

Smeer'm-bingo

Iedereen krijgt een kaart. De spelleider trekt een kaartje en leest de tip voor. Staat hij op jouw kaart? Kleur het vakje of leg er een knoop op. Wie als eerste een rij vol heeft, roept: bingo.

Bingokaart 1

 Zalf op de plekjes	 Koele kamer	 Nagels kort
 Kort douchen	 Vertel het de dokter	 Koelen bij jeuk
 Shirt en hoedje in de zon	 Met de haartjes mee	 Elke dag smeren

Bingokaart 2

 Koele kamer	 Elke dag smeren	 Rug niet vergeten
 Koelen bij jeuk	 Zalf op de plekjes	 Zachte kleren
 Vertel het de dokter	 Shirt en hoedje in de zon	 Nagels kort

Bingokaart 3

 Met de haartjes mee	 Na zwemmen smeren	 Kort douchen
 Zalf op de plekjes	 Koele kamer	 Shirt en hoedje in de zon
 Koelen bij jeuk	 Nagels kort	 Elke dag smeren

Bingokaart 4

 Na zwemmen smeren	 Zachte kleren	 Kort douchen
 Elke dag smeren	 Koelen bij jeuk	 Met de haartjes mee
 Nagels kort	 Koele kamer	 Zalf op de plekjes

Kaartjes voor de spelleider

Knip de kaartjes uit, doe ze in een zakje en trek er steeds één.



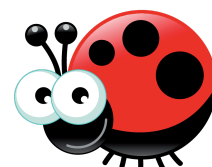
Elke dag smeren



Zachte kleren



Kort douchen



Zalf op de plekjes



Koelen bij jeuk



Vertel het de dokter



Met de haartjes mee



Rug niet vergeten



Nagels kort



Koele kamer



Na zwemmen smeren



Shirt en hoedje in de zon

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog. De tips volgen het Smeer'm-eczeemboekje. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.