

Het Smeer'm-spel

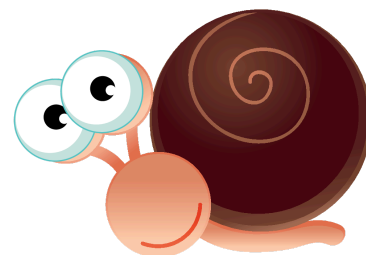
Om de beurt gooien met de dobbelsteen. Wie het eerst bij vakje 30 is, is de Smeer'm-kampioen. Lees de groene en rode vakjes hardop voor.

25	26 Je trui van wol kriebelt. Sla een beurt over.	27	28  Je vertelt de dokter hoe het gaat. Gooi nog een keer.	29	30  FINISH Smeer'm-kampioen
24	23  Jeuk? Je legt een koud washandje op de plek. Ga 2 vakjes vooruit.	22	21	20 Heel lang in een heet bad. Ga terug naar vakje 15.	19
13	14 Je vergeet je rug in te smeren. Sla een beurt over.	15	16	17  Zalf op de plekjes, 1 keer per dag. Ga 3 vakjes vooruit.	18
12  Je draagt een zachte katoenen pyjama. Ga 1 vakje vooruit.	11	10	9  Je doucht kort en lauw. Gooi nog een keer.	8	7
1 START	2	3  Je smeert meteen na het douchen. Ga 2 vakjes vooruit.	4	5	6  Je krabt aan je plekjes. Ga 2 vakjes terug.

Spelregels

Je hebt nodig

- 2 tot 4 spelers
- 1 dobbelsteen
- een pion per speler: knip ze hieronder uit



Zo speel je

- Iedereen zet zijn pion op START.
- De jongste speler begint. Daarna om de beurt.
- Gooi en loop zoveel vakjes als je gooit.
- Kom je op een **groen** vakje, dan doe je iets goeds voor je huid. Je mag vooruit of nog een keer gooien.
- Kom je op een **rood** vakje, dan is dat niet goed voor je huid. Je gaat terug of slaat een beurt over.
- Wie het eerst op vakje 30 komt, wint.

Pionnen om uit te knippen

Knip langs de stippellijn. Plak de pion op een stukje karton of een dopje.



VOOR OUDERS

Elk groen vakje is een tip uit het Smeer'm-boekje: elke dag vettende crème, kort en lauw douchen, zachte kleding, de zalf één keer per dag op de plekjes, koelen bij jeuk en vertellen hoe het gaat. Praat er na het spel even over: welk vakje doe jij al goed?

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog. De tips volgen het Smeer'm-eczeemboekje en de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.