan kan je arts onderhoud afspreken: 2 vaste dagen per week de ontstekingsremmende zalf op die plekken, ook als ze rustig zijn.
- Vermijd wat de huid prikkelt, zoals wol, zweten, heet water en zeep.

Oranje: het eczeem speelt op

Zo herken je het

- Meer jeuk.
- Rode, ruwe of schilferende plekken.
- Krabplekjes.
- Slechter slapen door de jeuk.

Wat je doet

- Begin bij de eerste tekenen met de ontstekingsremmende zalf: één keer per dag op de plekken met eczeem. Neem de hoeveelheid volgens de vingertopeenheid.
- Blijf de vettende crème elke dag op de hele huid smeren. Smeer eerst de ontstekingsremmende zalf op de plekken en laat die intrekken. Daarna de vettende crème op de rest van de huid.
- Ga door tot alle drie kloppen: de roodheid is minder, de huid voelt gladder en de jeuk is veel minder. Bouw daarna af volgens je schema.
- Hormooncrème van klasse 2, 3 en 4 gebruik je hooguit 4 weken achter elkaar elke dag.
- Koel de huid bij jeuk en houd de nagels kort.

Meestal zie je binnen 1 tot 2 weken duidelijk verbetering. Hoe je afbouwt, lees je in de folder

Hormooncrème bij eczeem en in de app Smeerwijzer.

Rood: neem contact op

Neem contact op met je huisarts of dermatoloog als:

- het eczeem na 2 tot 3 weken elke dag smeren niet duidelijk beter is;
- het eczeem erger wordt terwijl je goed smeert;
- het eczeem steeds terugkomt zodra je afbouwt;
- er nattende plekken, gele korsten of pus zijn;
- je of je kind ondanks de behandeling slecht slaapt door de jeuk;
- je meer zalf nodig hebt dan de afgesproken hoeveelheid per week.

Neem dezelfde dag contact op bij snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dat kan eczema herpeticum zijn, een infectie met het koortslipvirus.

Mijn actieplan, samen met je arts ingevuld

Groen: elke dag

Vettende crème voor het lichaam:.....

Vettende crème voor gezicht en handen:.....

Onderhoud op de plekken (welke zalf, welke plekken):.....

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

Oranje: bij opspelen

Zalf voor het gezicht en de hals:.....

Zalf voor het lichaam:.....

Hoeveel per keer (vingertopeenheden):.....

Hoeveel gram per week hooguit:.....

Zo bouw ik af:.....

Rood: mijn contact

Huisarts of praktijk (telefoon):.....

Dermatoloog of verpleegkundige (telefoon):.....

Over mij

Allergieën en andere medicijnen:.....

Datum van dit plan:.....

Veelgestelde vragen

Ik twijfel of ik in groen of oranje zit. Wat doe ik?

Kijk naar de jeuk en de plekken. Zijn er rode, ruwe plekken die jeuken, dan zit je in oranje. Begin dan met de zalf. Te laat beginnen kost meestal meer zalf dan op tijd beginnen.

Hoe lang mag ik in oranje blijven?

Klasse 2, 3 en 4 smeer je hooguit 4 weken achter elkaar elke dag. Meestal is de huid na 1 tot 2 weken rustiger en bouw je af. Is het na 2 tot 3 weken niet duidelijk beter, dan ga je naar rood.

Mag ik de zalf in het gezicht smeren?

Ja, als je arts daar een zalf voor heeft voorgeschreven. Voor het gezicht, de hals en de plooien is dat een zwakke klasse, of tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème.

Werkt het plan ook voor mijn kind?

Ja. De zones zijn hetzelfde. De zalf, de klasse en de hoeveelheid passen bij de leeftijd. Laat het plan invullen door de arts en geef een kopie aan de opvang of school.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat na 2 tot 3 weken elke dag smeren niet duidelijk beter is
- eczeem dat steeds terugkomt zodra je afbouwt
- nattende plekken, gele korsten of pus
- slecht slapen door jeuk, ondanks de behandeling
- twijfel over welke zalf je waar mag smeren

Neem dezelfde dag contact op bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn.
- een rode, warme huid over bijna het hele lichaam, met ziek voelen of koorts
- een dik gezicht, dikke lippen of benauwdheid na het smeren

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 NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025), de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem, de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019) en de NHG-Standaard Eczeem (2014). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.