Online Dermatologie

1

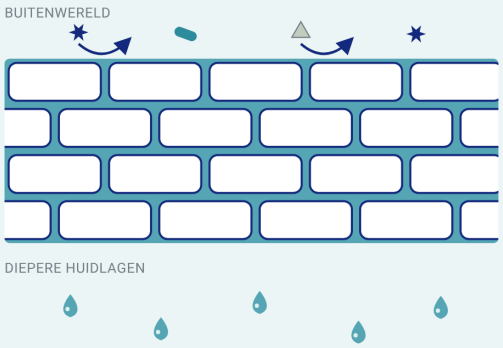
# Eczeem: de basis

Wat eczeem is, dagelijkse verzorging, hormooncrème, jeuk en je actieplan

## De huidbarrière

De hoornlaag, de buitenste laag van de huid, werkt als een muur van stenen en specie.

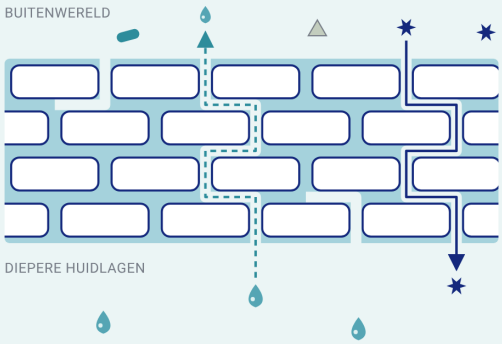
### Gezonde huid




Hoorncellen liggen als stenen tegen elkaar, huidvetten vullen de ruimte ertussen.

Prikkels blijven buiten, vocht blijft binnen.

### Huid bij constitutioneel eczeem




Er zitten minder huidvetten tussen de cellen, waardoor er kieren ontstaan.

Prikkels dringen naar binnen, vocht verdampt naar buiten.

irriterende stoffen, zoals zeep · allergenen, zoals huisstofmijt · bacteriën · vocht

onlinedermatologie.nl

# Inhoud

Elke folder is ook los te krijgen. In de PDF kun je via de bladwijzers direct naar een folder springen.


| | |
|---|---|
| Eczeem in het kort | 3 |
| Constitutioneel eczeem | 5 |
| Droge huid en dagelijkse verzorging | 8 |
| Welke basiszalf wanneer | 12 |
| Huidwijzer basiszalven | 19 |
| Werkblad Crèmes en zalven uitproberen | 21 |
| Hormooncrème bij eczeem | 22 |
| Bang voor hormooncrème? | 30 |
| Jeuk bij eczeem | 32 |
| Mijn eczeem-actieplan | 35 |
| Eczeem door het jaar heen | 38 |
| Leefstijl bij eczeem | 40 |
| Slapen met eczeem | 42 |
| Smeerplan eczeem voor elke leeftijd | 44 |
| Zalfformulier eczeem | 45 |
| Poster Smeren in 5 stappen | 47 |
| Eczeem in één oogopslag | 48 |
| Uitlegkaart Afbouwen volgens een schema | 49 |
| Uitlegkaart De huid bij eczeem | 51 |
| Uitlegkaart De vingertopeenheid | 52 |
| Uitlegkaart Eczeem en atopie | 53 |
| Uitlegkaart Prikkels en stoffen | 54 |
| Uitlegkaart Vettende crème | 55 |
| Uitlegkaart Volgorde van smeren | 56 |

# Eczeem in het kort

Het belangrijkste over constitutioneel eczeem op twee bladzijden

### Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Je leest in het kort wat eczeem is, wat het erger maakt, hoe het wordt behandeld en wat je zelf kunt doen.

## Wat is het?

Constitutioneel eczeem is een huidaandoening met jeuk, een droge huid en rode plekken. Soms zijn er bultjes, kloofjes, blaasjes of korstjes. Het komt door een aanleg: de huid beschermt minder goed en de afweer in de huid is te actief. Eczeem kan op elke leeftijd beginnen en komt het meest voor bij jonge kinderen.

- Het is goed te behandelen.
- Het is chronisch: het kan terugkomen, ook als je goed behandelt.
- Het kan veel invloed hebben op slaap, school, werk en hoe je je voelt.
- Het is niet besmettelijk en niet gevaarlijk.
- Het komt niet door een voedselallergie.

Mensen met eczeem hebben vaker hooikoorts, astma of een voedselallergie. Dat hoort bij dezelfde aanleg.

## Wat maakt het erger?

Prikkels en stoffen kunnen de huid irriteren. Dat is voor iedereen anders. Voorbeelden zijn heet en lang douchen, zeep en douchegel, wol, zweten, warm of koud weer, ziek zijn, stress, schoonmaakmiddelen, parfum en krabben.

## De behandeling

### Vettende crème

Elke dag op de hele huid, liefst meerdere keren per dag, ook als het eczeem rustig is. Dat is de basis.

### Ontstekingsremmende zalf

Bij jeuk en rode plekken smeer je één keer per dag hormooncrème op de plekken. Je bouwt af als de huid rustig is. Bij goed gebruik is hormooncrème veilig, ook voor kinderen. Voor het gezicht en de plooien kan je arts tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème voorschrijven.

### Als smeren niet genoeg helpt

Dan kan de dermatoloog verbandkleding, wet wrap bij kinderen, lichttherapie of tabletten of injecties voorstellen. Ook dan blijf je smeren.

## Wat je zelf kunt doen

- Douche kort, 5 tot 10 minuten, met lauw water en weinig zeep. Smeer daarna meteen.
- Draag katoen, zijde of bamboe. Knip merkjes uit de kleding.
- Houd de nagels kort. Klop of koel de huid in plaats van te krabben.
- Zet de verwarming niet hoger dan 19 °C. Smeer in de winter vaker.
- Spoel zweet en zwemwater kort af en smeer daarna.
- Begin bij de eerste tekenen van opspelen meteen met de ontstekingsremmende zalf.

## Meer weten

Over elk onderwerp is een aparte folder of uitlegkaart van onlinedermatologie.nl. Betrouwbare informatie vind je ook op thuisarts.nl, eczeemwijzer.nl en bij de patiëntenvereniging VMCE (vmce.nl). De gratis app Smeerwijzer helpt bij het smeren: smeren.netlify.app.

**Neem contact op met je arts bij:**

- eczeem dat na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- gele korsten, pus of nattende plekken
- jeuk die jou of je kind ’s nachts wakker houdt

**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 NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (2025), de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025) en de NHG-Standaard Eczeem (2014). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*

# Constitutioneel eczeem

Wat het is, hoe het verloopt en wat je zelf kunt doen

### Het doel van deze folder

Deze folder gaat over constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd. Je leest wat het is, hoe het ontstaat en verloopt, wat je zelf kunt doen en wanneer je naar de huisarts gaat.

## Wat is constitutioneel eczeem?

Constitutioneel eczeem is een ontsteking van de huid die jeukt. De huid is droog, rood en schilferig. Het is de meest voorkomende vorm van eczeem.

Constitutioneel betekent: door aanleg. Een ander woord is atopisch eczeem. Eczeem is niet besmettelijk.

Het komt veel voor. Ongeveer 1 op de 10 kinderen tot 4 jaar heeft constitutioneel eczeem. Meestal begint het in het eerste levensjaar. Ook volwassenen kunnen het hebben.

## Waar zit het eczeem?

- Bij baby's: vaak op de wangen, het hoofd en de romp. Het luiergebied blijft meestal vrij.
- Bij oudere kinderen: vaak in de knieholten en de elleboogplooien.
- Bij volwassenen: vaak op de handen, de oogleden, de hals en in de plooien.

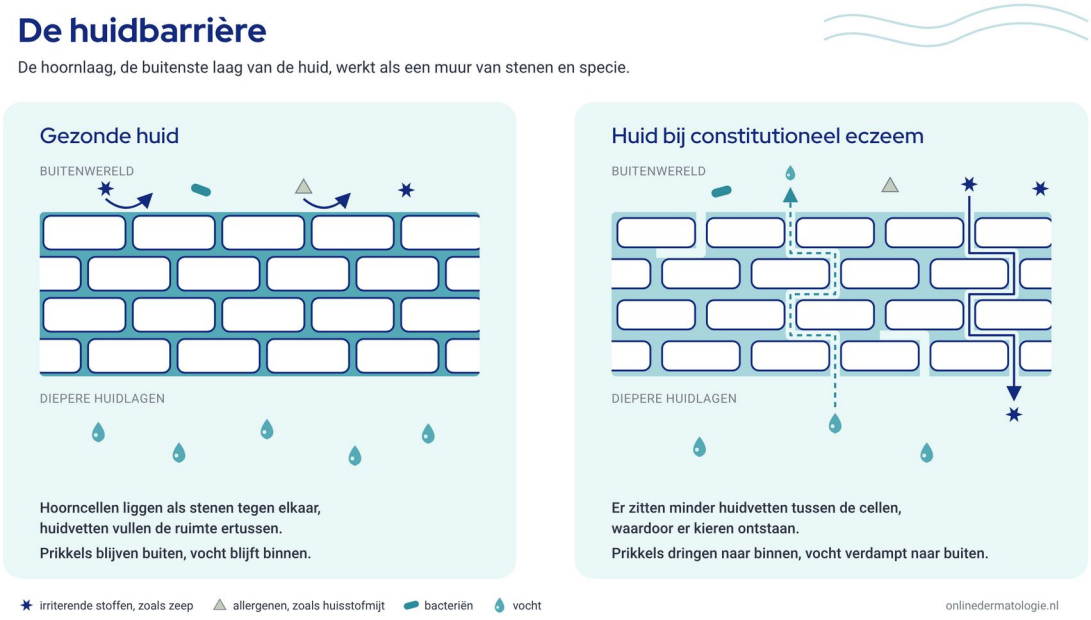
## Acuut en chronisch eczeem

Eczeem kan er verschillend uitzien. Bij een acute opvlamming is de huid rood, gezwollen en warm. Er ontstaan bultjes en blaasjes met vocht. Als die openspringen, wordt de huid nat. Na een paar dagen drogen de blaasjes in tot korstjes en gaat de huid schilferen.

Bij chronisch eczeem staat de jeuk voorop. De huid is minder rood en schilfert meer. Door het krabben wordt de huid dik en grof. In een droge, stugge huid kunnen pijnlijke kloofjes ontstaan.

## Hoe ontstaat het?

Constitutioneel eczeem ontstaat door aanleg en omgeving samen. De huid heeft een zwakkere barrière. Bij een deel van de mensen werkt een eiwit dat de huid helpt opbouwen, filaggrine, minder goed. Er verdampt dan meer vocht en prikkels dringen makkelijker naar binnen. De afweer in de huid reageert daar te sterk op. Zo ontstaan ontsteking en jeuk. Het schema hieronder laat zien hoe dat werkt.



## Jeuk en krabben

Krabben geeft even verlichting. Het beschadigt ook de huid, en daardoor komt er meer ontsteking en meer jeuk. Zo houdt de jeuk zichzelf in stand. Jeuk is meestal ’s avonds en ’s nachts het ergst. Slecht slapen, moe zijn en prikkelbaar zijn horen er vaak bij, ook voor de rest van het gezin.

## Eczeem in de familie

Eczeem komt vaak voor in families met astma, hooikoorts en allergieën. Van de kinderen met ernstig eczeem krijgt ongeveer 3 op de 10 later astma en ongeveer 15 op de 100 hooikoorts. Dat komt door de gedeelde aanleg. Smeren met hormooncrème veroorzaakt geen astma of allergie.

## Wat het eczeem erger maakt

- Zeep, heet water en lang douchen of baden.
- Wol en synthetische stoffen op de huid.
- Warmte en zweten, ook onder een te warm dekbed.
- Droge lucht, vooral in de winter.
- Infecties.
- Stress en weinig slaap.
- Bij sommige mensen huisstofmijt, pollen of dieren.

## Hoe stelt de arts de diagnose?

De huisarts of dermatoloog stelt de diagnose door naar je klachten te vragen en je huid te bekijken. De arts let op waar de plekken zitten, hoe ze eruitzien, of ze nat zijn en of er krabwondjes zijn. De arts vraagt ook naar astma, hooikoorts en eczeem in de familie. Meestal is ander onderzoek niet nodig. In de folder Voorbereiden op je afspraak lees je hoe je je op het gesprek voorbereidt.

## Hoe verloopt het?

Eczeem verloopt in golven. Periodes met veel klachten wisselen af met rustige periodes. Bij de meeste kinderen wordt het eczeem minder als ze ouder worden. Op 15-jarige leeftijd heeft ongeveer 8 op de 10 kinderen geen eczeem meer. Het eczeem kan later terugkomen. Begint het eczeem pas op volwassen leeftijd, laat het dan beoordelen door je huisarts.

## De behandeling

De aanleg voor eczeem blijft. Met een goede behandeling blijft de huid meestal rustig. De behandeling gaat in stappen:

- De basis is elke dag een vettende crème op de hele huid, ook als het eczeem rustig is.
- Bij rode, jeukende plekken smeer je één keer per dag een hormooncrème. Daarna bouw je die af.
- Helpt dat niet genoeg, dan zijn er andere mogelijkheden, zoals tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème, natte verbanden, lichttherapie en tabletten of injecties.

Over elke stap is een aparte folder. Begin de behandeling op tijd: bij de eerste tekenen van een opvlamming is het eczeem sneller rustig.

## Wat je zelf kunt doen

- Smeer elke dag de hele huid in met een vettende crème, het liefst direct na het wassen.
- Douche of baad kort, 5 tot 10 minuten, met water van hooguit 37 °C en hooguit één keer per dag. Baby’s tot 1 jaar: 2 tot 3 keer per week. Gebruik geen zeep en dep de huid droog.
- Draag katoen op de huid. Knip merkjes uit kleding.
- Houd de slaapkamer koel en gebruik geen te warm dekbed.
- Houd de nagels kort. Koel de huid bij jeuk, of druk en klop op de plek in plaats van te krabben.
- Rook niet en vermijd rokerige ruimtes.

## Eczeem en allergie

Eczeem is meestal geen allergie. Wel hebben mensen met constitutioneel eczeem vaker een allergie. Drie soorten allergie kunnen een rol spelen:

- Voedselallergie. Binnen minuten tot uren na het eten ontstaan galbulten, een dikke lip of een opgezwollen gezicht, braken, buikpijn of benauwdheid. Dit komt vooral voor bij jonge kinderen met ernstig eczeem.
- Contactallergie. De huid reageert op een stof die op de huid komt, bijvoorbeeld een geurstof of conserveermiddel in een crème of shampoo, of een stof in schoenen. Het eczeem zit dan vooral op de plek van het contact. De dermatoloog onderzoekt dit met plakproeven op de rug.
- Inhalatieallergie. Dit is een allergie voor stoffen in de lucht, zoals huisstofmijt, pollen of huidschilfers van dieren. Dit geeft vooral hooikoorts of astma. Bij sommige mensen wordt ook het eczeem erger.

### Voeding

Voedselallergie is zelden de oorzaak van eczeem. Laat daarom geen voedingsmiddelen weg zonder dat een arts een allergie heeft aangetoond. Een dieet zonder reden kan tekorten en een groeiachterstand geven. Het kan de kans op een echte voedselallergie zelfs vergroten.

Allergietesten via internet of de drogist, zoals IgG-testen en haaranalyses, zeggen niets over allergie. Supplementen zoals visolie, teunisbloemolie en probiotica helpen niet tegen eczeem. Krijgt je kind binnen minuten tot uren na het eten galbulten, zwellingen, moet het braken of wordt het benauwd? Bespreek dat dan met de huisarts.

Over het vroeg geven van pinda en ei aan baby's met eczeem lees je meer in de folder Eczeem bij baby's en jonge kinderen.

## Infecties

Een huid met eczeem raakt makkelijker geïnfecteerd. Gele korstjes en pus wijzen op een infectie met bacteriën. Snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes kunnen wijzen op een infectie met het koortslipvirus. Dat heet eczema herpeticum en is een spoedgeval. Heb je een koortslip, geef dan geen kus aan iemand met eczeem, zeker niet aan een kind.

## Wanneer naar de dermatoloog?

De meeste mensen met eczeem worden door de huisarts behandeld. De huisarts verwijst je naar de dermatoloog als:

- het eczeem niet genoeg verbetert, terwijl je de behandeling goed volgt
- het niet lukt om de hormooncrème af te bouwen
- het eczeem ernstig is en lichttherapie, tabletten of injecties nodig kunnen zijn
- er twijfel is over de diagnose
- de arts denkt aan een contactallergie

Denkt de huisarts bij een kind aan een voedselallergie, dan verwijst de huisarts naar de kinderarts.

## Leven met eczeem

Eczeem kan veel invloed hebben op slaap, school, werk en hoe je je voelt. Bespreek het met je huisarts of dermatoloog als het eczeem je veel last geeft. Er is hulp mogelijk, bijvoorbeeld van een verpleegkundige of huidtherapeut die je leert smeren, of van een psycholoog.

## Meer informatie

- eczeemwijzer.nl: informatie en materiaal over eczeem, ook voor kinderen.
- thuisarts.nl: informatie van huisartsen.
- vmce.nl: de Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem.

**Neem contact op met je huisarts bij:**

- eczeem dat niet beter wordt met vettende crème en de hormooncrème die je hebt gekregen
- jeuk waardoor je of je kind slecht slaapt
- gele korstjes, pus of natte, pijnlijke plekken
- eczeem dat voor het eerst op volwassen leeftijd begint, of dat het hele lichaam bedekt
- twijfel of zorgen over de behandeling

**Bel dezelfde dag bij:**

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts of ziek zijn. 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 NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (2025, met de module Eczeem en dieet uit 2026), de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025) en de NHG-Standaard Eczeem (2014). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*

# Droge huid en dagelijkse verzorging bij eczeem

Wassen, kleding, sporten, zon, make-up, handen en voeten

**Het doel van deze folder**

Deze folder gaat over de dagelijkse verzorging van de huid bij constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd. Je leest hoe je wast en afdroogt, welke kleding prettig is en waar je op let bij warmte, sporten, zwemmen, zon, kou en make-up, en bij eczeem op de handen en voeten.



## Waarom de huid droog is

Bij constitutioneel eczeem maakt de huid minder huidvetten aan. De beschermlaag van de huid werkt daardoor minder goed. Er verdampt meer vocht en prikkels komen makkelijker in de huid. Een droge huid jeukt meer en raakt sneller ontstoken.

Goede verzorging houdt de huid soepel. Het eczeem blijft dan vaker rustig. Deze verzorging is nodig in rustige periodes en tijdens een opvlamming.

## Douchen en baden

Warm water en zeep halen het vet van de huid. Na een lange, warme douche voelt de huid daarom droog en strak. Zo was je de huid zonder dat die uitdroogt:

- Douche of baad kort: 5 tot 10 minuten.
- Gebruik handwarm water, hooguit 37 °C.
- Douche of baad hooguit één keer per dag. Baby's tot 1 jaar: 2 tot 3 keer per week.
- Was met je handen. Een washandje schuurt en er groeien makkelijk bacteriën in.
- Dep de huid droog met een zachte handdoek. Wrijf niet.
- Smeer binnen een paar minuten de hele huid in met een vettende crème, terwijl de huid nog een beetje vochtig is.

### Badolie en andere middelen in bad

Badolie in het badwater heeft geen extra effect als je na het wassen goed smeert. Dat is onderzocht bij bijna 500 kinderen met eczeem. Gebruik je toch badolie, kies dan een badolie zonder parfum. Let op: de huid en het bad worden er glad van.

Doe geen bleek, azijn, zout of andere middelen in het bad, tenzij je arts dat adviseert. Een bleekbad is een behandeling van de arts.

## Zeep, shampoo en doekjes

- Gebruik geen zeep. Zeep ontvet de huid. Vaak is water alleen genoeg.
- Wil je toch iets gebruiken, kies dan een zeepvrij wasmiddel of een wasolie zonder parfum. Ook daar kan de huid op reageren. Merk je dat, probeer dan een ander middel.
- Douchegel met 'hydraterend' op de fles is meestal gewoon zeep met parfum.
- Gebruik geen ontsmettende zeep. Die helpt niet tegen eczeem en droogt de huid uit.
- Was het haar met een milde shampoo zonder parfum en spoel goed uit. Shampoo die achterblijft, prikkelt de huid.
- Gebruik geen gezichtsdoekjes of verfrissingsdoekjes. Ze kunnen de huid prikkelen.

## Elke dag insmeren

Een vettende crème vult het tekort aan huidvet aan. Smeer de hele huid elke dag in, het liefst

twee keer: na het wassen en voor het slapen. Doe dat ook als de huid rustig is. Is de huid erg droog of jeukt het, smeer dan vaker.

Bijna iedereen smeert te weinig. Smeer een laag die je ziet glanzen. Smeer met de haargroei mee en schrob niet. Zo raken de haarzakjes minder snel geïrriteerd.

Welke vettende crème bij jou past en hoeveel je nodig hebt, lees je in de folder Welke basiszalf wanneer. Smeer je ook hormooncrème? Hoe je die combineert met de vettende crème, lees je in de folder Hormooncrème bij eczeem.

### Een vast ritme

Smeren kost elke dag tijd. Het lukt makkelijker op vaste momenten, bijvoorbeeld na het douchen en voor het tandenpoetsen. Zet de pot of tube op de plek waar je smeert, zoals op het nachtkastje. Lukt het een dag niet, ga dan de volgende dag gewoon verder.

## Kleding en wasgoed

- Draag katoen, bamboe of zijde op de huid. Die stoffen zijn zacht en laten lucht en vocht door.
- Wol en veel synthetische stoffen prikkelen de huid. Wil je ze dragen, draag er dan katoen onder.
- Draag wijde kleding. Een paar dunne laagjes is prettiger dan één dikke laag.
- Knip harde merkjes uit en kies kleding met platte naden.
- Was nieuwe kleding voordat je die draagt.
- Was met een wasmiddel zonder parfum. Gebruik geen wasverzachter en spoel de was een extra keer. Zeepresten in kleding prikkelen de huid.

### Krabben in de nacht

Krab je of je kind ’s nachts? Houd de nagels kort. Katoenen handschoenen of wantjes over de ingesmeerde huid beschermen tegen krabwondjes. Er is ook verbandkleding: dunne pakjes die de ingesmeerde huid bedekken. Daarover lees je meer in de folder Natte omslagen, verbandkleding en wet wrap.

## Warmte, slapen en het huis

- Warmte en zweten geven jeuk. Houd de slaapkamer koel en fris en gebruik geen te warm dekbed.
- Kies beddengoed van katoen.
- Droge lucht maakt de jeuk erger. Lucht elke dag en zet de verwarming niet hoger dan 19 °C. Een airco droogt de lucht extra uit. In de winter kan een bak water aan de verwarming of een luchtbevochtiger helpen.
- Huisstofmijt, huisdieren en pollen kunnen bij sommige mensen het eczeem erger maken. Neem daar niet op eigen houtje maatregelen tegen, maar bespreek het met je huisarts.

## Sporten

Sporten is goed, ook met eczeem. Zweet en schuren kunnen jeuk geven. Zo houd je de huid rustig:

- Draag luchtige kleding van katoen of sportkleding die zweet goed afvoert.
- Spoel na het sporten kort af met lauw water, zonder douchegel met parfum. Dep de huid droog en smeer opnieuw.
- Neem een tube lichte vettende crème mee in de sporttas.
- Douche op de sportclub kort en lauw. Een lange, hete douche droogt de huid uit.

## Zwemmen

Zwemmen kan goed met eczeem. Zo bescherm je de huid:

- Smeer voor het zwemmen een vettende crème of zalf. Die beschermt de huid tegen het chloorwater.
- Spoel na het zwemmen kort af met lauw water, zonder zeep.
- Dep de huid droog en smeer opnieuw.

Zeewater prikt op een kapotte huid en droogt de huid uit. Spoel ook na het zwemmen in zee af. Heb je open, natte of ontstoken plekken? Wacht dan met zwemmen tot de huid rustiger is.

## Zon en zomer

Bij veel mensen is het eczeem in de zomer rustiger. Verbranden maakt het eczeem juist erger. Zo bescherm je de huid:

- Blijf tussen 12 en 15 uur zo veel mogelijk uit de zon.
- Draag luchtige, bedekkende kleding en een hoed met een brede rand of een pet met nekflap.
- Ook in de schaduw en onder een parasol kun je verbranden.
- Houd baby’s en kinderen tot 2 jaar zo veel mogelijk uit de directe zon.

### Zonnebrandcrème

- Kies een zonnebrandcrème zonder parfum, met minstens factor 30 en het UVA-logo op de

verpakking. Voor kinderen is factor 50 het advies.

- Een zonnebrandcrème met minerale filters, zoals zinkoxide of titaandioxide, wordt bij eczeem meestal beter verdragen.
- Probeer een nieuwe zonnebrandcrème eerst 3 dagen uit op een klein stukje huid, zoals de binnenkant van de onderarm. Prikt het meteen, dan is het een irritatie en kies je een ander middel. Komen er na 1 tot 3 dagen jeuk en roodheid, dan kan het een allergie zijn. Bespreek dat met je huisarts.
- Smeer eerst de vettende crème. Wacht 15 tot 20 minuten en smeer dan de zonnebrandcrème.
- Smeer een half uur voordat je naar buiten gaat. Smeer royaal.
- Smeer elke 2 uur opnieuw, en ook na het zwemmen, na het afdrogen en als je flink zweet.

### Smeren in de zomer

Op warme dagen voelt een minder vette crème vaak prettiger dan een zalf. Spoel zweet af met lauw water, dep de huid droog en smeer opnieuw. Gebruik je hormooncrème? Smeer die op zonnige dagen 's avonds. Dan smeer je 's ochtends zonnebrandcrème.

Smeer je tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème? Bescherm de behandelde huid dan goed tegen de zon. Ga niet onder de zonnebank. De zonnebank is ook geen behandeling voor eczeem. Over behandelen met licht lees je meer in de folder Lichttherapie bij eczeem.

## Winter en kou

In de winter is de lucht buiten koud en binnen droog. De huid droogt dan sneller uit en het eczeem wordt bij veel mensen erger. Smeer vaker of kies een vettere crème. Draag buiten handschoenen. Een lange, hete douche om op te warmen droogt de huid extra uit.

## Make-up

Make-up mag op een rustige huid. Gebruik geen make-up op een rode, kapotte of natte huid. Dan dringen kleurstoffen en conserveermiddelen de huid in en blijft de make-up toch niet goed zitten.

- Smeer eerst de vettende crème. Wacht 10 tot 15 minuten en breng dan de make-up aan.
- Kies make-up zonder parfum en met zo weinig mogelijk ingrediënten. Woorden als 'hypoallergeen' en 'dermatologisch getest' zijn geen garantie.
- Poeder en minerale make-up worden vaak beter verdragen dan vloeibare foundation.
- Probeer een nieuw product eerst 3 dagen op een klein stukje huid in de elleboogplooi.
- De oogleden zijn het gevoeligst. Oogschaduw, mascara en eyeliner geven daar het vaakst een reactie. Ook nagellak kan via de vingers eczeem op de oogleden geven.
- Verwijder make-up met een reinigingsmelk of reinigingsolie zonder parfum. Gebruik geen doekjes met alcohol en geen scrub. Spoel daarna met water, dep droog en smeer.
- Vervang mascara na 3 maanden, deel make-up niet met anderen en was kwastjes elke week.

Komt eczeem op de oogleden steeds terug? Ga dan naar de huisarts. Een allergie voor een stof in make-up of een ander product kan de oorzaak zijn.

## Eczeem op de handen

- Zijn je handen niet zichtbaar vuil? Dan is een handalcohol zonder parfum milder voor de huid dan wassen met water en zeep.
- Moet je de handen wassen, gebruik dan lauw water en een zeepvrij wasmiddel. Dep de handen goed droog, ook tussen de vingers.
- Smeer je handen in na elke keer wassen. Zet een tube handcrème zonder parfum bij elke wastafel, in je tas en naast je bed.
- Smeer 's nachts een vette zalf op de handen, eventueel met katoenen handschoenen erover.
- Doe ringen af bij nat werk.
- Draag bij nat werk, zoals afwassen en schoonmaken, handschoenen van nitril of vinyl in plaats van latex. Doe ze aan met droge handen. In zulke handschoenen gaan de handen na een tijdje zweten. Draag je ze langer dan een kwartier, draag er dan katoenen handschoenen onder.

Heb je eczeem op de handen dat langer dan 3 maanden duurt? Ga dan naar de huisarts. Komt het door je werk, bespreek het dan ook met de bedrijfsarts.

## Voeten

- Bij droge hielen en voetzolen helpt een crème met 5 tot 10% ureum, elke dag na het wassen.
- Op open kloven prikt ureum. Smeer daar eerst een week vaseline tot de kloof dicht is.

- Smeer niets vets tussen de tenen. Daar is de huid vochtig en kan een schimmelinfectie ontstaan. Witte, weke, schilferende huid tussen de tenen is vaak een schimmel. Dan helpt vette crème niet en ga je naar de huisarts.
- Draag katoenen sokken, laat schoenen goed drogen en droog de voeten goed af.
- Heb je diabetes of een slechte doorbloeding? Bekijk je voeten dan elke dag. Laat eelt en kloven behandelen door een pedicure of podotherapeut. Ga met elke wond naar de huisarts.

## Mijn dagelijkse verzorging

Schrijf hier op welke middelen je gebruikt en wanneer je smeert. Je huisarts, verpleegkundige of apotheek kan je daarbij helpen.

Wassen met (zeepvrij wasmiddel of wasolie):.....

Shampoo:.....

Vettende crème voor overdag:.....

Vettende crème voor de avond en voor erg droge plekken:.....

Handcrème:.....

Zonnebrandcrème:.....

Mijn vaste smeermomenten:.....

Vragen voor mijn volgende afspraak:.....

.....

## Meer informatie

De gratis app Eczeem Keuzehulp geeft verzorgingsadvies dat past bij je huid, en heeft lijsten van middelen zonder stoffen waarvoor je allergisch bent: eczemaceuticals.netlify.app. Meer over constitutioneel eczeem lees je in de folder Constitutioneel eczeem.

**Neem contact op met je huisarts bij:**

- een droge, jeukende huid die niet beter wordt, ook als je 4 weken goed smeert
- roodheid, branden of meer jeuk na het smeren van een crème, zonnebrandcrème of make-up
- eczeem op de oogleden, de hals of de handen dat erger wordt van een product
- gele korstjes, pus of natte, pijnlijke plekken
- jeuk bij huisgenoten, of jeuk over het hele lichaam zonder dat je iets ziet
- vragen over de verzorging of over welke crème bij jou past

**Bel dezelfde dag bij:**

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts of ziek zijn. Dit kan eczema herpeticum zijn.
- een huid die in korte tijd overal rood wordt
- een dik gezicht, dikke lippen of benauwdheid na het smeren van een middel

*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), de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (2025), de NHG-Standaard Eczeem (2014) en de zonadviezen van het RIVM. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*

# Welke basiszalf wanneer

Vettende crème kiezen, smeren, uitproberen en het etiket lezen

### Het doel van deze folder

Deze folder gaat over basiszalf, ook wel vettende crème genoemd, bij constitutioneel eczeem (ook wel atopisch eczeem). Je leest welke soorten er zijn, welke soort past bij je huid, hoeveel en hoe je smeert, hoe je een nieuwe crème uitprobeert en hoe je op het etiket ziet wat erin zit.

## Wat is een basiszalf?

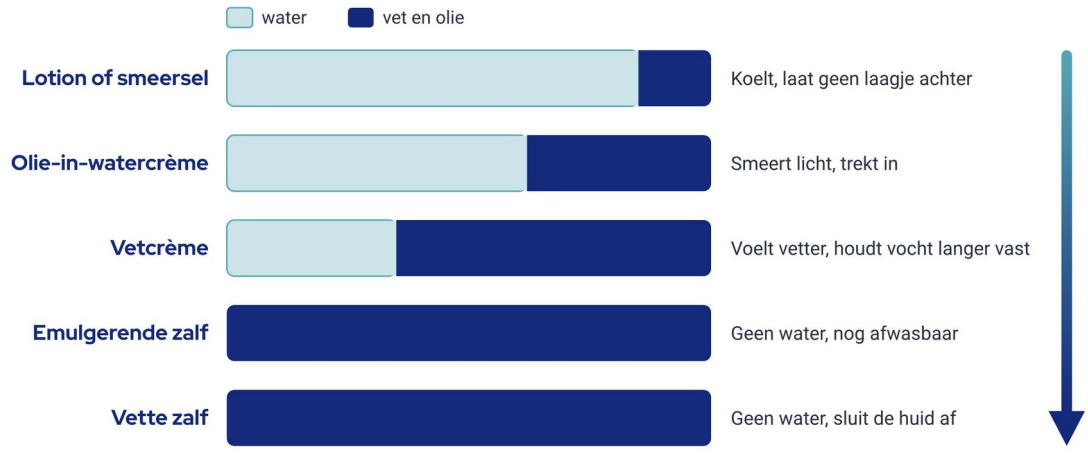
Een basiszalf is een zalf of crème zonder medicijn. Andere namen zijn vettende crème, emolliens, onderhoudszalf en indifferente zalf. In deze folder gebruiken we basiszalf en vettende crème door elkaar.

Bij eczeem maakt de huid te weinig huidvet aan. Daardoor verdampt er vocht en komen prikkels makkelijker in de huid. Een basiszalf vult het tekort aan huidvet aan. De huid houdt dan beter vocht vast, wordt minder droog en jeukt minder. Wie elke dag goed smeert, krijgt minder vaak een opvlamming en heeft minder hormooncrème nodig.

Een basiszalf remt de ontsteking niet. Bij rode, jeukende plekken is daarnaast meestal een medicijnzalf nodig, zoals een hormooncrème. Daarover lees je meer in de folder Hormooncrème bij eczeem.

## De vijf soorten

Een basiszalf bestaat uit water en vet, in verschillende verhoudingen. Hoe meer vet, hoe beter de zalf de huid afsluit en vocht vasthoudt. De zalf voelt dan ook vetter, kan broeien en vlekt eerder in kleding. Hoe meer water, hoe lichter de crème smeert en hoe beter hij koelt.



| Soort | Zo voelt het | Past vaak bij |
|---|---|---|
| **Lotion of smeersel** | Veel water, weinig vet. Koelt, droogt iets in en laat geen laagje achter. | Behaarde hoofd |
| **Olie-in-watercrème (hydrofiele crème)** | Water aan de buitenkant. Smeert licht, koelt, trekt in en is goed afwasbaar. | Rode, jeukende huid; droge huid overdag; gezicht en plooien |
| **Vetcrème (water-in-olie)** | Vet aan de buitenkant. Voelt vetter, sluit meer af en houdt vocht langer vast. | Droge huid; ’s avonds; als een crème te licht is |
| **Emulgerende zalf** | Vet, met een emulgator. Smeert ook op een vochtige huid en is nog afwasbaar. | Zeer droge huid |
| **Vette zalf (vaseline of vaseline-paraffine)** | Geen water. Sluit de huid bijna helemaal af, voelt vet en vlekt in kleding. | Zeer droge of dikke huid; ’s nachts |

*Van boven naar beneden: van veel water naar veel vet.*

Het advies is een basiszalf die zo vet is als je kunt volhouden. Een zalf die je niet prettig vindt, smeer je minder vaak. Het beste middel is het middel dat je elke dag smeert.

## Welke soort past bij je huid?

De keuze hangt af van hoe de huid er nu uitziet, waar je smeert, wanneer je smeert en voor wie het is. De tabel geeft het advies voor de romp, armen en benen van een volwassene. Daaronder staat wat anders is per plek en per leeftijd.

| Hoe ziet de huid eruit? | Overdag | ’s Avonds |
|---|---|---|
| **Nat, vochtig of open** | Geen vette crème of zalf. Vet sluit het vocht in en de plek gaat broeien. Neem contact op met je huisarts: vaak zijn natte omslagen en een medicijnzalf nodig. | |
| **Rood en jeukend, niet nat** | Olie-in-watercrème, naast de medicijnzalf | Olie-in-watercrème |
| **Droog en trekkerig** | Olie-in-watercrème | Vetcrème |
| **Zeer droog, schilferig, met kloofjes** | Olie-in-watercrème of vetcrème | Emulgerende zalf |
| **Dik, hard of verhoornd** | Emulgerende zalf | Vette zalf |

Vind je het advies te licht, kies dan de volgende soort in de tabel. Is het te vet voor overdag, gebruik dan overdag een lichtere soort en ’s avonds de vettere. Twee middelen is normaal: een lichtere voor overdag en een vettere voor ’s avonds. Vier verschillende middelen is te veel.

### Per plek

- **Gezicht en hals.** Een crème is bijna altijd genoeg. ’s Avonds mag een vetcrème. Een vette zalf voelt in het gezicht onprettig en kan puistjes geven.
- **Behaarde hoofd.** Een lotion of smeersel, zoals cetomacrogolsmeersel FNA.
- **Plooien, oksels, liezen en tussen de tenen.** Een crème, dun gesmeerd. Een zalf kan hier broeien.
- **Romp, armen en benen.** Zie de tabel hierboven.
- **Handen.** Smeer na elke keer handen wassen. Overdag een crème die snel intrekt, ’s nachts een vette zalf, eventueel met katoenen handschoenen erover.
- **Voeten.** De voetzool verdraagt veel vet. Bij droge hielen helpt een crème met 5 tot 10% ureum. Tussen de tenen smeer je niets vets.

### Per moment en seizoen

- Overdag, als de crème snel moet intrekken: een lichtere soort. ’s Avonds en ’s nachts mag het vetter.
- In de zomer, bij sporten of koorts voelt een vette zalf vaak te warm. Een crème is dan prettiger. Smeer ’s avonds, als het koeler is, eventueel toch een zalf.
- In de winter droogt de huid sneller uit. Smeer dan vaker of kies een vettere soort.

- Vind je een crème prettig voor thuis en een andere als je netjes gekleed gaat? Laat dan beide voorschrijven.

### Per leeftijd

- **Baby's tot 1 jaar.** De huid is dun. Kies een neutrale crème of zalf zonder toevoegingen. Gebruik geen ureum, melkzuur, menthol of propyleenglycol. Let op wolvet en pinda-olie. Gebruik geen olijfolie: die beschadigt de beschermlaag van de huid.
- **Kinderen.** Wees voorzichtig met ureum en propyleenglycol, die kunnen prikken. Een vettere zalf is 's nachts geen probleem.
- **Volwassenen.** Volg de tabel. Kies samen met je arts of apotheek een middel dat je volhoudt.
- **Ouderen.** De huid is dunner en droger en herstelt trager. Een vetter middel past vaak beter. Kort en lauw wassen is extra belangrijk.

## Basiszalven op recept

Je huisarts of dermatoloog kan neutrale basiszalven voorschrijven. Dit zijn bereidingen volgens het Formularium der Nederlandse Apothekers (FNA). Ze bevatten geen parfum en weinig toevoegingen. Veel ervan zijn ook zonder recept bij de apotheek te koop. Of je zorgverzekeraar ze vergoedt, hangt af van je situatie. Vraag het je apotheek.

| Naam | Soort | Voelt | Bevat onder meer |
|---|---|---|---|
| **Cetomacrogolcrème FNA** | Olie-in-watercrème | Licht, trekt snel in, goed afwasbaar | Cetostearylalcohol, sorbinezuur |
| **Lanettecrème I of II FNA** | Olie-in-watercrème | Licht; II is steviger dan I | Cetostearylalcohol, sorbinezuur |
| **Cetomacrogolcrème of lanettecrème met 10, 20 of 50% vaseline** | Vetcrème | Vetter naarmate er meer vaseline in zit | Zoals de crème, plus vaseline |
| **Vaselinecetomacrogolcrème FNA, vaselinelanettecrème FNA** | Vetcrème | Vetter, houdt vocht langer vast | Propyleenglycol |
| **Cetomacrogolzalf FNA, lanettezalf FNA** | Emulgerende zalf | Vet, nog afwasbaar; smeert ook op een vochtige huid | Cetostearylalcohol; geen water, dus geen conserveermiddel |
| **Koelzalf FNA** | Water-in-olie | Vet, koelt door verdamping | Pinda-olie (arachideolie), bijenwas |
| **Vaseline-paraffinezalf FNA, vaseline** | Vette zalf | Zeer vet, sluit de huid af, vlekt in kleding | Geen water, geen emulgator, geen conserveermiddel |
| **Cetomacrogolsmeersel FNA** | Smeersel | Vloeibaar, voor het behaarde hoofd | Cetostearylalcohol, kaliumsorbaat |

*Van licht naar vet. Samenstelling volgens het FNA en het Farmacotherapeutisch Kompas (oktober 2026).*

## Ureum en andere toevoegingen

- **Ureum** bindt water in de huid. Tot 10% maakt het de huid soepeler en past het bij een droge huid. Boven de 10% maakt het ook een dikke, verhoornde huid zachter, zoals eelt en kloven op de voeten. Ureum kan prikken op een schrale of kapotte huid. Gebruik een hoog percentage alleen op de plek die het nodig heeft. Niet bij baby's, voorzichtig bij jonge kinderen.
- **Glycerine** en **melkzuur** binden ook water. Melkzuur maakt verdikte huid losser en kan prikken.
- **Ceramiden** zijn huidvetten die van nature in de huid zitten. Ze komen in veel winkelcrèmes voor. Of ze beter werken dan een gewone basiszalf, is niet goed onderzocht.
- Prikt een crème met een toevoeging langer dan een paar minuten, of wordt de huid er roder van? Stop dan en kies een middel zonder die toevoeging.

## Hoeveel en hoe vaak

Smeer minstens één keer per dag de hele huid, ook als het eczeem rustig is. Liever vaker, en altijd na het douchen of baden. Smeer je handen na elke keer wassen. Van basiszalf kun je niet te veel gebruiken.

Bijna iedereen smeert te weinig. Smeer een laag die je ziet glanzen. Als maat kun je de vingertopeenheid gebruiken: een streep zalf uit een tube over het laatste kootje van de wijsvinger van een volwassene. Dat is ongeveer een halve gram, genoeg voor een stuk huid zo groot als twee handpalmen.

| Leeftijd | Hele lichaam, per keer | Per week bij 2 keer per dag |
|---|---|---|
| **3 tot 12 maanden** | ongeveer 8,5 vingertopeenheden (4 gram) | ongeveer 60 gram |
| **1 tot 2 jaar** | ongeveer 13,5 vingertopeenheden (7 gram) | ongeveer 95 gram |
| **3 tot 5 jaar** | ongeveer 18 vingertopeenheden (9 gram) | ongeveer 125 gram |
| **6 tot 10 jaar** | ongeveer 24,5 vingertopeenheden (12 gram) | ongeveer 170 gram |
| **11 tot 16 jaar** | ongeveer 31,5 vingertopeenheden (16 gram) | ongeveer 220 gram |
| **Volwassene** | ongeveer 40 vingertopeenheden (20 gram) | ongeveer 280 gram |

*Richtgetallen, berekend met de vingertopeenheden uit de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019). Een vingertopeenheid is ongeveer 0,5 gram.*

Gaat een pot van 500 gram maanden mee terwijl je het hele lichaam smeert, dan smeer je te weinig. Vraag je arts om genoeg voor te schrijven, bijvoorbeeld een pomp of een grote tube.

## Zo smeer je

1. Was je handen. Warme handen smeren makkelijker.
2. Smeer binnen een paar minuten na het afdrogen, als de huid nog een beetje vochtig is. De zalf houdt dan het water vast dat nog in de huid zit.
3. Neem zalf uit een pot met een schone spatel of lepel, niet met je vingers. Doe de deksel er direct weer op. Een tube of pomp is schoner dan een pot.
4. Smeer elke keer in dezelfde volgorde, bijvoorbeeld van boven naar beneden. Zo sla je geen plekken over.
5. Smeer met de haargroei mee en schrob niet. Zo raken de haarzakjes minder snel ontstoken.
6. Smeer je ook een hormooncrème of een andere medicijnzalf? Meng die niet met de basiszalf. Hoe je ze combineert, lees je in de folder Hormooncrème bij eczeem.

Is een zalf stug en moeilijk smeerbaar, warm dan een beetje op in je handen. Bewaar crème en zalf op kamertemperatuur, niet in de zon of op een warme plek.

### Hoe lang is een crème houdbaar?

Op het etiket staat hoe lang de crème na openen goed blijft. Een tube van de apotheek is na openen hooguit een jaar houdbaar. Een pot blijft meestal korter goed, omdat er vaker vingers en lucht bij komen. Op winkelproducten staat een symbool van een open potje met een getal, bijvoorbeeld 6M: zoveel maanden na openen is het product goed. Gooi een crème weg die anders ruikt, van kleur verandert of schift.

## Een nieuwe crème uitproberen

Smeer een klein beetje tien seconden uit op de binnenkant van je onderarm en beantwoord deze zeven vragen. Hoe meer vragen je met ja beantwoordt, hoe groter de kans dat je deze crème elke dag blijft gebruiken.

- ☐ Smeert het gemakkelijk uit?
- ☐ Blijft er geen witte laag zichtbaar?
- ☐ Is er geen geur, of een geur die je prettig vindt?
- ☐ Blijft precies het laagje vet achter dat je wilt?
- ☐ Plakt het niet hinderlijk?
- ☐ Trekt het snel genoeg in?
- ☐ Voelt je huid daarna comfortabel?

Vergelijk zo twee of drie middelen. Het eerste effect, zoals een minder trekkerige huid en minder jeuk, merk je meestal binnen een paar dagen. Zichtbaar herstel van de huid duurt weken. Wissel dus niet na een week

alweer van middel. De huid went niet aan een crème. Werkt een crème minder goed dan eerst, dan komt dat meestal door het seizoen, door te weinig smeren of doordat het eczeem weer actief is.

## Kopen zonder recept

Een crème uit de winkel kan net zo goed werken als een crème op recept, als de soort past bij je huid. Merk en prijs zeggen weinig. De ingrediëntenlijst op de achterkant zegt meer. Zo kies je:

1. Kies eerst de soort: lotion, crème, vetcrème of zalf. Gebruik daarvoor de tabel in deze folder.
2. Lees de ingrediëntenlijst. Die staat in volgorde van hoeveelheid. De eerste vijf bepalen het karakter. Staan water (aqua) en glycerine bovenaan, dan is het een lichte crème. Staan paraffinum liquidum, petrolatum (vaseline) of oliën bovenaan, dan is het een vet middel.
3. Kies bij eczeem altijd een middel zonder parfum. Parfum is de meest voorkomende oorzaak van een allergie voor een crème.
4. Kijk naar het percentage ureum. Tot 10% past bij een droge huid. Hoger alleen op een dikke, verhoornde huid.
5. Hoe korter de lijst, hoe kleiner de kans op een reactie. Wees terughoudend met alcohol (alcohol denat.) hoog in de lijst, menthol, kamfer, etherische oliën en plantenextracten.
6. Woorden als hypoallergeen, dermatologisch getest, natuurlijk en parabeenvrij zeggen niets over of het middel bij je huid past. Een basiscrème van een huismerk is vaak net zo goed als een duurdere.
7. Koop groot: een pomp of grote tube in plaats van een klein potje.
8. Probeer het middel eerst uit op je onderarm, met de zeven vragen.

### Etiketcheck

Liever niet bij eczeem of een droge, gevoelige huid:

- ☐ Parfum, fragrance, aroma of geurstoffen, zoals linalool, limonene, geraniol of citronellol
- ☐ Alcohol denat. bij de eerste vijf ingrediënten
- ☐ Menthol, kamfer of etherische oliën, zoals eucalyptus, tea tree of lavendel
- ☐ Plantenextracten of kruiden hoog in de lijst
- ☐ Ureum boven 10% op een schrale huid

Een goed teken:

- ☐ Petrolatum (vaseline), paraffinum liquidum of oliën bij de eerste vijf ingrediënten
- ☐ Ureum 5 tot 10%, glycerine, melkzuur of ceramiden
- ☐ Een korte ingrediëntenlijst, minder dan 15 ingrediënten
- ☐ Een pomp of tube in plaats van een open pot

## Stoffen die een allergie kunnen geven

Soms reageert de huid op een stof in een crème. Bij een irritatie prikt of brandt de huid kort na het smeren. Bij een allergie ontstaan pas na 1 tot 3 dagen jeuk, roodheid of eczeem, soms ook buiten de plek waar je smeerde. Of het een allergie is, test de dermatoloog met plakproeven. Je krijgt dan een allergiepas met de namen van de stoffen. De tabel helpt om die stoffen op het etiket terug te vinden.

| Stof | Op het etiket | Zit vaak in | Bij een allergie |
|---|---|---|---|
| **Parfum en geurstoffen** | parfum, fragrance, aroma, linalool, limonene, geraniol, citronellol, citral, eugenol, coumarin, hexyl cinnamal, Myroxylon pereirae; etherische oliën | winkelcrèmes, zonnebrand, deodorant, shampoo | Middelen zonder parfum. FNA-basiszalven bevatten geen parfum. |
| **Wolvet** | lanolin, lanolin alcohol, adeps lanae, cera lanae, wool alcohols | vetcrèmes, lippenbalsem, sommige zalven | Vaseline of vaseline-paraffinezalf. Overleg over cetomacrogol- en lanettecrème. |

| Stof | Op het etiket | Zit vaak in | Bij een allergie |
|---|---|---|---|
| **Propyleenglycol** | propylene glycol | veel crèmes en gels; vaselinecetomacrogolcrème en vaselinelanettecrème FNA | Cetomacrogolcrème of lanettecrème FNA, of een zalf zonder water. |
| **Sorbinezuur** | sorbic acid, potassium sorbate | cetomacrogolcrème en lanettecrème FNA, winkelproducten | Een zalf zonder water, zoals vaseline-paraffinezalf, cetomacrogolzalf of lanettezalf. |
| **Cetostearylalcohol** | cetearyl alcohol, cetyl alcohol, stearyl alcohol | bijna alle crèmes, ook cetomacrogol- en lanettecrème en -zalf | Een vette zalf zonder emulgator: vaseline of vaseline-paraffinezalf. |
| **Methylisothiazolinon (MI en MCI)** | methylisothiazolinone, methylchloroisothiazolinone, benzisothiazolinone | afspoelproducten, vochtige doekjes, wasmiddel, verf; sinds 2017 verboden in crèmes die op de huid blijven | Producten zonder deze stoffen. Wie allergisch is, blijft dat. |
| **Formaldehyde-afgevers** | DMDM hydantoin, imidazolidinyl urea, diazolidinyl urea, quaternium-15, sodium hydroxymethylglycinate, bronopol | winkelproducten met veel water | Een middel met een ander conserveermiddel. Alleen urea op het etiket is gewoon ureum. |
| **Plantaardige stoffen** | kamille (Chamomilla), calendula, arnica, tea tree, lavendel, propolis, bijenwas (cera alba, beeswax) | natuurlijke cosmetica, koelzalf (bijenwas) | Middelen zonder plantenextracten. Natuurlijk is niet hetzelfde als veilig. |
| **Pinda-olie** | arachis hypogaea oil, peanut oil, arachideolie | koelzalf FNA, sommige zalven | Vermijden bij een pinda-allergie. Bij baby's met eczeem liever niet. |

Wacht je op een plakproef, of twijfel je? Gebruik dan tijdelijk vaseline of vaseline-paraffinezalf FNA: zonder water, zonder parfum en zonder conserveermiddel. Neem bij een afspraak alle verpakkingen mee, ook van middelen die je zelf heeft gekocht of maar af en toe gebruikt. Lees bij een bekende allergie elke nieuwe verpakking opnieuw, want fabrikanten veranderen de samenstelling soms zonder dat te melden.

## Fabels over vettende crème

- **De huid moet kunnen ademen.** De huid ademt niet: zuurstof komt via het bloed. Vet houdt water in de huid, en dat is precies wat een huid met eczeem nodig heeft. Alleen in warme plooien en bij hitte is een lichtere soort prettiger.
- **Natuurlijk is veiliger dan chemisch.** Ook planten bestaan uit chemische stoffen. Etherische oliën geven vaak een allergie. Vaseline is een van de veiligste stoffen die er zijn.
- **Kokosolie geneest eczeem.** Kokosolie is een vet zoals andere vetten. Het remt de ontsteking niet.
- **Olijfolie is goed voor de babyhuid.** Olijfolie beschadigt de beschermlaag van de huid. Zonnebloemolie of een crème zonder parfum is beter.
- **Hypoallergeen betekent zonder allergenen.** Dit woord heeft geen wettelijke betekenis. Het staat ook op middelen met parfum. Alleen de ingrediëntenlijst telt.
- **Als het prikt, werkt het.** Prikken is irritatie. Op een rustige huid past het middel dan niet. Op een kapotte huid prikt bijna alles. Een zalf zonder water prikt dan het minst.
- **Parabenen zijn gevaarlijk.** In de toegestane hoeveelheden zijn parabenen veilig. Ze geven zelden een allergie.

## Mijn basiszalven

Schrijf hier op welke middelen je gebruikt. Je huisarts, verpleegkundige of apotheek kan je daarbij helpen.

Overdag:.....

's Avonds en 's nachts:.....

Gezicht:.....

Handen:.....

Behaarde hoofd:.....

Wassen met:.....

Stoffen waar ik allergisch voor ben:.....

## Meer informatie

- De gratis app Smeerwijzer helpt je kiezen welke vettende crème past bij je huid, plek, moment en leeftijd, en laat zien hoeveel je smeert: smeren.netlify.app.
- De gratis app Eczeem Keuzehulp geeft verzorgingsadvies voor je situatie en heeft lijsten van middelen zonder bepaalde allergenen: eczemaceuticals.netlify.app.
- In de folders Droge huid en dagelijkse verzorging bij eczeem en Hormooncrème bij eczeem lees je meer over wassen, kleding en het smeren van hormooncrème.

### Neem contact op met je huisarts bij:

- een droge, jeukende huid die niet beter wordt, ook als je 4 weken goed smeert
- prikken, branden of roodheid na het smeren dat niet overgaat
- jeuk, roodheid of eczeem precies waar je een nieuw middel smeert, of op de oogleden, hals of handen
- natte plekken, gele korstjes of pus
- vragen over welke basiszalf bij jou past

### Bel dezelfde dag bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts of ziek zijn. Dit kan eczema herpeticum zijn.
- een dik gezicht, dikke lippen of benauwdheid na het smeren van een middel

*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), de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (2025), de NHG-Standaard Eczeem (2014), de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019) en het Farmacotherapeutisch Kompas (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*

# Huidwijzer

## Welke basiszalf past bij je huid?

Een basiszalf, of vettende crème, vult het vet in de huid aan. Er zijn veel soorten. Welke het best past, hangt af van hoe droog je huid is, de plek, het seizoen en wat je prettig vindt. Een middel dat je fijn vindt, gebruik je vaker. Probeer gerust een paar soorten, bijvoorbeeld met het werkblad Crèmes en zalven uitproberen.

### Droge huid

**Tekort aan vocht en vet.**

- voelt ruw aan
- voelt na water trekkerig en ziet er rood uit
- is gevoelig voor het weer en voor cosmetica

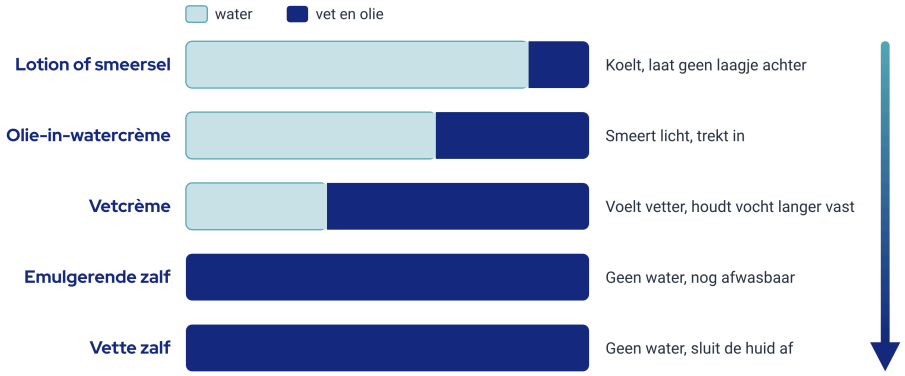
**Doel:** vocht vasthouden en de huid zacht maken. Kies een crème of een vette crème.

### Zeer droge huid

**Groot tekort aan vocht en vet.**

- voelt ruw aan en schilfert
- rode plekken en soms jeuk
- is gevoelig voor invloeden van buitenaf en voor eczeem

**Doel:** vocht vasthouden en de huid beschermen. Kies een vette crème of een zalf.




## Vuistregels

- Hoe droger de huid, hoe vetter het middel.
- Op nattende plekken eerder een crème, op droge, schilferende plekken een zalf.
- In de zomer en bij sport vaak een lichter middel, in de winter een vetter middel.
- Bij een getinte of donkere huid adviseert dr. Galimont bij droge huid een cetomacrogolcrème met 5% cetaceum (cetylpalmitaat), en bij zeer droge huid vaseline-paraffine.

Hulp op je telefoon: de app Eczeem Keuzehulp (eczemaceuticals.netlify.app) voor de verzorging per plek en leeftijd, en de app Smeerwijzer van Smeer'm (smeren.netlify.app) voor het kiezen en smeren van basiszalf en hormooncrème.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar haar eigen Huidwijzer (2019). Namen van de bereidingen volgens het FNA (Formularium der Nederlandse Apothekers). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

# Basiszalven per huidtype

Je arts of apotheker kan deze bereidingen voorschrijven of maken.

●●● zeer geschikt ●● geschikt ● kan, maar minder geschikt G voor de gevoelige huid

S voor de schilferende huid

## Normale tot licht droge huid

| | |
|---|---|
| ●● | Cetomacrogolcrème FNA G |
| ●● | Lanettecrème I FNA G |

## Droge huid

| | |
|---|---|
| ●● | Cetomacrogolcrème met 10% paraffine |
| ●● | Cetomacrogolcrème met 10% vaseline en 10% glycerol G |
| ●● | Cetomacrogolcrème met 20% vaseline G |
| ●● | Lanettecrème I met 20% vaseline G |
| ●● | Vaseline-cetomacrogolcrème FNA |
| ●● | Vaseline-lanettecrème FNA |
| ●● | Vaseline-cetomacrogolcrème met 5% glycerol |
| ●● | Koelzalf FNA G S |
| ●● | Cetomacrogolzalf met 3%, 4% of 8% melkzuur S |
| ●● | Cetomacrogolzalf met 25% decyloleaat S |
| ● | Cetomacrogolcrème met 10% glycerol G |
| ● | Cetomacrogolcrème met 10% vaseline G |
| ● | Lanettecrème I met 10% vaseline G |
| ● | Cetomacrogolcrème met 5% cetaceum (cetylpalmitaat) |
| ● | Vaselinecrème met carbomeer |
| ● | Ureumcrème 5% of 10% (voeten) S |

## Zeer droge huid

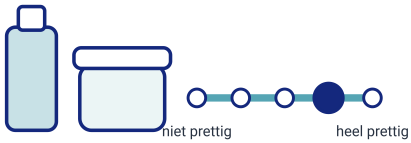
| | |
|---|---|
| ●●● | Vaseline met 10% wolvet |
| ●● | Cetomacrogolzalf FNA |
| ●● | Lanettezalf FNA |
| ●● | Cetomacrogolcrème met 50% vaseline |
| ●● | Lanettecrème I met 50% vaseline |
| ●● | Koelzalf met 20% vaseline |
| ●● | Ureum 5% of 10% in vaseline-cetomacrogolcrème |
| ●● | Ureum 10% in vaseline-lanettecrème |
| ●● | Ureum 5% en melkzuur 5% in vaseline-lanettecrème |
| ●● | Ureumzalf 5% of 10% |
| ●● | Wolalcoholencrème (eucerinum cum aqua) |
| ●● | Ureum 5% of 10% in wolalcoholencrème |
| ● | Ureum 10% en paraffine 10% in wolalcoholencrème |
| ● | Vaseline-paraffine |
| ● | Vaseline |

Wolvet en wolalcoholen kunnen een contactallergie geven. Ben je daarvoor allergisch, kies dan een middel zonder. Ureum kan prikken op een kapotte huid of bij kleine kinderen.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar haar eigen Huidwijzer (2019). Namen van de bereidingen volgens het FNA (Formularium der Nederlandse Apothekers). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

# Crèmes en zalven uitproberen

## Zo vind je een basiszalf die je graag gebruikt




Een basiszalf helpt alleen als je hem elke dag smeert. Daarom is het belangrijk dat je het middel prettig vindt. Met dit werkblad vergelijk je tot drie middelen.

1. Schrijf de namen bovenaan de kolommen.
2. Smeer een klein beetje 10 seconden uit, bijvoorbeeld op je onderarm.
3. Kleur bij elke vraag één rondje. Links is niet prettig, rechts is heel prettig.
4. Kijk na een kwartier nog eens hoe je huid aanvoelt.

| | Middel 1: | Middel 2: | Middel 3: |
|---|---|---|---|
| **Tijdens het smeren** | | | |
| Hoe makkelijk smeert het uit? | ○ ○ ○ ○ ○<br>niet makkelijk heel makkelijk | ○ ○ ○ ○ ○<br>niet makkelijk heel makkelijk | ○ ○ ○ ○ ○<br>niet makkelijk heel makkelijk |
| Blijft er een witte laag zichtbaar tijdens het smeren? | ○ ○ ○ ○ ○<br>lang zichtbaar geen witte laag | ○ ○ ○ ○ ○<br>lang zichtbaar geen witte laag | ○ ○ ○ ○ ○<br>lang zichtbaar geen witte laag |
| Ruik je iets tijdens het smeren? | ○ ○ ○ ○ ○<br>sterke, nare geur aangenaam of geen geur | ○ ○ ○ ○ ○<br>sterke, nare geur aangenaam of geen geur | ○ ○ ○ ○ ○<br>sterke, nare geur aangenaam of geen geur |
| **Na het smeren** | | | |
| Blijft er een laagje vet achter dat je huid nodig heeft? | ○ ○ ○ ○ ○<br>veel te vet precies goed | ○ ○ ○ ○ ○<br>veel te vet precies goed | ○ ○ ○ ○ ○<br>veel te vet precies goed |
| Blijft er een plakkerige laag achter? | ○ ○ ○ ○ ○<br>hinderlijk plakkerig niet plakkerig | ○ ○ ○ ○ ○<br>hinderlijk plakkerig niet plakkerig | ○ ○ ○ ○ ○<br>hinderlijk plakkerig niet plakkerig |
| Hoe snel trekt het in? | ○ ○ ○ ○ ○<br>veel te langzaam heel snel | ○ ○ ○ ○ ○<br>veel te langzaam heel snel | ○ ○ ○ ○ ○<br>veel te langzaam heel snel |
| Hoe prettig voelt je huid na het smeren? | ○ ○ ○ ○ ○<br>niet prettig heel prettig | ○ ○ ○ ○ ○<br>niet prettig heel prettig | ○ ○ ○ ○ ○<br>niet prettig heel prettig |

Mijn keuze voor overdag: .....

Mijn keuze voor 's avonds of de winter: .....

Neem het ingevulde blad mee naar je arts of apotheek. Welke soorten er zijn, lees je in de Huidwijzer en de folder Welke basiszalf wanneer.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar haar eigen werkblad Ervaar de crème (2019), gebaseerd op sensorisch profileren van huidproducten, en de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (module Indifferente therapie, keuze in overleg met de patiënt). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

# Hormooncrème bij eczeem

De Smeerwijzer op papier: hoe, hoeveel, hoe vaak en hoe lang je smeert

### Het doel van deze folder

Je arts heeft een hormooncrème voorgeschreven voor constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd. Deze folder is de papieren versie van de gratis app Smeerwijzer. Je leest hoe je hormooncrème en vettende crème samen gebruikt, hoeveel je smeert, welke klasse op welke plek past en hoe je afbouwt. Heeft je arts je een ander schema gegeven, volg dan dat advies.

## Twee soorten crème

Bij eczeem gebruik je twee soorten crème naast elkaar.

- **Hormooncrème** remt de ontsteking. Je smeert die alleen op de plekken met eczeem.
- **Vettende crème** herstelt en beschermt de huid. Andere namen zijn basiszalf, basiscrème en emolliens. Je smeert die elke dag op de hele huid, ook als het eczeem rustig is.

De officiële naam van hormooncrème is dermatocorticosteroïd. Het woord hormoon slaat op een stof die lijkt op cortisol, een hormoon dat je lichaam zelf maakt. Met geslachtshormonen heeft het niets te maken.

## Adviezen die niet meer kloppen

Op het etiket van de apotheek of in de bijsluiter staat soms dat je ‘dun’, ‘spaarzaam’ of ‘zo weinig mogelijk’ moet smeren, of dat je de crème ‘niet langer dan enkele dagen’ mag gebruiken. Dat advies is verouderd.

Het advies volgens de richtlijnen is: smeer niet te dik en niet te dun, met de vingertopeenheid als maat. Smeer één keer per dag op alle plekken met eczeem, zo lang als nodig is. Bouw daarna af volgens het schema. Te weinig smeren houdt de ontsteking in stand. Op de lange duur heb je dan juist meer hormooncrème nodig.

Ook deze adviezen kloppen niet:

- ‘Geen hormooncrème rond de ogen.’ Klasse 1 of 2 mag kort op de oogleden en rond de ogen, op advies van je arts. In onderzoek bij eczeem is geen verband gevonden met staar of glaucoom.
- ‘Niet smeren als je zwanger bent.’ Hormooncrème mag in de zwangerschap en bij borstvoeding, in de klasse en hoeveelheid die je arts met je afspreekt. Stop niet zomaar.
- ‘Je crème is niet leverbaar, dus je kunt even niet smeren.’ De apotheek levert dan een gelijkwaardig middel uit dezelfde klasse.

## Smeren in vijf stappen

1. **Was kort en lauw, zonder zeep.** Douche of was hooguit één keer per dag, 5 tot 10 minuten, met water van hooguit 37 °C. Gebruik een zeepvrij wasmiddel, zoals een wasolie. Dep de huid droog en wrijf niet.
2. **Smeer hormooncrème op de plekken met eczeem.** Eén keer per dag, alleen op de rode, jeukende plekken. Gebruik de vingertopeenheid als maat. Begin bij de eerste tekenen van eczeem, zoals jeuk, roodheid of bultjes. Wachten tot het erg is kost uiteindelijk meer crème.
3. **Laat de hormooncrème intrekken.** Een half uur tot een uur is het beste. Lukt dat niet, kies dan een van de andere manieren hieronder.
4. **Smeer vettende crème op de hele huid.** Minstens één keer per dag het hele lichaam, liever vaker, en altijd na het wassen. Smeer met de haargroei mee. Je blijft de vettende crème gebruiken als het eczeem weg is.
5. **Bouw de hormooncrème af en ga door met de vettende crème.** Is de roodheid minder, voelt de huid gladder en is de jeuk veel minder? Dan ga je afbouwen volgens het schema.

## Drie manieren om de twee crèmes te combineren

Alle drie zijn goed. Kies de manier die in je dag past.

### Wachten en dan vetten

Smeer de hormooncrème op de plekken met eczeem. Wacht een half uur tot een uur. Smeer daarna de vettende crème op het hele lichaam, ook over de plekken heen.

*Past bij: smeren na het douchen, als je toch nog even bezig bent.*

### Direct na elkaar

Smeer de hormooncrème op de plekken met eczeem. Smeer direct daarna de vettende crème op de rest van het lichaam en niet over de plekken heen. Zo veeg je de hormooncrème niet uit.

*Past bij: weinig tijd, of een kind dat niet stil blijft zitten.*

### Ochtend en avond

Smeer de hormooncrème op een vast moment, bijvoorbeeld ’s ochtends. Smeer de vettende crème op een ander moment, bijvoorbeeld ’s avonds na het douchen.

*Past bij: als je vettende crème liever niet onder je kleren draagt.*

**Waarom eerst de hormooncrème?** Smeer je er direct vettende crème overheen of onder, dan verdun je de hormooncrème of veeg je die uit over gezonde huid.

**Eén keer per dag is genoeg.** Twee keer per dag hormooncrème werkt niet beter. Je gebruikt dan meer crème en de kans op bijwerkingen is groter.

### Handige regels

- Eczeem in het gezicht, in de plooien of bij een kind: gebruik alleen de klasse die je arts voor die plek heeft voorgeschreven.
- Een verband, sok of luier over de hormooncrème maakt de crème sterker. Doe dat alleen als je arts dat met je heeft afgesproken.
- Prikt of brandt de vettende crème langer dan een paar minuten, of wordt de huid er roder van? Stop dan en bespreek het met je arts of apotheek.

## Hoeveel hormooncrème per keer

De maat is de vingertopeenheid. Knijp een streep crème uit de tube op je wijsvinger, van de top tot het eerste kootje. Dat is 1 vingertopeenheid, ongeveer een halve gram. Daarmee smeer je een stuk huid zo groot als 2 handpalmen. De vingertop van een volwassene is altijd de maat, ook bij een kind.



Schat per lichaamsdeel welk deel eczeem heeft. Eén handpalm met vingers van de persoon zelf is ongeveer 1% van de huid. Eén arm is ongeveer 9%, één been 18%, de voorkant van de romp 18%, de achterkant 18% en hoofd en hals samen 9%.

De afbeelding hieronder geeft per lichaamsdeel en per leeftijd het aantal vingertopeenheden per keer smeren, als het hele lichaamsdeel eczeem heeft. Arm en hand, en been en voet, gelden voor één arm of één been. Het totaal is voor het hele lichaam, met twee armen en twee benen.



| GEZICHT/NEK | ARM/HAND | BEEN/VOET | ROMP VOOR | ROMP ACHTER | TOTAAL | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 1,5 | 1 | 1,5 | 8,5 | 3–12 maanden |
| 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 3 | 13,5 | 1-2 jaar |
| 1,5 | 2 | 3 | 3 | 3,5 | 18 | 3-5 jaar |
| 2 | 2,5 | 4,5 | 3,5 | 5 | 24,5 | 6-10 jaar |
| 2,5 | 3 | 6 | 5 | 6 | 31,5 | 11-16 jaar |
| 2,5 | 4 | 8 | 7 | 7 | 40,5 | volwassen |

*Bron: NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden 2019, tabel 9.*

### Reken het zelf uit

Heeft maar een deel van een arm of been eczeem, neem dan dat deel van het aantal. Tel de vingertopeenheden van alle plekken bij elkaar op. Eén vingertopeenheid is ongeveer een halve gram.

Vingertopeenheden per keer:.....

Keer 0,5 is gram per smeerdag:.....

Keer het aantal smeerdagen per week is gram per week:.....

Voorbeeld: een volwassene heeft eczeem op de helft van beide benen. Dat is 2 keer de helft van 8, dus 8 vingertopeenheden per keer. Dat is 4 gram per dag en bij elke dag smeren 28 gram per week. Een tube van 30 gram is dan na ongeveer een week op.

## Het schema in fasen

Hormooncrème smeer je volgens een schema: opstarten, afbouwen, zo nodig weer opbouwen, en onderhoud. Een vinkje in de schema's betekent één keer die dag hormooncrème. De vettende crème smeer je elke dag. Je gaat pas naar de volgende stap als de huid rustiger is. Elke stap duurt 1 tot 2 weken, soms korter of langer. Je bouwt af op geleide van hoe je huid eruitziet.

### Opstartfase

Smeer elke dag één keer op de plekken met eczeem. Meestal zie je binnen 1 tot 2 weken duidelijk verbetering, soms duurt het langer. Klasse 2, 3 en 4 gebruik je hooguit 4 weken achter elkaar elke dag. Je mag afbouwen als alle drie kloppen: de roodheid is minder, de huid voelt gladder en de jeuk is veel minder.

### Bij elke stap: is de jeuk minder en het eczeem rustiger?

| Antwoord | Wat je doet |
|---|---|
| **Ja** | Ga naar de volgende stap: één smeerdag minder per week. De vettende crème blijf je elke dag gebruiken. |
| **Nee** | Blijf nog een week in dezelfde stap. Wordt het duidelijk erger, met meer roodheid en jeuk? Smeer dan weer elke dag op de plekken die actief zijn, tot de huid rustig is. Bouw daarna opnieuw af. |
| **Na 2 tot 3 weken elke dag smeren nog niet beter** | Neem contact op met je arts. |

### Afbouwen bij langzame verbetering

Per stap valt één smeerdag af. Elke stap duurt 1 tot 2 weken.




### Afbouwen bij snelle verbetering

Gaat het snel beter, dan mogen de stappen groter en korter zijn. Kijk steeds naar hoe de huid eruitziet.



### Opbouwen bij verslechtering

Wordt het eczeem tijdens het afbouwen weer actiever? Smeer dan weer elke dag op die plekken en bouw daarna opnieuw af. Eczeem verloopt in golven.




### Onderhoudsfase

Komt het eczeem steeds terug zodra je stopt? Dan kun je lange tijd 2 tot 4 vaste dagen achter elkaar per week blijven smeren, bijvoorbeeld in het weekend.




Een onderhoudsschema geeft minder opvlammingen en minder kans op bijwerkingen dan elke dag doorsmeren. Je arts kan ook adviseren plekken die vaak terugkomen op vaste dagen te blijven smeren, ook als de huid rustig is.

## Maximale hoeveelheid per week

Smeer je langere tijd, dan geldt een maximale hoeveelheid per week. Blijf je daaronder en gebruik je de klasse die bij de plek past, dan is de kans op bijwerkingen klein. Is bijna het hele lichaam bedekt met actief eczeem, dan heb je in de opstartfase tijdelijk meer nodig. Dat is een crisisbehandeling, die je met je arts afspreekt. Zodra je afbouwt naar minder dagen per week, daalt het gebruik snel.

| Leeftijd | Klasse 1 | Klasse 2 | Klasse 3 | Klasse 4 |
|---|---|---|---|---|
| **Jonger dan 2 jaar** | 30 g | 30 g | alleen kort | afgeraden |
| **Vanaf 2 jaar** | 60 g | 60 g | 50 g | afgeraden |
| **Volwassenen** | geen grens | 100 g | 100 g | 50 g |

*Gram per week in de onderhoudsfase. Bron: NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden 2019, tabel 7 en 8.*

## De vier klassen

Hormooncrème is er in vier sterktes: klasse 1 (zwak) tot en met 4 (zeer sterk). Hoe sterker de crème, hoe groter de kans op bijwerkingen. Op de tube staan de stofnaam en het percentage. Daarmee zoek je de klasse op.

| Klasse | Stofnaam en sterkte |
|---|---|
| **1: zwak** | hydrocortisonacetaat 1% |
| **2: matig sterk** | clobetasonbutyraat 0,05%; flumetasonpivalaat 0,02%; hydrocortisonbutyraat 0,1%; triamcinolonacetonide 0,1%, in alle vormen (crème, vetcrème, zalf en smeersel) |
| **3: sterk** | betamethasondipropionaat 0,05%; betamethasonvaleraat 0,1%; desoximetason 0,25%; fluticasonpropionaat 0,005% (zalf) of 0,05% (crème); mometasonfuroaat 0,1% |
| **4: zeer sterk** | clobetasolpropionaat 0,05%; betamethasondipropionaat 0,05% met propyleenglycol |

*Bron: NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden 2019, tabel 1; substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021).*

## Welke klasse op welke plek

Waar de huid dun is, neemt die meer op. Daar past een lagere klasse. De huid in het gezicht, op de oogleden en in de plooien is dun. Bij kinderen is de huid dunner dan bij volwassenen.

| Plek | Tot 2 jaar | Vanaf 2 jaar | Volwassenen |
|---|---|---|---|
| **Romp, armen, benen, handen en voeten** | 1 of 2 | 1, 2 of 3 | 1 tot en met 4 |
| **Gezicht, oksels, liezen en geslachtsdelen** | 1 | 1 of 2 | 1 of 2 |
| **Behaarde hoofd** | 1 of 2 | 2 of 3 | 2, 3 of 4 |
| **Hals en oren** | 1 of 2 | 1, 2 of 3 | 1, 2 of 3 |

*Getallen zijn klassen. Bron: NTvDV 2025, Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem, figuur 4.*

Op de oogleden gebruik je klasse 1 of 2, kort (2 tot 3 weken) en op advies van je arts. Klasse 4 wordt bij kinderen afgeraden. Tussen de tenen en in de luierstreek gedraagt de huid zich als een plooi. Werkt een lagere klasse niet goed genoeg, terwijl je goed smeert? Dan kan je arts tijdelijk een hogere klasse voorschrijven.

### Welke vorm waar

| Vorm | Kenmerk | Past bij |
|---|---|---|
| **Zalf of vetzalf** | Weinig of geen water. Sluit de huid af, waardoor dezelfde stof vaak iets sterker werkt. | Droge, schilferende of dikke plekken op romp, armen, benen, handen en voeten |
| **Vetcrème** | Tussen crème en zalf in | Droge plekken, als een zalf te vet voelt |
| **Crème** | Water en vet, trekt in, voelt niet vet | Vochtig eczeem, plooien, gezicht, overdag |
| **Smeersel of lotion** | Vloeibaar, veel water | Behaarde hoofd, grote oppervlakken |
| **Schuim of shampoo** | Laat geen laagje achter | Behaarde hoofd |

### Als de apotheek een ander middel geeft

Is je middel niet leverbaar, dan geeft de apotheek een gelijkwaardig middel: dezelfde vorm uit dezelfde klasse. Apothekers en dermatologen hebben daar samen een landelijk schema voor gemaakt. Je smeert op dezelfde manier verder. Is er in dezelfde klasse en vorm geen ander middel, dan kiest de apotheek in overleg met je arts een andere vorm of klasse.

## Vettende crème: welke en hoeveel

Een vettende crème bestaat uit water en vet. Hoe meer vet, hoe beter de crème de huid afsluit en vocht vasthoudt. De crème voelt dan ook vetter. De keuze hangt af van hoe je huid er nu uitziet, waar je smeert en wat je volhoudt. Kies een crème zonder parfum, die je elke dag wilt smeren. Meer lees je in de folder Welke basiszalf wanneer.

| Soort | Zo voelt het | Past bij |
|---|---|---|
| **Lotion of smeersel** | Veel water, weinig vet. Koelt en laat geen laagje achter. | Behaarde hoofd |
| **Olie-in-watercrème (hydrofiele crème)** | Smeert licht, koelt, trekt in en is goed afwasbaar. | Rode, jeukende huid; droge huid overdag; gezicht en plooien |
| **Vetcrème (water-in-olie)** | Voelt vetter, sluit meer af en houdt vocht langer vast. | Droge huid; ’s avonds; als een crème te licht is |
| **Emulgerende zalf** | Vet, maar nog afwasbaar. Smeert ook op een vochtige huid. | Zeer droge huid |
| **Vette zalf (vaseline of vaseline-paraffine)** | Geen water. Sluit de huid bijna helemaal af, voelt vet en vlekt in kleding. | Zeer droge of dikke huid; ’s nachts |

*Van boven naar beneden: van veel water naar veel vet.*

- Is de huid nat of vochtig, smeer dan geen vette zalf en neem contact op met je arts. Vet sluit het vocht in en de plek kan gaan broeien.
- In het gezicht, in de plooien en tussen de tenen past een crème beter dan een zalf. Een zalf kan daar broeien of puistjes geven.

- Een crème met ureum kan helpen bij een dikke, verhoornde huid. Op een schrale of kapotte huid kan ureum prikken. Gebruik geen ureum bij baby's.

Van vettende crème kun je niet te veel gebruiken. Voor het hele lichaam heeft een volwassene al snel enkele honderden grammen per week nodig. Gaat een pot van 500 gram maanden mee terwijl je het hele lichaam smeert, dan smeer je te weinig. Het eerste effect, zoals een minder trekkerige huid en minder jeuk, merk je meestal binnen enkele dagen. Zichtbaar herstel van de huid duurt weken.

## Als de crème zelf het probleem is

Soms is een crème de oorzaak van de klachten. Denk daaraan als het eczeem onder behandeling niet beter wordt of juist erger, en als er jeuk of roodheid ontstaat op plekken waar je smeert. Er zijn twee soorten reacties. Het verschil zit vooral in het moment.

| | Irritatie | Contactallergie |
|---|---|---|
| **Wanneer** | Kort na het smeren, binnen minuten tot uren | Pas 1 tot 3 dagen na het smeren |
| **Gevoel** | Brandt en prikt meer dan het jeukt | Jeukt erg |
| **Waar** | Blijft binnen het gesmeerde gebied | Kan buiten het gesmeerde gebied uitbreiden |
| **Wat helpt** | Een milder product of een lager percentage, en de huid eerst laten herstellen | De stof helemaal vermijden, na onderzoek bij de dermatoloog |

Ga naar je arts als het eczeem erger wordt terwijl je goed smeert, als er jeuk of eczeem ontstaat precies waar je een nieuw product gebruikt, of als het eczeem op nieuwe plekken komt waar je met je vingers crème hebt gesmeerd, zoals de oogleden of de hals. Neem alle verpakkingen mee naar de afspraak, ook producten die je zelf hebt gekocht.

Stoffen in crèmes die vaak een allergie geven, zijn parfum, wolvet (lanoline), propyleenglycol, sorbinezuur, cetostearylalcohol en conserveermiddelen. Hoe je die op het etiket herkent, lees je in de folder Welke basiszalf wanneer. Een vervangend product kies je samen met je arts of apotheek, nadat een allergie is aangetoond.

**Allergie voor de hormooncrème zelf.** Bij 0,5 tot 5 op de 100 gebruikers ontstaat een allergie voor het corticosteroïd of voor een stof in de basis. De dermatoloog test dit met een plakproef die ook na 6 tot 7 dagen wordt afgelezen. Is de allergie bewezen, dan kiest de dermatoloog een corticosteroïd uit een andere groep. Er is bijna altijd een middel dat je wel verdraagt.

Soms vraagt je arts je een verdacht product eerst zelf te testen: 14 dagen lang 2 keer per dag een beetje in één elleboogplooi smeren (ROAT). Ontstaat daar jeuk, roodheid of eczeem, dan stop je met het product.

## Als hormooncrème niet genoeg werkt of niet past

Hormooncrème is de eerste keus bij eczeem. Werkt die niet genoeg, verdraag je die niet, of moet je lang smeren op een dunne huid? Dan zijn er andere mogelijkheden. Je arts, meestal de dermatoloog, schrijft die voor. Bij al deze behandelingen blijft de vettende crème de basis.

### Tacrolimuszalf en pimecrolimuscrème

Dit zijn ontstekingsremmers zonder corticosteroïd. Ze maken de huid niet dunner. Daarom zijn ze geschikt voor het gezicht, de oogleden, de hals en de plooien, en als onderhoud op plekken waar het eczeem steeds terugkomt. Tacrolimuszalf 0,03% mag vanaf 2 jaar en 0,1% vanaf 16 jaar. Pimecrolimuscrème 1% mag vanaf 3 maanden, bij licht tot matig eczeem. De eerste dagen kan de huid branden of warm aanvoelen. Dat gaat meestal binnen een week over. Smeer binnen 2 uur voor of na tacrolimuszalf geen vettende crème op dezelfde plek. Vermijd fel zonlicht en de zonnebank op de huid die je behandelt. Meer lees je in de folder Tacrolimus en pimecrolimus.

### Andere behandelingen

Andere mogelijkheden via de dermatoloog zijn wet wrap, lichttherapie en tabletten of injecties. Wet wrap is hormooncrème of vettende crème onder een vochtig en een droog verband. Dat is alleen voor kinderen van 1 tot 15 jaar, hooguit 1 tot 2 weken, gestart en begeleid vanuit het ziekenhuis. Lichttherapie (UVB) en tabletten of injecties zijn er voor uitgebreid of ernstig eczeem waarbij smeren niet genoeg helpt. Teerpreparaten worden niet meer aanbevolen. Over elk van deze behandelingen is een aparte folder.

## Bijwerkingen

Bij goed gebruik geeft hormooncrème zelden bijwerkingen, ook niet als je het jaren nodig hebt. Goed gebruik is: de juiste klasse op de juiste plek, de vingertopeenheid als maat en afbouwen. Bijwerkingen ontstaan meestal pas na weken tot maanden elke dag smeren met een sterke klasse, vooral op een dunne huid.

- Een dunnere, glanzende huid, soms met zichtbare bloedvaatjes.
- Striae: rekstrepen in de oksels, de liezen of aan de binnenkant van de dijen.
- Rode bultjes of puistjes rond de mond, op de wangen of rond de ogen, na smeren in het gezicht.
- Een allergie voor de crème. Het eczeem wordt dan erger op de plekken waar je smeert.
- Bij kinderen die lang veel van een sterke klasse smeren, houdt de arts de groei in de gaten.

Lichte of donkere vlekken na het eczeem komen door de ontsteking zelf en trekken in maanden weg. Smeer hormooncrème niet op rosacea, acne of een onbehandelde infectie.

## Zorgen over hormooncrème

Veel mensen zijn bang voor hormooncrème. Ze smeren dan te kort of te weinig, en het eczeem blijft actief. Je raakt niet verslaafd aan hormooncrème. Komt het eczeem na het stoppen terug, dan is dat de aandoening zelf. Eczeem verloopt in golven. Op internet lees je verhalen over hevige roodheid en een branderig gevoel na het stoppen. Dat is beschreven na lang, dagelijks gebruik van een te sterke crème zonder afbouwen, vooral in het gezicht. In Nederland komt dat zelden voor. Daarom werk je met de vingertopeenheid, de maximale hoeveelheid per week en een afbouwschema.

## Zwangerschap, borstvoeding en kinderen

Ook in de zwangerschap en bij borstvoeding mag je hormooncrème gebruiken. Klasse 1 en 2 hebben de voorkeur. Beperk klasse 3 en 4: meer dan 300 gram in de hele zwangerschap hangt samen met een lager geboortegewicht. Fluticason wordt in de zwangerschap afgeraden. Overleg met je arts of verloskundige over de klasse en de hoeveelheid, en stop niet zomaar. Heb je op de tepel gesmeerd, maak die dan schoon voordat je voedt.

Kinderen smeren ook één keer per dag. Kinderen nemen via de huid meer op. Daarom gelden een lagere klasse en een lagere maximale hoeveelheid per week. Smeer bij kinderen wel voldoende: kort en goed behandelen werkt beter dan lang en te weinig. Meer lees je in de folders Eczeem, zwangerschap en borstvoeding en Eczeem bij baby's en jonge kinderen.

## Veelgestelde vragen

### Mijn crème werkt niet meer. Hoe kan dat?

Daar zijn vier mogelijke redenen voor. Je smeert te weinig. De klasse is te laag voor deze plek. Je smeert al te lang elke dag, en de huid is aan de crème gewend. Daarom werk je met dagen zonder hormooncrème. Of het is geen eczeem meer, maar bijvoorbeeld een infectie of een allergie voor de crème. Bespreek het met je arts en zoek niet zelf een sterkere tube.

### Mijn vettende crème prikt. Is dat normaal?

Op een schrale huid kan een crème even prikken, vooral een crème met ureum. Dat trekt snel weg. Blijft het prikken of branden, of wordt de huid rood? Stop dan met die crème. Probeer een neutrale crème zonder toevoegingen en bespreek het bij twijfel met je arts of apotheek.

### Kan ik hormooncrème en vettende crème mengen?

Doe dat niet zelf. Je weet dan niet meer hoeveel hormooncrème je waar smeert, en op gezonde huid hoort geen hormooncrème. Soms laat een arts de apotheek een verdunde crème maken. De sterkte is dan bekend.

## Mijn smeerplan

Vul samen met je arts in wat je hebt afgesproken. Hang het plan bijvoorbeeld op de badkamerspiegel.

Hormooncrème 1 (stofnaam, sterkte, crème of zalf), waar en hoe vaak:.....

.....

Hormooncrème 2 (bijvoorbeeld voor het gezicht), waar en hoe vaak:.....

Vettende crème:.....

### Fase waarin ik nu zit

☐ Opstart: elke dag op de plekken

☐ Afbouw: ..... dagen per week

☐ Onderhoud: ..... vaste dagen per week

☐ Gestopt met hormooncrème, alleen vettende crème

Mijn vaste smeerdagen: ma ☐ di ☐ wo ☐ do ☐ vr ☐ za ☐ zo ☐

### Mijn combinatie

☐ Hormooncrème, een half uur tot een uur wachten, dan vettende crème

☐ Hormooncrème en direct daarna vettende crème op de rest van de huid

☐ Hormooncrème ’s ochtends, vettende crème ’s avonds

Afspraken en vragen voor mijn arts:.....

.....

De Smeerwijzer is ook een gratis app. Daarin reken je uit hoeveel je smeert en bewaar je je smeerplan op je telefoon: smeren.netlify.app.

### Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat na 2 tot 3 weken elke dag smeren niet duidelijk beter is
- eczeem dat onder de behandeling erger wordt, of jeuk en roodheid precies waar je smeert
- gele korsten, pus of nattende plekken
- een dunne, glanzende huid, zichtbare bloedvaatjes, rekstrepen of rode puistjes in het gezicht
- meer hormooncrème nodig dan de maximale hoeveelheid per week, of eczeem dat steeds terugkomt zodra je afbouwt
- twijfel over je crème bij zwangerschap of een kinderwens
- hormooncrème rond de ogen, in de plooien of bij een baby, als daar geen afspraak over is

### Bel dezelfde dag bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts of ziek zijn. Dit kan eczema herpeticum zijn, een infectie met het koortslipvirus.

*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.*

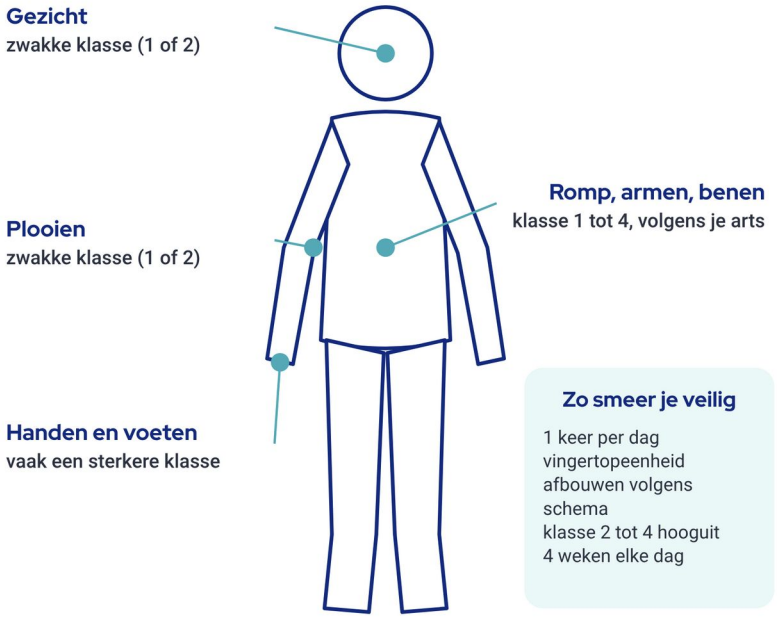
*Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (2025), de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021), de NHG-Standaard Eczeem (2014) en de productinformatie van tacrolimus en pimecrolimus (EMA en CBG, 2025 en 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*

# Bang voor hormooncrème?

Wat klopt, wat niet, en hoe je veilig smeert

### Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Veel mensen twijfelen over hormooncrème. Je leest wat er wel en niet klopt van wat je hoort of leest, en hoe je de crème veilig gebruikt.




## Twijfel is heel gewoon

Hormooncrème heet officieel een corticosteroïdcrème. Veel mensen, en ouders van jonge kinderen nog meer, zijn er voorzichtig mee. Ze hebben gehoord dat de huid er dun van wordt of dat je eraan verslaafd raakt. Die twijfel is begrijpelijk. Toch zorgt hij er vaak voor dat mensen te dun, te kort of te laat smeren. Dan blijft de ontsteking doorgaan, de jeuk blijft, en het vertrouwen in de crème daalt nog verder.

Te weinig smeren is bij eczeem een groter probleem dan te veel smeren.

## Wat klopt en wat niet

| Wat je hoort | Wat klopt |
|---|---|
| “Hormooncrème maakt de huid dun.” | Alleen bij een te sterke klasse, te lang, op een dunne huid. Daarom zijn er klassen per plek, schema’s en grenzen per week. |
| “Je raakt eraan verslaafd.” | Een goed voorgeschreven hormooncrème is niet verslavend. Komt eczeem terug na stoppen, dan is dat meestal het eczeem zelf. Daarom bouw je af. |
| “Niet rond de ogen smeren.” | Klasse 1 of 2 mag kort op de oogleden en rond de ogen, op advies van je arts. In onderzoek bij eczeem is geen verband gevonden met staar of glaucoom. |
| “Niet bij baby’s.” | Ook baby’s mogen hormooncrème, in een zwakke klasse en de juiste hoeveelheid. |
| “Niet in de zwangerschap.” | Het mag, liefst klasse 1 of 2. Klasse 3 en 4 beperk je. |
| “Het werkt alleen zolang je smeert.” | Dat klopt voor elke eczeembehandeling. Met onderhoud blijft de huid langer rustig. |
| “Lichte vlekken komen door de crème.” | Meestal komen ze door de ontsteking van het eczeem zelf. |

## De echte bijwerkingen

Bij goed gebruik zijn bijwerkingen zeldzaam. Ze ontstaan vooral na weken tot maanden elke dag smeren met een sterke klasse, vooral in het gezicht, de plooien en bij de geslachtsdelen.

- Een dunne, glanzende huid met zichtbare bloedvaatjes.
- Rekstrepen, vooral in de plooien en bij pubers.
- Rode puistjes rond de mond of op de wangen.

Zie je dit? Stop niet abrupt, maar neem contact op met je arts.

## Zo smeer je veilig

- De juiste klasse voor de plek: zwak in het gezicht en de plooien, sterker op handen en voeten.
- De juiste hoeveelheid: gebruik de vingertopeenheid.
- Eén keer per dag. Twee keer per dag werkt niet beter.
- Afbouwen als de huid rustig is, volgens schema.
- Klasse 2, 3 en 4 hooguit 4 weken achter elkaar elke dag.
- Blijf onder de grens per week.

## Over “steroid withdrawal”

Online lees je soms over een rode, brandende huid na het stoppen met hormooncrème, ook wel topical steroid withdrawal genoemd. Bij een klein aantal mensen die lang een sterke crème op een gevoelige plek gebruikten, zijn zulke klachten beschreven. Hoe vaak het voorkomt en hoe het verschilt van het terugkomen van eczeem, is nog niet duidelijk. Twee dingen staan vast: abrupt stoppen is altijd de slechtste keuze, en afbouwen volgens schema bestaat om dit soort problemen te voorkomen. Maak je je zorgen? Bespreek het met je arts.

## Andere mogelijkheden

Wil je minder hormooncrème gebruiken? Tacrolimuszalf en pimecrolimuscrème zijn ontstekingsremmers zonder hormoon, vooral voor het gezicht en de plooien. Ook onderhoud met 2 vaste dagen per week kan het totale gebruik verlagen.

## Veelgestelde vragen

### Hoeveel is te veel?

Voor volwassenen in de onderhoudsfase hooguit 100 gram klasse 2 of 3 per week en 50 gram klasse 4. Voor kinderen gelden lagere grenzen. Zie de folder Hormooncrème bij eczeem.

### Ik smeer al jaren. Is dat erg?

Niet als je de juiste klasse, hoeveelheid en een schema gebruikt. Laat je arts af en toe meekijken.

### Mag ik minder vaak smeren dan voorgeschreven?

Overleg eerst. Te weinig smeren laat de ontsteking doorgaan, en dan heb je uiteindelijk meer crème nodig.

**Neem contact op met je arts bij:**

- twijfel of angst die je tegenhoudt om te smeren
- een dunne, glanzende huid, rekstrepen of rode puistjes in het gezicht
- eczeem dat steeds terugkomt zodra je afbouwt

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

# Jeuk bij eczeem

Wat helpt, wat niet, slapen en een jeukdagboek

### Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Je leest waarom eczeem jeukt, wat je kunt doen bij een jeukaanval en hoe je beter slaapt. Achterin staat een jeukdagboek.




### Zo doorbreek je de cirkel

- Elke dag vettende crème
- Bij opspelen meteen de ontstekingsremmende zalf
- Koelen in plaats van krabben
- Kloppen, knijpen of wrijven
- Nagels kort en glad
- Verbandkleding voor de nacht

## Waarom jeukt eczeem?

Jeuk is het meest vervelende deel van eczeem. In de huid zitten zenuwen die alleen jeuk doorgeven. Bij eczeem prikkelen veel verschillende stoffen uit de ontsteking die zenuwen. Histamine is er daar maar één van.

Krabben geeft even verlichting. Daarna beschadigt het de huid. De beschadigde huid jeukt weer meer en laat makkelijker prikkels binnen. Zo ontstaat een cirkel van jeuk en krabben. Elke keer dat je die cirkel doorbreekt, krijgt de huid de kans om te herstellen.

Jeuk is vaak ’s avonds en ’s nachts het ergst. De huid is dan warm onder het dekbed en er is minder afleiding.

## De basis: het eczeem goed behandelen

De beste behandeling van jeuk is het eczeem zelf goed behandelen. Als de ontsteking minder wordt, wordt de jeuk ook minder.

- Smeer elke dag een vettende crème op de hele huid. Een droge huid jeukt meer.
- Begin bij opspelen meteen met de ontstekingsremmende zalf op de plekken. Zie de folder Mijn eczeem-actieplan.
- Helpt dat niet genoeg? Dan kan je arts verbandkleding, lichttherapie of tabletten of injecties voorstellen.

## Wat helpt bij een jeukaanval

### Koelen

- Leg een koud, vochtig washandje of een koelelement in een doek op de plek.
- Smeer een vettende crème die in de koelkast heeft gestaan.
- Blaas op de huid of ga even naar buiten in de frisse lucht.
- Een crème met 1% levomenthol kan verkoelen. Vraag je arts of apotheek of dit voor jou geschikt is. Bij kinderen alleen op advies van de arts.

### In plaats van krabben

- Klop, knijp of wrijf met de vlakke hand over de jeukende plek.
- Druk met een vinger op de plek.
- Houd de nagels kort en glad. Dat scheelt veel krabschade, vooral bij kinderen.
- Zoek afleiding: iets met de handen doen, een spelletje, muziek.

### Wat niet helpt

- Heet douchen, hard wrijven, borstelen of lotions met alcohol. Ze geven heel even verlichting en maken de jeuk daarna erger.
- Tabletten tegen allergie (antihistaminica) helpen niet tegen de jeuk van eczeem. Ze zijn wel zinvol bij hooikoorts of galbulten.

## Beter slapen

- Houd de slaapkamer koel en fris. Gebruik geen te warm dekbed en niet te veel dekens.
- Draag katoenen nachtkleding. Bij kinderen kunnen katoenen handschoenen of wantjes over de ingevette huid helpen.
- Smeer voor het slapen de vettende crème, en zo nodig de ontstekingsremmende zalf.
- Een vast, rustig bedritueel helpt, ook voor kinderen.
- Verbandkleding over de ingesmeerde huid beschermt tegen krabben in de slaap. Zie de folder Natte omslagen, verbandkleding en wet wrap.

Slaap je of je kind slecht door de jeuk, ondanks een goede behandeling? Dan kan de arts een antihistaminicum dat slaperig maakt kort voorschrijven, 1 tot 2 weken voor de nacht. Dat kan vanaf 2 jaar. Het vervangt het smeren niet. Onder de 2 jaar wordt het niet aangeraden.

## Kleding en omgeving

- Draag kleding van katoen, zijde of bamboe. Wol en synthetische stof prikkelen.
- Knip merkjes en ruwe naden uit de kleding.
- Spoel het wasgoed goed uit en gebruik geen wasverzachter.
- Zet de verwarming niet te hoog en ventileer goed. Droge lucht en warmte geven meer jeuk.
- Vermijd zweten waar dat kan. Spoel zweet na het sporten kort af met lauw water en smeer daarna.
- Leg een dikke handdoek op een autostoel waar de zon op heeft gestaan.

## Jeuk, stress en stemming

Jeuk en slecht slapen maken moe en prikkelbaar. Spanning kan de jeuk ook erger maken. Merk je dat? Bespreek het met je arts. Ontspanningsoefeningen of hulp van een psycholoog kunnen de cirkel van jeuk, krabben en spanning helpen doorbreken. Sommige ziekenhuizen hebben een speciaal programma om met krabben om te gaan.

## Het jeukdagboek

Met een jeukdagboek zie je hoe het gaat en of de behandeling helpt. Geef elke avond een cijfer van 0 tot 10: 0 is geen jeuk, 10 is de ergste jeuk die je je kunt voorstellen. Neem het dagboek mee naar je afspraak.

## Mijn jeukdagboek

| Dag | Jeuk overdag (0 tot 10) | Jeuk ’s nachts (0 tot 10) | Geslapen? (goed, matig, slecht) | Wat ik smeerde | Opvallend (zweten, stress, nieuw product) |
|---|---|---|---|---|---|
| W1 ma | | | | | |
| W1 di | | | | | |
| W1 wo | | | | | |
| W1 do | | | | | |
| W1 vr | | | | | |
| W1 za | | | | | |
| W1 zo | | | | | |
| W2 ma | | | | | |
| W2 di | | | | | |
| W2 wo | | | | | |
| W2 do | | | | | |
| W2 vr | | | | | |
| W2 za | | | | | |
| W2 zo | | | | | |

### Neem contact op met je arts bij:

- jeuk die je of je kind ondanks de behandeling wakker houdt
- jeuk zonder zichtbaar eczeem, of jeuk op een nieuwe plek
- jeuk in de zwangerschap, vooral op de handpalmen en voetzolen. Neem dan contact op met je verloskundige of arts.
- krabwondjes met gele korsten of pus
- als je merkt dat de jeuk je somber of angstig maakt

### 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 NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (module Effectiviteit van antihistaminica), de NHG-Standaard Eczeem (2014) en de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*

# Mijn eczeem-actieplan

Wat je doet als het goed gaat, als het eczeem opspeelt en wanneer je belt

### Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Het actieplan helpt je om te herkennen hoe het met de huid gaat en wat je dan doet. Je vult het samen met je arts of verpleegkundige in.




## Hoe werkt dit plan?

Eczeem verloopt in golven. Het ene moment is de huid rustig, het andere moment speelt het eczeem op. Het plan heeft drie zones, net als een verkeerslicht.

- Groen: het eczeem is rustig. Je verzorgt de huid en voorkomt nieuwe plekken.
- Oranje: het eczeem speelt op. Je begint zelf meteen met de ontstekingsremmende zalf.
- Rood: het lukt niet zelf, of er is iets aan de hand. Je neemt contact op met je arts.

Hoe eerder je in de oranje zone begint, hoe korter je meestal hoeft te smeren. Hang het plan op een plek waar je het ziet, bijvoorbeeld bij de crèmes. Neem het mee naar elke afspraak bij de huisarts, dermatoloog of kinderarts.

## Groen: het eczeem is rustig

### Zo herken je het

- Weinig of geen jeuk.
- De huid voelt glad, eventueel wat droog.
- Geen rode, ruwe of schilferende plekken.
- Je of je kind slaapt goed.

### Wat je doet

- Smeer minstens één keer per dag de hele huid in met een vettende crème, liefst vaker. Altijd na het wassen, ook als het eczeem rustig is.
- Was en douche kort en lauw, met weinig of geen zeep.
- Komt het eczeem steeds op dezelfde plekken terug? Dan kan je arts onderhoud afspreken: 2 vaste dagen per week de ontstekingsremmende zalf op die plekken, ook als ze rustig zijn.
- Vermijd wat de huid prikkelt, zoals wol, zweten, heet water en zeep.

## Oranje: het eczeem speelt op

### Zo herken je het

- Meer jeuk.
- Rode, ruwe of schilferende plekken.
- Krabplekjes.
- Slechter slapen door de jeuk.

### Wat je doet

- Begin bij de eerste tekenen met de ontstekingsremmende zalf: één keer per dag op de plekken met eczeem. Neem de hoeveelheid volgens de vingertopeenheid.
- Blijf de vettende crème elke dag op de hele huid smeren. Smeer eerst de ontstekingsremmende zalf op de plekken en laat die intrekken. Daarna de vettende crème op de rest van de huid.
- Ga door tot alle drie kloppen: de roodheid is minder, de huid voelt gladder en de jeuk is veel minder. Bouw daarna af volgens je schema.
- Hormooncrème van klasse 2, 3 en 4 gebruik je hooguit 4 weken achter elkaar elke dag.
- Koel de huid bij jeuk en houd de nagels kort.

Meestal zie je binnen 1 tot 2 weken duidelijk verbetering. Hoe je afbouwt, lees je in de folder

Hormooncrème bij eczeem en in de app Smeerwijzer.

## Rood: neem contact op

Neem contact op met je huisarts of dermatoloog als:

- het eczeem na 2 tot 3 weken elke dag smeren niet duidelijk beter is;
- het eczeem erger wordt terwijl je goed smeert;
- het eczeem steeds terugkomt zodra je afbouwt;
- er nattende plekken, gele korsten of pus zijn;
- je of je kind ondanks de behandeling slecht slaapt door de jeuk;
- je meer zalf nodig hebt dan de afgesproken hoeveelheid per week.

Neem dezelfde dag contact op bij snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dat kan eczema herpeticum zijn, een infectie met het koortslipvirus.

## Mijn actieplan, samen met je arts ingevuld

### Groen: elke dag

Vettende crème voor het lichaam:.....

Vettende crème voor gezicht en handen:.....

Onderhoud op de plekken (welke zalf, welke plekken):.....

Mijn vaste onderhoudsdagen: ma ☐ di ☐ wo ☐ do ☐ vr ☐ za ☐ zo ☐

### Oranje: bij opspelen

Zalf voor het gezicht en de hals:.....

Zalf voor het lichaam:.....

Hoeveel per keer (vingertopeenheden):.....

Hoeveel gram per week hooguit:.....

Zo bouw ik af:.....

### Rood: mijn contact

Huisarts of praktijk (telefoon):.....

Dermatoloog of verpleegkundige (telefoon):.....

### Over mij

Allergieën en andere medicijnen:.....

Datum van dit plan:.....

## Veelgestelde vragen

### Ik twijfel of ik in groen of oranje zit. Wat doe ik?

Kijk naar de jeuk en de plekken. Zijn er rode, ruwe plekken die jeuken, dan zit je in oranje. Begin dan met de zalf. Te laat beginnen kost meestal meer zalf dan op tijd beginnen.

### Hoe lang mag ik in oranje blijven?

Klasse 2, 3 en 4 smeer je hooguit 4 weken achter elkaar elke dag. Meestal is de huid na 1 tot 2 weken rustiger en bouw je af. Is het na 2 tot 3 weken niet duidelijk beter, dan ga je naar rood.

### Mag ik de zalf in het gezicht smeren?

Ja, als je arts daar een zalf voor heeft voorgeschreven. Voor het gezicht, de hals en de plooien is dat een zwakke klasse, of tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème.

### Werkt het plan ook voor mijn kind?

Ja. De zones zijn hetzelfde. De zalf, de klasse en de hoeveelheid passen bij de leeftijd. Laat het plan invullen door de arts en geef een kopie aan de opvang of school.

**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
- slecht slapen door jeuk, ondanks de behandeling
- twijfel over welke zalf je waar mag smeren

**Neem dezelfde dag contact op bij:**

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn.
- een rode, warme huid over bijna het hele lichaam, met ziek voelen of koorts
- een dik gezicht, dikke lippen of benauwdheid na het 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), de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem, de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019) en de NHG-Standaard Eczeem (2014). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*

# Eczeem door het jaar heen

Weer, kleding en wassen: wat je per seizoen kunt doen

### Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Eczeem verandert vaak met het seizoen. Je leest wat je in de winter, het voorjaar, de zomer en de herfst kunt doen, en welke kleding en welk wasmiddel het best passen.




## Waarom het seizoen uitmaakt

Een aantal dingen maakt jeuk en eczeem erger zonder dat het om een allergie gaat: ruwe kleding, zweten en warm weer, ziek zijn, stress en het klimaat. Bij de een is het eczeem in de winter erger, bij de ander juist in de zomer.

## Winter

In verwarmde ruimtes is de lucht droog. Daardoor wordt eczeem in de winter bij veel mensen erger.

- Smeer vaker en kies een vettere crème.
- Zet de verwarming niet hoger dan 19 °C en lucht elke dag.
- Een bak water aan de verwarming of een luchtbevochtiger kan helpen.
- Houd de slaapkamer koel en gebruik geen te warm dekbed.

## Voorjaar

Bomen en gras geven pollen af. Bij sommige mensen wordt het eczeem dan erger. Houd in je dagboek bij of dat bij jou zo is, en bespreek het met je arts. Meer lees je in de folder Allergie bij eczeem.

## Zomer

Zweet en warmte geven jeuk. Bij veel mensen wordt het eczeem in de zomer wel rustiger.

- Draag luchtige kleding en kies in warm, vochtig weer een lichtere crème.
- Spoel zweet kort af met lauw water en smeer daarna meteen.
- Zoek de schaduw op tussen 12 en 15 uur. Gebruik zonnebrandcrème met minstens factor 30, voor kinderen factor 50, zonder parfum.

- Zwemmen mag. Smeer vooraf vettende crème, spoel na afloop kort af en smeer meteen opnieuw.

## Herfst

De verwarming gaat weer aan en mensen worden vaker verkouden. Ziek zijn kan eczeem erger maken. Begin op tijd met vaker smeren, voordat de huid droog en ruw wordt.

## Kleding




Mensen met eczeem vonden katoenen kleding in onderzoek het prettigst. Grove wol en sommige kunststoffen met een ruwe vezel irriteren de huid en geven jeuk.

- Draag op de huid zachte, gladde stoffen, zoals katoen.
- Knip labeltjes eruit en kies kleding met platte naden.
- Kleed je in laagjes. Heb je het warm, dan doe je een laagje uit en ga je minder zweten.
- ’s Nachts helpt een katoenen pyjama of verbandkleding over de crème tegen krabben.

## Wassen

Over wasmiddel en wasverzachter is weinig onderzoek gedaan. Een klein onderzoek naar wasmiddel met enzymen vond geen verschil voor het eczeem. Je hoeft dus geen speciaal wasmiddel te kopen. Merk je dat je huid reageert op een middel, kies dan een ander.

**Neem contact op met je arts bij:**

- eczeem dat elk jaar in hetzelfde seizoen veel erger wordt
- jeuk die je ’s nachts wakker houdt
- 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 NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem, module Niet-allergische factoren, en de folders Droge huid en dagelijkse verzorging en Sporten, zwemmen en op vakantie met eczeem. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*

# Leefstijl bij eczeem

Bewegen, ontspanning, roken en alcohol

### Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Je leest wat bekend is over bewegen, stress, roken en alcohol bij eczeem, en wat je zelf kunt doen.




## Wat is er bekend?

Over leefstijl en eczeem is weinig goed onderzoek gedaan. Daarom is niet bekend of bewegen, minder stress, stoppen met roken of minder alcohol het eczeem zelf minder maakt. Wel is duidelijk dat ze goed zijn voor je gezondheid en hoe je je voelt. De behandeling met vettende crème en ontstekingsremmende zalf blijft de basis.

## Bewegen

Bewegen is goed voor iedereen, ook met eczeem. Sommige mensen krijgen jeuk van zweet of warmte en sporten daarom minder. Kies samen met je arts of fysiotherapeut een vorm die bij jou past, bijvoorbeeld wandelen of fietsen.

- Draag luchtige, ademende sportkleding.
- Kies een rustige sport waarbij je niet oververhit raakt, en zorg voor frisse lucht.
- Douche na het sporten kort, 1 tot 2 minuten, met lauw water. Smeer daarna meteen.
- Bij een sport met veel wrijving: draag een zachte laag tussen huid en materiaal.




## Stress

Veel mensen merken dat stress hun eczeem erger maakt. Tegelijk geeft eczeem zelf ook stress, door jeuk, slecht slapen en zorgen over hoe de huid eruitziet. Merk je dat verband? Bespreek het met je arts.

Ontspanning kan helpen naast de gewone behandeling, bijvoorbeeld mindfulness, ademhalingsoefeningen, yoga, wandelen of meditatie. Er zijn geen nadelen van bekend. Het vervangt het smeren niet. Lukt het niet alleen, dan kan een psycholoog met ervaring met huidziekten helpen.

## Roken

Stoppen met roken is goed voor je gezondheid. Stoffen uit sigarettenrook kunnen de huidbarrière beschadigen, en roken vertraagt het herstel van de

huid. Rook ook niet in huis of in de auto bij een kind met eczeem. Hulp bij stoppen krijg je via je huisarts.

## Alcohol

Drink weinig of geen alcohol. Alcohol kan het lastiger maken om trouw te smeren of je medicijnen te nemen. Bij sommige medicijnen tegen eczeem moet je extra voorzichtig zijn met alcohol. Dat staat in de folder van dat medicijn. Na tacrolimuszalf kan de huid na een glas alcohol rood en warm worden. Dat is onschuldig.

Alcohol in de zwangerschap hangt samen met eczeem bij het kind. Drink daarom geen alcohol als je zwanger bent.

## Voeding en supplementen

Eet gevarieerd en gezond. Een dieet of supplementen helpen niet tegen eczeem, behalve bij een bewezen voedselallergie. Meer lees je in de folders Eczeem en voedselallergie en Eczeem en claims online.

**Neem contact op met je arts bij:**

- stress of somberheid door het eczeem
- eczeem dat erger wordt bij het sporten, ondanks deze tips
- hulp bij stoppen met roken of minder drinken

**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.*

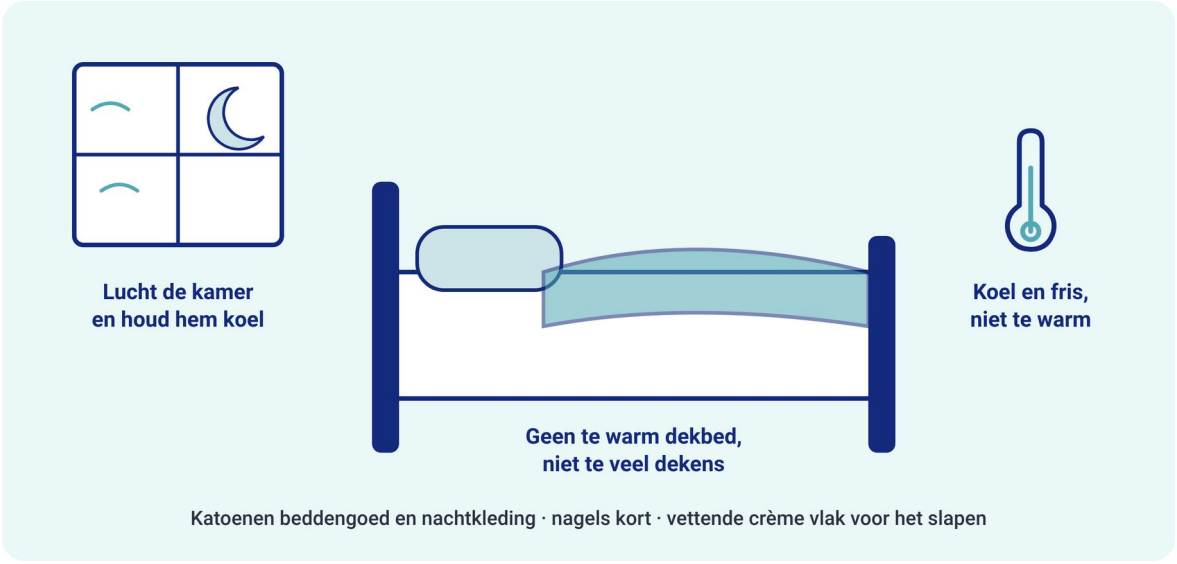
*Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem, modules Eczeem en bewegen, Eczeem en stress en Eczeem en alcohol en roken. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*

# Slapen met eczeem

Rustiger nachten voor kinderen en volwassenen

### Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Veel mensen met eczeem slapen slecht door de jeuk. Je leest hoe je de slaapkamer en de avond zo inricht dat je of je kind beter slaapt, en wanneer je hulp vraagt.




## Waarom slaap je slecht?

Jeuk is vaak ’s avonds en ’s nachts het ergst. Warmte en zweten in bed maken de jeuk erger. In de slaap krabt bijna iedereen met eczeem, zonder het te merken. Slecht slapen maakt moe, prikkelbaar en minder geconcentreerd, overdag op school of op het werk. Bij een kind slaapt vaak het hele gezin slechter.

Goede behandeling van het eczeem helpt het meest. Speelt het eczeem op, begin dan meteen met de ontstekingsremmende zalf, zoals in je actieplan staat.

## De slaapkamer

- Houd de slaapkamer koel en fris. Lucht elke dag.
- Gebruik geen te warm dekbed en niet te veel dekens.
- Kies katoenen beddengoed en nachtkleding.
- Droge lucht maakt de jeuk erger. In de winter kan een bak water aan de verwarming of een luchtbevochtiger helpen.

## Krabben in de nacht

- Houd de nagels kort.
- Verbandkleding of een katoenen pyjama over de ingesmeerde huid beschermt tegen krabben.
- Bij kinderen kunnen katoenen handschoenen of wantjes over de ingevette huid helpen.
- Word je wakker van de jeuk? Leg iets koels op de plek of smeer vettende crème uit de koelkast.

## Een vast avondritueel




Een vast, rustig ritueel helpt, ook voor kinderen. Smeer vlak voor het slapen. Dan is de huid in de nacht het best beschermd. Maak van smeren bij een kind een rustig moment met een liedje of een verhaal.

## Tabletten tegen jeuk

Tabletten tegen allergie (antihistaminica) helpen niet tegen de jeuk van eczeem. Slaap je of je kind slecht door de jeuk, ondanks een goede behandeling? Dan kan de arts een antihistaminicum dat slaperig maakt kort voorschrijven, 1 tot 2 weken voor de nacht. Dat kan vanaf 2 jaar. Het vervangt het smeren niet. Onder de 2 jaar wordt het niet aangeraden.

## Moe en gespannen

Slecht slapen en stress versterken elkaar. Ontspanning, bijvoorbeeld met ademhalingsoefeningen of mindfulness, kan helpen naast de gewone behandeling. Blijf je slecht slapen, of loop je als ouder vast? Bespreek het met je arts. Er is hulp, ook voor ouders.

## Bijhouden

Schrijf een paar weken op hoe je of je kind slaapt, bijvoorbeeld in het jeukdagboek of het Smeer'm-dagboekje. Neem het mee naar je afspraak. Zo ziet de arts of de behandeling genoeg helpt.

**Neem contact op met je arts bij:**

- een kind of volwassene dat vaak wakker wordt van de jeuk, ondanks goed smeren
- moeheid of concentratieproblemen op school of op het werk
- ouders die door de nachten vastlopen

**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 NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (modules Effectiviteit van antihistaminica, Niet-allergische factoren, Eczeem en stress en Psychosociale gevolgen) en de NHG-Standaard Eczeem. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*

# 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.*

# Zalfformulier eczeem

Welke zalf je waar smeert en hoe vaak

**Het doel van deze folder**

Dit formulier vult je arts, verpleegkundige of apotheker in. Je ziet in één oogopslag welke zalf op welke plek hoort en hoe vaak je smeert. Er staan alleen stofnamen op, zodat het ook klopt als de apotheek een ander merk geeft.

## Gezicht en plooien

- ☐ hydrocortisonacetaat 1% (klasse 1)
- ☐ triamcinolonacetonide 0,1% (klasse 2)
- ☐ clobetasonbutyraat 0,05% (klasse 2)
- ☐ tacrolimuszalf 0,03% of 0,1%
- ☐ pimecrolimuscrème 1%
- ☐ anders:

Hoe vaak:

- ☐ één keer per dag
- ☐ … dagen per week
- ☐ volgens afbouwschema: … weken elke dag, daarna … dagen per week
- ☐ zo nodig

## Lichaam, armen en benen

- ☐ triamcinolonacetonide 0,1% (klasse 2)
- ☐ fluticasonpropionaat (klasse 3)
- ☐ mometasonfuroaat 0,1% (klasse 3)
- ☐ betamethasonvaleraat 0,1% (klasse 3)
- ☐ clobetasolpropionaat 0,05% (klasse 4)
- ☐ tacrolimuszalf
- ☐ anders:

Hoe vaak:

- ☐ één keer per dag
- ☐ … dagen per week
- ☐ volgens afbouwschema: … weken elke dag, daarna … dagen per week
- ☐ zo nodig

## Behaarde hoofd

- ☐ hydrocortisonbutyraat 0,1% lotion (klasse 2)
- ☐ mometasonfuroaat 0,1% lotion (klasse 3)

☐ betamethasonvaleraat lotion (klasse 3)

☐ clobetasolpropionaat shampoo of schuim (klasse 4)

☐ ketoconazolshampoo

☐ anders:

Hoe vaak:

☐ één keer per dag

☐ … dagen per week

☐ volgens afbouwschema: … weken elke dag, daarna … dagen per week

☐ zo nodig

## Vettende crème voor het hele lichaam

Naam:.....

Hoe vaak:.....

Meng de vettende crème niet met de ontstekingsremmende zalf. Smeer eerst de zalf op de plekken en 30 tot 60 minuten later de vettende crème op de hele huid. Of smeer de vettende crème meteen, maar dan alleen om de plekken heen. Of smeer ze op verschillende momenten van de dag.

Ingevuld door en datum:.....

*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 NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019, tabel 1), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*

# Smeren in 5 stappen

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

## 1 Elke dag vettende crème

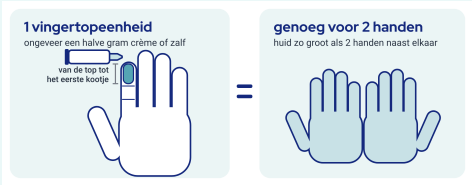
Minstens één keer per dag op de hele huid, ook als het eczeem rustig is. Meteen na het douchen.

## 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.

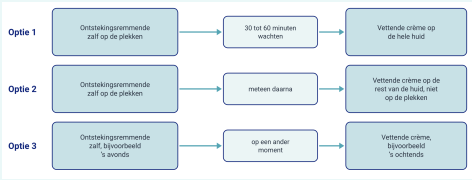
## 3 De juiste hoeveelheid

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

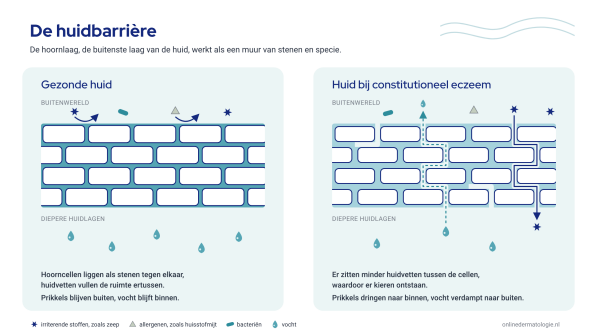
eczeem dat na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is, en dezelfde dag bij snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts.

*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.*

# Eczeem in één oogopslag

De belangrijkste plaatjes uit de eczeemfolders op één blad. In elke folder staat meer uitleg.

## De huid bij eczeem




Er zitten gaatjes in de huidbarrière. Vocht gaat eruit, prikkels gaan erin.

## De jeukcirkel



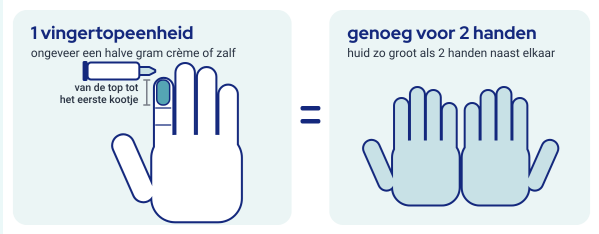

Jeuk, krabben en ontsteking versterken elkaar. Goed smeren en koelen doorbreken de cirkel.

## Mijn actieplan




Groen: rustig. Oranje: smeer meteen de zalf. Rood: neem contact op.

## De vingertopeenheid




Eén streep zalf op het bovenste kootje is genoeg voor twee handen huid.

## Van basis naar zwaarder




De vettende crème blijft op elke stap nodig.

## Door het jaar heen




In de winter vaker en vetter smeren. In de zomer zweet afspoelen.

*Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de eczeemfolders van onlinedermatologie.nl. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*

# Afbouwen volgens een schema

Uitlegkaart: hoe je de ontstekingsremmende zalf afbouwt

### Het doel van deze folder

Deze uitlegkaart is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Je leest hoe je de ontstekingsremmende zalf stap voor stap afbouwt.

## Niet in één keer stoppen

Begin je met de ontstekingsremmende zalf, dan wordt het eczeem meestal binnen 1 tot 2 weken rustiger. Stop dan niet in één keer, want dan komt het eczeem vaak snel terug. Je bouwt af: elke stap smeer je op minder dagen per week. De vettende crème blijf je elke dag smeren.

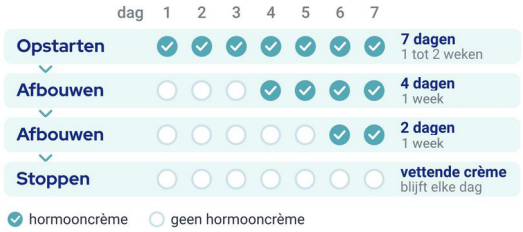
## Bij elke stap: is de jeuk minder en het eczeem rustiger?

- Ja: ga naar de volgende stap, met één of meer smeerdagen minder per week.
- Nee: blijf nog een week in dezelfde stap.
- Wordt het erger: smeer weer elke dag op de actieve plekken tot de huid rustig is, en bouw opnieuw af.
- Na 2 tot 3 weken elke dag smeren nog niet beter: neem contact op met je arts.

### Bij langzame verbetering




### Bij snelle verbetering




## Mijn schema

Plekken en zalf:.....

Startdatum:.....

| Week | ma | di | wo | do | vr | za | zo | Rustiger? (ja of nee) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Week 1** | | | | | | | | |
| **Week 2** | | | | | | | | |
| **Week 3** | | | | | | | | |
| **Week 4** | | | | | | | | |
| **Week 5** | | | | | | | | |
| **Week 6** | | | | | | | | |

Zet een vinkje op de dagen dat je de ontstekingsremmende zalf smeert. Meer lees je in de folder Hormooncrème bij eczeem en in de app Smeerwijzer.

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

# De huid bij eczeem

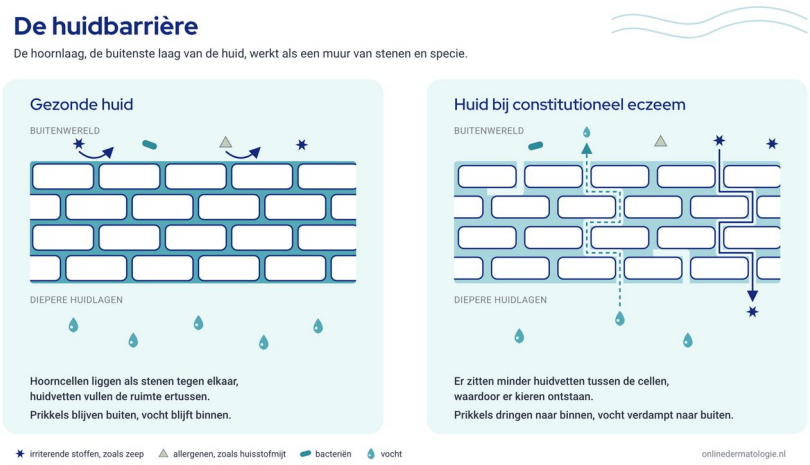
Uitlegkaart: waarom de huid droog wordt en jeukt

### Het doel van deze folder

Deze uitlegkaart is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Je leest wat er anders is aan de huid bij eczeem.

## De huid als muur

De bovenste laag van de huid werkt als een muur. De huidcellen zijn de stenen, de vetten tussen de cellen het cement. Bij eczeem sluiten de stenen niet goed op elkaar aan en ontbreekt een deel van het cement. Dat komt door de aanleg.




| Huid zonder eczeem | Huid met eczeem |
|---|---|
| De huidcellen sluiten goed op elkaar aan. | De huidcellen sluiten niet goed op elkaar aan. |
| De huid houdt vocht goed vast. | Vocht verdampt makkelijker. De huid wordt droog. |
| De huid houdt stoffen en prikkels buiten. | Stoffen en prikkels komen makkelijker naar binnen. |
| De afweer in de huid is rustig. | De afweer in de huid is te actief. Dat geeft ontsteking en jeuk. |

## Wat betekent dit voor de behandeling?

- De vettende crème herstelt de muur en houdt vocht vast. Daarom smeer je die elke dag, ook als het eczeem rustig is.
- De ontstekingsremmende zalf remt de te actieve afweer op de plekken met eczeem.
- Wat de muur extra beschadigt, zoals heet water, zeep en krabben, vermijd je zoveel mogelijk.

*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 NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (2025), de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*

# De vingertopeenheid

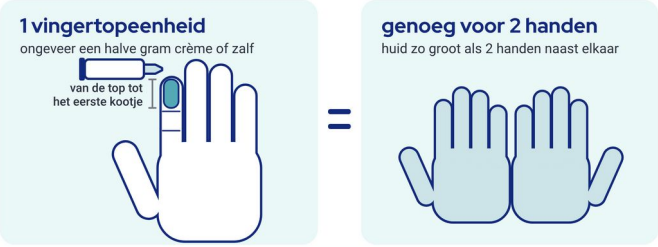
Uitlegkaart: hoeveel ontstekingsremmende zalf je smeert

### Het doel van deze folder

Deze uitlegkaart is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Je leest hoe je met de vingertopeenheid de juiste hoeveelheid zalf smeert.

## Hoeveel zalf is genoeg?

Een vingertopeenheid is een streep zalf uit een tube van de vingertop tot het eerste vingerkootje van de wijsvinger van een volwassene. Dat is ongeveer 0,5 gram. Met één vingertopeenheid smeer je een stuk huid zo groot als twee volwassen handpalmen naast elkaar.




De tabel laat zien hoeveel vingertopeenheden je per keer nodig hebt als het hele lichaamsdeel eczeem heeft. Heeft maar een deel eczeem, dan smeer je naar verhouding minder.

| Lichaamsdeel | 3 tot 12 mnd | 1 tot 2 jaar | 3 tot 5 jaar | 6 tot 10 jaar | 11 tot 16 jaar | Volwassene |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Hoofd en hals** | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2,5 | 2,5 |
| **Eén arm en hand** | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | 4 |
| **Eén been en voet** | 1,5 | 2 | 3 | 4,5 | 6 | 8 |
| **Voorkant romp** | 1 | 2 | 3 | 3,5 | 5 | 7 |
| **Rug en billen** | 1,5 | 3 | 3,5 | 5 | 6 | 7 |
| **Hele lichaam** | 8,5 | 13,5 | 18 | 24,5 | 31,5 | 40,5 |

*Bron: NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden 2019.*

De maat geldt voor een tube met een opening van ongeveer 5 mm. De vingertopeenheid is bedoeld voor de ontstekingsremmende zalf. De vettende crème smeer je ruimer.

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

# Eczeem en atopie

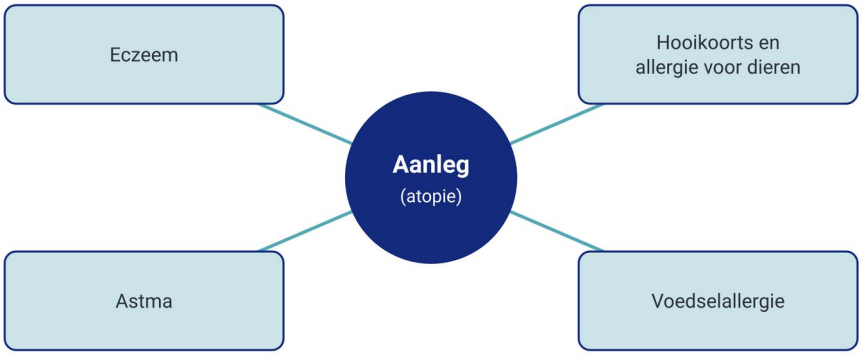
Uitlegkaart: eczeem, hooikoorts, astma en voedselallergie

**Het doel van deze folder**

Deze uitlegkaart is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Je leest wat atopie is en welke aandoeningen erbij horen.

## Eczeem hoort bij een aanleg

Constitutioneel eczeem hoort bij een aanleg die atopie heet. Mensen met deze aanleg hebben meer kans op een of meer van deze aandoeningen:




- Iemand kan één van deze aandoeningen hebben, of meerdere tegelijk of na elkaar.
- Elke aandoening geeft eigen klachten. Hooikoorts geeft niezen en jeukende ogen, astma benauwdheid en een voedselallergie klachten kort na het eten.
- De andere aandoeningen zijn niet de oorzaak van het eczeem. Eczeem komt ook niet door een voedselallergie.
- De aanleg komt vaak in families voor. Hebben een of beide ouders eczeem, astma of hooikoorts, dan heeft een kind meer kans op eczeem.

## Wat betekent dit voor jou?

Heb jij of heeft je kind eczeem en ook klachten die passen bij astma, hooikoorts of een voedselallergie? Bespreek het met je arts. Elke aandoening heeft een eigen behandeling. Allergieonderzoek is voor het eczeem zelf meestal niet nodig.

*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 NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (2025), de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*

# Prikkels en stoffen bij eczeem

Uitlegkaart: wat de huid kan irriteren en wat je eraan doet

### Het doel van deze folder

Deze uitlegkaart is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Je leest welke prikkels en stoffen eczeem erger kunnen maken.

## Wat eczeem erger kan maken

Eczeem kan erger worden door prikkels en stoffen uit de omgeving. Dat is geen allergie. Het zijn stoffen die een kwetsbare huid irriteren. Wat de huid prikkelt, verschilt per persoon.

| Op de huid | Warmte en weer | In het lichaam |
|---|---|---|
| Zeep, douchegel en shampoo | Heet en lang douchen | Ziek zijn, zoals een verkoudheid |
| Kleding van wol of synthetische stof | Zweten | Stress en spanning |
| Parfum en geurstoffen | Warm weer en een warme kamer | Slecht slapen |
| Schoonmaakmiddelen | Koud en droog weer, de verwarming | |
| Krabben en wrijven | | |

## Wat je kunt doen

- Houd een tijd bij wanneer het eczeem opspeelt. Zo ontdek je wat jou of je kind prikkelt.
- Douche kort en lauw, met weinig of geen zeep. Smeer daarna meteen de vettende crème.
- Draag katoen, zijde of bamboe. Knip merkjes uit de kleding.
- Gebruik geen wasverzachter en spoel het wasgoed goed uit.
- Spoel zweet kort af en smeer daarna.
- Zet de verwarming niet hoger dan 19 °C en ventileer goed.
- Koel de huid bij jeuk en houd de nagels kort.

Lukt het niet om het eczeem rustig te krijgen, ook als je de prikkels vermijdt? Dan is meestal de ontstekingsremmende zalf nodig. Zie de folder Mijn eczeem-actieplan.

*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 NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (2025), de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*

# Vettende crème bij eczeem

Uitlegkaart: de basis van elke behandeling

**Het doel van deze folder**

Deze uitlegkaart is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Je leest wat een vettende crème doet en hoe je smeert.

## Wat is een vettende crème?

Een vettende crème of basiszalf is een crème of zalf zonder medicijn. Hij houdt vocht in de huid vast en herstelt de muur van de huid. Daardoor jeukt de huid minder en speelt het eczeem minder vaak op.

## Zo smeer je

- Elke dag, op de hele huid. Liefst meerdere keren per dag, en altijd na het wassen.
- Ook als het eczeem rustig is. Dan voorkom je nieuwe plekken.
- Smeer royaal, een laag die je ziet glanzen. Smeer met de haarrichting mee.
- Neem zalf uit een pot met een schoon spateltje of lepeltje. Een tube of pompje is hygiënischer.
- Op een natte, lekkende huid smeer je geen vette zalf. Overleg dan met je arts.

## Welke soort?

| Soort | Gevoel | Wanneer |
|---|---|---|
| **Crème** | Licht, trekt snel in | Overdag, in de zomer, op het gezicht en behaarde huid |
| **Vette crème** | Iets vetter | Een droge huid, het hele jaar |
| **Zalf** | Vet, blijft liggen | Een heel droge of ruwe huid, ’s nachts, in de winter |

De beste vettende crème is de crème die je prettig vindt en dus echt gebruikt. Meer lees je in de folder Welke basiszalf wanneer.

## Samen met de ontstekingsremmende zalf

Meng de vettende crème niet met de ontstekingsremmende zalf. Hoe je ze na elkaar smeert, lees je op de uitlegkaart Volgorde van 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 NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (2025), de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025) en de NHG-Standaard Eczeem (2014). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*

# Volgorde van smeren

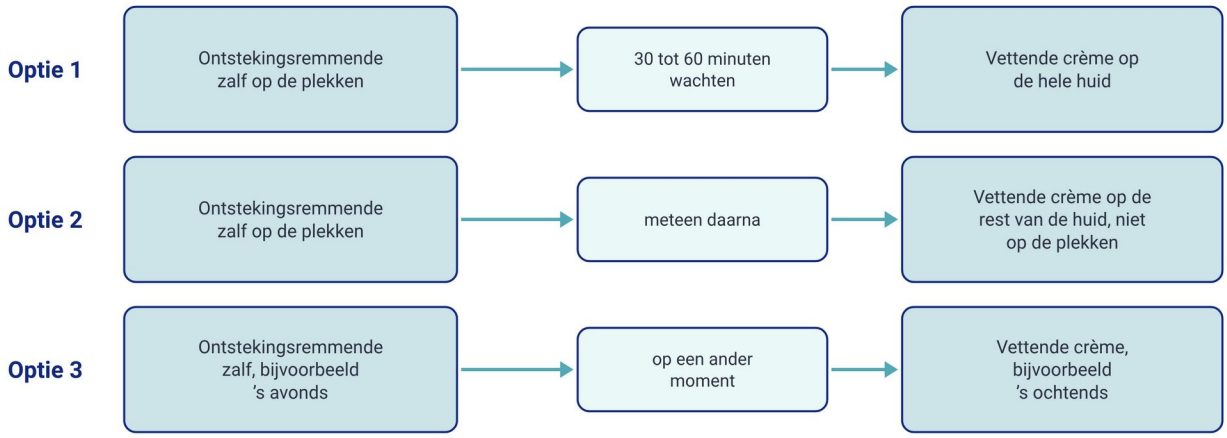
Uitlegkaart: ontstekingsremmende zalf en vettende crème na elkaar

### Het doel van deze folder

Deze uitlegkaart is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Je leest in welke volgorde je de ontstekingsremmende zalf en de vettende crème smeert.

## Drie manieren

Gebruik je een ontstekingsremmende zalf en een vettende crème? Meng ze dan niet. Dan werkt de ontstekingsremmende zalf minder goed. Je kunt kiezen uit drie manieren. Kies de manier die het best bij jou past.




## Tips

- Smeer de ontstekingsremmende zalf één keer per dag, alleen op de plekken met eczeem.
- Gebruik de vingertopeenheid als maat. Zie de uitlegkaart De vingertopeenheid.
- Was na het smeren je handen, behalve als je juist de handen behandelt.
- Tacrolimuszalf: smeer binnen 2 uur ervoor of erna geen vettende crème op dezelfde plek.

*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 NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (2025), de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025) en de productinformatie van tacrolimuszalf. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*