Smeren in 5 stappen

Voor iedereen met constitutioneel eczeem. Hang deze poster op bij je crèmes.

1 Elke dag vettende crème

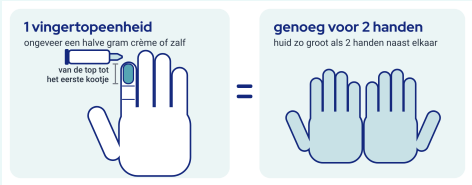
Minstens één keer per dag op de hele huid, ook als het eczeem rustig is. Meteen na het douchen.

2 Bij opspelen: de ontstekingsremmende zalf

Eén keer per dag op de plekken met jeuk en rode, ruwe of donkere huid. Twee keer per dag werkt niet beter.

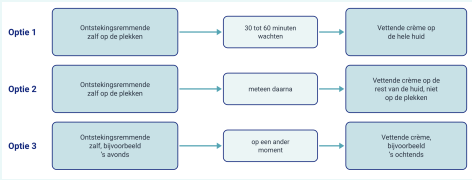
3 De juiste hoeveelheid

Eén vingertopeenheid is genoeg voor huid zo groot als twee handen.



4 Zalf en crème niet door elkaar

Eerst de zalf op de plekken. Daarna de vettende crème, zoals je arts adviseert.



5 Afbouwen als het rustig is

Steeds minder dagen per week. Komt het steeds terug op dezelfde plek, dan 2 vaste dagen per week.



Elke stap duurt 1 tot 2 weken. Zo wordt de zalf langzaam minder.

NEEM CONTACT OP MET JE ARTS BIJ

eczeem dat na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is, en dezelfde dag bij snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025) en de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.