Smeerplan vanaf 12 jaar en volwassenen

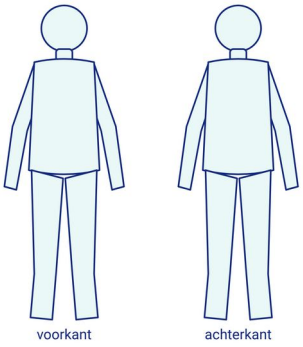
Smeerkaart en smeerplan om samen met je arts in te vullen

Het doel van deze folder

Dit smeerplan is voor jongeren vanaf 12 jaar en volwassenen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd. Op de eerste bladzijde staat welke zalf op welke plek hoort. Op de tweede staat hoeveel je smeert en hoe je afbouwt. Vul het samen met je arts of verpleegkundige in.

Mijn smeerkaart: welke zalf waar

Kleur op de tekening de plekken met eczeem. Schrijf hieronder per plek welke zalf jij krijgt. Achter elke plek staat welke klasse daar meestal past.



Gezicht (klasse 1 of 2, of tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème)

Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Hals en oren (klasse 1, 2 of 3)

Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Plooien en geslachtsdelen (klasse 1 of 2)

Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Behaarde hoofd (klasse 2, 3 of 4 (vanaf 18 jaar))

Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Romp, armen en benen (klasse 1 tot en met 4 (klasse 4 vanaf 18 jaar))

Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Handen en voeten (klasse 1 tot en met 4 (klasse 4 vanaf 18 jaar))

Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Vettende crème voor het hele lichaam

Overdag:.....

’s Avonds of ’s nachts:.....

Hoeveel smeer je?

Gebruik voor de ontstekingsremmende zalf de vingertopeenheid: een streep zalf van de top tot het eerste kootje van de wijsvinger van een volwassene, ongeveer 0,5 gram. De tabel geeft het aantal per keer als het hele lichaamsdeel eczeem heeft.

Lichaamsdeel	12 tot 16 jaar	Vanaf 16 jaar
Hoofd en hals	2,5	2,5
Eén arm en hand	3	4
Eén been en voet	6	8
Voorkant romp	5	7
Rug en billen	6	7
Hele lichaam	31,5	40,5

Bron: NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden 2019.

Volwassenen hooguit 100 gram klasse 2 of 3 en 50 gram klasse 4 per week. Tot 18 jaar gelden de grenzen voor kinderen: 60 gram klasse 1 of 2 en 50 gram klasse 3, geen klasse 4.

Opstarten en afbouwen

Smeer bij opspelen één keer per dag op de plekken. Ga pas naar de volgende stap als de jeuk minder is en het eczeem rustiger. Elke stap duurt 1 tot 2 weken. Klasse 2, 3 en 4 hooguit 4 weken achter elkaar elke dag.

Stap	Dagen per week	ma	di	wo	do	vr	za	zo	Rustiger?
1	7 (opstarten)								
2	6								
3	5								
4	4								
5	3								
6	2 (onderhoud)								

Zet een vinkje op de dagen dat je de zalf smeert. Wordt het eczeem weer erger, smeer dan weer elke dag op de actieve plekken en bouw opnieuw af. Met onderhoud op 2 vaste dagen per week blijft de huid langer rustig.

Afspraken

Geen verbetering na … dagen: bel.....

Volgende afspraak:.....

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat na 2 tot 3 weken elke dag smeren niet duidelijk beter is
- eczeem dat steeds terugkomt zodra je afbouwt
- nattende plekken, gele korsten of pus

Neem dezelfde dag contact op bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn.

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.