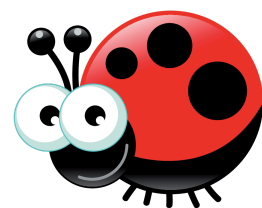
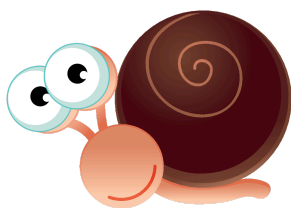




Smeerm-map

Voor kinderen met eczeem en hun ouders



Inhoud

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

Mijn eczeemboekje	3
Ik ga naar de dokter	22
Mijn behandelplan	23
Mijn Smeer'm-kalender	24
Mijn eczeemdagboekje	28
Smeren met Fleur	32
Poster Smeer'm-dieren	33
Mijn sterrenkaart	34
Het Smeer'm-spel	35
Smeer'm-memory	37
Smeer'm-bingo	41
Puzzelblad	43
Medailles	45
Knutselblad: happertje, dobbelstenen en doolhof	46
Mijn spreekbeurt over eczeem	50
Kleurplaat	52
Diploma	53

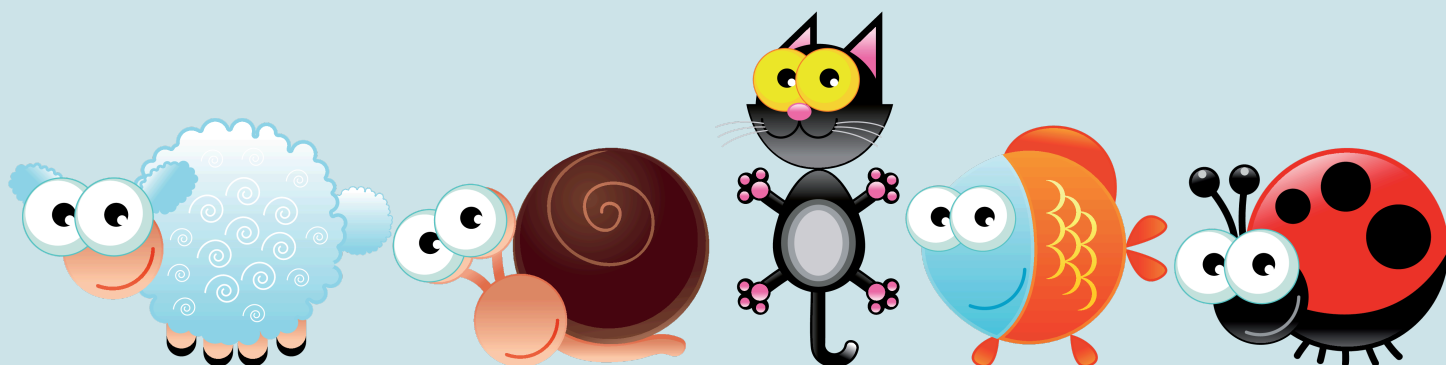


Mijn eczeemboekje

Alles over je huid, smeren en jeuk

Dit boekje is van:

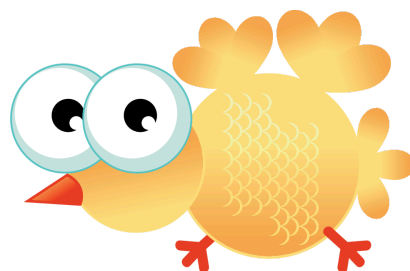
.....



Hallo

Dit is jouw eczeemboekje. Je leest wat eczeem is, waarom het jeukt en wat je zelf kunt doen. Vijf dieren helpen je daarbij. Elk dier heeft een eigen tip.

Lees het boekje samen met je vader, moeder of iemand anders die voor je zorgt. Heb je een vraag? Schrijf hem achterin op. Dan vergeet je hem niet als je naar de dokter gaat.



Wat staat erin?

Wat is eczeem?	3
Je huid is als een muurtje	4
Waarom jeukt het zo?	5
Waarom heb ik eczeem? Gaat het over?	6
De vijf Smeer'm-tips	7
Wollie, Speedy, Spetter, Spottie en Krabbel	8 tot 14
Smeren met Fleur	15
Wat doet de dokter?	16
Hoe voel jij je?	17
Mijn behandelplan en mijn vragen	18 en 19

VOOR OUDERS

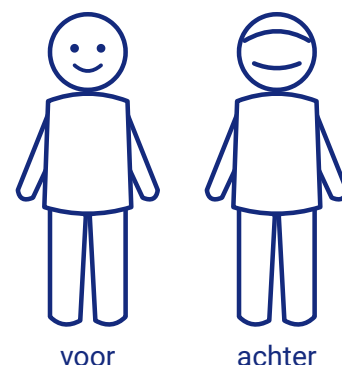
Dit boekje legt constitutioneel eczeem (atopisch eczeem) uit in kindertaal. Het past bij kinderen van ongeveer 4 tot 12 jaar. De kaders "Voor ouders" geven je de details. Meer lees je in de folders Eczeem bij baby's en jonge kinderen, Hormooncrème bij eczeem en Jeuk bij eczeem, en in het smeerplan voor kinderen van 2 tot 12 jaar.

Wat is eczeem?

Eczeem is een huid die droog is en snel gaat jeuken. Vaak zie je plekjes. Op een lichte huid zijn ze meestal rood. Op een bruine of zwarte huid zijn ze vaak donkerder, paarsig of grijsig.

Eczeem kan overal zitten. Vaak zit het in de plooien van je ellebogen en knieën, op je polsen, in je nek of in je gezicht. Het kan ook op je handen, voeten, buik of achter je oren zitten.

Eczeem komt en gaat. Soms is je huid een tijdje rustig. Soms worden de plekjes erger. Dat heet opvlammen.



voor achter
Kleur waar jouw eczeem zit.



WOLLIE

Eczeem is niet besmettelijk. Je vriendjes kunnen het niet van jou krijgen.

Veel kinderen hebben eczeem. Misschien zit er ook een kind met eczeem bij jou in de klas.

Je huid is als een muurtje

Een slak heeft een huisje dat hem beschermt. Jouw huid beschermt jou. De buitenste laag van je huid is een soort muurtje van stenen. Tussen de stenen zit vet. Dat houdt het muurtje dicht.

Gewone huid

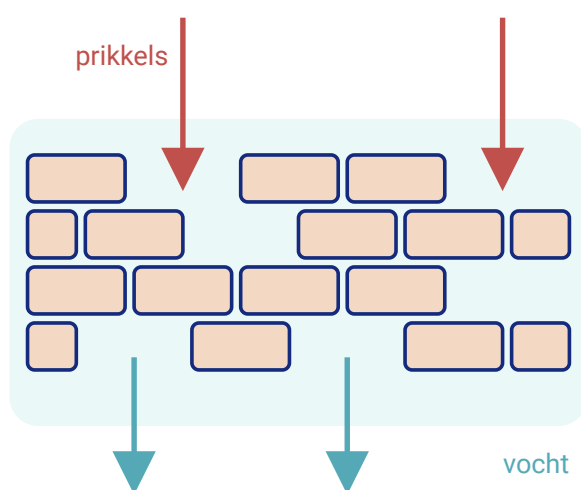
De muur zit dicht.



Vocht blijft in de huid.
Prikkel blijft buiten.

Huid met eczeem

prikkel

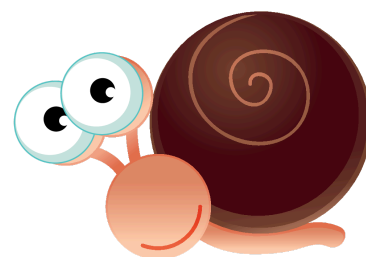


Er zitten gaatjes in de muur.
Vocht gaat eruit, prikkel gaat erin.

Bij eczeem zitten er gaatjes in het muurtje. Daardoor droogt je huid uit. Prikkel zoals zeep, zweet en wol komen makkelijker naar binnen. Je huid wordt dan rood, ruw en gaat jeuken.

SPEEDY

Met vettende crème maak je de gaatjes dicht. Zo wordt je muurtje weer sterk.



Waarom jeukt het zo?

Een droge huid jeukt. De plekjes met eczeem maken ook stofjes die jeuk geven. Als je krabt, gaat je huid kapot. Dan komt er meer eczeem en krijg je nog meer jeuk. Zo ga je steeds rond in een cirkel.



Iedereen met eczeem krabt wel eens. Vaak doe je het zonder dat je het merkt, bijvoorbeeld als je moe bent, je verveelt of als je ergens druk om maakt. Op bladzijde 14 lees je wat je kunt doen in plaats van krabben.



KRABBEL

Je kunt de cirkel stoppen. Smeer goed en kies iets anders dan krabben.

Waarom heb ik eczeem?

Je bent geboren met een huid die gevoelig is. Dat zit vaak in de familie. Misschien heeft je vader, moeder, broer of zus ook eczeem, astma of hooikoorts. Eczeem komt niet doordat jij of je ouders iets fout hebben gedaan.

Wat maakt eczeem erger?

- droge lucht, bijvoorbeeld in de winter
- het te warm hebben en zweten
- kriebelende kleren, zoals wol
- zeep en schuimbad
- ziek zijn, bijvoorbeeld verkouden
- spanning of verdriet
- krabben
- rook van sigaretten in huis

Gaat eczeem weer over?

Bij de meeste kinderen wordt eczeem minder als ze ouder worden. Op de leeftijd van 15 jaar heeft ongeveer 8 op de 10 kinderen geen eczeem meer.



Krijg ik ook astma of een allergie?

Kinderen met eczeem krijgen vaker astma of hooikoorts. Van de kinderen met ernstig eczeem krijgt ongeveer 3 op de 10 later astma en ongeveer 15 op de 100 hooikoorts. Ben je vaak benauwd of moet je veel niezen? Vertel het aan de dokter.

Smeren met hormooncrème veroorzaakt geen astma of allergie.

VOOR OUDERS

Eczeem komt meestal niet door voeding. Laat geen voedingsmiddelen weg zonder overleg met de arts. Een onnodig dieet kan tekorten geven. Meer lees je in de folder Eczeem en voedselallergie.

De vijf Smeer'm-tips

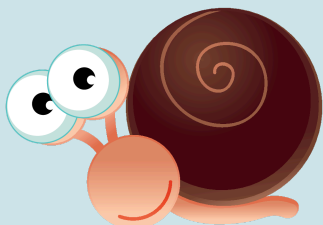
Met deze vijf tips zorg je goed voor je huid. Je kunt ze ook ophangen: daarvoor is er een poster met de dieren.



WOLLIE

Lief en zacht voor je huid

bladzijde 8



SPEEDY

Elke dag vettende crème

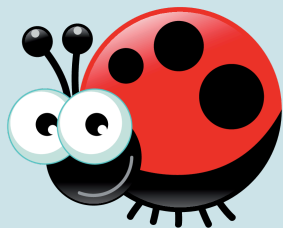
bladzijde 9



SPETTER

Weinig water en zeep

bladzijde 10



SPOTTIE

Extra smeren op de plekjes

bladzijde 11



KRABEL

Niet krabben

bladzijde 14

Tip 1

Lief en zacht voor je huid



WOLLIE

Wees lief voor je huid. Dan blijft het muurtje heel.

Kleren

- Draag zachte kleren van katoen. Zijde of bamboe kan ook.
- Kies wijde kleren die niet schuren. Knip kriebelende labeltjes eruit.
- Wol en strakke kleren kriebelen. Draag ze liever niet direct op je huid.
- Trek laagjes aan. Heb je het warm, dan doe je een laagje uit. Zo ga je minder zweten.

Wassen en afdrogen

- Gebruik geen ruw washandje. Wrijf niet over je huid.
- Dep je huid droog met een zachte handdoek.

Je kamer

- Een koele, frisse slaapkamer helpt tegen jeuk in de nacht.
- Gebruik geen te warm dekbed.

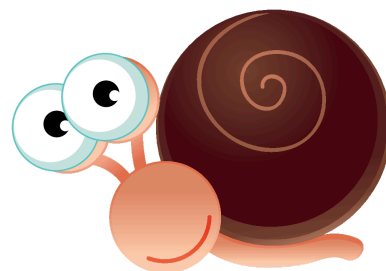


Tip 2

Elke dag vettende crème

SPEEDY

Smeren om te weren. Smeer elke dag je hele huid, ook als die goed is.



Vettende crème maakt de gaatjes in je muurtje dicht. Je huid wordt zachter, er komen minder scheurtjes en je krijgt minder jeuk. Het eczeem komt ook minder snel terug.

Zo doe je het

- Smeer minstens één keer per dag je hele lichaam in. Vaker mag ook.
- Smeer altijd meteen na het douchen of het bad.
- Smeer met de haartjes mee, van boven naar beneden.
- Smeer niet te hard. Rustig uitstrijken is genoeg.
- Vergeet je rug niet. Vraag iemand om je te helpen.



's ochtends en 's avonds

Op bladzijde 15 zie je hoe Fleur smeert, stap voor stap.

VOOR OUDERS

Kies samen met je kind een vettende crème die het prettig vindt. Een kind dat de crème fijn vindt, smeert vaker. In de folder Welke basiszalf wanneer lees je welke soorten er zijn.

Tip 3

Weinig water en zeep

**SPETTER**

Water mag. Kort en niet te warm, dan blijft je huid zacht.

Warm water en zeep halen het vet van je huid. Dan wordt je huid droog en gaat hij jeuken.

Douche of bad kort (5 tot 10 minuten), hooguit één keer per dag, met handwarm water (hooguit 37 °C). Baby's tot 1 jaar: 2 tot 3 keer per week.

- Gebruik geen zeep, of een zeepvrije wasemulsie.
- Gebruik geen schuimbad.
- Dep je huid droog.
- Smeer meteen daarna je vettende crème.

Zwemmen

Je mag gewoon zwemmen. Smeer vooraf vettende crème. Spoel na het zwemmen kort af en smeer meteen opnieuw.



Zon

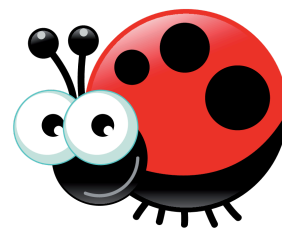
Draag in de zon een shirt en een hoedje. Smeer zonnebrandcrème voor de gevoelige huid op de plekken die bloot zijn. Zoek op warme dagen de schaduw op.

Tip 4

Extra smeren op de plekjes

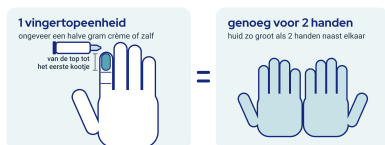
SPOTTIE

Op de eczeemplekjes smeer je de zalf van de dokter. Eén keer per dag, alleen op de plekjes.



Bij jeuk en rode, ruwe of donkere plekjes krijg je een zalf die de ontsteking remt. Vaak is dat een hormooncrème. Die zalf maakt de plekjes rustig.

- Smeer de zalf één keer per dag op de plekjes. Vaker smeren helpt niet.
- Eerst de zalf op de plekjes. Laat hem even intrekken. Daarna de vettende crème op de rest van je huid.
- Smeer niet te dik en niet te dun. Gebruik zoveel vingertopjes als de dokter heeft gezegd.



Wat is een vingertopje?

Een streep zalf op de wijsvinger van een volwassene, van het topje tot het eerste lijntje. Dat is genoeg voor een stuk huid zo groot als twee handen van een volwassene.

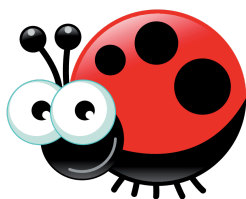
Tip 4

Hoeveel zalf mag ik smeren?

De tabel laat zien hoeveel vingertopjes je per keer nodig hebt als het hele lichaamsdeel eczeem heeft. Heb je minder plekjes, dan heb je ook minder nodig.

Lichaamsdeel	1 tot 2 jaar	3 tot 5 jaar	6 tot 10 jaar	11 tot 16 jaar
Hoofd en hals	1,5	1,5	2	2,5
Eén arm en hand	1,5	2	2,5	3
Eén been en voet	2	3	4,5	6
Voorkant romp	2	3	3,5	5
Rug en billen	3	3,5	5	6
Hele lichaam	13,5	18	24,5	31,5

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


SPOTTIE

Smeer je zoals de dokter zegt? Dan zijn bijwerkingen zeldzaam.

VOOR OUDERS

- Kinderen jonger dan 2 jaar: hooguit 30 gram klasse 1 of 2 per week. Vanaf 2 jaar: hooguit 60 gram klasse 1 of 2 en 50 gram klasse 3 per week. Klasse 4 wordt bij kinderen afgeraden.
- Voor het gezicht, de hals en de plooien kiest de arts een zwakke klasse. Soms krijgt je kind daar tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème, ontstekingsremmers zonder hormoon. Die kunnen de eerste dagen wat prikken of warm aanvoelen.
- Bij goed gebruik zijn bijwerkingen zeldzaam. Stop niet te vroeg uit angst. Meer lees je in de folder Hormooncrème bij eczeem.

Tip 4

Langzaam minder smeren

Is je huid rustig? Dan stop je niet in één keer met de zalf. Je smeert steeds minder dagen per week. Zo went je huid eraan en komt het eczeem minder snel terug. Dat heet afbouwen.



- Ga pas een trede lager als de jeuk minder is en de plekjes rustiger zijn.
- Komen de plekjes terug? Smeer dan weer elke dag en bouw opnieuw af.
- Komen de plekjes steeds op dezelfde plek terug? Dan smeer je daar 2 vaste dagen per week, bijvoorbeeld op zaterdag en zondag. Zo blijft je huid langer rustig.
- De vette crème smeer je altijd, elke dag.



Op de Smeer'm-kalender kun je elke dag aankruisen wat je hebt gesmeerd. Neem de kalender mee naar de dokter.

VOOR OUDERS

Elke stap duurt 1 tot 2 weken. Klasse 2 en 3 hooguit 4 weken achter elkaar elke dag. Is het eczeem na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter, neem dan contact op met je arts.

Tip 5

Niet krabben



KRABBEL

Jeuk? Probeer iets anders dan krabben. Hoe minder je krabt, hoe minder jeuk je krijgt.

Wat kun je doen bij jeuk?

Koelen

- Leg een koud, nat washandje op de plek.
- Smeer vettende crème uit de koelkast.

Iets anders doen

- Klop, knijp of wrijf met je vlakke hand.
- Blaas op de plek.

Handen bezig houden

- Knutselen, tekenen of een kneedbal.
- Een spelletje of buiten spelen.

's Nachts

- Houd je nagels kort.
- Katoenen pyjama of verbandpakje over de crème.

Een tabletje tegen jeuk helpt niet tegen eczeem. Soms geeft de dokter het een paar nachten als je van de jeuk niet kunt slapen.

Kies samen met je ouders een geheim woord of teken. Zien ze dat je krabt, dan zeggen ze het woord. Dan weet jij: even iets anders doen.

Smeren met Fleur

Fleur laat zien hoe je je hele huid insmeert, zonder een stukje over te slaan.



1

Was je handen. Doe vettende crème op je handen en wrijf ze tegen elkaar. Zo wordt de crème warm.



5

... en ga naar beneden tot en met je handen.



2

Smeer je gezicht: je voorhoofd, je wangen en je kin. Vergeet je hals en je nek niet.



6

Smeer je benen. Begin bij je dijen en ga over je knieën ...



3

Smeer daarna je buik en je borst.



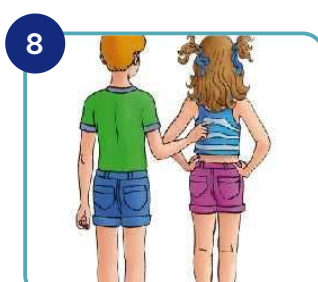
7

... naar beneden tot en met je voeten.



4

Smeer je armen. Begin bij je schouders ...



8

Vraag iemand om je rug in te smeren. Nu is je hele huid ingesmeerd.



SPEEDY

Smeer elke keer in dezelfde volgorde. Dan sla je niets over.

Wat doet de dokter?

De dokter luistert naar jou en je ouders. Waar heb je last van? Wanneer jeukt het? Slaap je goed? Daarna kijkt de dokter naar je huid. Samen kiezen jullie wat het beste past.

Je huisarts of dermatoloog kan regelen dat een verpleegkundige of huidtherapeut je leert smeren.

Stel gerust je vragen. Er zijn geen domme vragen. Schrijf ze achterin dit boekje, dan vergeet je ze niet.



Zeg het tegen je ouders als

- je plekjes niet beter worden of steeds terugkomen
- je 's nachts wakker wordt van de jeuk
- je gele korstjes ziet of plekjes die nat worden
- je je zorgen maakt of verdrietig bent

VOOR OUDERS: NEEM DEZELFDE DAG CONTACT OP BIJ

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts of een ziek kind. Dit kan eczema herpeticum zijn.
- een rode, warme huid over bijna het hele lichaam bij een kind dat ziek is

Neem contact op met de arts bij eczeem dat na 2 tot 3 weken goed smeren niet beter is, bij nattende plekken of gele korsten, en bij een kind dat slecht slaapt.

Hoe voel jij je?

Eczeem kan vervelend zijn. Je bent moe als je slecht hebt geslapen. Je baalt als je moet smeren terwijl je wilt spelen. Soms vragen andere kinderen wat er met je huid is. Het is normaal dat je soms boos of verdrietig bent.

Hoe voel jij je vandaag? Kleur een gezichtje.



goed



gaat wel



niet goed

Wat kan helpen?

- Praat erover met je ouders, je juf of meester, of een vriend.
- Vertel in de klas wat eczeem is. Dan weten de anderen dat het niet besmettelijk is.
- Wordt er om je gelachen of word je gepest? Zeg het tegen een volwassene die je vertrouwt.
- Maak van smeren iets gezelligs: met muziek, een verhaal of een spelletje.

WOLLIE

Zit je ergens mee? Vertel het. Samen kun je een oplossing zoeken.



VOOR OUDERS

Merk je dat eczeem je kind erg bezighoudt, of slaapt het hele gezin slecht? Bespreek het met de arts. Er is hulp, ook voor ouders. Lees ook de folder Eczeem en hoe je je voelt.

Mijn behandelplan

Vul dit samen met de dokter of verpleegkundige in.



Smeer je hele huid minstens één keer per dag met vettende crème.

Mijn vettende crème:

Hoe vaak per dag:



Douche of bad kort, met handwarm water.

Hoe vaak per week:



Smeer de eczeemplekjes één keer per dag met de zalf van de dokter.

In mijn gezicht:

Op mijn lichaam:

Aantal vingertopjes:



Bij jeuk: koelen, kloppen, blazen of iets leuks doen.

Wat helpt mij het best:

Een tabletje tegen jeuk helpt niet tegen eczeem. Soms geeft de dokter het een paar nachten als je van de jeuk niet kunt slapen.

Volgende afspraak:

Mijn vragen

Schrijf hier je vragen op voor de dokter.

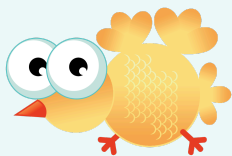


Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in dit boekje juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen dokter kan je meer vertellen.

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

Ik ga naar de dokter

Zo gaat het bij de dokter voor je huid. Lees het samen met je ouders.



1. Je komt binnen

Je gaat met je vader, moeder of iemand anders naar de dokter. Je knuffel mag mee.



2. De dokter praat met jou

De dokter vraagt hoe het gaat met je huid, met jeuk en met slapen. Jij mag ook vertellen.



3. De dokter kijkt naar je huid

Soms moet je een paar kleren uitdoen. Je vader of moeder blijft erbij. Het doet geen pijn.



4. Samen een plan maken

De dokter legt uit wat je gaat smeren. Je mag laten zien hoe jij smeert.

Neem mee

- je Smeer'm-kalender of je dagboekje
- je crèmes en zalven
- je vragen van hieronder
- je knuffel, als je wilt

Hoe voel jij je?



blij



gewoon



een beetje bang

Wat wil ik de dokter vragen?

VOOR OUDERS

Laat je kind zelf vertellen en vragen. Neem de vragenlijst voor kinderen ingevuld mee, en eventueel foto's van de huid in een slechte periode. Meer tips staan in Voorbereiden op je afspraak.

Mijn behandelplan

Vul dit plan samen met de dokter of verpleegkundige in. Hang het op bij je crèmes.

Naam:



Smeer je hele huid minstens één keer per dag met vettende crème.

Mijn vettende crème:

Hoe vaak per dag:



Douche of bad kort (5 tot 10 minuten), met handwarm water.

Hoe vaak per week:



Smeer de eczeemplekjes één keer per dag met de zalf van de dokter.

In mijn gezicht:

Op mijn lichaam:

Aantal vingertopjes:



Bij jeuk: koelen, kloppen, blazen of iets leuks doen.

Wat helpt mij het best:

Een tabletje tegen jeuk helpt niet tegen eczeem. Soms geeft de dokter het een paar nachten als je van de jeuk niet kunt slapen.

Volgende afspraak:

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

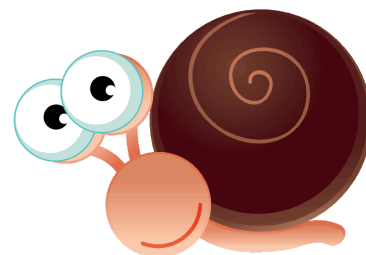
Mijn Smeer'm-kalender

Op deze kalender kruis je elke dag aan wat je hebt gesmeerd. Zo zie je zelf hoe goed het gaat. Neem de kalender mee naar de dokter.

Deze kalender is van:

Startdatum:

Dokter:



Vettende crème



Smeer je hele huid minstens één keer per dag, liefst 's ochtends en 's avonds. Zet een kruisje bij de zon of de maan.

Mijn vettende crème:

Zalf op de eczeemplekjes



De zalf van de dokter smeer je 1 keer per dag op de eczeemplekjes, met zoveel vingertopjes als de dokter heeft gezegd. Zet een kruisje bij Spottie.

Mijn zalf:

Zoveel vingertopjes:

Hoe is mijn huid?



goed



gaat wel



niet goed, veel jeuk

Omcirkel elke dag één gezichtje.

Bijzonder

Schrijf op als er iets bijzonders was. Bijvoorbeeld: ziek, zwemmen, een nieuwe zalf, of slecht geslapen.

Week 1 en 2



Dag	vettende crème ochtend	vettende crème avond	zalf op de plekjes	Hoe is mijn huid? omcirkel	Bijzonder vandaag
dag 1 datum	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐	
dag 2 datum	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐	
dag 3 datum	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐	
dag 4 datum	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐	
dag 5 datum	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐	
dag 6 datum	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐	
dag 7 datum	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐	
dag 8 datum	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐	
dag 9 datum	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐	
dag 10 datum	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐	
dag 11 datum	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐	
dag 12 datum	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐	
dag 13 datum	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐	
dag 14 datum	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐	

Week 3 en 4



Dag	vettende crème ochtend	vettende crème avond	zalf op de plekjes	Hoe is mijn huid? omcirkel	Bijzonder vandaag
dag 15 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 16 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 17 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 18 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 19 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 20 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 21 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 22 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 23 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 24 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 25 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 26 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 27 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 28 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	

Voor de dokter

Vul dit in voor je naar de dokter gaat.

Hoeveel tubes of potten zalf heb je gebruikt?

Hoeveel vettende crème heb je gebruikt?

Ben je van zalf veranderd? Zo ja, wanneer en welke?

Welke andere crèmes of producten gebruik je voor je huid?

Wat wil ik vragen?

.....

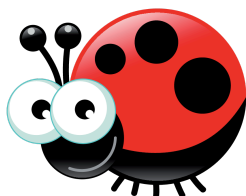
.....

.....

.....

.....

.....



SPOTTIE

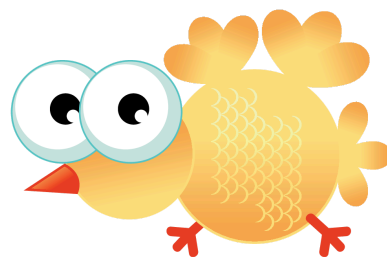
Elke dag een kruisje. Zo zie je hoe goed je het doet.

Mijn eczeemdagboekje

In dit dagboekje kleur je 4 weken lang elke dag hoe het met je huid gaat. Zo zien jij, je ouders en de dokter of de behandeling helpt.

Naam: _____

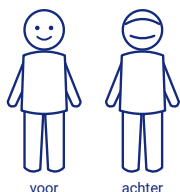
Startdatum: _____



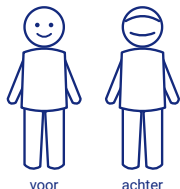
Je hebt nodig

Drie kleurpotloden: **groen**, **oranje** en **rood**.

Zo werkt het



Mijn eczeem. Kleur op het poppetje de plekjes waar je eczeem hebt. Groen bij weinig eczeem, oranje bij meer, rood bij veel.



Jeuk en pijn. Kleur groen waar je geen jeuk of pijn hebt, oranje waar het jeukt en rood waar het pijn doet.



Mijn slaap. Kleur het kussen groen als je goed hebt geslapen, oranje als je woelig sliep en rood als je slecht hebt geslapen.

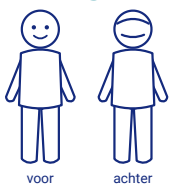
Neem je dagboekje mee naar de dokter.



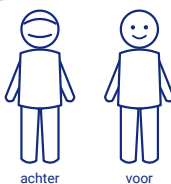
Mijn eczeem

- Groen: weinig eczeem
- Oranje: meer eczeem
- Rood: veel eczeem

dag 1

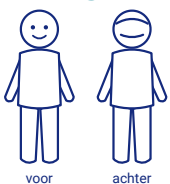


voor

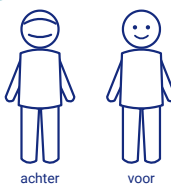


achter

dag 2

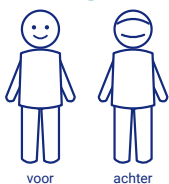


voor



achter

dag 3

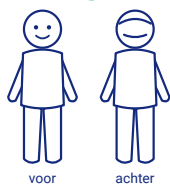


voor

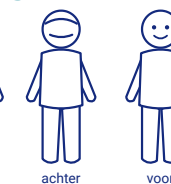


achter

dag 4

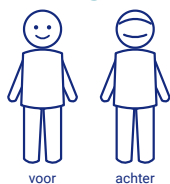


voor

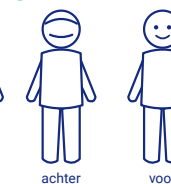


achter

dag 5



voor

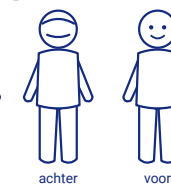


achter

dag 6

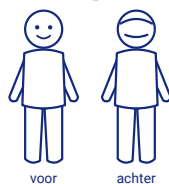


voor

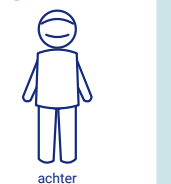


achter

dag 7

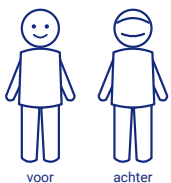


voor

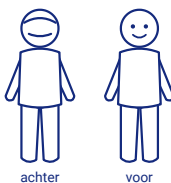


achter

dag 8

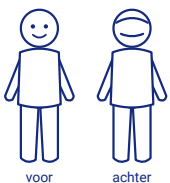


voor

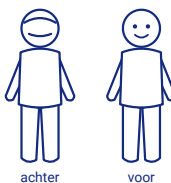


achter

dag 9

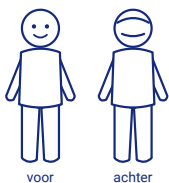


voor



achter

dag 10

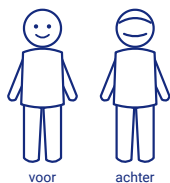


voor

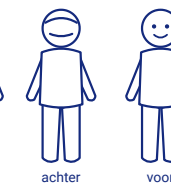


achter

dag 11

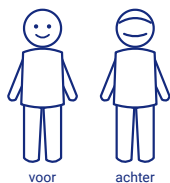


voor

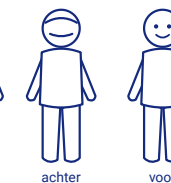


achter

dag 12



voor

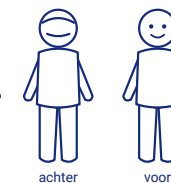


achter

dag 13

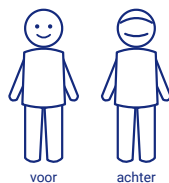


voor

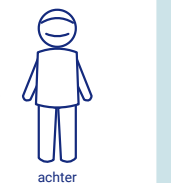


achter

dag 14

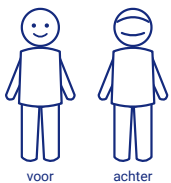


voor



achter

dag 15

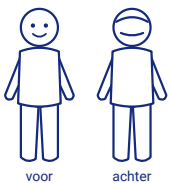


voor



achter

dag 16

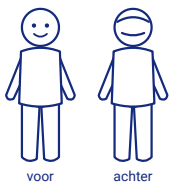


voor

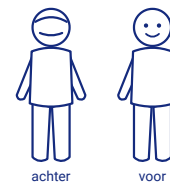


achter

dag 17

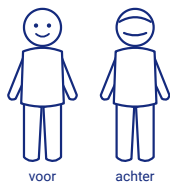


voor

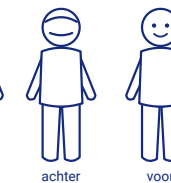


achter

dag 18

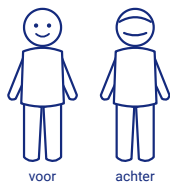


voor

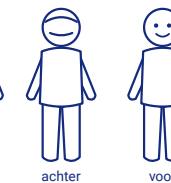


achter

dag 19

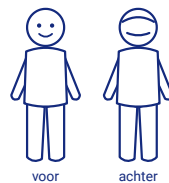


voor

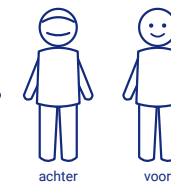


achter

dag 20

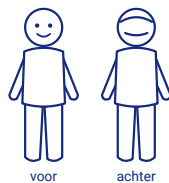


voor

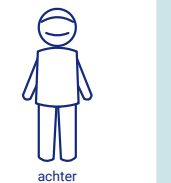


achter

dag 21

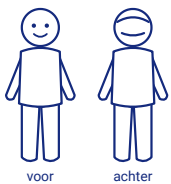


voor

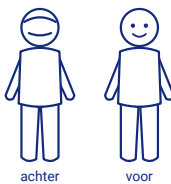


achter

dag 22

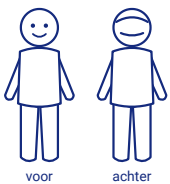


voor



achter

dag 23

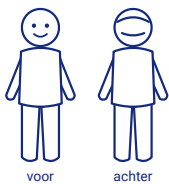


voor

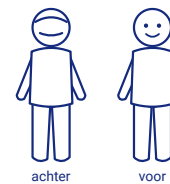


achter

dag 24

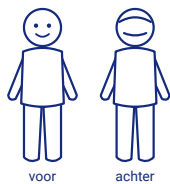


voor

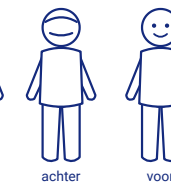


achter

dag 25

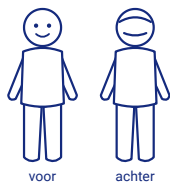


voor

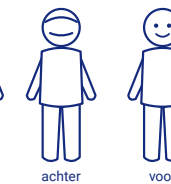


achter

dag 26

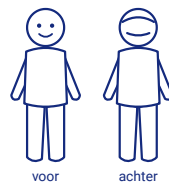


voor

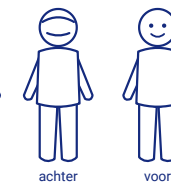


achter

dag 27



voor

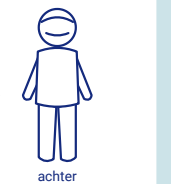


achter

dag 28



voor

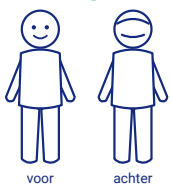


achter

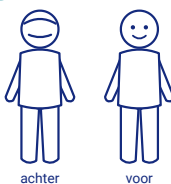
Jeuk en pijn

- Groen: geen jeuk of pijn
- Oranje: jeuk
- Rood: pijn

dag 1

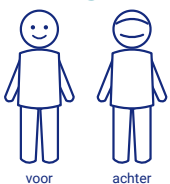


voor

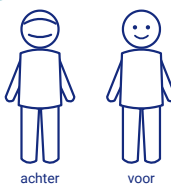


achter

dag 2

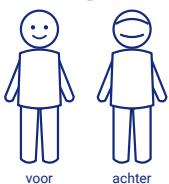


voor

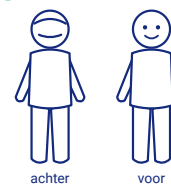


achter

dag 3

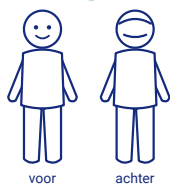


voor



achter

dag 4

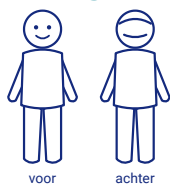


voor

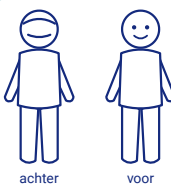


achter

dag 5

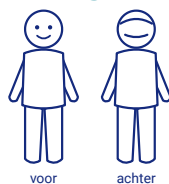


voor

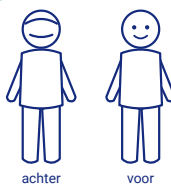


achter

dag 6

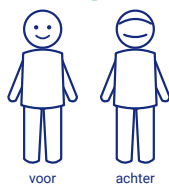


voor

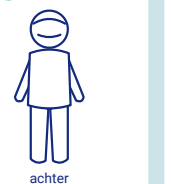


achter

dag 7

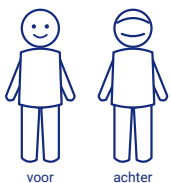


voor

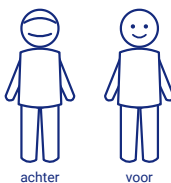


achter

dag 8

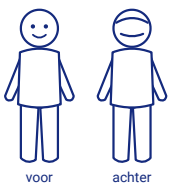


voor

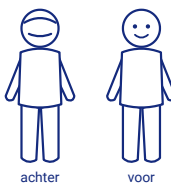


achter

dag 9

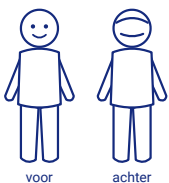


voor

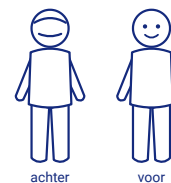


achter

dag 10

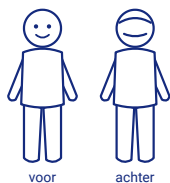


voor



achter

dag 11

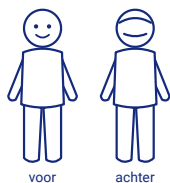


voor

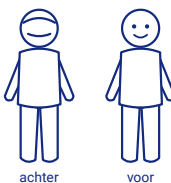


achter

dag 12

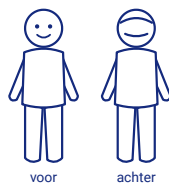


voor

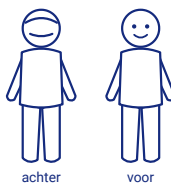


achter

dag 13

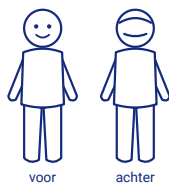


voor

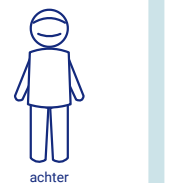


achter

dag 14

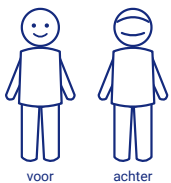


voor



achter

dag 15

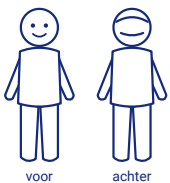


voor



achter

dag 16

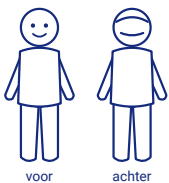


voor

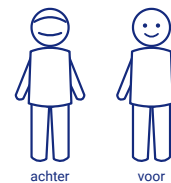


achter

dag 17

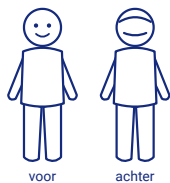


voor



achter

dag 18

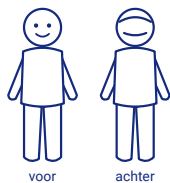


voor



achter

dag 19

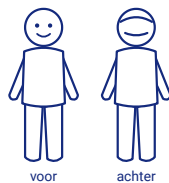


voor



achter

dag 20

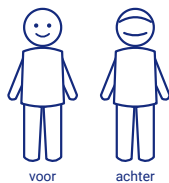


voor

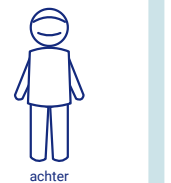


achter

dag 21

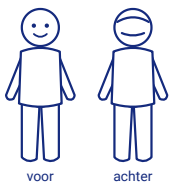


voor

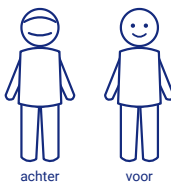


achter

dag 22

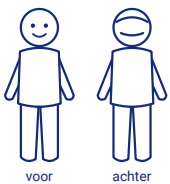


voor



achter

dag 23

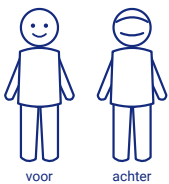


voor

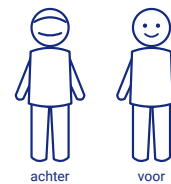


achter

dag 24

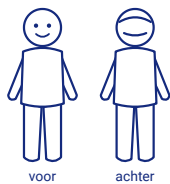


voor

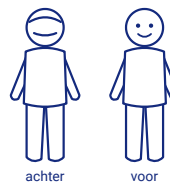


achter

dag 25

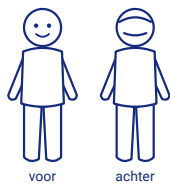


voor

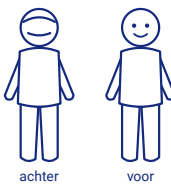


achter

dag 26

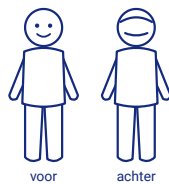


voor

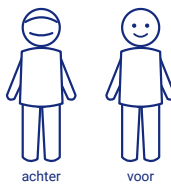


achter

dag 27

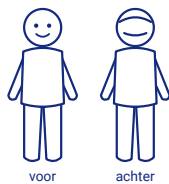


voor

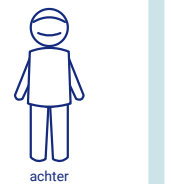


achter

dag 28



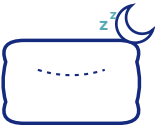
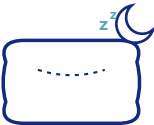
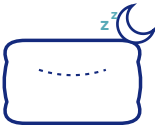
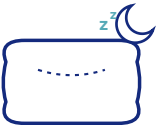
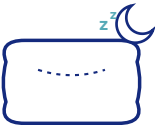
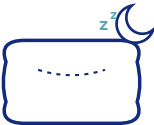
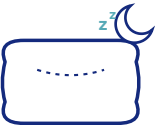
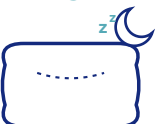
voor



achter

Mijn slaap

- Groen: goed geslapen
- Oranje: woelig geslapen
- Rood: slecht geslapen

dag 1 	dag 2 	dag 3 	dag 4 	dag 5 	dag 6 	dag 7 
dag 8 	dag 9 	dag 10 	dag 11 	dag 12 	dag 13 	dag 14 
dag 15 	dag 16 	dag 17 	dag 18 	dag 19 	dag 20 	dag 21 
dag 22 	dag 23 	dag 24 	dag 25 	dag 26 	dag 27 	dag 28 



Slaap je vaak slecht door de jeuk? Vertel het aan je ouders en de dokter.

Smeren met Fleur

Zo smeert je je hele huid in met vettende crème, zonder een stukje over te slaan. Smeer met de haartjes mee, van boven naar beneden.



1 Was je handen. Doe vettende crème op je handen en wrijf ze tegen elkaar. Zo wordt de crème warm.



2 Smeer je gezicht: je voorhoofd, je wangen en je kin. Vergeet je hals en je nek niet.



3 Smeer daarna je buik en je borst.



4 Smeer je armen. Begin bij je schouders ...



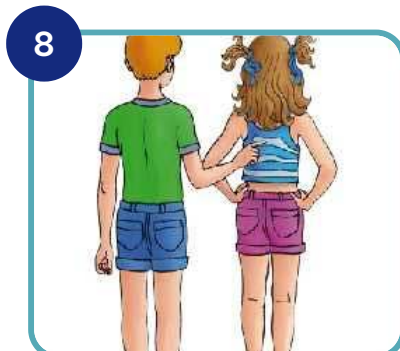
5 ... en ga naar beneden tot en met je handen.



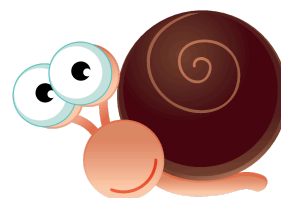
6 Smeer je benen. Begin bij je dijen en ga over je knieën ...



7 ... naar beneden tot en met je voeten.



8 Vraag iemand om je rug in te smeren. Nu is je hele huid ingesmeerd.



Smeer elke keer in dezelfde volgorde.



WOLLIE

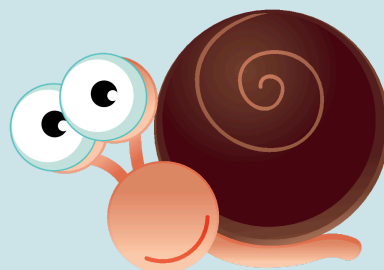
Lief en zacht voor je huid

Zachte kleren. Deppen in plaats van wrijven.

SPEEDY

Smeren om te weren

Elke dag je hele huid met vettende crème.



SPETTER

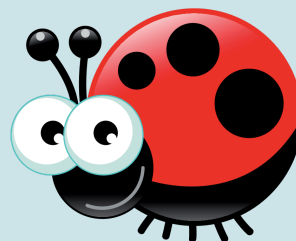
Weinig water en zeep

Kort douchen of kort in bad, met handwarm water.

SPOTTIE

Extra smeren op de plekjes

De zalf van de dokter, 1 keer per dag, alleen op de plekjes.



KRABBEL

Niet krabben bij jeuk

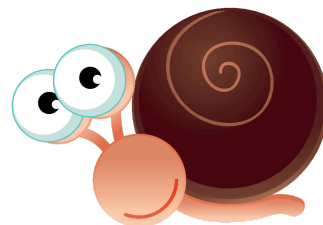
Koelen, kloppen of iets leuks doen.

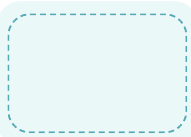
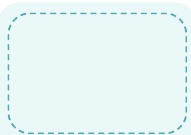
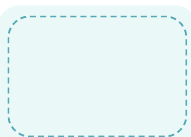
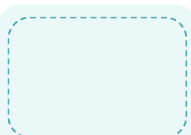
Mijn Smeer'm-sterrenkaart

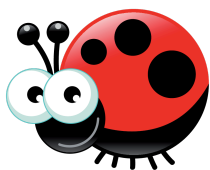
Heb je vandaag je hele huid ingesmeerd? Kleur dan een ster.
Zijn alle sterren van een week gekleurd? Dan krijg je de beloning
die je samen met je ouders hebt bedacht.

Naam:

Startdatum:



	ma	di	wo	do	vr	za	zo	Mijn beloning
Week 1								
Week 2								
Week 3								
Week 4								



SPOTTIE

Bedenk samen een kleine beloning, zoals een spelletje, voorlezen of een sticker.

VOOR OUDERS

Prijs je kind voor het smeren. Ook als het eczeem even opspeelt, verdient elke smeerdag een ster.

Het Smeer'm-spel

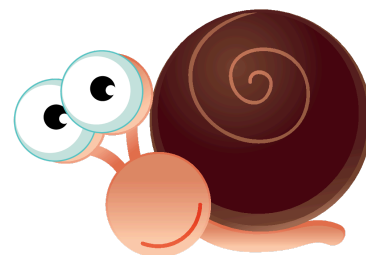
Om de beurt gooien met de dobbelsteen. Wie het eerst bij vakje 30 is, is de Smeer'm-kampioen.
Lees de groene en rode vakjes hardop voor.

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

Spelregels

Je hebt nodig

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

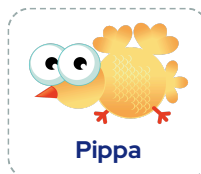
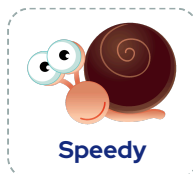


Zo speel je

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

Pionnen om uit te knippen

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



VOOR OUDERS

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

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

Smeer'm-memory 1 van 2

Knip de kaartjes uit langs de stippellijn.



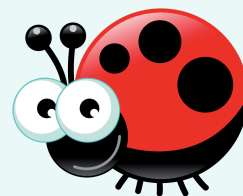
**Elke dag
vettende crème**



**Zachte kleren
van katoen**



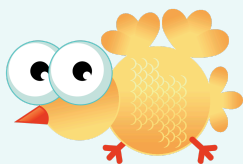
**Kort douchen,
niet te warm**



**Zalf alleen op de
plekjes**



**Jeuk? Koelen of
kloppen**



**Vertel de dokter
hoe het gaat**



**Smeer met de
haartjes mee**



**Vergeet je rug
niet**



**Houd je nagels
kort**



**'s Nachts een
koele kamer**



**Na het
zwemmen
smeren**



**In de zon een
shirt en hoedje**

Smeer'm-memory 2 van 2

Knip de kaartjes uit langs de stippellijn.



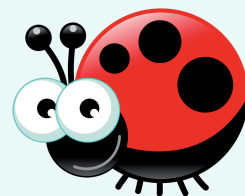
**Elke dag
vettende crème**



**Zachte kleren
van katoen**



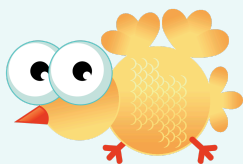
**Kort douchen,
niet te warm**



**Zalf alleen op de
plekjes**



**Jeuk? Koelen of
kloppen**



**Vertel de dokter
hoe het gaat**



**Smeer met de
haartjes mee**



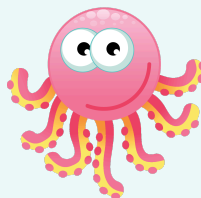
**Vergeet je rug
niet**



**Houd je nagels
kort**



**'s Nachts een
koele kamer**



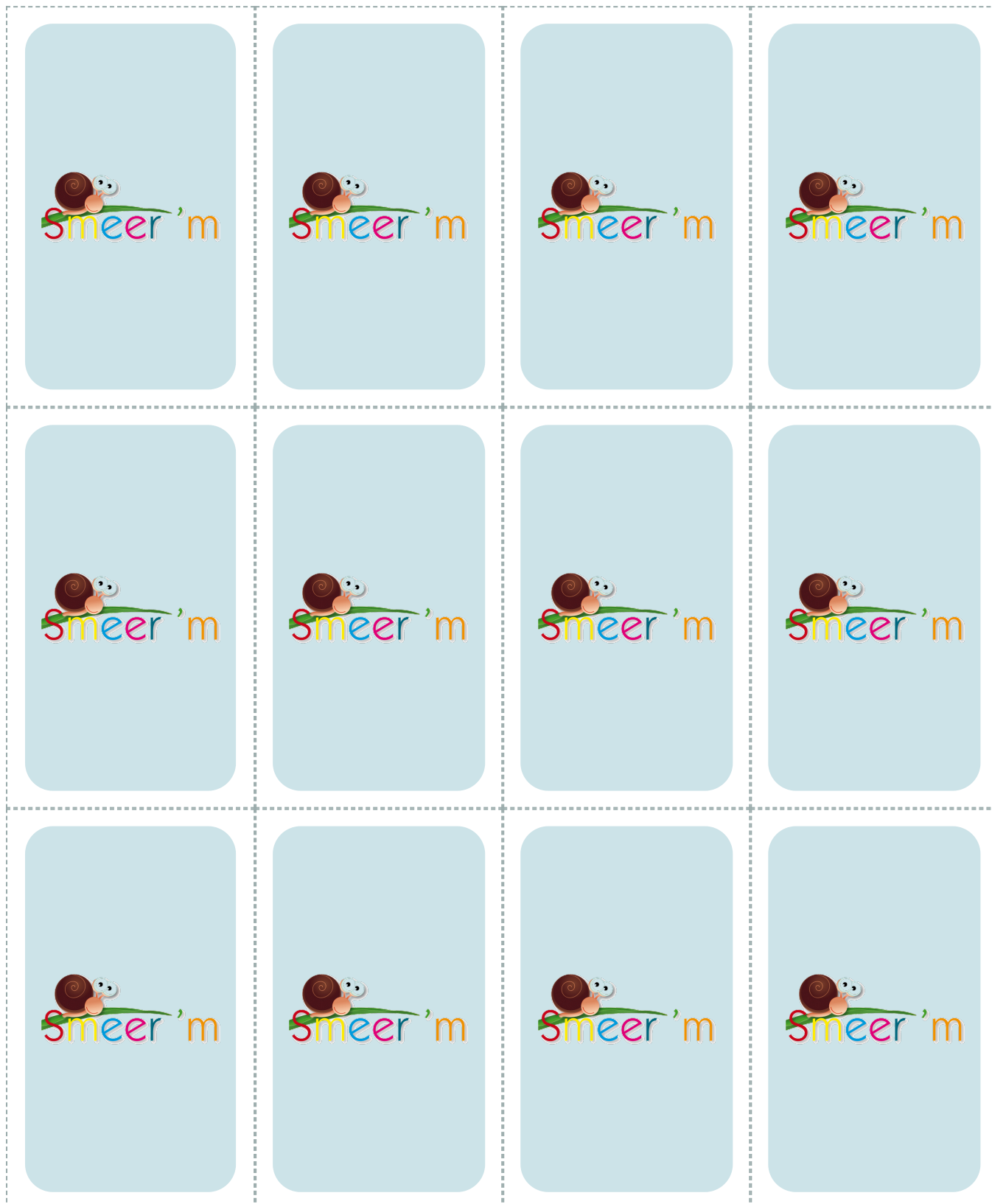
**Na het
zwemmen
smeren**



**In de zon een
shirt en hoedje**

Achterkant

Print deze bladzijde op de achterkant van bladzijde 1 en 2, of plak hem erachter.



Zo speel je Smeer'm-memory

- Leg alle kaartjes met de plaatjes naar beneden op tafel.
- Draai om de beurt twee kaartjes om. Lees de tip hardop voor.
- Zijn ze hetzelfde? Dan mag je ze houden en nog een keer.
- Zijn ze anders? Draai ze terug. Dan is de volgende aan de beurt.
- Wie de meeste paren heeft, wint.



Voor kleine kinderen

Speel met minder paren, bijvoorbeeld zes. Of leg de kaartjes open en zoek samen de paren.

VOOR OUDERS

Elke tip komt uit het Smeer'm-boekje. Vraag bij elk paar: doe jij dat ook? Zo praat je kind spelenderwijs over smeren, douchen, kleding en jeuk.

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

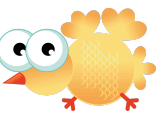
Smeer'm-bingo

Iedereen krijgt een kaart. De spelleider trekt een kaartje en leest de tip voor. Staat hij op jouw kaart? Kleur het vakje of leg er een knoop op. Wie als eerste een rij vol heeft, roept: bingo.

Bingokaart 1

		
Zalf op de plekjes	Koele kamer	Nagels kort
		
Kort douchen	Vertel het de dokter	Koelen bij jeuk
		
Shirt en hoedje in de zon	Met de haartjes mee	Elke dag smeren

Bingokaart 2

		
Koele kamer	Elke dag smeren	Rug niet vergeten
		
Koelen bij jeuk	Zalf op de plekjes	Zachte kleren
		
Vertel het de dokter	Shirt en hoedje in de zon	Nagels kort

Bingokaart 3

		
Met de haartjes mee	Na zwemmen smeren	Kort douchen
		
Zalf op de plekjes	Koele kamer	Shirt en hoedje in de zon
		
Koelen bij jeuk	Nagels kort	Elke dag smeren

Bingokaart 4

		
Na zwemmen smeren	Zachte kleren	Kort douchen
		
Elke dag smeren	Koelen bij jeuk	Met de haartjes mee
		
Nagels kort	Koele kamer	Zalf op de plekjes

Kaartjes voor de spelleider

Knip de kaartjes uit, doe ze in een zakje en trek er steeds één.



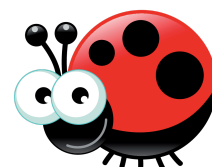
Elke dag smeren



Zachte kleren



Kort douchen



Zalf op de plekjes



Koelen bij jeuk



Vertel het de dokter



Met de haartjes mee



Rug niet vergeten



Nagels kort



Koele kamer



Na zwemmen smeren



Shirt en hoedje in de zon

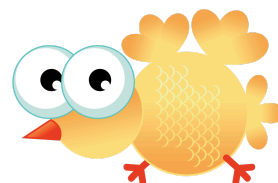
Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog. De tips volgen het Smeer'm-eczeemboekje. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Smeer'm-woordzoeker

Zoek de woorden. Ze staan van links naar rechts, van boven naar beneden of schuin.

G	D	N	S	P	O	T	T	I	E	M	M
S	H	R	A	K	A	T	O	E	N	O	H
A	P	W	I	G	S	T	S	T	H	B	N
S	K	E	O	K	E	P	N	E	K	S	A
O	O	L	E	L	O	L	E	I	R	M	M
K	H	U	C	D	L	E	S	T	G	E	U
N	U	H	R	O	Y	I	L	U	T	R	S
P	I	J	E	U	K	U	E	E	K	E	S
S	D	B	M	C	K	R	V	P	N	N	R
U	S	B	E	H	K	R	A	B	B	E	L
E	V	Z	M	E	Z	A	L	F	O	A	N
T	O	M	H	N	G	T	K	V	G	L	T

- smeren
- creme
- jeuk
- katoen
- zalf
- douchen
- huid
- koelen
- speedy
- wollie
- spetter
- spottie
- krabbel
- nagels



Oplossing

T	T	G	V	K	T	G	N	H	M	T
N	V	O	F	T	V	Z	E	M	Z	A
L	E	B	B	A	K	R	H	E	B	S
R	N	N	P	K	R	V	C	W	B	S
S	E	K	E	U	K	U	E	I	P	
S	R	T	U	I	I	A	O	H	U	N
U	M	G	T	E	S	T	C	U	H	K
M	R	I	E	L	O	L	E	L	O	O
A	S	K	E	P	N	E	K	O	E	S
N	B	H	T	S	T	S	G	I	M	P
H	O	N	O	A	T	O	E	N	H	S
M	M	E	T	I	E	S	P	O	N	D

Wat hoort bij elkaar?

Trek een lijn van elk dier naar zijn tip.



● Koelen in plaats van krabben



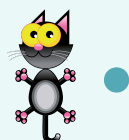
● Zachte kleren van katoen



● Kort douchen



● Zalf op de plekjes



● Elke dag vettende crème

VOOR OUDERS

Antwoorden: Speedy, elke dag vettende crème. Spetter, kort douchen. Wollie, zachte kleren van katoen. Spottie, zalf op de plekjes. Krabbel, koelen in plaats van krabben.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog. De tips volgen het Smeer'm-eczeemboekje. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Smeer'm-medailles

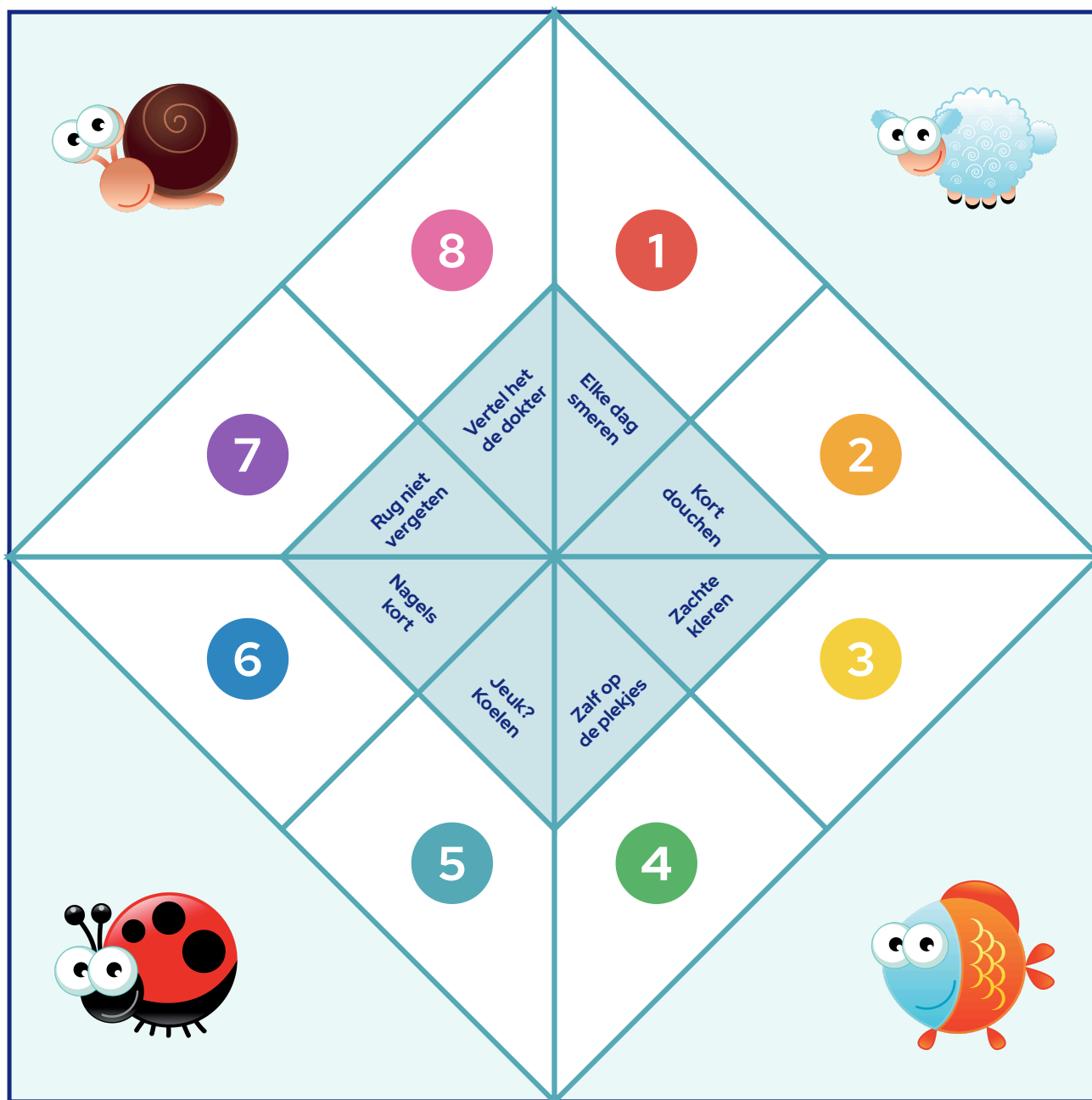
Heb je een week lang goed gesmeerd? Kleur de medaille in, schrijf je naam erop, knip hem uit en plak er een lint of touwtje aan.



Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog. De tips volgen het Smeer'm-eczeemboekje. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Het Smeer'm-happertje

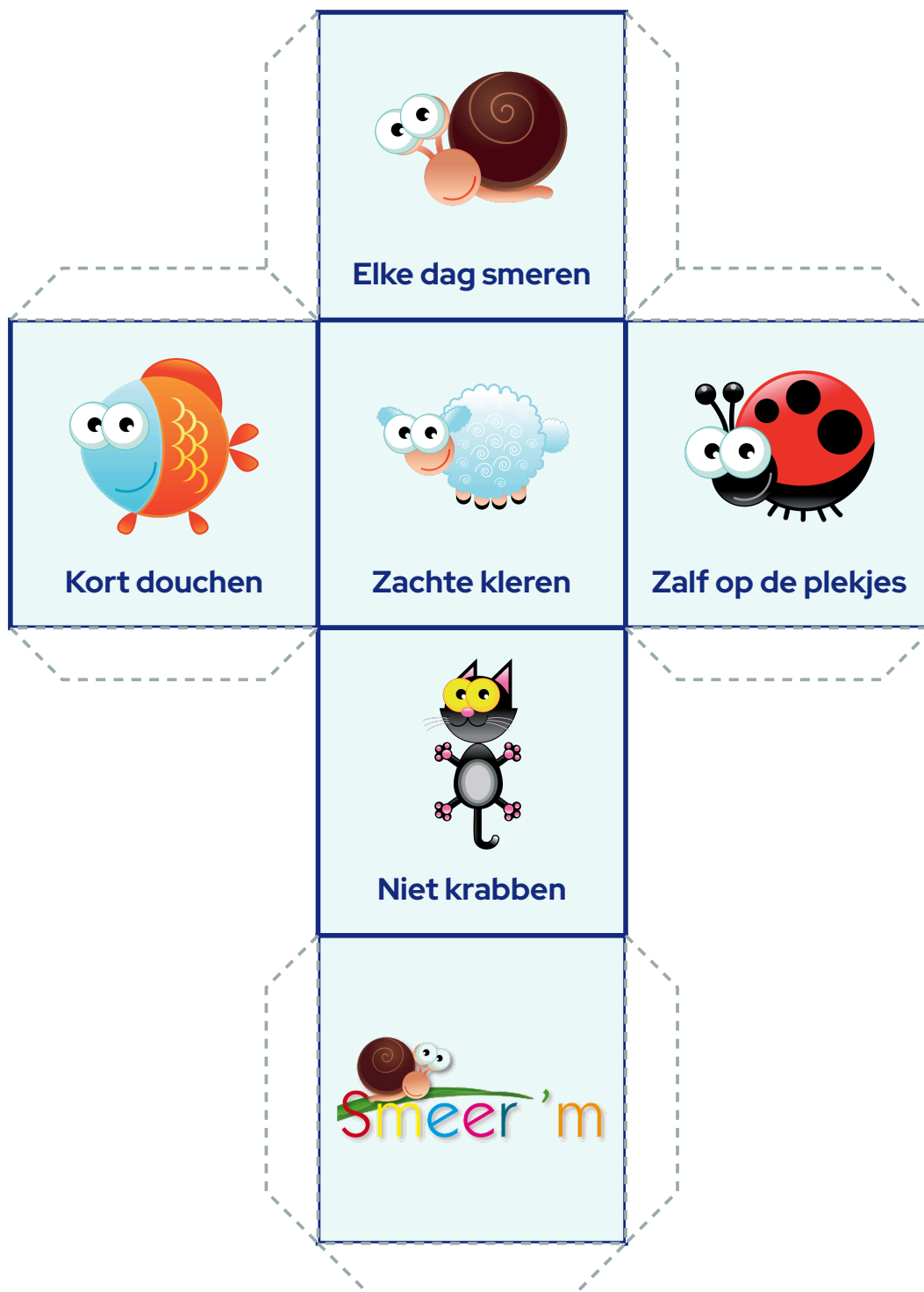
Knip het vierkant uit. Vouw de vier hoeken naar het midden, draai om en vouw de nieuwe hoeken weer naar het midden. Vouw dubbel en steek je duimen en wijsvingers onder de hoeken.



Zo speel je: kies een dier en open en sluit het happertje zo vaak als de naam letters heeft. Kies een nummer, tel opnieuw, en kies weer een nummer. Klap dat vakje open en lees de tip voor.

De Smeer'm-dobbelsteen

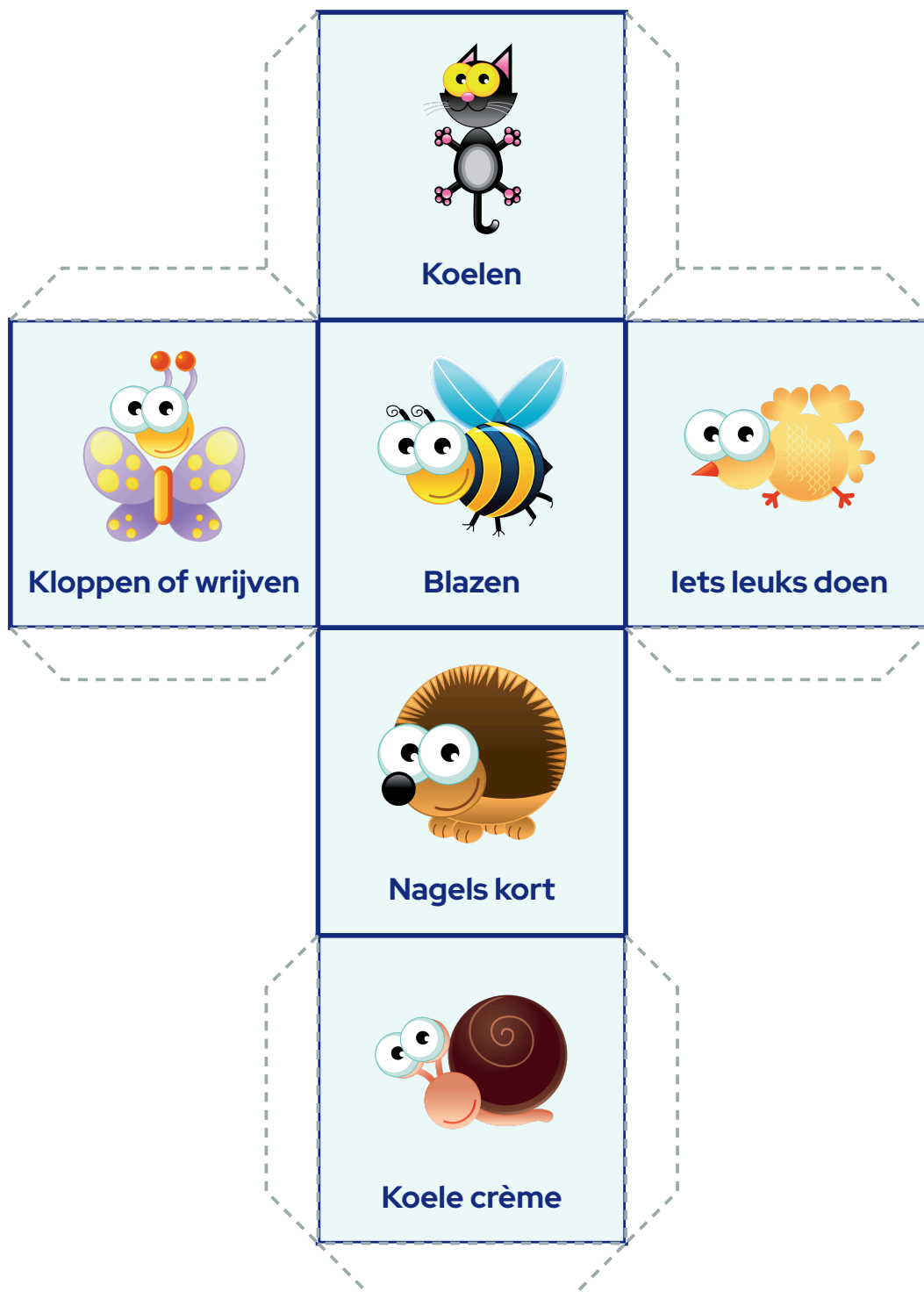
Knip langs de buitenrand, ook langs de stippellijntjes. Vouw alle lijnen en plak de randjes vast. Gooi en doe wat het dier zegt, of vertel waarom het goed is voor je huid.



Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog. De tips volgen het Smeer'm-eczeemboekje. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

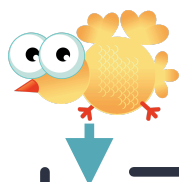
De jeuk-dobbelsteen

Jeuk? Gooi met deze dobbelsteen en doe wat erop staat, in plaats van krabben. Knip en plak hem net zoals de andere dobbelsteen.



Het Smeer'm-doolhof

Help Pippa naar bed. Kom onderweg langs de vier Smeer'm-dieren: Speedy (smeren), Spetter (kort douchen), Wollie (zachte kleren) en Spottie (zalf op de plekjes). Teken de weg met een potlood.



START



Naar bed



Mijn spreekbeurt over eczeem

Vertel je klas over eczeem. Knip de kaartjes uit en lees ze voor, of vertel het in je eigen woorden. Laat het plaatje van het muurtje zien op het digibord of op papier.



KAARTJE 1

Wat is eczeem?

Ik heb eczeem. Mijn huid is droog en jeukt snel. Soms heb ik rode of donkere plekjes. Het komt en gaat.



KAARTJE 2

Mijn huid is een muurtje

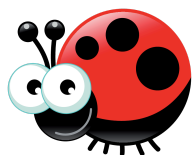
Jullie huid is een muurtje dat dicht zit. In mijn muurtje zitten gaatjes. Daardoor droogt mijn huid uit en komen prikkels naar binnen.



KAARTJE 3

Waarom jeukt het?

Een droge huid jeukt. Als ik krab, gaat mijn huid stuk en jeukt het nog meer. Daarom probeer ik iets anders te doen, zoals koelen of kloppen.



KAARTJE 4

Wat doe ik eraan?

Elke dag smeer ik mijn hele huid met vettende crème. Op de plekjes smeer ik een zalf van de dokter. Ik douche kort en draag zachte kleren.



KAARTJE 5

Is het besmettelijk?

Nee. Je kunt eczeem niet van mij krijgen. Je mag me gewoon een hand geven en met me spelen.

Laat het muurtje zien

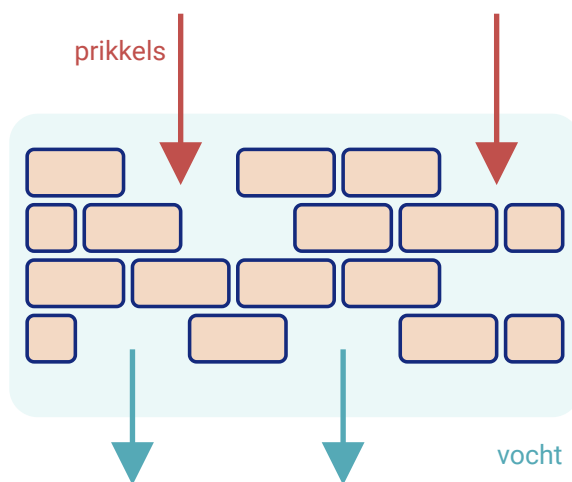
Gewone huid

De muur zit dicht.



Vocht blijft in de huid.
Prikkel blijft buiten.

Huid met eczeem



Er zitten gaatjes in de muur.
Vocht gaat eruit, prikkel gaat erin.

Quiz voor de klas

1. Kun je eczeem van iemand krijgen?

Antwoord: Nee, eczeem is niet besmettelijk.

2. Waarom smeer je elke dag vettende crème?

Antwoord: Om de gaatjes in het muurtje van je huid dicht te maken.

3. Wat kun je doen in plaats van krabben?

Antwoord: Koelen, kloppen, blazen of iets leuks gaan doen.

4. Is lang en heet douchen goed voor eczeem?

Antwoord: Nee. Kort en lauw douchen is beter.

5. Welke kleren zijn fijn bij eczeem?

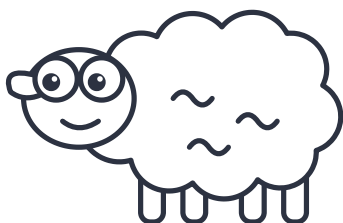
Antwoord: Zachte kleren van katoen, zonder kriebelende labeltjes.

VOOR OUDERS EN DE LEERKRACHT

Voor lessen over de huid is er ook lesmateriaal van Huid in de klas. Laat de leerkracht weten of je kind het fijn vindt om zelf te vertellen, of liever samen met de juf of meester.

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

Kleur de Smeer'm-dieren

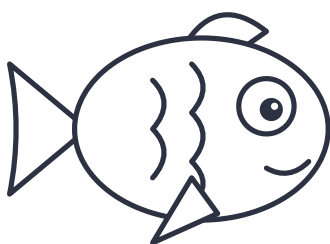
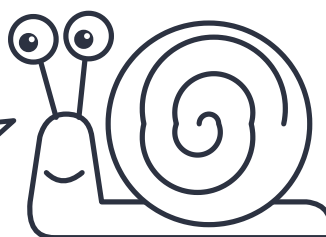


Wollie

Lief en zacht voor je huid.
Zachte kleren, en deppen
in plaats van wrijven.

Speedy

Smeren om te weren.
Elke dag je hele huid
met vettende crème.

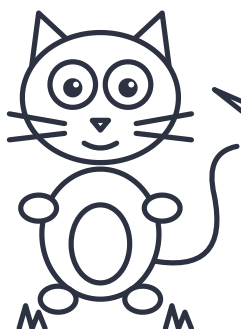
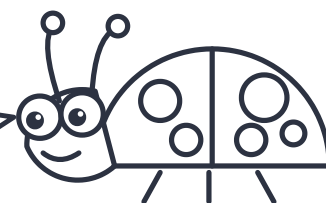


Spetter

Weinig water en zeep.
Kort douchen
of kort in bad.

Spottie

Extra smeren op de
eczeemplekjes met de
zalf van de dokter.



Krabbel

Niet krabben bij jeuk.
Koelen, kloppen of
iets leuks doen.

M

M

M

M

M

M

M

M

M



Diploma

Gefeliciteerd

Je kunt zo goed smeren dat je dit diploma hebt verdiend. Dit kun jij:

- ☆ Ik smeer elke dag mijn hele huid met vettende crème.
- ☆ Ik smeer de zalf van de dokter alleen op de plekjes.
- ☆ Ik weet hoeveel vingertopjes ik nodig heb.
- ☆ Ik weet wat ik kan doen in plaats van krabben.
- ☆ Ik vraag hulp voor mijn rug.

Naam:

Datum:

Uitgereikt door:

