Zorgen over hormooncrème

Over angst, verhalen op internet en een plan dat je kunt volhouden

Het doel van deze folder

Veel mensen zijn bang voor hormooncrème. In deze folder lees je waar die angst vandaan komt, wat er klopt en hoe je je zorgen bespreekt.

Bang voor hormooncrème

Angst voor hormooncrème heet corticofobie. Mensen smeren dan te kort of te weinig, of ze stoppen in één keer. De ontsteking blijft dan actief. Op den duur heb je dan juist meer hormooncrème nodig.

Veel verhalen komen uit een tijd waarin sterke crèmes maandenlang zonder schema en zonder controle werden gesmeerd. De bijwerkingen uit die tijd bestaan echt. Ze horen bij een patroon dat je kunt herkennen en voorkomen.

Wat er klopt

- Je raakt niet verslaafd aan hormooncrème.
- Komt de huidziekte na het stoppen terug, dan is dat meestal de ziekte zelf. Eczeem en psoriasis verlopen in golven.
- Bij goed gebruik is hormooncrème veilig, ook als je het jaren nodig hebt.
- Te weinig smeren houdt de ontsteking in stand.

Verhalen over stoppen

Op internet staan verhalen over hevige roodheid en een branderig gevoel na het stoppen met hormooncrème. Wat dit precies is en hoe vaak het voorkomt, is onder artsen nog onderwerp van discussie. Het wordt vooral beschreven na lang, dagelijks gebruik van een sterke crème, vaak in het gezicht. In Nederland komt het zelden voor. Smeren met de vingertopeenheid, binnen het maximum per week en met een afbouwschema verkleint die kans.

Je zorgen bespreken

- Schrijf op waar je bang voor bent en wat je las.
- Vraag je arts hoe jouw schema eruitziet en hoe lang je smeert.
- Vraag wat de voordelen en nadelen zijn van doorgaan en van stoppen.
- Stop niet op eigen houtje. Maak samen een plan dat je kunt volhouden.

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.