Smeren op gezicht, handen, voeten en hoofdhuid

Vier plekken die om een andere aanpak vragen

Het doel van deze folder

De huid is niet overal hetzelfde. In deze folder lees je waar je op let bij het smeren van het gezicht, de handen, de voeten en de behaarde hoofdhuid.

Het gezicht

De huid van het gezicht is dun en heeft veel talgklieren. Een vette zalf voelt hier vaak niet prettig. Rond de ogen is de huid nog dunner. Let extra op parfum, omdat je gezichtsproducten elke dag gebruikt.

Een hormooncrème in het gezicht is meestal klasse 1 of 2. Krijg je rode bultjes of puistjes rond de mond, neem dan contact op met je arts.

De handen

- Smeer na elke keer handen wassen, niet alleen aan het eind van de dag.
- Droog goed af, ook tussen de vingers.
- Handalcohol op schone handen is minder zwaar voor de huid dan steeds opnieuw wassen met zeep.
- Draag handschoenen zo kort mogelijk, met katoenen handschoenen eronder bij lang gebruik.

De voeten

De voetzool heeft een dikke hoornlaag. Hier past een crème met meer ureum en genoeg vet. Tussen de tenen is de huid dun en vochtig. Smeer daar niet, of alleen een licht product.

Heb je diabetes, minder gevoel in je voeten of een slechte doorbloeding? Gebruik dan geen loswekende crème op eigen houtje. Overleg met je arts, podotherapeut of medisch pedicure.

De behaarde hoofdhuid

Op de hoofdhuid zijn vette producten lastig. Een lotion, gel, schuim of oplossing smeert hier makkelijker. Heb je vettige, gele schilfers met roodheid, ga dan naar de huisarts.

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.