Online Dermatologie®

3

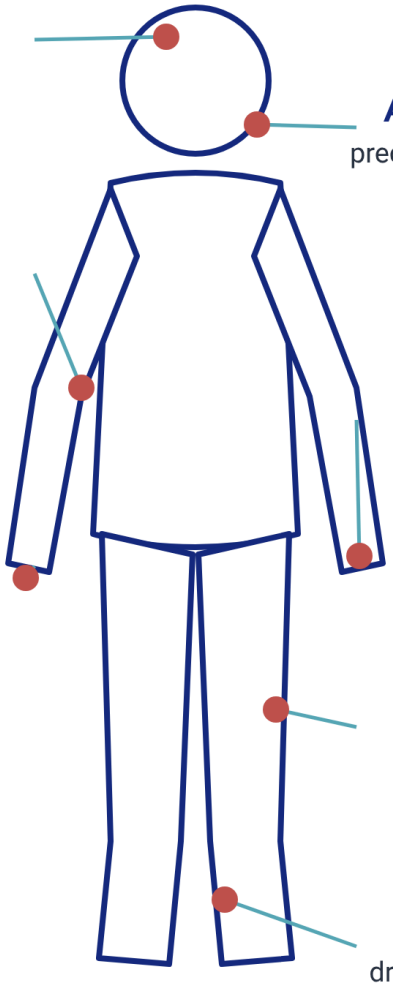
Eczeem: leeftijden en situaties

Baby’s, jongeren, zwangerschap, plekken, infecties, school en vakantie

Seborroïsch eczeem
hoofdhuid, naast de neus

Allergisch contacteczeem
precies waar een stof de huid raakte

Constitutioneel eczeem
plooien, bij baby’s wangen



Irritatief contacteczeem
vooral handen, droog en ruw

Handeczeem
kloven of jeukende blaasjes

Nummulair eczeem
ronde plekken, vaak op de benen

Craquelé eczeem
droge onderbenen, ouderen, winter

Inhoud

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

Eczeem bij baby's en jonge kinderen	3
Boeken over eczeem voor kinderen	6
Smeerplan baby's en kinderen tot 2 jaar	7
Smeerplan kinderen van 2 tot 12 jaar	9
Eczeem als je 12 tot 18 bent	11
Smeerplan vanaf 12 jaar en volwassenen	13
Eczeem, zwangerschap en borstvoeding	15
Eczeem in het gezicht en rond de ogen	18
Handeczeem	20
Eczeem op een donkere huid	22
Andere soorten eczeem	24
Infecties bij eczeem	27
Eczeem en voedselallergie	29
Allergie bij eczeem	31
Onderzoek naar contactallergie	33
Contactallergisch eczeem	36
Eczeem op school en op het werk	38
Sporten, zwemmen en op vakantie	40
Smeerkaart voor oppas en opvang	42

Eczeem bij baby’s en jonge kinderen

Smeren, voeding, vaccinaties, slapen en de opvang

Het doel van deze folder

Deze folder is voor ouders en verzorgers van baby’s en jonge kinderen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd. Je leest hoe je je kind verzorgt en smeert, hoeveel zalf past bij de leeftijd, hoe je pinda en ei geeft, en wat je regelt voor slapen en de opvang.

Eczeem bij jonge kinderen

Eczeem begint vaak in het eerste levensjaar. Bij baby’s zit het meestal op de wangen, de hoofdhuid, de romp en de strekzijde van armen en benen. Het luiergebied blijft vaak vrij. Bij peuters en kleuters verschuift het naar de plooien van ellebogen en knieën, de polsen en enkels. Bij de meeste kinderen wordt het eczeem met de jaren minder.

Eczeem komt niet door iets wat je verkeerd hebt gedaan. Het is een aanleg. Met goede verzorging en op tijd smeren is het meestal goed onder controle te houden.

Wassen en baden

- Baad een baby 2 tot 3 keer per week. Op de andere dagen was je alleen het gezicht, de handjes en de billen.
- Kort en lauw: 5 tot 10 minuten, niet warmer dan 37 °C.
- Gebruik geen zeep, of alleen een zeepvrije wasemulsie. Gebruik geen schuimbad.
- Dep de huid droog en smeer daarna meteen de vettende crème.

Smeren bij je kind

Vettende crème

Smeer minstens één keer per dag de hele huid in, liefst vaker, en altijd na het baden. Ook als het eczeem rustig is. Smeer met de haarrichting mee. Doe het op een warme plek, bijvoorbeeld op het aankleedkussen, met een vast liedje of spelletje. Zo wordt smeren een gewoonte.

Ontstekingsremmende zalf

Bij jeuk, rode en ruwe plekken smeer je één keer per dag de voorgeschreven hormooncrème op de plekken. Eerst de hormooncrème, laten intrekken, dan de vettende crème op de rest van de huid. Je bouwt af als de huid rustig is. Stop niet te vroeg uit angst voor bijwerkingen. Bij goed gebruik zijn bijwerkingen zeldzaam.

Welke klasse past bij de leeftijd?

Leeftijd	Klasse 1 en 2	Klasse 3	Klasse 4
Jonger dan 2 jaar	Hooguit 30 g per week	Alleen kort, op advies	Afgeraden
Vanaf 2 jaar	Hooguit 60 g per week	Hooguit 50 g per week	Afgeraden

Onderhoudsfase. Bron: NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden 2019, tabel 7 en 8.

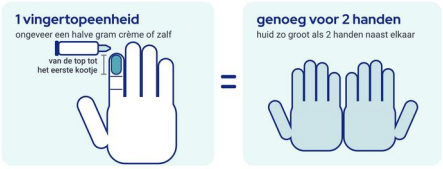
Voor het gezicht, de hals en de plooien kiest de arts een zwakke klasse. Pimecrolimuscrème mag vanaf 3 maanden en tacrolimuszalf 0,03% vanaf 2 jaar. Dat zijn ontstekingsremmers zonder hormoon.

Hoeveel zalf per lichaamsdeel?

Een vingertopeenheid is een streep zalf over het topje van de wijsvinger van een volwassene, ongeveer 0,5 gram. Eén vingertopeenheid is genoeg voor een stuk huid zo groot als twee volwassen handpalmen. De tabel laat zien hoeveel je nodig hebt als het hele lichaamsdeel eczeem heeft.

Lichaamsdeel	3 tot 12 maanden	1 tot 2 jaar	3 tot 5 jaar	6 tot 10 jaar
Hoofd en hals	1	1,5	1,5	2
Eén arm en hand	1	1,5	2	2,5
Eén been en voet	1,5	2	3	4,5
Voorkant romp	1	2	3	3,5
Rug en billen	1,5	3	3,5	5
Hele lichaam	8,5	13,5	18	24,5

Aantal vingertopeenheden per keer. Bron: NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden 2019.



Voeding: pinda en ei op tijd

Eczeem komt meestal niet door voeding. Kinderen met eczeem hebben wel meer kans op een voedselallergie. Door de kapotte huid komen stofjes van pinda en ei makkelijker binnen, voordat het kind ze heeft gegeten. Twee dingen verkleinen die kans: het eczeem goed behandelen, en pinda en ei op tijd en regelmatig geven.

- Begin vanaf 4 maanden met groente- en fruithapjes.
- Ei: zo vroeg mogelijk, tussen 4 en 6 maanden. Pinda: tussen 4 en 11 maanden, het liefst voor 8 maanden. Bespreek met het consultatiebureau, de arts of een diëtist hoe je begint.
- Pinda: gladde pindakaas zonder stukjes, door een hapje gemengd. Ei: goed gaar, zoals roerei of hardgekookt ei.
- Geef daarna minstens 2 keer per week pinda en ei. Blijf ei minstens 6 maanden geven en pinda 5 jaar.
- Is je baby ouder dan 8 maanden, heeft hij of zij ernstig eczeem, of al een andere voedselallergie? Overleg dan eerst met de arts. Meer lees je in de folder Eczeem en voedselallergie.
- Haal geen voedingsmiddelen weg op eigen houtje. Een onnodig dieet kan de kans op allergie juist vergroten en tekorten geven.

Wordt je kind kort na het eten rood rond de mond, krijgt het bulten, zwelling of moet het braken? Stop dan en neem contact op met je arts. Bij benauwdheid of slap worden bel je 112.

Vaccinaties

Kinderen met eczeem krijgen alle prikken uit het Rijksvaccinatieprogramma, gewoon op tijd. Ook bij een eiallergie kan de BMR-prik. De productinformatie van tacrolimuszalf en pimecrolimuscrème noemt geen wachttijd rond een prik. Krijgt je kind tabletten of injecties tegen eczeem, dan gelden andere regels. Die staan in de folder van het medicijn.

Slapen

- Houd de slaapkamer koel en gebruik geen te warm dekbed of te veel lagen.

- Katoenen nachtkleding of een verbandpakje over de ingesmeerde huid beschermt tegen krabben.
- Houd de nagels kort. Wantjes kunnen ’s nachts helpen.
- Een vast bedritueel met smeren en voorlezen geeft rust.
- Tabletten tegen allergie helpen niet tegen eczeemjeuk en worden onder de 2 jaar niet aangeraden.

Kinderopvang en school

- Geef de opvang een kopie van het smeerplan of het actieplan en een eigen pot vettende crème.
- Vraag of de leiding je kind na het buitenspelen, het zwemmen of een vies spel kort kan wassen en smeren.
- Eczeem is niet besmettelijk. Dat mag de opvang weten.
- Zon: bedekkende kleding, een hoedje en zonnebrandcrème voor de gevoelige huid. Baby’s onder 1 jaar niet in de volle zon.

Hulp voor ouders

Eczeem bij een jong kind kost ouders veel tijd en slaap. Vraag hulp als het je zwaar valt. Een verpleegkundige van de dermatologie of een eczeemspreekuur kan smeren voordoen en meedenken. Lees ook de folders Mijn eczeem-actieplan en Jeuk bij eczeem.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat na 2 tot 3 weken goed smeren niet beter is
- een kind dat slecht slaapt of slecht groeit
- twijfel over voeding of een mogelijke voedselallergie
- gele korsten, pus of nattende plekken
- twijfel over welke zalf, waar en hoeveel

Neem dezelfde dag contact op bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts of een ziek kind. Dit kan eczema herpeticum zijn.
- bulten, zwelling of braken kort na het eten. Bel 112 bij benauwdheid of als je kind slap wordt.
- een rode, warme huid over bijna het hele lichaam bij een kind dat ziek is

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 NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025), de NHG-Standaard Eczeem (2014), het NVDV-addendum Vroege introductie voedingsallergenen (2020) en het Rijksvaccinatieprogramma (RIVM). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Boeken over eczeem voor kinderen

Voorlezen en zelf lezen over een huid die jeukt

Het doel van deze folder

Deze lijst is voor ouders, opa's en oma's, leerkrachten en pedagogisch medewerkers. Een prentenboek of verhaal helpt een kind om te begrijpen wat eczeem is, en laat zien dat het niet de enige is.

Prentenboeken

Smeer'm, mijn eczeemboekje

Vanaf ongeveer 3 jaar. Zes dieren leggen uit wat eczeem is en hoe je smeert. Geschreven door dr. A.F.S. Galimont-Collen. Gratis te downloaden op onlinedermatologie.nl, samen met de smeerkalender, het diploma en de spelletjes.

Jonas

Vanaf ongeveer 5 jaar. Jonas gaat naar een nieuwe school. Juist die dag heeft hij uitslag op zijn handen en moet hij handschoenen aan. Prentenboek met aquarellen. Pili Mandelbaum, 1992.

De krab die zo'n vreselijke jeuk op zijn rug had

Vanaf ongeveer 4 jaar. Een krab heeft jeuk op een plek waar hij niet bij kan en vraagt andere dieren hoe zij zich krabben. H. van der Vlerk, 1996.

Leo de Leeuw

Voorleesboekje voor kinderen met eczeem, uitgegeven door de patiëntenvereniging VMCE. Te vinden via vmce.nl.

Voor oudere kinderen

Een dikke pil

Vanaf ongeveer 10 jaar. Vijfentwintig verhalen voor zieke en betere kinderen, onder andere over eczeem. J. van Hest en S. van der Valk, 1999.

Anna

Vanaf ongeveer 5 jaar, Engelstalig. Anna heeft eczeem en haar vriendinnetje psoriasis. Met grote, kleurige tekeningen. Margret Wadhams en Michael Charlton, 1986.

Waar vind je deze boeken?

Een deel van deze boeken is niet meer nieuw te koop. Vraag ernaar in de bibliotheek, of zoek op de titel bij tweedehands boeken. Een bibliotheek kan een boek vaak ook uit een andere vestiging laten komen.

Zelf voorlezen

- Lees het boek een keer voor op een rustig moment, niet tijdens het smeren.
- Vraag wat je kind herkent. Heeft het ook jeuk zoals de krab?
- Laat je kind het verhaal navertellen aan een knuffel of aan opa en oma.
- Kies daarna samen een Smeer'm-dier dat helpt bij 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 haar eigen lijst Boeken voor kinderen over eczeem (2018). Boekjes die zijn uitgegeven door een farmaceutisch bedrijf of een merk staan niet meer op de lijst. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Smeerplan baby’s en kinderen tot 2 jaar

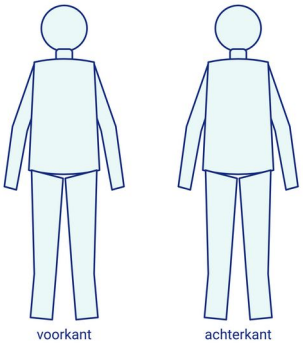
Smeerkaart en smeerplan om samen met je arts in te vullen

Het doel van deze folder

Dit smeerplan is voor baby’s en kinderen tot 2 jaar met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd. Op de eerste bladzijde staat welke zalf op welke plek hoort. Op de tweede staat hoeveel je smeert en hoe je afbouwt. Vul het samen met je arts of verpleegkundige in.

Mijn smeerkaart: welke zalf waar

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



Gezicht (klasse 1, of pimecrolimuscrème vanaf 3 maanden)
Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Hals en oren (klasse 1 of 2)
Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Plooien en luierstreek (klasse 1)
Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Behaarde hoofd (klasse 1 of 2)
Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Romp, armen en benen (klasse 1 of 2)
Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Handen en voeten (klasse 1 of 2)
Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Vettende crème voor het hele lichaam
Overdag:.....

’s Avonds of ’s nachts:.....

Hoeveel smeer je?

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

Lichaamsdeel	3 tot 12 maanden	1 tot 2 jaar
Hoofd en hals	1	1,5
Eén arm en hand	1	1,5
Eén been en voet	1,5	2
Voorkant romp	1	2
Rug en billen	1,5	3
Hele lichaam	8,5	13,5

Bron: NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden 2019.

Hooguit 30 gram klasse 1 of 2 per week. Klasse 3 alleen kort, op advies. Klasse 4 niet.

Opstarten en afbouwen

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

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

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

Afspraken

Geen verbetering na … dagen: bel.....

Volgende afspraak:.....

Neem contact op met je arts bij:

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

Neem dezelfde dag contact op bij:

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

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

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

Smeerplan kinderen van 2 tot 12 jaar

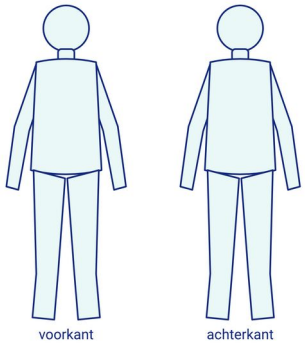
Smeerkaart en smeerplan om samen met je arts in te vullen

Het doel van deze folder

Dit smeerplan is voor kinderen van 2 tot 12 jaar met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd. Op de eerste bladzijde staat welke zalf op welke plek hoort. Op de tweede staat hoeveel je smeert en hoe je afbouwt. Vul het samen met je arts of verpleegkundige in.

Mijn smeerkaart: welke zalf waar

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



Gezicht (klasse 1 of 2, of tacrolimuszalf 0,03% of pimecrolimuscrème)
Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Hals en oren (klasse 1, 2 of 3)
Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Plooien (klasse 1 of 2)
Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Behaarde hoofd (klasse 2 of 3)
Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Romp, armen en benen (klasse 1, 2 of 3)
Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Handen en voeten (klasse 1, 2 of 3)
Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Vettende crème voor het hele lichaam
Overdag:.....

’s Avonds of ’s nachts:.....

Hoeveel smeer je?

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

Lichaamsdeel	3 tot 5 jaar	6 tot 10 jaar	11 tot 12 jaar
Hoofd en hals	1,5	2	2,5
Eén arm en hand	2	2,5	3
Eén been en voet	3	4,5	6
Voorkant romp	3	3,5	5
Rug en billen	3,5	5	6
Hele lichaam	18	24,5	31,5

Bron: NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden 2019.

Hooguit 60 gram klasse 1 of 2 en 50 gram klasse 3 per week. Klasse 4 niet.

Opstarten en afbouwen

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

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

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

Afspraken

Geen verbetering na … dagen: bel.....

Volgende afspraak:.....

Neem contact op met je arts bij:

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

Neem dezelfde dag contact op bij:

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

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

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

Eczeem als je 12 tot 18 bent

Zelf smeren, school, sport, uitgaan en je afspraken

Het doel van deze folder

Deze folder is voor jongeren van 12 tot 18 jaar met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd. Je leest hoe je zelf je eczeem regelt, met tips voor school, sport, uitgaan, je uiterlijk en je afspraken.

Jij wordt de baas over je huid

Toen je klein was, smeerden je ouders. Nu ga je het steeds meer zelf doen. Dat is soms lastig: je hebt het druk, smeren kost tijd en je wilt niet anders zijn dan anderen. Toch maakt het veel uit. Een rustige huid jeukt minder, je slaapt beter en je kunt doen wat je wilt.

Smeren zonder gedoe

- Koppel smeren aan iets wat je toch al doet, zoals tandenpoetsen of na het douchen.
- Zet een herinnering op je telefoon.
- Zet je crème waar je hem ziet. Neem een kleine tube mee in je tas.
- Kies een crème die je fijn vindt. Overdag een lichte, 's avonds een vette. Vraag je arts om iets anders als je de crème niet fijn vindt.
- Begin meteen met de ontstekingsremmende zalf als het eczeem opspeelt. Dan ben je er sneller vanaf.
- De gratis app Smeerwijzer helpt: smeren.netlify.app.

School

- Vertel je mentor wat je wilt dat hij of zij weet, bijvoorbeeld als je slecht hebt geslapen.
- Spoel na de gym zweet af en smeer.
- Denk bij je profielkeuze en vervolgopleiding na over je handen. Beroepen met veel nat werk, zoals kapper of kok, zijn zwaar voor handen met eczeem. Bespreek het met je arts.

Sport en zwemmen

Sporten kan gewoon. Draag luchtige kleding, spoel zweet af en smeer daarna. Bij zwemmen smeer je vooraf een vettende crème en daarna weer. Meer tips staan in de folder Sporten, zwemmen en op vakantie met eczeem.

Je uiterlijk

- Make-up: zo weinig mogelijk producten, zonder parfum. Eerst je zalf laten intrekken.
- Scheren: met een scherp mesje of elektrisch. Niet scheren over plekken met eczeem.
- Piercings en oorbellen: kies titanium of chirurgisch staal zonder nikkel. Nikkel geeft vaak allergie.
- Haarverf en zwarte henna-tattoos: de stof PPD daarin geeft vaak een heftige allergie. Doe het liever niet.
- Een tattoo zet je niet op een plek met eczeem.

Uitgaan, roken en alcohol

Roken en veel alcohol zijn slecht voor je gezondheid, ook voor je huid. Of ze eczeem erger maken, is niet goed onderzocht. Warmte, zweten en weinig slaap na een avond uit maken jeuk vaak wel erger. Smeer voor je weggaat en als je thuiskomt.

Je gevoel

Eczeem kan je onzeker maken. Misschien vermijd je korte mouwen of zwemmen, of word je gepest. Praat erover met iemand die je vertrouwt. Je arts kan je ook helpen, bijvoorbeeld met een psycholoog. Bij de VMCE (vmce.nl) vind je andere jongeren met eczeem.

Je eigen afspraken

- Ga eens alleen naar binnen bij de arts, of neem iemand mee die je zelf kiest.
- Schrijf vooraf op wat je wilt vragen.
- Vanaf 16 jaar beslis je zelf over je behandeling. Vanaf 12 jaar beslis je samen met je ouders.
- Helpt smeren niet genoeg? Vanaf 12 jaar zijn er ook injecties en tabletten. Vraag ernaar.

Veelgestelde vragen

Gaat mijn eczeem over?

Bij veel jongeren wordt eczeem minder. Bij een deel blijft het, vaak milder, of komt het later terug, bijvoorbeeld aan de handen.

Krijg ik puistjes van de vettende crème?

Een te vette crème kan in het gezicht puistjes geven. Kies daar een lichtere crème. Vraag je arts welke past.

Mag ik zonnebank?

Nee. Een zonnebank helpt niet tegen eczeem en vergroot de kans op huidkanker.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat na 2 tot 3 weken smeren niet beter is
- slecht slapen door jeuk
- als je je somber of onzeker voelt door je eczeem

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 en 2026), de NVDV-richtlijn Handeczeem (2020) en de Wet op de geneeskundige behandelingsovereenkomst. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Smeerplan vanaf 12 jaar en volwassenen

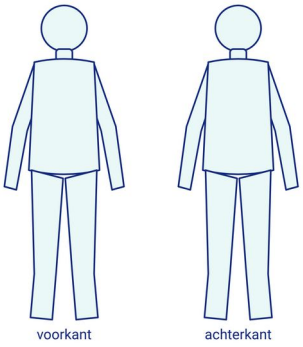
Smeerkaart en smeerplan om samen met je arts in te vullen

Het doel van deze folder

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

Mijn smeerkaart: welke zalf waar

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



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

Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Hals en oren (klasse 1, 2 of 3)

Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Plooien en geslachtsdelen (klasse 1 of 2)

Zalf:.....

Hoe vaak:.....

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

Zalf:.....

Hoe vaak:.....

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

Zalf:.....

Hoe vaak:.....

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

Zalf:.....

Hoe vaak:.....

Vettende crème voor het hele lichaam

Overdag:.....

’s Avonds of ’s nachts:.....

Hoeveel smeer je?

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

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

Bron: NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden 2019.

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

Opstarten en afbouwen

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

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

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

Afspraken

Geen verbetering na … dagen: bel.....

Volgende afspraak:.....

Neem contact op met je arts bij:

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

Neem dezelfde dag contact op bij:

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

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

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

Eczeem, zwangerschap en borstvoeding

Welke behandeling kan, wat stop je vooraf en wanneer bel je

Het doel van deze folder

Deze folder is voor vrouwen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, die zwanger willen worden, zwanger zijn of borstvoeding geven, en voor hun partners. Je leest welke behandelingen veilig kunnen, welke medicijnen je vooraf stopt en welke jeuk in de zwangerschap aandacht nodig heeft.

Eczeem in de zwangerschap

Eczeem kan in de zwangerschap rustiger worden, gelijk blijven of erger worden. Bij ongeveer de helft van de vrouwen wordt het erger. Onbehandeld eczeem geeft jeuk, slecht slapen en een grotere kans op huidinfecties. Goed behandelen is daarom ook in de zwangerschap belangrijk. De meeste behandelingen voor de huid kunnen gewoon.

Sommige vrouwen krijgen in de zwangerschap voor het eerst eczeem, of eczeem met bultjes. Dat heet de atopische uitslag van de zwangerschap. Het is de meest voorkomende huidziekte in de zwangerschap en is niet gevaarlijk voor het kind. Het wordt behandeld zoals gewoon eczeem.

Jeuk die aandacht nodig heeft

Heb je in de tweede helft van de zwangerschap jeuk, vooral op de handpalmen en voetzolen, zonder dat je daar eczeem ziet? Of is de jeuk ’s nachts erg? Neem dan contact op met je verloskundige of arts. Dit kan passen bij zwangerschapscholestase, een aandoening van de lever die het risico op een vroeggeboorte vergroot. Met bloedonderzoek wordt dat nagekeken.

Smeren: wat kan

Vettende crème

Blijf de vettende crème elke dag op de hele huid smeren. Dat is veilig en vermindert de jeuk.

Hormooncrème

- Hormooncrème mag in de zwangerschap. 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. Overleg met je arts welke klasse en hoeveel.
- Fluticason wordt in de zwangerschap afgeraden. Je arts kiest een ander middel.
- Stop niet zelf met smeren. Te weinig behandelen is ook niet goed.

Tacrolimuszalf en pimecrolimuscrème

Europese eczeemdeskundigen vinden tacrolimuszalf veilig in de zwangerschap en bij borstvoeding, omdat er zo weinig in het bloed komt. De bijsluiter is voorzichtiger. Pimecrolimuscrème gebruik je liever niet in de zwangerschap. Bespreek met je arts wat voor jou past.

Lichttherapie

Lichttherapie met UVB kan in de zwangerschap. Vertel het wel aan je behandelaar.

Tabletten tegen jeuk

Tabletten tegen allergie (antihistaminica) helpen niet tegen eczeemjeuk. Heb je ook hooikoorts of galbulten, dan kunnen cetirizine en loratadine in de zwangerschap worden gebruikt. Clemastine kan in de eerste en tweede drie maanden, niet in de laatste drie maanden en niet bij borstvoeding.

Gebruik ze alleen in overleg met je arts of verloskundige.

Tabletten en injecties: wat stop je vooraf?

Gebruik je een medicijn door het hele lichaam? Bespreek een kinderwens dan ruim van tevoren met je dermatoloog. Stop niet zelf.

Medicijn	Bij een kinderwens en in de zwangerschap	Borstvoeding
Ciclosporine	Kan in overleg worden doorgebruikt	Meestal mogelijk, in overleg
Azathioprine	Kan in overleg worden doorgebruikt	Meestal mogelijk, in overleg
Methotrexaat	Niet. Stop minstens 3 maanden voor de zwangerschap	Niet
Mycofenolaat	Niet. Anticonceptie tot minstens 6 weken na de laatste dosis	Niet
Dupilumab	Alleen als het echt nodig is. Na stoppen 3 maanden anticonceptie als je nog niet zwanger wilt worden	Niet
Tralokinumab	Niet. Na stoppen 3 maanden anticonceptie	Niet
Lebrikizumab	Liever niet. Termijn met je arts bespreken	Weinig bekend, overleg
Nemolizumab	Liever niet. Na stoppen 3 maanden anticonceptie	Enkele dagen na de bevalling mogelijk, overleg
Upadacitinib	Niet. Anticonceptie tot 4 weken na de laatste tablet	Niet
Abrocitinib	Niet. Anticonceptie tot 1 maand na de laatste tablet	Niet
Baricitinib	Niet. Anticonceptie tot 1 week na de laatste tablet	Niet

Volgens het Farmacotherapeutisch Kompas, de productinformatie en de NVDV-richtlijnen. Meer in de folder van elk medicijn.

Vaccinaties van je baby

Gebruikte je na 16 weken zwangerschap nog dupilumab, tralokinumab, lebrikizumab of nemolizumab? Vertel dat dan aan het consultatiebureau. De jeugdarts beslist of je baby het rotavirusvaccin kan krijgen, zo nodig na overleg met de kinderarts. Krijgt je baby de BCG-prik tegen tuberculose, dan gebeurt dat pas vanaf 6 maanden. De BMR-prik op 14 maanden kan gewoon. Gebruikte je in de zwangerschap ciclosporine of azathioprine, dan krijgt je baby meestal een extra prik bij 2 maanden.

Voor aanstaande vaders

Gebruik je als man een van deze medicijnen? Bespreek een kinderwens met je arts. Bij methotrexaat is volgens de nieuwe landelijke richtlijn (nog een concept) geen anticonceptie nodig; in de bijsluiter staat dit nog wel. Bij mycofenolaat gebruik je een condoom tot 90 dagen na de laatste dosis. Bij de andere medicijnen is er geen advies om te stoppen.

Borstvoeding

- Je kunt borstvoeding geven als je eczeem hebt.
- Eczeem op de tepels kan voorkomen. Smeer na het voeden. Veeg crème of zalf voor de volgende voeding met een zacht doekje weg.
- Hormooncrème mag bij borstvoeding. Smeer op de tepel alleen wat je arts voorschrijft en veeg het voor het voeden weg.
- Smeer tacrolimuszalf niet op de tepels.

Kan mijn kind eczeem krijgen?

Eczeem komt vaker voor als een of beide ouders eczeem, astma of hooikoorts hebben. Je kind krijgt het niet altijd. Lees meer in de folder Eczeem bij baby's en jonge kinderen.

Neem contact op met je arts bij:

- een kinderwens als je tabletten of injecties gebruikt
- eczeem dat erger wordt in de zwangerschap
- twijfel over welke crème of hoeveel je mag smeren
- eczeem of kloven op de tepels die niet genezen

Neem dezelfde dag contact op bij:

- jeuk op de handpalmen en voetzolen in de tweede helft van de zwangerschap, zonder eczeem. Bel je verloskundige.
- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn.
- zwanger worden terwijl je methotrexaat, mycofenolaat, tralokinumab of een JAK-remmer gebruikt

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.

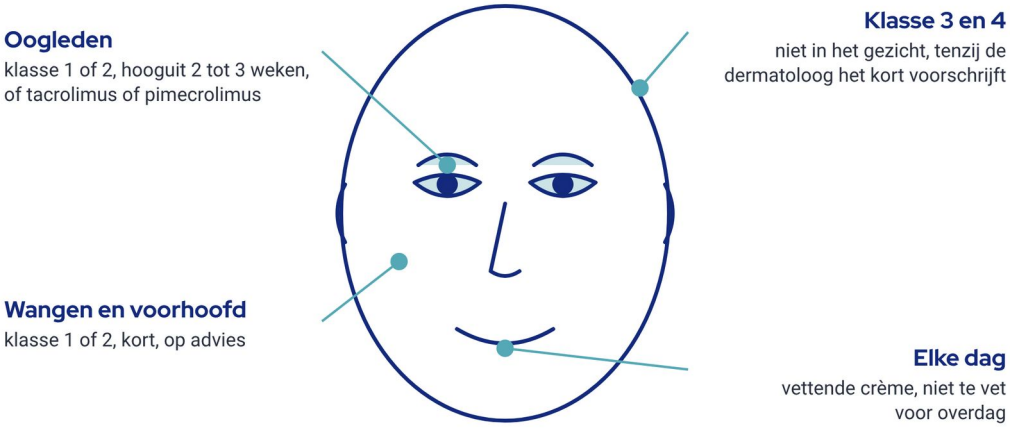
Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het ETFAD-standpunt over eczeem, zwangerschap en borstvoeding (2019), de NVOG-richtlijn Zwangerschapscholestase, het Farmacotherapeutisch Kompas (2026) en de productinformatie van de genoemde medicijnen. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Eczeem in het gezicht en rond de ogen

Welke zalf waar mag en wanneer je met je ogen naar de arts gaat

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 hoe je eczeem in het gezicht en rond de ogen veilig behandelt en welke oogklachten aandacht nodig hebben.



Een dunne, gevoelige huid

De huid in het gezicht, en zeker op de oogleden, is dun. Eczeem is daar goed te zien en jeukt vaak veel. Wrijven in de ogen maakt het erger. Die dunne huid neemt zalf ook makkelijker op. Daarom kiest de arts hier een zwakke behandeling.

Welke zalf in het gezicht?

Middel	In het gezicht en op de oogleden
Vettende crème	Elke dag. Kies een crème die niet te vet is voor overdag.
Hormooncrème	Klasse 1 of 2, kort, op advies van de arts. Op de oogleden 2 tot 3 weken.
Tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème	Geschikt voor het gezicht en de oogleden, ook langer. De eerste dagen kan het branden.
Klasse 3 en 4	Niet in het gezicht, tenzij de dermatoloog het kort voorschrijft.

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.

Smeren rond de ogen

- Smeer een dun laagje tot aan de wimperrand, niet in het oog.
- Was na het smeren je handen.
- Komt er zalf in het oog, spoel dan met water.

Oogklachten bij eczeem

Mensen met eczeem hebben vaker oogklachten: rode, jeukende of tranende ogen, droge ogen of ontstoken ooglidranden. Ook bij jonge kinderen. Bij de injecties dupilumab, tralokinumab en lebrikizumab komen oogklachten vaker voor.

Wrijf zo min mogelijk in de ogen. Hard en lang wrijven kan het hoornvlies beschadigen. Koel de oogleden met een koud, vochtig washandje bij jeuk.

Make-up en verzorging

- Gebruik zo weinig mogelijk producten, zonder parfum.
- Smeer eerst je zalf, laat die intrekken, en breng daarna make-up aan.
- Gooi oude oogmake-up weg en deel het niet.

- Eczeem op de oogleden kan ook komen door een allergie voor nagellak, kunstnagels, haarverf of een product dat je in het gezicht gebruikt. Denk je daaraan, overleg dan met je arts over een plakproef.

Eczeem rond de mond en op de lippen

Likken aan de lippen, kauwgom en tandpasta kunnen de huid rond de mond irriteren. Gebruik een vette lippenzalf zonder parfum. Rode puistjes rond de mond kunnen ook door hormooncrème komen. Laat de arts kijken.

Veelgestelde vragen

Mag mijn baby hormooncrème op de wangen?

Ja, een zwakke klasse kort, op advies van de arts. Pimecrolimuscrème mag vanaf 3 maanden.

Moet ik met eczeem rond de ogen naar de oogarts?

Meestal niet. Bij de alarmsignalen hieronder neem je contact op met je arts. Die beoordeelt of de oogarts nodig is.

Waarom brandt tacrolimuszalf in mijn gezicht?

Dat is in de eerste dagen gewoon en gaat meestal binnen een week over.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem in het gezicht dat na 2 weken niet beter is
- rode puistjes rond de mond of op de wangen
- rode, jeukende of tranende ogen die niet overgaan

Neem dezelfde dag contact op bij:

- een heel rood oog of ooglid, pijn in het oog, lichtschuwheid met tranen, slechter zien of iets zichtbaars aan het oog
- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn. Vooral rond de ogen is dit spoed.

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 (module Oogheelkundige klachten, 2025) en de productinformatie van tacrolimus en pimecrolimus. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Handeczeem

Soorten, oorzaken, bescherming en behandeling

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met eczeem aan de handen, met of zonder constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd. Je leest hoe handeczeem ontstaat, hoe je je handen beschermt en hoe het wordt behandeld.

Wat is handeczeem?

Handeczeem is eczeem aan de handen en vingers. Het komt veel voor en kan veel last geven: pijnlijke kloven, jeuk, blaasjes en moeite met werken of het huishouden. Vaak is het een mix van oorzaken.

- Aanleg: mensen met constitutioneel eczeem krijgen vaker handeczeem.
- Irritatie: vaak handen wassen, nat werk, zeep, schoonmaakmiddelen en wrijving.
- Contactallergie: bijvoorbeeld voor rubber, nikkel, parfum, conserveermiddelen of haarverf.

Er zijn verschillende vormen: een droge, ruwe huid met kloven, jeukende blaasjes aan de zijkant van de vingers, of een dikke, verhoornde huid in de handpalm.

Je handen beschermen

Wassen

- Was de handen alleen als het nodig is, met lauw water en weinig zeep. Spoel goed af.
- Droog goed af, ook tussen de vingers.

Invetten

- Vet de handen minstens twee keer per dag in, en na elke keer handen wassen.
- Een zalf beschermt beter dan een crème. Gebruik overdag eventueel een crème en 's nachts een zalf.
- Smeer ook als het eczeem weg is.
- Bij een dikke, verhoornde huid kan een crème met ureum of salicylzuur helpen.

Handschoenen

- Draag handschoenen bij nat werk, afwassen, schoonmaken en tuinieren.
- Draag katoenen handschoenen onder rubber of plastic handschoenen. Anders wordt de huid binnen 10 tot 15 minuten nat en geïrriteerd.
- Draag 's nachts katoenen verbandhandschoenen over de zalf. Dan trekt de zalf beter in.
- Doe ringen af bij nat werk en als je smeert.

De behandeling

De basis is vette zalf en bescherming. Daarnaast:

- Hormooncrème: bij handeczeem meestal een sterke klasse, één keer per dag, hooguit 6 weken. Daarna bouw je af naar 2 tot 3 keer per week.
- Tacrolimuszalf 0,1% kan als onderhoud 2 keer per week, bijvoorbeeld als hormooncrème niet goed past.
- Lichttherapie op de handen kan bij hardnekkig handeczeem.
- Bij ernstig, langdurig handeczeem kan de dermatoloog een crème met delgocitinib voorschrijven (voor volwassenen, sinds 2024 geregistreerd) of tabletten, zoals alitretinoïne. Alitretinoïne mag niet in de zwangerschap en vraagt strikte anticonceptie.

De plakproef

Blijft handeczeem bestaan, komt het steeds terug of zit het precies waar een stof de huid raakt? Dan kan een contactallergie meespelen. De dermatoloog kan dat onderzoeken met een plakproef. Neem je eigen producten en werkhandschoenen mee, of foto's van de ingrediëntenlijsten.

Werk

Handeczeem hangt vaak samen met werk. Overleg met de bedrijfsarts. Die kijkt naar je werkplek, handschoenen en producten. Bij werkgerelateerd handeczeem werken de dermatoloog en de bedrijfsarts samen. Meer lees je in de folder Eczeem op school en op het werk.

Neem contact op met je arts bij:

- handeczeem dat na 6 weken goed behandelen niet beter is
- eczeem precies waar een product of handschoen de huid raakt
- pijnlijke kloven of handeczeem dat je werk belemmert
- gele korsten, pus of rode strepen op de hand of arm

Neem dezelfde dag contact op bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn.
- een rode, warme, pijnlijke hand met koorts

Veelgestelde vragen

Hoe lang duurt handeczeem?

Dat verschilt. Met goede bescherming en behandeling wordt het meestal rustiger. Het herstel van de huid duurt weken tot maanden, ook als de plekken al weg lijken.

Welke handschoenen zijn het best?

Dat hangt af van de stof. Kies poedervrije handschoenen en draag katoen eronder. Bij een rubberallergie zijn handschoenen zonder rubberversnellers 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 Handeczeem (2020) en de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (module Arbeid en CE). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Eczeem op een donkere huid

Hoe eczeem er anders uitziet en wat je kunt doen aan kleurverschillen

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. Deze folder is vooral voor mensen met een getinte of donkere huid. Je leest hoe eczeem er op die huid uitziet, waarom er vaak vlekken achterblijven en wat je daaraan kunt doen.

Eczeem ziet er anders uit

In de meeste boeken en op internet staat eczeem op een lichte huid: rode plekken. Op een getinte of donkere huid is die roodheid minder goed te zien. De plekken zijn daar eerder paarsig, grijs of donkerbruin, of gewoon donkerder dan de huid eromheen. Daardoor wordt eczeem op een donkere huid soms later herkend of als minder ernstig ingeschat.

Waar je ook op let

- Kleine bultjes rond de haarzakjes, zodat de huid ruw aanvoelt als kippenvel.
- Een dikke, grove huid met duidelijke lijnen door lang krabben.
- Harde, jeukende bulten, vooral op armen en benen.
- Een asgrauwe, droge huid.
- Jeuk. Die is bij elke huidskleur het belangrijkste teken.

Vlekken na het eczeem

Als eczeem geneest, blijven op een getinte of donkere huid vaak lichtere of donkerdere vlekken achter. Dat komt doordat de ontsteking de pigmentcellen ontregelt. De vlekken zijn geen actief eczeem en geen littekens. Ze trekken meestal vanzelf weg, maar dat duurt maanden, soms langer.

- De beste manier om nieuwe vlekken te voorkomen is het eczeem snel en goed te behandelen. Hoe korter de ontsteking, hoe minder vlekken.
- Krab zo min mogelijk. Krabben maakt de vlekken donkerder.
- Bescherm de vlekken tegen de zon met kleding en zonnebrandcrème. Zon maakt donkere vlekken donkerder.
- Gebruik geen bleekcrèmes of producten om de huid lichter te maken zonder overleg met een arts. Sommige bevatten schadelijke stoffen.

Hormooncrème en lichte vlekken

Veel mensen denken dat lichte vlekken door hormooncrème komen. Meestal komen ze door het eczeem zelf. Bij goed gebruik maakt hormooncrème de huid niet lichter. Stop daarom niet uit angst voor vlekken. Twijfel je, laat de arts kijken.

Verzorging

De behandeling is hetzelfde als bij een lichte huid: elke dag vettende crème en bij opspelen de ontstekingsremmende zalf. Een donkere huid ziet er droog vaak grijzig uit. Kies een vettende crème

die goed intrekt en geen witte laag achterlaat, zodat je hem graag gebruikt.

Hoofdhuid en haar

Gebruik milde haarproducten en spoel goed uit. Producten met parfum of sterke stoffen, zoals ontkrullers en haarverf, kunnen de hoofdhuid en de hals irriteren. Vraag bij eczeem op de hoofdhuid je arts welke vorm van de zalf daar past.

Veelgestelde vragen

Komen lichte vlekken door hormooncrème?

Meestal niet. Ze komen door de ontsteking van het eczeem. Bij goed gebruik maakt hormooncrème de huid niet lichter.

Hoe lang duurt het voordat vlekken weg zijn?

Dat verschilt. Vaak maanden, soms een jaar of langer. Voorkom nieuwe ontsteking en bescherm de huid tegen de zon.

Heb ik een andere crème nodig?

Nee. De behandeling is hetzelfde. Kies een vettende crème die je prettig vindt en die goed intrekt.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat niet goed wordt herkend of niet reageert op de behandeling
- vlekken die na een jaar nog niet lichter worden
- jeukende harde bulten of een dikke, grove huid
- twijfel of een vlek actief eczeem is

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 NHG-Standaard Eczeem (2014) en Psoriasis en eczeem ontcijferd (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Andere soorten eczeem

Contacteczeem, handeczeem, seborroïsch eczeem en meer

Het doel van deze folder

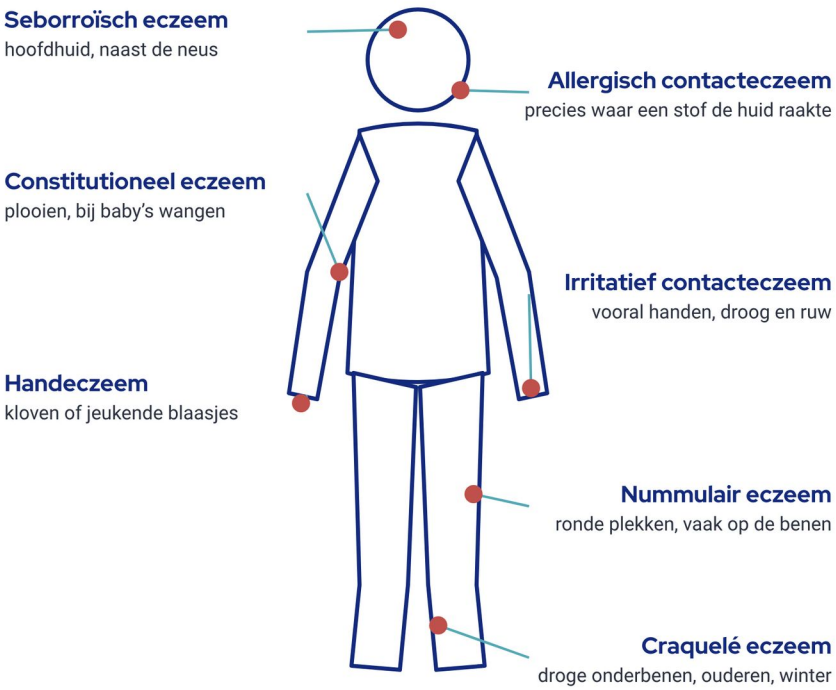
Deze folder is voor iedereen die wil weten welke soorten eczeem er zijn en hoe ze verschillen van constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd.

Eczeem is een verzamelnaam

Eczeem is een ontsteking van de huid met jeuk, roodheid en schilfers. Soms zijn er blaasjes, natte plekken of kloven. Er zijn verschillende soorten. Ze lijken op elkaar, maar hebben een andere oorzaak en soms een andere behandeling. Iemand kan ook meer soorten tegelijk hebben.

De soorten naast elkaar

Soort	Waar en hoe	Oorzaak	Behandeling
Constitutioneel eczeem	Bij baby's wangen en romp, later plooien. Veel jeuk, droge huid.	Aanleg van huid en afweer	Vettende crème en ontstekingsremmende zalf
Irritatief contacteczeem	Vooral handen. Droog, ruw, kloven.	Water, zeep, schoonmaakmiddelen, wrijving	Minder blootstelling, handschoenen, veel invetten
Allergisch contacteczeem	Precies waar een stof de huid raakte, uren tot dagen later.	Allergie voor bijvoorbeeld nikkel, parfum, haarverf of rubber	De stof vermijden, plakproef bij de dermatoloog
Seborroïsch eczeem	Hoofdhuid, wenkbrauwen, naast de neus, achter de oren. Vettige, gele schilfers. Weinig jeuk.	Gist op de huid en talg	Antischimmelshampoo of -crème, soms kort een zwakke hormooncrème
Handeczeem	Handen: droog met kloven, of jeukende blaasjes.	Vaak een mix van aanleg, irritatie en allergie	Invetten, beschermen, zalf, soms plakproef
Nummulair eczeem	Ronde, muntvormige plekken, vaak op de benen. Veel jeuk.	Onbekend, droge huid speelt mee	Ontstekingsremmende zalf, eerst schimmel uitsluiten
Craquelé eczeem	Heel droge huid met barstjes, vooral onderbenen bij ouderen in de winter.	Droge huid, kou, veel en heet douchen	Minder douchen, vet invetten



Contacteczeem en de plakproef

Ontstaat eczeem steeds op de plek waar een product of materiaal de huid raakt, zoals onder een horlogebandje, waar een crème zit of waar een handschoen eindigt? Dan kan het een contactallergie zijn. Dat is te onderzoeken met een plakproef bij de dermatoloog. Daarvoor kom je drie keer in één week. Pleisters met stoffen blijven 2 dagen op de rug zitten. Daarna kijkt de dermatoloog twee keer naar de huid.

- Neem je eigen producten mee, of foto's van de ingrediëntenlijsten.
- Een allergietest bij de huisarts of een bloedtest zegt niets over contactallergie.
- "Natuurlijk" is niet hetzelfde als niet-allergeen. Etherische oliën en plantenextracten geven vaak allergie.

Handeczeem voorkomen

- Was de handen met lauw water en weinig zeep. Droog goed af, ook tussen de vingers.
- Vet de handen vaak in, ook als het eczeem weg is. Een zalf beschermt beter dan een crème.
- Draag handschoenen bij nat werk en schoonmaken, met katoenen handschoenen eronder. Niet urenlang achter elkaar.
- Doe ringen af bij nat werk.

Wanneer naar de huisarts?

Ga naar de huisarts als je niet weet welke soort eczeem je hebt, als het eczeem niet beter wordt met goed smeren, of als je denkt aan een allergie. Een schimmel kan op eczeem lijken. Smeer daarom geen hormooncrème op een ronde plek zonder dat de arts heeft gekeken.

Veelgestelde vragen

Kan ik meer soorten eczeem tegelijk hebben?

Ja. Iemand met constitutioneel eczeem kan bijvoorbeeld ook contacteczeem krijgen. Een beschadigde huid laat stoffen makkelijker binnen.

Gaat een contactallergie over?

Nee. Een contactallergie blijft. Je vermijdt de stof, ook in andere producten. De dermatoloog geeft een lijst met waar de stof in zit.

Is roos ook eczeem?

Gewone roos is de mildste vorm van seborroïsch eczeem. Een antischimmelshampoo helpt meestal.

Kan ik zelf een plakproef doen?

Nee. Een plakproef doet alleen de dermatoloog. Testen van internet zeggen niets over contactallergie.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat na 2 tot 3 weken goed smeren niet beter is
- eczeem dat steeds op dezelfde plek terugkomt, waar iets de huid raakt
- handeczeem dat je werk belemmert
- een plotseling uitgebreid seborroïsch eczeem

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 NHG-Standaard Eczeem (2014), de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (2025) en de NVDV-richtlijn Handeczeem. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Infecties bij eczeem

Krentenbaard, eczema herpeticum, waterwratjes en schimmel herkennen

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 welke infecties vaker voorkomen bij eczeem, hoe je ze herkent en hoe snel je contact opneemt.

Waarom vaker infecties?

Een huid met eczeem is minder goed afgesloten. Door krabben ontstaan kleine wondjes. Bacteriën, virussen en schimmels krijgen zo makkelijker een kans. Op de huid van mensen met eczeem leeft ook vaker de stafylokok, een bacterie die een infectie kan geven. Een goed behandeld eczeem is de beste bescherming.

Vier infecties naast elkaar

	Hoe ziet het eruit?	Wat doe je?	Hoe snel?
Bacterie (krentenbaard, geïnfecteerd eczeem)	Natte plekken, honinggele korsten, puskopjes, pijn. Bij kinderen vaak rond neus en mond.	Contact met de huisarts. Soms is een antibioticum nodig.	Binnen 1 tot 2 dagen
Koortslipvirus (eczema herpeticum)	Groepjes kleine blaasjes en daarna ronde wondjes, vaak in gezicht of hals. Vaak koorts en ziek zijn.	Huisarts of huisartsenpost. Een virusremmer moet snel starten.	Dezelfde dag
Waterwratjes	Kleine, glanzende bolletjes met een deukje in het midden. Vooral bij kinderen.	Het eczeem goed behandelen. Ze gaan meestal vanzelf over, bij eczeem duurt dat langer.	Geen haast
Schimmel	Een ronde, rode plek met een schilferende rand, vaak aan één kant.	Laat de arts kijken voordat je hormooncrème smeert. Soms is onderzoek nodig.	Binnen een paar weken

Eczema herpeticum

Eczema herpeticum is een infectie met het koortslipvirus over de huid met eczeem. Het kan snel uitbreiden en ernstig verlopen, vooral bij jonge kinderen. Daarom start de arts meteen met een virusremmer. Bel bij een vermoeden dezelfde dag de huisarts, of 's avonds en in het weekend de huisartsenpost.

- Heeft iemand een koortslip? Laat die persoon dan geen baby of kind met eczeem zoenen.
- Raak een koortslip niet aan en was daarna je handen.
- Heb je zelf eczeem en een koortslip? Houd je handen van de eczeemhuid af.

Geïnfecteerd eczeem

Gaat eczeem ineens natten, krijgt het gele korsten of wordt het pijnlijk? Dan is er waarschijnlijk een infectie met bacteriën. De gewone crème helpt dan niet genoeg. De huisarts kan een antibacteriële zalf of een antibioticum voorschrijven. Bij eczeem zonder tekenen van infectie helpt een antibioticum niet.

Infecties voorkomen

- Behandel het eczeem goed. Een rustige huid laat minder binnen.
- Houd de nagels kort en schoon.
- Gebruik een schone spatel of lepel voor zalf uit een pot, of gebruik een tube of pomp.
- Was handdoeken en washandjes op 60 °C en gebruik ze niet samen.
- Krentenbaard is besmettelijk. Een kind met krentenbaard dat zich goed voelt, mag gewoon naar de opvang of school. Was vaak de handen en gebruik eigen handdoeken.

Zalf tijdens een infectie

Smeer de vettende crème gewoon door, uit een schone pot of tube. Vraag de huisarts of je de ontstekingsremmende zalf op de geïnfecteerde plekken doorgebruikt. Gooi een pot weg waar je met vieze vingers in hebt gezeten.

Veelgestelde vragen

Is eczeem besmettelijk?

Nee. Eczeem zelf is niet besmettelijk. Een infectie op het eczeem, zoals krentenbaard of een koortslip, kan dat wel zijn.

Helpt een antibacteriële zeep of desinfectiemiddel?

Nee. Die drogen de huid uit en maken het eczeem vaak erger. Een goed behandeld eczeem beschermt het best.

Moeten waterwratjes worden weggehaald?

Meestal niet. Ze gaan vanzelf over. Wegsnijden of bevriezen doet pijn en kan littekens geven. Behandel het eczeem eromheen goed, dan krabt je kind minder.

Mijn kind heeft vaak koortslippen. Wat nu?

Bespreek het met de huisarts. Leer je kind de koortslip niet aan te raken en houd het eczeem zo rustig mogelijk.

Neem contact op met je arts bij:

- natte plekken, honinggele korsten of puskopjes
- waterwratjes die ontstoken zijn of snel uitbreiden
- een ronde plek die niet reageert op de zalf

Neem dezelfde dag contact op bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn.
- een rode, warme, pijnlijke huid met koorts

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 antivirale middelen en van antibiotica) en de NHG-Standaard Eczeem (2014). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Eczeem en voedselallergie

Wat klopt, wanneer onderzoek zinvol is en waarom geen onnodig dieet

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 hoe eczeem en voedselallergie samenhangen, wanneer onderzoek zinvol is en waarom je niet zelf voeding weglaat.

Komt eczeem door voeding?

Nee. Constitutioneel eczeem komt door een aanleg van de huid en de afweer. Voeding is niet de oorzaak. Wel hebben kinderen met eczeem, vooral met ernstig eczeem dat vroeg begint, vaker een voedselallergie. Dat hoort bij dezelfde aanleg.

Een voedselallergie geeft meestal snel klachten, binnen minuten tot 2 uur na het eten: bulten, zwelling van lippen of gezicht, braken, buikpijn of benauwdheid. Soms wordt eczeem een paar uur of dagen later erger. Het verschil is niet altijd makkelijk te zien.

Een allergietest zegt niet alles

Een bloedtest of huidpriktest laat zien of het afweersysteem een stof herkent. Dat heet sensibilisatie. Veel kinderen met eczeem hebben een positieve test, maar krijgen geen klachten als ze het voedsel eten. Een test zonder duidelijke klachten is dus geen reden om voedsel weg te laten.

IgG-voedseltesten, haaranalyses en bioresonantie zeggen niets over allergie. Gebruik ze niet.

Wanneer is onderzoek zinvol?

- Je kind krijgt kort na het eten van een voedingsmiddel klachten zoals bulten, zwelling, braken of benauwdheid.
- Een baby heeft matig tot ernstig eczeem dat niet goed reageert op goede behandeling met zalf.
- Je kind heeft al een voedselallergie en moet beginnen met pinda of ei.

Het onderzoek gaat via de huisarts, het consultatiebureau of de kinderarts.

Geen dieet op eigen houtje

Volgens de richtlijn is er onvoldoende bewijs dat een dieet eczeem beter maakt. Dat geldt voor het weglaten van melk, gluten of suiker, een histaminearm dieet en andere diëten. Een onnodig dieet kan wel schaden:

- Een kind krijgt te weinig voedingsstoffen binnen.
- Voedsel dat lang wordt weggelaten, kan bij later eten juist een allergische reactie geven.
- Eten wordt spannend, voor het kind en voor het gezin.

Probeer je toch een dieet op advies van de arts? Doe dat dan met een diëtist, hooguit 4 tot 6 weken, en introduceer het voedsel daarna weer. Zo zie je of het echt verschil maakt.

Pinda en ei op tijd

Bij baby's met matig tot ernstig eczeem verkleint vroeg geven van pinda en ei de kans op een allergie. De dermatologen adviseren:

- Kippenei, goed verhit: zo vroeg mogelijk, tussen 4 en 6 maanden.
- Pinda, als gladde pindakaas: tussen 4 en 11 maanden, het liefst voor 8 maanden.
- Daarna minstens 2 keer per week, samen minstens 3 theelepels pindakaas en een half ei per week.
- Blijf ei minstens 6 maanden geven en pinda 5 jaar.

Overleg eerst met de arts als je baby:

- ouder is dan 8 maanden en nog geen pinda of ei heeft gehad;
- ernstig eczeem heeft en ouder is dan 6 maanden;
- al een allergie voor ander voedsel heeft.

Soms wordt dan eerst een huidpriktest gedaan en krijgt je kind de eerste hap in het ziekenhuis.

Volwassenen

Bij volwassenen speelt voedselallergie bij eczeem zelden een rol. Wel kan iemand met hooikoorts jeuk in de mond krijgen van rauw fruit of noten. Dat is iets anders dan eczeem.

Veelgestelde vragen

Moet ik borstvoeding geven om allergie te voorkomen?

Borstvoeding is goed voor je baby, maar voorkomt eczeem of voedselallergie niet zeker. Als moeder hoef je zelf geen voeding weg te laten.

Helpt een hydrolysaat of andere speciale flesvoeding?

Alleen bij een aangetoonde koemelkallergie, op advies van de arts. Om eczeem te voorkomen wordt het niet meer aangeraden.

Mijn kind heeft een positieve test op ei, maar eet het zonder klachten. Moet ik stoppen?

Nee. Blijf het geven. Juist regelmatig eten houdt het lichaam eraan gewend.

Helpen probiotica of supplementen?

Daar is onvoldoende bewijs voor. De richtlijn raadt ze niet aan als behandeling van eczeem.

Neem contact op met je arts bij:

- twijfel of voeding het eczeem erger maakt
- een kind dat een dieet volgt zonder begeleiding
- vragen over het starten met pinda of ei

Neem direct contact op bij:

- bulten, zwelling van lippen of gezicht, of braken kort na het eten. Bel 112 bij benauwdheid of als iemand slap wordt.

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 Voedingsallergenen, Eczeem en dieet (2026) en het addendum Vroege introductie voedingsallergenen (2020)), het NVK-standpunt over vroege introductie en de NHG-Standaard Eczeem (2014). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Allergie bij eczeem

Huisstofmijt, huisdieren en pollen: wat helpt en wat niet

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 een allergie voor huisstofmijt, dieren of pollen met eczeem te maken heeft, wanneer allergieonderzoek zinvol is en welke maatregelen wel en niet helpen.

Eczeem en allergie

Veel mensen met eczeem zijn gevoelig voor huisstofmijt of pollen. Dat is te zien in een bloedtest of een huidpriktest. Gevoelig zijn betekent niet dat die stof het eczeem ook erger maakt. Eczeem gaat vanzelf op en neer. Daardoor lijkt het soms alsof iets van buitenaf de oorzaak is.

Huisstofmijt

Hoezen om matras, kussen en dekbed verlagen de hoeveelheid mijtallergeen in het bed. In onderzoek werd het eczeem daardoor niet duidelijk beter. De richtlijn raadt hoezen daarom niet aan voor iedereen met eczeem die gevoelig is voor huisstofmijt.

Bij één persoon met een sterke allergie voor huisstofmijt kunnen hoezen soms toch helpen. Bespreek dat met je arts. Prikken tegen huisstofmijtallergie (immunotherapie) wordt voor eczeem niet aangeraden. Het effect is klein, en alleen gezien bij ernstig eczeem na meer dan een jaar.

Pollen

Bij sommige mensen wordt het eczeem in de zomer erger, vooral op dagen met veel graspollen. Houd in je dagboek bij of dat bij jou zo is. Prikken tegen berkenpollen is voor eczeem nog niet genoeg onderzocht en wordt daarom niet aangeraden.

Huisdieren

Ook huidschilfers van dieren kunnen een allergie geven. Krijg je direct na contact met een dier bulten, jeuk, niezen of tranende ogen? Bespreek het met je arts. Doe geen huisdier weg en pas je huis niet ingrijpend aan zonder overleg.

Wanneer is allergieonderzoek zinvol?

Allergieonderzoek is alleen zinvol als er aanwijzingen zijn voor een snelle allergische reactie. Anders helpt het meestal niet. Een dieet of het aanpassen van je huis kost dan veel tijd en geld, terwijl het eczeem er waarschijnlijk weinig door verandert. Heb je ook astma, hooikoorts of een voedselallergie, dan kan onderzoek wel zinvol zijn.

Andere soorten allergie

- Een allergie voor stoffen die de huid raken, zoals nikkel of parfum, wordt onderzocht met de plakproef. Zie de folder Onderzoek naar contactallergie.
- Over voeding lees je meer in de folder Eczeem en voedselallergie.

Wat wel helpt

De beste bescherming is een goede behandeling: elke dag vettende crème, en op tijd de ontstekingsremmende zalf als het eczeem opspeelt. Zie de folder Mijn eczeem-actieplan.

Neem contact op met je arts bij:

- bulten, zwelling, niezen of tranende ogen kort na contact met een dier, stof of voeding
- eczeem dat steeds erger wordt in een bepaald seizoen
- twijfel over hoezen, een dieet of andere maatregelen

Direct hulp:

- benauwdheid, zwelling van lippen of tong, of flauwvallen na contact met een stof of voeding: bel 112

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.

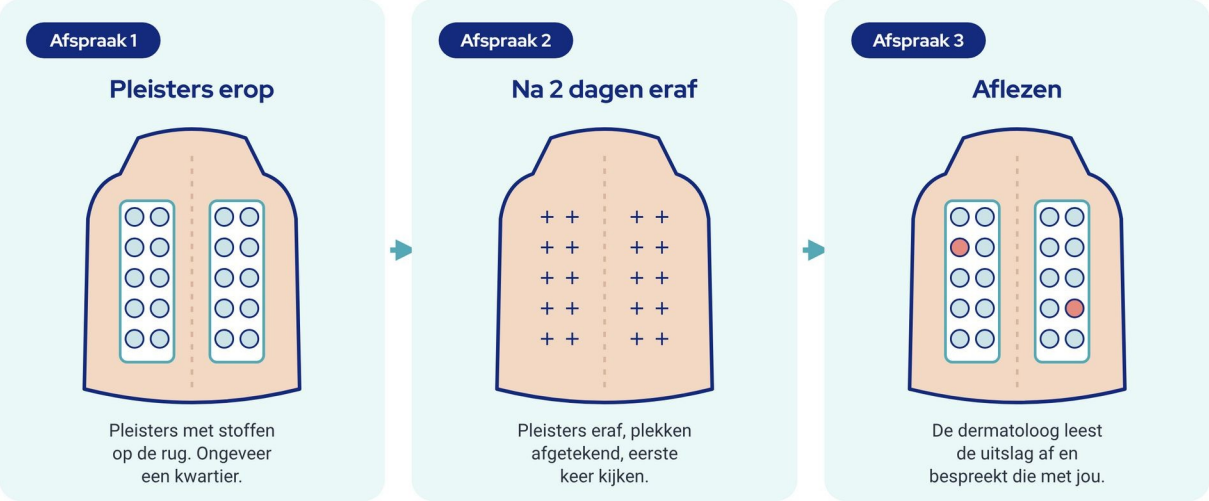
Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem, modules Inhalatieallergenen, Allergologische diagnostiek en Niet-allergische factoren. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Onderzoek naar contactallergie

De plakproef bij de dermatoloog en de ROAT thuis

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen bij wie de arts een contactallergie vermoedt, met of zonder constitutioneel eczeem. Je leest hoe de plakproef gaat, hoe je je voorbereidt, wat de uitslag betekent en hoe je thuis zelf een product test met de ROAT.



Wat is een contactallergie?

Bij een contactallergie reageert de huid op een stof die de huid raakt, zoals nikkel, parfum, haarverf of rubber. Het eczeem ontstaat uren tot dagen na het contact, precies op de plek waar de stof de huid raakte. Een allergie bouwt het lichaam langzaam op, vaak na herhaald contact over maanden of jaren. Niet iedereen krijgt even makkelijk een allergie.

Wanneer een plakproef?

De dermatoloog stelt een plakproef voor als een contactallergie mogelijk is. Bijvoorbeeld bij handeczeem, bij eczeem op een opvallende plek, of bij eczeem dat niet goed reageert op de behandeling. Met de plakproef worden alleen stoffen getest die via contact met de huid een allergie geven. Een allergie voor voeding, pollen of huisstofmijt wordt hiermee niet getest.

Je voorbereiding

- Smeer de dagen voor de test geen zalf of bodylotion op je rug. Dan blijven de pleisters beter zitten.
- Gebruik een week voor de test geen hormooncrème, tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème op je rug.
- Tabletten tegen allergie (antihistaminica) mag je gewoon blijven gebruiken. Ze hebben geen invloed op de test.
- Gebruik je prednison of andere tabletten of injecties die de afweer remmen? Vertel het vooraf. Ze kunnen de uitslag beïnvloeden.
- Vraagt de arts om eigen producten mee te nemen, zoals crèmes, make-up of materiaal van je werk? Neem ze dan in de verpakking mee.

Het onderzoek

Je komt drie of vier keer, verdeeld over een week. De plakproef doet geen pijn.

Afspraak 1: pleisters erop

De assistent maakt je rug vetvrij en plakt pleisters met kleine hoeveelheden stoffen op je rug. De standaardreeks bevat de stoffen die in Europa het vaakst een allergie geven. Soms komen er stoffen bij die je thuis of op je werk tegenkomt, zoals een reeks voor schoenen of voor de kapper, of je eigen producten. Het plakken duurt ongeveer een kwartier.

Afspraak 2: na 2 dagen eraf

De pleisters gaan eraf. De plekken worden afgetekend met inkt die je alleen onder een speciale lamp ziet. De assistent kijkt een eerste keer naar je huid.

Afspraak 3: de uitslag

Op dag 3 of 4 kijkt de dermatoloog opnieuw, leest de uitslag af en bespreekt die met jou. Soms kijkt de dermatoloog op dag 6 of 7 nog een keer.

Tijdens de test

- De pleisters mogen niet verschuiven. Douche niet, sport niet en zweet zo weinig mogelijk tot na het laatste aflezen.
- Jeukt het? Laat de pleisters toch zitten. Laat een rand los, plak die dan vast met een extra pleister.
- Donkere plekjes die je door de pleister heen ziet, zijn kleurstof van de geteste stof en geen allergie.

Wat betekent de uitslag?

Een test is positief als de huid in een vakje rood wordt, opzwelt of bultjes of blaasjes krijgt. Een reactie die bij de tweede keer kijken weer weg is, is meestal een irritatie en geen allergie. Daarom wordt de huid vaker bekeken.

Ben je allergisch? Dan krijg je een lijst met de stof en de namen waaronder die in producten kan staan. Op cosmetica staat de lijst met ingrediënten op de verpakking. Zo kun je een product zonder die stof kiezen.

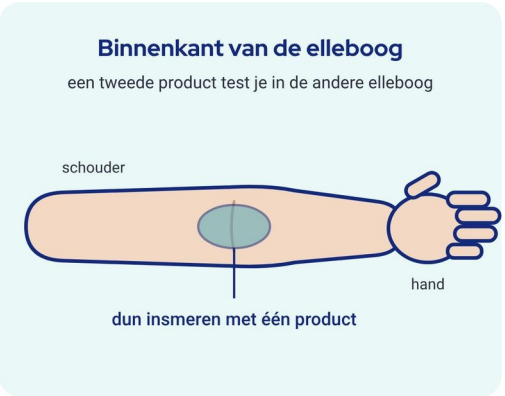
Bijwerkingen

- Jeuk op de testplekken.
- Zelden een irritatie op een geteste stof. Die gaat vanzelf over.
- Zelden wordt iemand door de test zelf allergisch voor een geteste stof.
- Zeer zelden: het eczeem wordt tijdelijk erger, er blijft een kleurverschil of een klein litteken op een testplek.

Soms ontstaat er een paar dagen na het laatste aflezen nog eczeem op een testplek. Dat kan een late reactie zijn. Neem dan contact op met de polikliniek dermatologie.

De ROAT: een product thuis testen

Met de ROAT (repeated open application test) test je thuis of je een product verdraagt. De test is bedoeld voor producten die op de huid blijven zitten.



Welke producten?

Geschikt: dagcrème, nachtcrème, bodylotion, deodorant, aftershave, oogdruppels, medische zalven en zalven op plantaardige basis. Niet geschikt: producten die je afspoelt, zoals shampoo, zeep en tandpasta, en sterke middelen zoals wasmiddel. Die kunnen bij deze test de huid beschadigen.

Zo doe je de ROAT

1. Smeer 2 keer per dag een dun laagje van het product in één elleboogsplooi.
2. Doe dat 14 dagen achter elkaar.
3. Was daarna je handen, zodat het product niet in je gezicht komt.
4. Een tweede product test je tegelijk in de andere elleboogsplooi. Soms gebruikt de arts ook de knieholtes.
5. Douchen, in bad en zwemmen mag. Smeer het product daarna opnieuw.

De uitslag

Krijg je jeuk, roodheid of eczeem op de plek? Stop dan en gebruik het product niet meer. Je bent mogelijk allergisch voor een stof in het product. Welke stof dat is, kan een plakproef met de losse ingrediënten laten zien. Blijft de huid na 14 dagen rustig, dan verdraag je het product waarschijnlijk. Verder heeft de ROAT geen bijwerkingen.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat een paar dagen na de plakproef op een testplek ontstaat
- eczeem dat erger wordt na een nieuw product
- vragen over de uitslag of over producten zonder de stof waarvoor je allergisch bent

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.

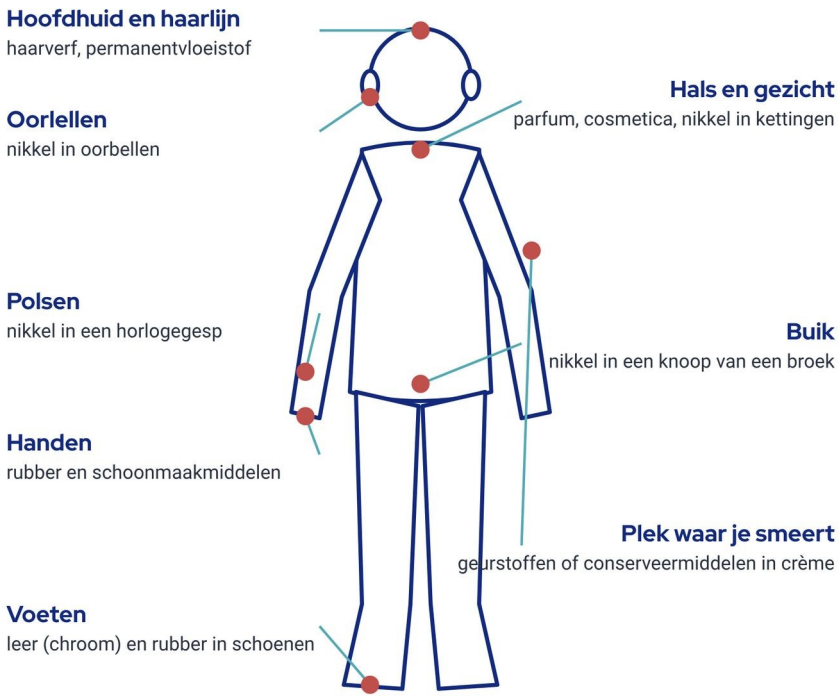
Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de folders Plakproeven en ROAT van onlinedermatologie.nl (2019), de ESCD-richtlijn voor plakproeven (2015), Nakada en anderen over de ROAT (Contact Dermatitis, 2000) en de NVDV-richtlijn Handeczeem (2020). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Contactallergisch eczeem

Eczeem door een stof die je huid raakt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen bij wie de arts denkt aan contactallergisch eczeem, of bij wie een plakproef een contactallergie heeft aangetoond. Je leest hoe het ontstaat, waar het vaak zit, welke stoffen het vaakst de oorzaak zijn en hoe je ze vermijdt.



Wat is contactallergisch eczeem?

Bij contactallergisch eczeem reageert het afweersysteem op een stof die de huid raakt. Het lichaam bouwt die allergie langzaam op, soms na een paar weken en soms pas na jaren contact. Daarna ontstaat bij elk nieuw contact eczeem: een rode huid met bultjes, blaasjes en schilfers, soms nattend, met jeuk. Dat gebeurt meestal 1 tot 3 dagen na het contact. Een contactallergie blijft vaak het hele leven bestaan.

Het meest kenmerkend is de plek. Het eczeem zit precies daar waar de stof de huid raakte. Het grootste deel van het eczeem komt niet door een allergie. Constitutioneel eczeem en eczeem door irritatie komen veel vaker voor.

Stoffen die het vaakst een allergie geven

- Metalen zoals nikkel, chroom en kobalt, in goedkope sieraden, knopen, gespen, leer en cement.
- Geurstoffen in parfum, cosmetica en verzorgingsproducten.
- Conserveermiddelen in cosmetica, crèmes en schoonmaakmiddelen.
- Stoffen in rubber, bijvoorbeeld in handschoenen en schoenen.
- Lijmen.
- Medicijnen in crèmes en zalven.
- Planten en bloemen, zoals chrysant en alstroemeria.
- Haarverf en permanentvloeistof.

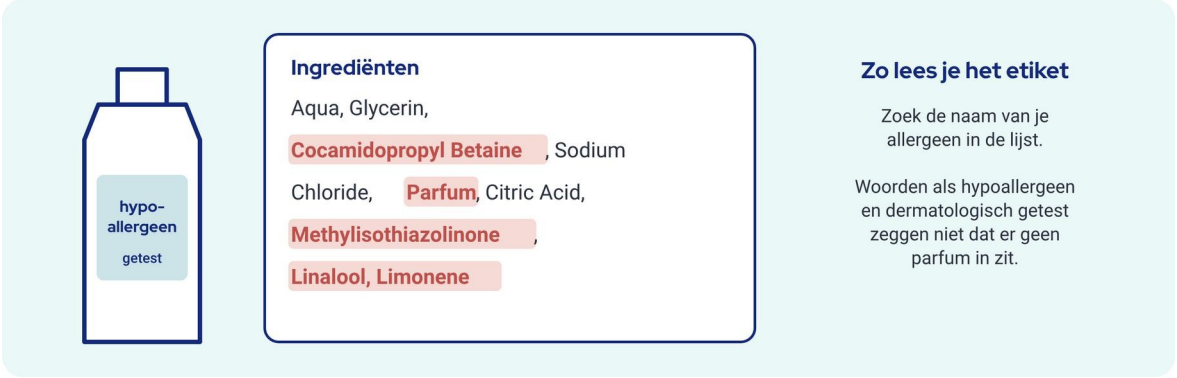
Werk

In sommige beroepen is de kans op contacteczeem groter: kappers, schoonmakers, mensen die in de zorg werken, metaalbewerkers en mensen die met voedsel werken. Denk je dat je werk de oorzaak is? Bespreek het met je arts en met de bedrijfsarts. Meer lees je in de folder Eczeem op school en op het werk.

Hoe stelt de arts het vast?

De arts kijkt naar de plek en vraagt wanneer het eczeem begon en waarmee je in contact komt. Met een plakproef worden de stoffen getest. Producten die op de huid blijven, kun je thuis testen met de ROAT. Beide staan uitgelegd in de folder Onderzoek naar contactallergie.

Etiketten lezen



De belangrijkste behandeling is de stof voortaan vermijden. Op cosmetica en verzorgingsproducten staat welke ingrediënten erin zitten. Zoek daarin de naam van je allergeen. Na de plakproef krijg je een lijst met de namen waaronder de stof op een etiket kan staan.

- Woorden als hypoallergeen, dermatologisch getest, pH-neutraal, huidvriendelijk of natuurzuiver zeggen niets over de stof waarvoor je allergisch bent.
- Ben je allergisch voor geurstoffen? Kies producten waarop staat dat ze vrij zijn van parfum.
- Een voorbeeld: bij een allergie voor cocamidopropylbetaïne, een stof in veel shampoos en zepen, kies je producten waarin die naam niet in de lijst staat.
- Fabrikanten veranderen soms de samenstelling. Kijk daarom bij elke aankoop opnieuw op het etiket.

Als het eczeem niet weggaat

Blijven de klachten, ook als je de stof vermijdt? Dan behandelt de arts het eczeem met een ontstekingsremmende zalf, zoals hormooncrème. Bij goed gebruik is dat veilig. Laat ook nagaan of er nog een andere stof in het spel is.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat steeds terugkomt op dezelfde plek
- eczeem dat erger wordt na een nieuw product of door je werk
- vragen over producten zonder de stof waarvoor je allergisch bent

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 het eigen blog Contactallergisch eczeem, de folders Onderzoek naar contactallergie, Andere soorten eczeem en Handeczeem, en de NVDV-richtlijn Handeczeem (2020). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Eczeem op school en op het werk

Afspraken op school, een beroep kiezen en je handen beschermen

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 je op school regelt, waar je op let bij het kiezen van een opleiding of beroep en hoe je je huid op het werk beschermt.

Op school en op de opvang

Eczeem kan een kind op school belemmeren: jeuk in de klas, moe zijn na een slechte nacht, of zich schamen voor de huid. Goede afspraken helpen.

- Vertel de leerkracht of de leiding dat je kind eczeem heeft en dat het niet besmettelijk is.
- Geef een kopie van het actieplan en een eigen pot vettende crème mee.
- Spreek af dat je kind kan smeren, bijvoorbeeld na de gym of het buitenspelen.
- Laat je kind bij de gym kort douchen of zweet afspoelen en daarna smeren.
- Bij knutselen met verf, klei of zand: na afloop handen wassen en invetten.
- Heeft je kind slecht geslapen? Vertel het de leerkracht. Dat verklaart vermoeidheid of minder concentratie.
- Wordt je kind gepest om de huid? Bespreek het met school.

Een opleiding of beroep kiezen

Sommige beroepen belasten de handen veel. Dat zijn vooral beroepen met nat werk: vaak handen wassen of met water werken, of met irriterende stoffen. Voorbeelden zijn kapper, zorg, schoonmaak, bakker, kok, metaal, bouw en bloemist. De richtlijn deelt mensen met eczeem in drie groepen in:

Groep	Advies
Matig tot ernstig eczeem met handeczeem, of eerder handeczeem	Beroepen met nat werk of irriterende stoffen worden afgeraden.
Eczeem zonder handeczeem, of astma of hooikoorts bij een beroep met stof of meel	Kan vaak wel, met goede bescherming en controle door een bedrijfsarts.
Alleen een gevoelige of droge huid	Kan meestal, met maatregelen op het werk.

Bespreek een beroepskeuze op tijd met je huisarts of dermatoloog, het liefst voordat de opleiding begint.

Je handen beschermen op het werk

- Draag handschoenen bij nat werk en irriterende stoffen. Kies het materiaal dat past bij de stof. De bedrijfsarts kan adviseren.
- Draag katoenen handschoenen onder de werkhandschoenen. In een afgesloten handschoen wordt de huid na 10 tot 15 minuten al vochtig, en dat irriteert.
- Wissel handschoenen tijdig en trek ze aan met schone, droge handen.
- Was de handen met lauw water en weinig zeep. Droog goed af.
- Vet de handen vaak in, ook in pauzes en na het werk.
- Doe ringen af bij nat werk.

De bedrijfsarts

Wordt je eczeem erger door het werk, of verzuim je door het eczeem? Neem contact op met de bedrijfsarts. Die kijkt naar de werkplek en kan aanpassingen voorstellen, zoals ander gereedschap, andere producten of ander werk. Bij matig eczeem overleggen de bedrijfsarts en de dermatoloog samen met jou wat kan.

Veelgestelde vragen

Moet ik mijn werkgever vertellen dat ik eczeem heb?

Dat hoeft niet. Het kan wel helpen als je aanpassingen nodig hebt. De bedrijfsarts mag zonder je toestemming geen medische gegevens doorgeven.

Mag mijn kind meedoen met zwemles?

Ja. Smeer vooraf een vettende crème en na het zwemmen opnieuw. Zie de folder Sporten, zwemmen en op vakantie met eczeem.

Welke handschoenen zijn het best?

Dat hangt af van de stof waarmee je werkt. Kies poedervrije handschoenen met weinig latex en draag katoen eronder. De bedrijfsarts kan het juiste materiaal adviseren.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat erger wordt door het werk of op school
- handeczeem dat steeds terugkomt
- twijfel over een opleiding of beroep
- een kind dat door eczeem niet goed meekomt op school

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 Beroepskeuzeadvisering, Beschermende maatregelen en Werkplekinterventies) en de NHG-Standaard Eczeem (2014). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Sporten, zwemmen en op vakantie met eczeem

Zweet, chloor, zon en reizen

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 hoe je kunt sporten, zwemmen en op vakantie gaan met zo weinig mogelijk last van je huid.

Sporten

Bewegen is goed voor iedereen, ook voor mensen met eczeem. Zweet kan de huid wel prikkelen. Kies een sport die bij jou past en pas je verzorging aan.

- Draag luchtige, ademende sportkleding en een katoenen shirt als dat prettig is.
- Douche na het sporten kort, 1 tot 2 minuten, met lauw water. Smeer daarna meteen.
- Sport je later op de dag? Douche dan alleen na het sporten, zodat je niet twee keer op een dag doucht.
- Bij een sport met veel wrijving of een helm: draag een zachte laag tussen huid en materiaal.

Zwemmen

Je mag zwemmen met eczeem, in het zwembad en in zee. Chloor en zout kunnen de huid uitdrogen.

- Smeer voor het zwemmen een vettende crème. Die beschermt tegen uitdrogen. Kies een crème die niet wit wordt in het water.
- Let op met een ingesmeerd kind: het kan glad zijn om vast te houden en uit te glijden.
- Douche meteen na het zwemmen kort met lauw water, zonder zeep.
- Dep droog en smeer direct.
- Bij open plekken of een infectie ga je beter even niet zwemmen.

Zon

Bij veel mensen wordt eczeem in de zomer rustiger. Anderen krijgen juist meer jeuk door warmte en zweet. Bescherm je huid altijd tegen verbranden.

- Zoek de schaduw op tussen 12 en 15 uur en draag kleding, een hoed en een zonnebril.
- Gebruik zonnebrandcrème met minstens factor 30, voor kinderen factor 50, zonder parfum.
- Smeer een half uur voor de zon en daarna elke 2 uur opnieuw, ook na het zwemmen.
- Smeer eerst je zalf of vettende crème, laat die intrekken, en daarna de zonnebrandcrème.
- Gebruik je tacrolimuszalf, pimecrolimuscrème of tabletten tegen eczeem? Bescherm je huid dan extra goed.

Op reis

- Neem genoeg zalf mee voor de hele reis, en wat extra. Neem tubes mee in de handbagage, in een plastic zakje.
- Vraag de apotheek om een medicijnpaspoort, in het Engels.
- Gebruik je injecties? Neem ze mee in de handbagage, in een koeltas, met een verklaring voor de douane.

- In een warm, vochtig klimaat smeer je vaak een lichtere crème. In een droog of koud klimaat, of in een vliegtuig, juist vaker en vetter.
- Airconditioning droogt de huid uit. Smeer vaker.
- Neem je actieplan mee en zoek op hoe je daar een arts bereikt.
- Gebruik je tabletten of injecties tegen ernstig eczeem, zoals ciclosporine, methotrexaat, een JAK-remmer of een biological? Dan krijg je tijdens de behandeling geen levende vaccins, zoals tegen gele koorts, BMR of waterpokken. In een enkel geval is een uitzondering mogelijk. Overleg daarom altijd met je arts, ruim voor je reis. Maak minimaal 2 tot 3 maanden voor vertrek een afspraak bij een reizigersvaccinatiebureau. Laat malariapillen en antibiotica controleren door je apotheek.

Vakantie met een kind

Neem het vertrouwde ritme mee: vaste smeermomenten, het eigen dekbed of de eigen pyjama als dat kan. Een nieuwe omgeving, warmte en zand kunnen het eczeem tijdelijk erger maken. Spoel zand en zout weg en smeer daarna.

Veelgestelde vragen

Is zout zeewater goed voor eczeem?

Sommige mensen merken dat zon en zee het eczeem rustiger maken. Zout kan ook prikken en uitdrogen. Spoel na het zwemmen af en smeer.

Mag ik in de sauna?

Warmte en zweten kunnen jeuk geven. Probeer je het, kies dan een lagere temperatuur, ga kort en smeer daarna goed.

Moet ik op vakantie stoppen met de zalf?

Nee. Gebruik je zalf zoals afgesproken. Bescherm de huid wel goed tegen de zon, vooral bij tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat op vakantie erger wordt en niet reageert op je plan
- verbranding met blaren
- natte 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 Eczeem en bewegen, 2026), de RIVM-adviezen over zonbescherming en de productinformatie van de genoemde medicijnen. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Smeerkaart voor oppas en opvang

Om mee te geven aan wie voor je kind zorgt

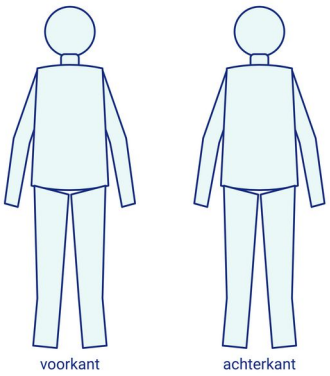
Het doel van deze folder

Deze kaart vul je in voor de oppas, de kinderopvang, school of opa en oma. Zo weet iedereen hoe je kind met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, wordt verzorgd. Eczeem is niet besmettelijk.

Naam van het kind:.....

Telefoon ouders:.....

Kleur op de tekening de plekken waar de zalf van de dokter op moet. Op de rest van de huid komt alleen vettende crème.



Vettende crème

Naam:.....

Wanneer: na het buitenspelen, na de gym of zwemmen, of:.....

Zalf van de dokter

Naam:.....

Op welke plekken:.....

Hoeveel vingertopjes:.....

Wanneer:.....

Bij jeuk

Leg iets koels op de plek, klop of wrijf met de vlakke hand, of leid het kind af met spel. Houd de nagels kort. Een tabletje tegen jeuk helpt niet tegen eczeem.

Goed om te weten

Allergie voor:.....

Wat mijn kind fijn vindt bij het smeren:.....

Bel de ouders bij:

- koorts, of een kind dat ziek is
- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes
- gele korsten, pus of nattende plekken

Direct hulp:

- bulten, zwelling of braken kort na het eten. Bel 112 bij benauwdheid of als het kind slap wordt.

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 folders Eczeem bij baby's en jonge kinderen, Jeuk bij eczeem en Mijn eczeem-actieplan. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.