Smeerplan eczeem

Eén plan voor elke leeftijd, om op te hangen

Het doel van deze folder

Dit smeerplan is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders. Het past bij elke leeftijd. Hang het op bij de crèmes.



Elke dag: vettende crème

Smeer minstens één keer per dag de hele huid, liefst vaker, ook als er geen eczeem te zien is.

Mijn vettende crème:.....

Hoe vaak per dag:.....

Bij jeuk en rode of donkere plekken: ontstekingsremmende zalf

Smeer één keer per dag op de plekken die je ziet of voelt. Gebruik de vingertopeenheid. Bouw af volgens schema als de huid rustig is.

Voor het lichaam:.....

Voor het gezicht:.....

Voor het behaarde hoofd:.....

Onderhoud op (dagen):.....

Geen verbetering?

Is het na … dagen niet beter, neem dan contact op met:.....

Tips

Douchen	Kort, 5 tot 10 minuten, lauw, weinig zeep. Daarna meteen smeren.
Kleding	Katoen, zijde of bamboe. Wijd en luchtig. Merkjes eruit.
Krabben	Nagels kort. Kloppen, blazen of iets koels op de plek.
Zwemmen	Vooraf en na het korte douchen meteen vettende crème.
Winter	Vaker smeren. Verwarming niet hoger dan 19 °C.
Zomer	Zweet kort afspoelen en daarna smeren.

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