Stoppen met medicijnen

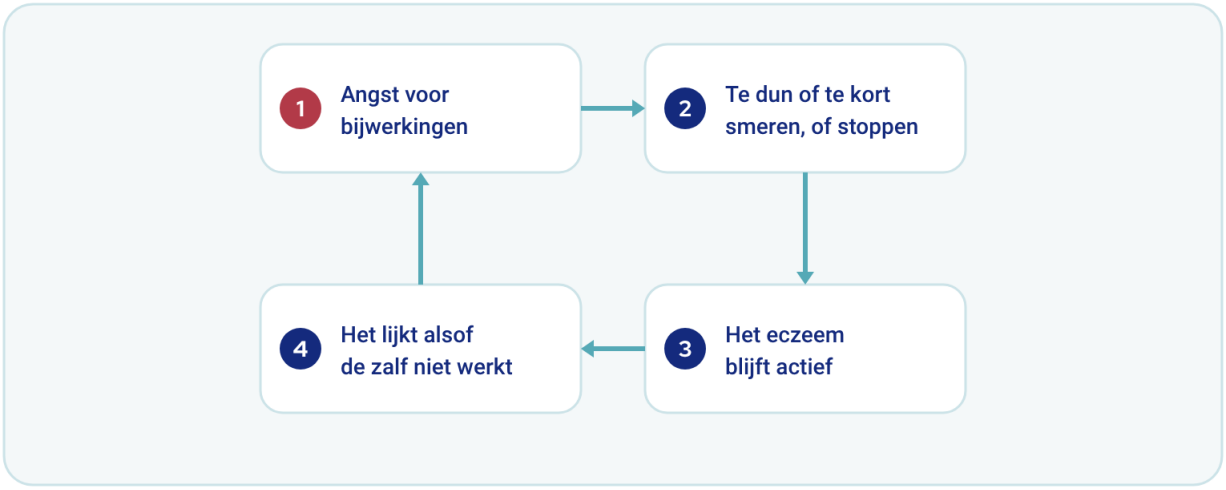
Als iemand zegt dat je zonder je medicijnen of medicijnzalf kunt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die twijfelt over een medicijn of een medicijnzalf door iets wat hij las of hoorde. Je leest waarom zelf stoppen risico's heeft en hoe je je twijfel bespreekt.

Hoe angst voor hormooncrème eczeem in stand houdt

Bij goed gebruik is medicijnzalf veilig. Te weinig smeren houdt de ontsteking actief.



Stop niet in één keer. Bespreek je zorgen met je huisarts of dermatoloog en vraag om een afbouwschema.

Hier gaat het om je gezondheid

Bij een supplement dat niets doet, ben je geld kwijt. Bij stoppen met een medicijn dat wel werkt, kan je gezondheid achteruitgaan. Bij sommige ziektes kan een ontsteking die niet behandeld wordt blijvende schade geven.

Sommige websites tonen verhalen van mensen die stopten en zeggen dat het de beste keuze was. Je hoort zelden de verhalen van mensen bij wie het misging.

Angst voor hormooncrème

Veel mensen zijn bang voor hormooncrème. Op Thuisarts staat dat medicijnzalf veilig is als je hem op de juiste manier gebruikt. Bijwerkingen, zoals een dunnere huid, komen vooral bij lang elke dag smeren met een sterke zalf zonder afbouwschema.

Angst kan ervoor zorgen dat je te dun of te kort smeert. Dan blijft het eczeem actief, en lijkt het alsof de zalf niet werkt. Zo houdt de angst zichzelf in stand.

Stop niet in één keer

Stop je in één keer met medicijnzalf, dan komt eczeem snel terug. Een flinke opvlamming na stoppen is geen bewijs van ontgiften of verslaving. Daarom smeer je steeds minder vaak, met een afbouwschema dat je met je arts afspreekt.

Je twijfel bespreken

- Vertel je arts eerlijk wat je las of hoorde, en waarom het je aansprak.
- Vraag wat de voordelen en nadelen zijn van doorgaan, minderen of stoppen.
- Vraag of er een andere behandeling is die beter bij je past.
- Je apotheker kan uitleggen hoe je een medicijn veilig afbouwt.

Je mag twijfelen. Een goede arts neemt je twijfel serieus en kijkt samen met je naar de keuzes.

Neem contact op met je huisarts bij:

- twijfel of je kunt stoppen met een medicijn of een medicijnzalf
- een plek op je huid die verandert, groeit of niet geneest, ook als je er zelf iets op smeert
- een advies om een behandeling te stoppen of veel soorten eten weg te laten
- een kind met eczeem dat steeds minder soorten eten krijgt
- klachten die niet beter worden, terwijl je al lang een product of supplement gebruikt
- een testuitslag of advies waar je ongerust van wordt

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-book Medische misinformatie en het e-book Medische misinformatie ontcijferd (Huidopleiding, 2026), en naar informatie van de NVWA, het Voedingscentrum, het RIVM, Thuisarts en de richtlijn Constitutioneel eczeem (NVDV, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.