Het smeerschema van hormooncrème

Opstarten, afbouwen, weer opbouwen en onderhouden

Het doel van deze folder

In deze folder lees je hoe je hormooncrème smeert, hoeveel je gebruikt en hoe je afbouwt. Je arts spreekt met je af welke crème, welke klasse en hoe lang.



Opstarten

Smeer één keer per dag op alle plekken die ontstoken zijn, ook op plekken met open wondjes. Twee keer per dag werkt niet beter. Je gebruikt dan wel meer crème. Meestal zie je binnen 1 tot 2 weken duidelijk verbetering.

Klasse 2, 3 en 4 smeer je hooguit 4 weken achter elkaar elke dag. Bij handeczeem spreekt de arts soms tot 6 weken af.

De volgorde

1. Smeer de hormooncrème op de plekken.
2. Laat die 30 tot 60 minuten intrekken.
3. Smeer daarna de vettende crème op de hele huid.

Lukt wachten niet, smeer de vettende crème dan direct op de huid zonder plekken. Of smeer de hormooncrème 's ochtends en de vettende crème 's avonds. Meng ze niet.

Hoeveel per keer

Eén vingertopeenheid is ongeveer een halve gram en genoeg voor twee handpalmen. In de tabel staat hoeveel vingertopeenheden je per keer gebruikt als het hele lichaamsdeel behandeld wordt.

Lichaamsdeel	3 tot 12 mnd	1 tot 2 jaar	3 tot 5 jaar	6 tot 10 jaar	11 tot 16 jaar	Volwassene
Gezicht en hals	1	1,5	1,5	2	2,5	2,5
Eén arm en hand	1	1,5	2	2,5	3	4
Eén been en voet	1,5	2	3	4,5	6	8

Lichaamsdeel	3 tot 12 mnd	1 tot 2 jaar	3 tot 5 jaar	6 tot 10 jaar	11 tot 16 jaar	Volwassene
Voorkant romp	1	2	3	3,5	5	7
Achterkant romp	1,5	3	3,5	5	6	7

Afbouwen

Je mag afbouwen als de roodheid minder is, de huid gladder voelt en de jeuk veel minder is. Per stap smeer je op minder dagen per week, bijvoorbeeld 6, 5, 4, 3, 2 en 1 dag. Een stap duurt meestal 1 tot 2 weken. Gaat het snel beter, dan mogen de stappen groter zijn.

Wordt de huid tijdens het afbouwen weer actiever, smeer dan weer elke dag op die plekken en bouw daarna opnieuw af. Dat hoort bij een huidziekte die in golven verloopt.

Onderhouden

Komt het steeds terug zodra je stopt? Dan kun je lange tijd op 2 vaste dagen per week blijven smeren, bijvoorbeeld in het weekend. Dat geeft minder opvlammingen en minder kans op bijwerkingen dan elke dag doorsmeren.

Maximale hoeveelheid per week

Smeer je langere tijd, dan geldt een maximum per week. Blijf je daaronder en gebruik je de klasse die bij de plek past, dan is de kans op bijwerkingen klein.

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

Neem contact op met je huisarts bij:

- een huid die na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- een huid die erger wordt waar je smeert, of jeuk en roodheid precies op die plek
- gele korstjes, pus of natte plekken
- een dunne, glanzende huid, zichtbare bloedvaatjes, rekstrepen of rode puistjes in het gezicht
- twijfel over je crème bij zwangerschap, borstvoeding of een kind

Ben je onder behandeling bij een dermatoloog, neem dan contact op met de polikliniek dermatologie.

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.