Themamap Crèmes en hormooncrèmes

Alle folders, uitlegkaarten en werkbladen over crèmes en hormooncrèmes in één bestand

Over deze themamap

In deze themamap staan alle folders van onlinedermatologie.nl over crèmes, zalven en hormooncrèmes bij elkaar. Je kunt hem in één keer printen of bewaren. In de bladwijzers van je pdf-lezer spring je meteen naar een folder.

Inhoud

Folder	Blz.
Crèmes en hormooncrèmes	2
Crèmes en hormooncrèmes in het kort	4
De huid als beschermlaag	5
Welke crème of zalf past bij je huid?	7
Smeren op gezicht, handen, voeten en hoofdhuid	9
Pot, tube en houdbaarheid	10
Wat is een hormooncrème?	11
De sterkteklassen van hormooncrème	12
Welke klasse op welke plek?	14
Het smeerschema van hormooncrème	15
Hoeveel crème heb je nodig?	17
Mijn smeerplan	18
Bijwerkingen van hormooncrème	20
Zorgen over hormooncrème	22
Hormooncrème bij kinderen, zwangerschap en borstvoeding	23
Allergie voor een crème	25
Het etiket van een crème lezen	27
Mijn crèmes en zalven op een rij	28
Voorbereiden op je afspraak over crèmes	29
Woordenlijst crèmes en hormooncrèmes	30
Crèmes en hormooncrèmes in één oogopslag	31

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-Collen, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Crèmes en hormooncrèmes

Verzorgen, smeren en veilig behandelen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die een crème, zalf of hormooncrème gebruikt, voor zichzelf of voor een kind. Je leest hoe je huid zich beschermt, welke basis bij je huid past, hoeveel je smeert en hoe je hormooncrème veilig gebruikt.

De volgorde van smeren

Eerst de medicijncrème, dan de vettende crème.



Lukt wachten niet? Smeer de vettende crème dan direct, maar niet op de plekken met hormooncrème.

Of smeer de hormooncrème 's ochtends en de vettende crème 's avonds. Meng ze niet.

Twee soorten smeermiddelen

Een **vettende crème** of basiszalf verzorgt de huid. Je smeert die elke dag, ook als de huid rustig is. Een vettende crème herstelt de beschermlaag van de huid en remt het verlies van vocht.

Een **hormooncrème** remt een ontsteking van de huid, bijvoorbeeld bij eczeem of psoriasis. Je krijgt die op recept. Je smeert volgens een schema: opstarten, afbouwen en soms onderhouden.

Welke basis past bij je huid

Crèmes en zalven zijn gemaakt van water, vet en soms poeder. Hoe droger en dikker de huid, hoe vetter de basis. Op het gezicht, de hoofdhuid en de handen voelt een vette zalf vaak niet prettig. Kies een product dat je elke dag wilt gebruiken.

Hoeveel smeer je

De maat is de vingertopeenheid: een streep crème op de wijsvinger van een volwassene, van de top tot de eerste plooi. Dat is ongeveer een halve gram. Daarmee smeer je een stuk huid zo groot als twee handpalmen.

Hormooncrème veilig gebruiken

- Smeer één keer per dag op de plekken, tot de huid rustig is.
- Bouw daarna stap voor stap af, volgens het schema van je arts.
- Gebruik de klasse die je arts voor die plek heeft voorgeschreven.
- Leen geen hormooncrème van iemand anders.
- De vettende crème smeer je elke dag door.

Bij goed gebruik geeft hormooncrème zelden bijwerkingen, ook als je het jaren nodig hebt.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een huid die na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- een huid die erger wordt waar je smeert, of jeuk en roodheid precies op die plek
- gele korstjes, pus of natte plekken
- een dunne, glanzende huid, zichtbare bloedvaatjes, rekstrepen of rode puistjes in het gezicht
- twijfel over je crème bij zwangerschap, borstvoeding of een kind

Ben je onder behandeling bij een dermatoloog, neem dan contact op met de polikliniek dermatologie.

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Crèmes en hormooncrèmes in het kort

Het belangrijkste op één blad

> **Het doel van deze folder**
> Dit is de korte versie van de folder Crèmes en hormooncrèmes. Handig om op te hangen of mee te geven.

Verzorgen

- Was kort en lauw, met een zeepvrije wasolie of wasgel.
- Dep je huid droog en smeer binnen een paar minuten.
- Hoe droger de huid, hoe vetter de basis.
- Smeer de vettende crème elke dag, ook als de huid rustig is.

Hormooncrème

- Eén keer per dag op de plekken is genoeg.
- Gebruik de vingertopeenheid als maat.
- Wacht 30 tot 60 minuten en smeer dan de vettende crème.
- Bouw af volgens het schema van je arts. Stop niet in één keer.
- Op dunne huid past een lagere klasse.

Om te onthouden

Te weinig smeren houdt een ontsteking in stand. Dan heb je op den duur meer hormooncrème 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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

De huid als beschermlaag

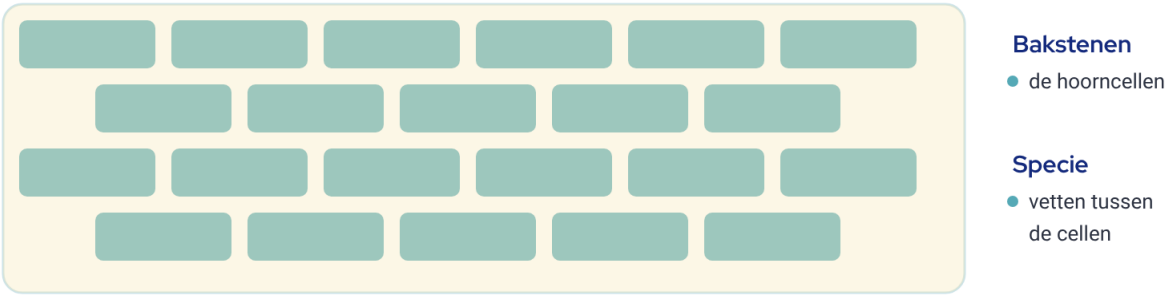
Hoe je huid vocht vasthoudt, en hoe je wast zonder die laag te beschadigen

Het doel van deze folder

In deze folder lees je hoe de bovenste laag van je huid werkt, waarom een huid droog wordt en hoe je wast en afdroogt.

De huid als beschermlaag

De bovenste laag van je huid is opgebouwd als een muurtje.



De vetten tussen de cellen houden het water in je huid. Zijn ze beschadigd, dan droogt de huid uit.

Een vettende crème vult dit muurtje aan en remt het verlies van water.

Een muurtje van cellen en vet

De bovenste laag van je huid heet de hoornlaag. Die is opgebouwd als een muurtje. De hoorncellen zijn de bakstenen. De vetten tussen de cellen zijn de specie. Die vetten houden het water in je huid.

In de cellen zitten ook stoffen die water vasthouden, zoals ureum en melkzuur. Bij een droge huid en bij eczeem zijn er minder van deze stoffen.

Waarom een huid droog wordt

Is de beschermlaag beschadigd, dan verdampt er meer water. De huid wordt droog, ruw en schilferig. Er ontstaan kloofjes en de huid gaat jeuken. Door krabben raakt de laag nog meer beschadigd. Zo ontstaat een cirkel.

Oorzaken zijn bijvoorbeeld erfelijke aanleg, ouder worden, heet en lang douchen, zeep, droge lucht en kou.

Goed wassen

- Douche kort en lauw. Heet water lost de vetten van de huid op.
- Gebruik een zeepvrije wasolie of wasgel. Gewone zeep is sterk basisch.
- Was alleen waar het nodig is, zoals oksels, liezen en voeten.
- Dep je huid droog in plaats van te wrijven.
- Smeer binnen een paar minuten na het afdrogen, nu de huid nog licht vochtig is.



Gewone zeep staat ver van de zuurgraad van de huid.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een huid die na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- een huid die erger wordt waar je smeert, of jeuk en roodheid precies op die plek
- gele korstjes, pus of natte plekken
- een dunne, glanzende huid, zichtbare bloedvaatjes, rekstrepen of rode puistjes in het gezicht
- twijfel over je crème bij zwangerschap, borstvoeding of een kind

Ben je onder behandeling bij een dermatoloog, neem dan contact op met de polikliniek dermatologie.

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Welke crème of zalf past bij je huid?

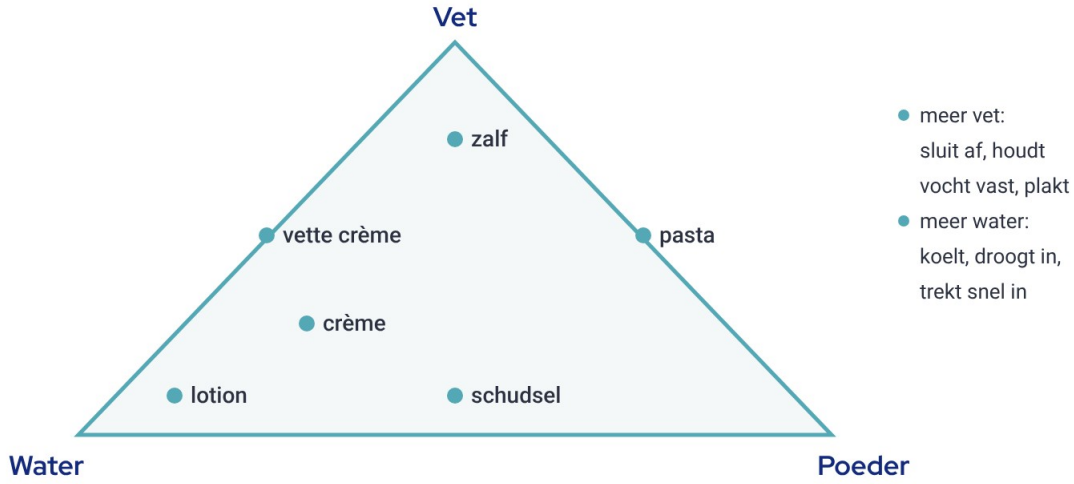
Water, vet en poeder, en wat ureum en andere stoffen doen

Het doel van deze folder

In deze folder lees je waar een crème of zalf van gemaakt is, welke basis bij welke huid past en wat je mag verwachten van stoffen als ureum.

Waar is een crème van gemaakt?

Water, vet en poeder. De verhouding bepaalt wat het product doet.



Water, vet en poeder

Elke crème, zalf, lotion of pasta is gemaakt van water, vet, poeder of een mengsel daarvan. Meer water koelt en trekt snel in. Meer vet sluit de huid af en houdt vocht vast, en voelt vetter aan.

Van nat naar droog



Een nattende huid vraagt om iets dat indroogt, zoals natte omslagen of een lotion. Een droge huid vraagt om een vette crème. Een dikke, schilferende huid vraagt om een zalf.

Ook de plek telt. Op het gezicht, de hoofdhuid en de handen voelt een vette zalf vaak niet prettig. Een product dat je niet gebruikt, helpt niet. Jouw voorkeur telt dus mee.

Ureum en andere stoffen

Ureum bindt water in de huid. Tot ongeveer 10% maakt het een droge huid soepel. Boven ongeveer 10% weekt het ook dikke, harde huid los, bijvoorbeeld op de hielen. Prikt ureum, dan is het percentage vaak te hoog voor jouw huid.

Salicylzuur en melkzuur weken ook hoornlaag los. Gebruik die niet op een kapotte of ontstoken huid en niet op grote stukken huid tegelijk. Bij diabetes of een slechte doorbloeding van de voeten overleg je eerst.

Stoffen als glycerine, panthenol en ceramiden zitten in veel verzorgende crèmes. Het product als geheel is belangrijker dan één stof.

Wat je mag verwachten

De hoornlaag vernieuwt zich in weken. Minder trekken en minder jeuk merk je meestal na een paar

dagen. Echt herstel duurt weken. Wissel dus niet na een week van product.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een huid die na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- een huid die erger wordt waar je smeert, of jeuk en roodheid precies op die plek
- gele korstjes, pus of natte plekken
- een dunne, glanzende huid, zichtbare bloedvaatjes, rekstrepen of rode puistjes in het gezicht
- twijfel over je crème bij zwangerschap, borstvoeding of een kind

Ben je onder behandeling bij een dermatoloog, neem dan contact op met de polikliniek dermatologie.

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Smeren op gezicht, handen, voeten en hoofdhuid

Vier plekken die om een andere aanpak vragen

Het doel van deze folder

De huid is niet overal hetzelfde. In deze folder lees je waar je op let bij het smeren van het gezicht, de handen, de voeten en de behaarde hoofdhuid.

Het gezicht

De huid van het gezicht is dun en heeft veel talgklieren. Een vette zalf voelt hier vaak niet prettig. Rond de ogen is de huid nog dunner. Let extra op parfum, omdat je gezichtsproducten elke dag gebruikt.

Een hormooncrème in het gezicht is meestal klasse 1 of 2. Krijg je rode bultjes of puistjes rond de mond, neem dan contact op met je arts.

De handen

- Smeer na elke keer handen wassen, niet alleen aan het eind van de dag.
- Droog goed af, ook tussen de vingers.
- Handalcohol op schone handen is minder zwaar voor de huid dan steeds opnieuw wassen met zeep.
- Draag handschoenen zo kort mogelijk, met katoenen handschoenen eronder bij lang gebruik.

De voeten

De voetzool heeft een dikke hoornlaag. Hier past een crème met meer ureum en genoeg vet. Tussen de tenen is de huid dun en vochtig. Smeer daar niet, of alleen een licht product.

Heb je diabetes, minder gevoel in je voeten of een slechte doorbloeding? Gebruik dan geen loswekende crème op eigen houtje. Overleg met je arts, podotherapeut of medisch pedicure.

De behaarde hoofdhuid

Op de hoofdhuid zijn vette producten lastig. Een lotion, gel, schuim of oplossing smeert hier makkelijker. Heb je vettige, gele schilfers met roodheid, ga dan naar de huisarts.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een huid die na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- een huid die erger wordt waar je smeert, of jeuk en roodheid precies op die plek
- gele korstjes, pus of natte plekken
- een dunne, glanzende huid, zichtbare bloedvaatjes, rekstrepen of rode puistjes in het gezicht
- twijfel over je crème bij zwangerschap, borstvoeding of een kind

Ben je onder behandeling bij een dermatoloog, neem dan contact op met de polikliniek dermatologie.

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Pot, tube en houdbaarheid

Uitlegkaart: crème schoon en veilig gebruiken

> **Het doel van deze folder**
> Gebruik deze kaart om je crèmes en zalven schoon te houden en veilig te gebruiken.

Pot of tube

- Een pot is voordelig bij grote stukken huid. Pak de crème met een schone spatel of lepel.
- Schep nooit terug in de pot.
- Een tube of pompflacon is schoner. Kies die bij een kapotte huid.
- Een product zonder conserveermiddel gaat sneller bederven.

Houdbaarheid

- Het open potje met een getal telt vanaf de dag dat je het product opent.
- Schrijf de datum van openen op de pot of tube.
- Ruikt of ziet het product anders, gooi het dan weg.

Brandveiligheid

Crème en zalf trekken in kleding, beddengoed en verband. Daar kan een laagje ontstaan dat snel vlam vat. Smeer je veel en vaak: rook niet en blijf uit de buurt van open vuur. Verschoon kleding en beddengoed vaak.

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Wat is een hormooncrème?

Wat het middel doet, en waarom het woord hormoon verwarrend is

Het doel van deze folder

In deze folder lees je wat een hormooncrème is, wat het doet in je huid en waarom je het volgens een schema smeert.

Een ontstekingsremmer voor de huid

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

Hormooncrème wordt sinds de jaren vijftig gebruikt. Het is een van de best onderzochte medicijnen voor de huid.

Wat het doet

- Het remt de ontsteking: minder roodheid en minder jeuk.
- Het remt de celdeling: minder schilfers. Bij heel lang en sterk smeren kan de huid daardoor dunner worden.
- Het vernauwt de bloedvaatjes: de huid wordt bleker en rustiger.

Hormooncrème remt de klachten zolang je smeert. De oorzaak, zoals aanleg voor eczeem of psoriasis, blijft. Daarom bouw je af volgens een schema en blijf je de vettende crème elke dag smeren.

Waar de sterkte van afhangt

- De stof en het percentage. Die staan altijd op de tube.
- De basis. Een zalf sluit meer af dan een crème.
- De huid. Op dunne huid, in plooien en onder een verband, sok of luier neemt de huid meer op.
- Hoe lang je achter elkaar smeert. Bij heel lang elke dag smeren werkt het minder goed. Daarom werk je met smeervrije dagen.

Werkt de crème niet goed?

- Je smeert te weinig of te kort.
- De klasse is te laag voor deze plek.
- Er is een infectie of een andere huidziekte.
- Je bent allergisch voor de crème of een stof erin.

Zoek niet zelf een sterkere tube. Bespreek het met je arts en neem al je crèmes mee.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een huid die na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- een huid die erger wordt waar je smeert, of jeuk en roodheid precies op die plek
- gele korstjes, pus of natte plekken
- een dunne, glanzende huid, zichtbare bloedvaatjes, rekstrepen of rode puistjes in het gezicht
- twijfel over je crème bij zwangerschap, borstvoeding of een kind

Ben je onder behandeling bij een dermatoloog, neem dan contact op met de polikliniek dermatologie.

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

De sterkteklassen van hormooncrème

Vier sterktes, en welke klasse op welke plek past

Het doel van deze folder

In deze folder lees je welke sterktes er zijn, hoe je de klasse op de tube terugvindt en welke klasse op welke plek past.

De vier sterkteklassen

Hormooncrème is er in vier sterktes. Op de tube staan de stofnaam en het percentage.



Hoe sterker de klasse, hoe beter de ontsteking geremd wordt, en hoe meer je let op de plek en de duur.

Je arts kiest de klasse die past bij jouw huid, de plek en je leeftijd.

Vier klassen

Hormooncrème is er in vier sterktes: klasse 1 (zwak) tot en met klasse 4 (zeer sterk). Op de tube staan altijd de stofnaam en het percentage. Daarmee vind je de klasse terug in de tabel.

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

Een merknaam zegt niets over de sterkte. Is je crème niet leverbaar, dan geeft de apotheek een gelijkwaardig middel uit dezelfde klasse. Je smeert op dezelfde manier verder.

Welke klasse op welke plek

Waar de huid dun is, neemt die meer op. Daar past een lagere klasse. Bij kinderen is de huid dunner dan bij volwassenen.

Plek	Tot 2 jaar	Vanaf 2 jaar	Volwassenen
Gezicht, oksels, liezen en geslachtsdelen	1	1 of 2	1 of 2

Plek	Tot 2 jaar	Vanaf 2 jaar	Volwassenen
Hals en oren	1 of 2	1, 2 of 3	1, 2 of 3
Behaarde hoofd	1 of 2	2 of 3	2, 3 of 4
Romp, armen, benen, handen en voeten	1 of 2	1, 2 of 3	1 tot en met 4

Op de oogleden gebruik je klasse 1 of 2, kort (meestal 2 tot 3 weken) en op advies van je arts. Klasse 4 wordt bij kinderen afgeraden. Werkt een lagere klasse onvoldoende terwijl je goed smeert, dan kan je arts tijdelijk een hogere klasse voorschrijven.

De voet

De voetzool verdraagt een sterkere klasse. Tussen de tenen is de huid dun en vochtig. Daar werkt dezelfde crème sterker, zeker onder een sok of verband.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een huid die na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- een huid die erger wordt waar je smeert, of jeuk en roodheid precies op die plek
- gele korstjes, pus of natte plekken
- een dunne, glanzende huid, zichtbare bloedvaatjes, rekstrepen of rode puistjes in het gezicht
- twijfel over je crème bij zwangerschap, borstvoeding of een kind

Ben je onder behandeling bij een dermatoloog, neem dan contact op met de polikliniek dermatologie.

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Welke klasse op welke plek?

Uitlegkaart: de sterkte van hormooncrème per plek en leeftijd

> **Het doel van deze folder**
> Gebruik deze kaart om te zien welke sterkte van hormooncrème bij welke plek past. Je arts kiest de klasse. Deze kaart helpt je om te begrijpen waarom.

De vier sterkteklassen

Hormooncrème is er in vier sterktes. Op de tube staan de stofnaam en het percentage.



Hoe sterker de klasse, hoe beter de ontsteking geremd wordt, en hoe meer je let op de plek en de duur.
Je arts kiest de klasse die past bij jouw huid, de plek en je leeftijd.

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

Om te onthouden

- Op de oogleden: klasse 1 of 2, kort (meestal 2 tot 3 weken).
- Klasse 4 wordt bij kinderen afgeraden.
- Een verband, sok of luier over de crème maakt die sterker.
- Tussen de tenen en in plooien werkt dezelfde crème sterker.

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Het smeerschema van hormooncrème

Opstarten, afbouwen, weer opbouwen en onderhouden

Het doel van deze folder

In deze folder lees je hoe je hormooncrème smeert, hoeveel je gebruikt en hoe je afbouwt. Je arts spreekt met je af welke crème, welke klasse en hoe lang.



Opstarten

Smeer één keer per dag op alle plekken die ontstoken zijn, ook op plekken met open wondjes. Twee keer per dag werkt niet beter. Je gebruikt dan wel meer crème. Meestal zie je binnen 1 tot 2 weken duidelijk verbetering.

Klasse 2, 3 en 4 smeer je hooguit 4 weken achter elkaar elke dag. Bij handeczeem spreekt de arts soms tot 6 weken af.

De volgorde

1. Smeer de hormooncrème op de plekken.
2. Laat die 30 tot 60 minuten intrekken.
3. Smeer daarna de vettende crème op de hele huid.

Lukt wachten niet, smeer de vettende crème dan direct op de huid zonder plekken. Of smeer de hormooncrème 's ochtends en de vettende crème 's avonds. Meng ze niet.

Hoeveel per keer

Eén vingertopeenheid is ongeveer een halve gram en genoeg voor twee handpalmen. In de tabel staat hoeveel vingertopeenheden je per keer gebruikt als het hele lichaamsdeel behandeld wordt.

Lichaamsdeel	3 tot 12 mnd	1 tot 2 jaar	3 tot 5 jaar	6 tot 10 jaar	11 tot 16 jaar	Volwassene
Gezicht en hals	1	1,5	1,5	2	2,5	2,5
Eén arm en hand	1	1,5	2	2,5	3	4
Eén been en voet	1,5	2	3	4,5	6	8

Lichaamsdeel	3 tot 12 mnd	1 tot 2 jaar	3 tot 5 jaar	6 tot 10 jaar	11 tot 16 jaar	Volwassene
Voorkant romp	1	2	3	3,5	5	7
Achterkant romp	1,5	3	3,5	5	6	7

Afbouwen

Je mag afbouwen als de roodheid minder is, de huid gladder voelt en de jeuk veel minder is. Per stap smeer je op minder dagen per week, bijvoorbeeld 6, 5, 4, 3, 2 en 1 dag. Een stap duurt meestal 1 tot 2 weken. Gaat het snel beter, dan mogen de stappen groter zijn.

Wordt de huid tijdens het afbouwen weer actiever, smeer dan weer elke dag op die plekken en bouw daarna opnieuw af. Dat hoort bij een huidziekte die in golven verloopt.

Onderhouden

Komt het steeds terug zodra je stopt? Dan kun je lange tijd op 2 vaste dagen per week blijven smeren, bijvoorbeeld in het weekend. Dat geeft minder opvlammingen en minder kans op bijwerkingen dan elke dag doorsmeren.

Maximale hoeveelheid per week

Smeer je langere tijd, dan geldt een maximum per week. Blijf je daaronder en gebruik je de klasse die bij de plek past, dan is de kans op bijwerkingen klein.

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

Neem contact op met je huisarts bij:

- een huid die na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- een huid die erger wordt waar je smeert, of jeuk en roodheid precies op die plek
- gele korstjes, pus of natte plekken
- een dunne, glanzende huid, zichtbare bloedvaatjes, rekstrepen of rode puistjes in het gezicht
- twijfel over je crème bij zwangerschap, borstvoeding of een kind

Ben je onder behandeling bij een dermatoloog, neem dan contact op met de polikliniek dermatologie.

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Hoeveel crème heb je nodig?

Uitlegkaart: de vingertopeenheid en de rekensom per week

Het doel van deze folder

Gebruik deze kaart om uit te rekenen hoeveel crème of zalf je per keer en per week smeert, zodat je genoeg tubes laat voorschrijven.

De vingertopeenheid

De maat voor hoeveel crème of zalf je smeert.



van de top tot de eerste plooi

Ook bij een kind is de vinger van een volwassene de maat.
Zo weet je hoeveel je smeert, en hoeveel tubes je nodig hebt.

Per keer

Lichaamsdeel	3 tot 12 mnd	1 tot 2 jaar	3 tot 5 jaar	6 tot 10 jaar	11 tot 16 jaar	Volwassene
Gezicht en hals	1	1,5	1,5	2	2,5	2,5
Eén arm en hand	1	1,5	2	2,5	3	4
Eén been en voet	1,5	2	3	4,5	6	8
Voorkant romp	1	2	3	3,5	5	7
Achterkant romp	1,5	3	3,5	5	6	7

Zo reken je

1. Tel het aantal vingertopeenheden voor alle plekken die je smeert.
2. Deel door 2. Dan heb je het aantal gram per keer.
3. Keer het aantal keer smeren per week. Dan heb je het aantal gram per week.

Voorbeeld: een volwassene smeert beide onderbenen en voeten, samen ongeveer 8 tot 10 vingertopeenheden. Dat is 4 tot 5 gram per keer. Een tube van 30 gram is dan na een week tot anderhalve week op. Gaat een tube maanden mee, dan smeer je waarschijnlijk te weinig.

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Mijn smeerplan

Vul samen met je arts in welke crème waar hoort

> **Het doel van deze folder**
> Vul dit werkblad samen met je arts, verpleegkundige of apotheker in. Hang het op in de badkamer. Zo weet je welke tube waar hoort en hoe je afbouwt.

Hormooncrème

Klasse 1, zwak:.....

Klasse 2, matig sterk:.....

Klasse 3, sterk:.....

Klasse 4, zeer sterk:.....

Vettende crème

Overdag:.....

's Avonds of 's nachts:.....

Wasolie of wasgel:.....

Welke crème op welke plek

Gezicht:.....

Plooien (oksels, liezen):.....

Hoofdhuid:.....

Romp, armen en benen:.....

Handen en voeten:.....

Mijn schema

Opstarten: elke dag tot (datum):.....

Afbouwen: stappen van ... weken:.....

Onderhoud: op deze dagen:.....

Aantal vingertopeenheden per keer:.....

Volgende afspraak:.....

Zo smeer ik

- □ Eerst hormooncrème op de plekken
- □ Daarna 30 tot 60 minuten wachten
- □ Dan vettende crème op de hele huid
- □ De vettende crème smeer ik elke dag, ook als de huid rustig 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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad

Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Bijwerkingen van hormooncrème

Wat klopt er, wanneer ontstaan ze en waar let je op

Het doel van deze folder

In deze folder lees je welke bijwerkingen hormooncrème kan geven, wanneer die ontstaan en hoe je ze voorkomt.

Wanneer geeft hormooncrème bijwerkingen?

Bijwerkingen horen bij een herkenbaar patroon.

Zo gebruik je het goed

- de klasse past bij de plek
- de vingertopeenheid als maat
- 1 keer per dag, daarna afbouwen
- binnen het maximum per week
- vettende crème elke dag

Hier ontstaan bijwerkingen

- een sterke klasse
- op dunne huid of onder afsluiting
- maandenlang elke dag
- zonder afbouwen of controle
- van iemand anders geleend

Bij goed gebruik geeft hormooncrème zelden bijwerkingen, ook als je het jaren nodig hebt.

Wanneer bijwerkingen ontstaan

Bijwerkingen ontstaan meestal pas na weken tot maanden elke dag smeren met een sterke klasse, vooral op dunne huid of onder een verband. Bij goed gebruik geeft hormooncrème zelden bijwerkingen.

Op de huid

- een dunnere, glanzende huid, soms met zichtbare bloedvaatjes
- rekstrepen in de oksels, de liezen of aan de binnenkant van de dijen, vooral rond de puberteit
- rode bultjes of puistjes rond de mond, op de wangen of rond de ogen, na smeren in het gezicht
- een allergie voor de crème: de huid wordt erger waar je smeert

Lichte of donkere vlekken na eczeem komen door de ontsteking zelf en trekken in maanden weg.

In het lichaam

Bij heel lang en veel smeren met een sterke klasse kan een deel in het bloed komen. Bij kinderen die lang veel van een sterke klasse smeren, houdt de arts de groei in de gaten. Bij het juiste schema en binnen het maximum per week is die kans klein.

Rond de ogen: in onderzoek bij eczeem is geen verband gevonden tussen hormooncrème rond de ogen en staar of een verhoogde oogdruk.

Bijwerkingen voorkomen

- Gebruik de klasse die past bij de plek.
- Gebruik de vingertopeenheid als maat.
- Smeer één keer per dag en bouw af volgens schema.
- Blijf binnen het maximum per week.
- Gebruik geen hormooncrème van iemand anders.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een huid die na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- een huid die erger wordt waar je smeert, of jeuk en roodheid precies op die plek
- gele korstjes, pus of natte plekken
- een dunne, glanzende huid, zichtbare bloedvaatjes, rekstrepen of rode puistjes in het gezicht
- twijfel over je crème bij zwangerschap, borstvoeding of een kind

Ben je onder behandeling bij een dermatoloog, neem dan contact op met de polikliniek dermatologie.

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Zorgen over hormooncrème

Over angst, verhalen op internet en een plan dat je kunt volhouden

Het doel van deze folder

Veel mensen zijn bang voor hormooncrème. In deze folder lees je waar die angst vandaan komt, wat er klopt en hoe je je zorgen bespreekt.

Bang voor hormooncrème

Angst voor hormooncrème heet corticofobie. Mensen smeren dan te kort of te weinig, of ze stoppen in één keer. De ontsteking blijft dan actief. Op den duur heb je dan juist meer hormooncrème nodig.

Veel verhalen komen uit een tijd waarin sterke crèmes maandenlang zonder schema en zonder controle werden gesmeerd. De bijwerkingen uit die tijd bestaan echt. Ze horen bij een patroon dat je kunt herkennen en voorkomen.

Wat er klopt

- Je raakt niet verslaafd aan hormooncrème.
- Komt de huidziekte na het stoppen terug, dan is dat meestal de ziekte zelf. Eczeem en psoriasis verlopen in golven.
- Bij goed gebruik is hormooncrème veilig, ook als je het jaren nodig hebt.
- Te weinig smeren houdt de ontsteking in stand.

Verhalen over stoppen

Op internet staan verhalen over hevige roodheid en een branderig gevoel na het stoppen met hormooncrème. Wat dit precies is en hoe vaak het voorkomt, is onder artsen nog onderwerp van discussie. Het wordt vooral beschreven na lang, dagelijks gebruik van een sterke crème, vaak in het gezicht. In Nederland komt het zelden voor. Smeren met de vingertopeenheid, binnen het maximum per week en met een afbouwschema verkleint die kans.

Je zorgen bespreken

- Schrijf op waar je bang voor bent en wat je las.
- Vraag je arts hoe jouw schema eruitziet en hoe lang je smeert.
- Vraag wat de voordelen en nadelen zijn van doorgaan en van stoppen.
- Stop niet op eigen houtje. Maak samen een plan dat je kunt volhouden.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een huid die na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- een huid die erger wordt waar je smeert, of jeuk en roodheid precies op die plek
- gele korstjes, pus of natte plekken
- een dunne, glanzende huid, zichtbare bloedvaatjes, rekstrepen of rode puistjes in het gezicht
- twijfel over je crème bij zwangerschap, borstvoeding of een kind

Ben je onder behandeling bij een dermatoloog, neem dan contact op met de polikliniek dermatologie.

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Hormooncrème bij kinderen, zwangerschap en borstvoeding

Waar je extra op let, en wat je wel kunt doen

Het doel van deze folder

In deze folder lees je hoe je hormooncrème en vettende crème gebruikt bij baby's en kinderen, en tijdens de zwangerschap en de borstvoeding.

Bij baby's en kinderen

De huid van een kind is dunner en neemt meer op. Daarom gebruikt een kind een lagere klasse en een kleinere hoeveelheid. Voorzichtig zijn mag niet betekenen dat je te weinig smeert. Liever kort en goed behandelen dan lang en te weinig.

- Ook bij een kind is de vinger van een volwassene de maat.
- Klasse 4 wordt bij kinderen afgeraden.
- Een luier over de hormooncrème maakt de crème sterker.
- Kies een eenvoudige vettende crème zonder parfum. Ureum prikt bij kinderen vaak.

Maximale hoeveelheid per week

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

Zwangerschap

Je mag hormooncrème gebruiken in de zwangerschap, in de klasse en hoeveelheid die je arts met je afspreekt. Er is geen verband gevonden met aangeboren afwijkingen of vroeggeboorte. Bij heel veel klasse 3 of 4 (meer dan ongeveer 300 gram in de hele zwangerschap) is een iets lager geboortegewicht gezien. Bij klasse 1 en 2 is dat niet gezien.

Slecht behandeld eczeem geeft slecht slapen en uitputting. Stop dus niet uit voorzorg, maar bespreek het met je arts of verloskundige.

Borstvoeding

Ook bij borstvoeding mag je hormooncrème gebruiken. Smeer je op de tepel, veeg die dan voor het voeden schoon.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een huid die na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- een huid die erger wordt waar je smeert, of jeuk en roodheid precies op die plek
- gele korstjes, pus of natte plekken
- een dunne, glanzende huid, zichtbare bloedvaatjes, rekstrepen of rode puistjes in het gezicht
- twijfel over je crème bij zwangerschap, borstvoeding of een kind

Ben je onder behandeling bij een dermatoloog, neem dan contact op met de polikliniek dermatologie.

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Allergie voor een crème

Irritatie of allergie, de plakproef en het etiket lezen

> **Het doel van deze folder**
> Soms is een crème zelf de oorzaak van een huidprobleem. In deze folder lees je hoe je dat herkent, hoe het onderzocht wordt en hoe je een etiket leest.

Irritatie of allergie

Bij **irritatie** raakt de beschermlaag beschadigd. Iedereen kan dat krijgen. Het brandt meer dan het jeukt en het komt snel na het smeren.

Bij een **allergie** reageert je afweer op een stof. Het jeukt, het komt meestal 1 tot 3 dagen na het smeren en het kan ook buiten de plek komen waar je smeerde.

Bekende veroorzakers

- geurstoffen (parfum), ook uit planten
- conserveermiddelen
- wolvet (lanoline)
- propolis, bijenwas en kruiden zoals kamille, calendula en arnica
- soms de hormooncrème zelf, of een stof in de basis

Natuurlijk is niet hetzelfde als veilig. Veel bekende allergenen komen uit planten. Vaseline en paraffine geven bijna nooit een allergie.

De plakproef

Een allergie wordt onderzocht met een plakproef bij de dermatoloog. Pleisters met stoffen gaan op je rug en worden na een paar dagen bekeken. Een bloedtest laat een contactallergie niet zien. Neem al je crèmes en verzorgingsproducten mee naar de afspraak.

Het etiket lezen

- De voorkant van de verpakking is reclame. De achterkant is de wet.
- De ingrediënten staan van veel naar weinig. Conserveermiddelen en geurstoffen staan vaak achteraan.
- Hypoallergeen en dermatologisch getest zijn geen garantie.
- Het open potje met een getal (bijvoorbeeld 12M) zegt hoeveel maanden het product na openen goed blijft.

Hulp bij het kiezen

Met de gratis app **Eczeem Keuzehulp** (huidopleiding.app/eczeem-keuzehulp) zoek je een verzorgende crème zonder de stoffen waar je allergisch voor bent. De app hoort bij het e-book Eczemaceuticals ontcijferd. Daarin staan per allergeen alle namen die je op een etiket kunt tegenkomen.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een huid die na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- een huid die erger wordt waar je smeert, of jeuk en roodheid precies op die plek
- gele korstjes, pus of natte plekken
- een dunne, glanzende huid, zichtbare bloedvaatjes, rekstrepen of rode puistjes in het gezicht
- twijfel over je crème bij zwangerschap, borstvoeding of een kind

Ben je onder behandeling bij een dermatoloog, neem dan contact op met de polikliniek dermatologie.

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Het etiket van een crème lezen

Uitlegkaart: wat de voorkant en de achterkant zeggen

Het doel van deze folder

Gebruik deze kaart in de winkel of thuis bij je eigen crèmes. Zo zie je wat er echt in een product zit.

De voorkant

- Woorden als natuurlijk, puur, clean en zonder chemicaliën zijn reclame.
- Hypoallergeen betekent dat de kans op een allergie klein zou zijn. Het is geen garantie.
- Dermatologisch getest zegt niet waarop getest is of wat de uitslag was.

De achterkant

- De ingrediënten staan van veel naar weinig.
- Parfum of aroma betekent dat er geurstoffen in zitten.
- Bekende geurstoffen die een allergie kunnen geven, staan apart in de lijst.
- Conserveermiddelen staan vaak achteraan.
- Het open potje met een getal, zoals 12M, zegt hoeveel maanden het product na openen goed blijft.

Heb je een allergiepas?

Lees elke lijst tot het eind, ook bij een nieuwe verpakking. Twijfel je over een naam, vraag het dan aan de apotheek of de dermatoloog.

Met de gratis app Eczeem Keuzehulp (huidopleiding.app/eczeem-keuzehulp) zoek je verzorgingsproducten zonder jouw allergenen.

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Mijn crèmes en zalven op een rij

Alles wat je huid raakt, op één blad

> **Het doel van deze folder**
> Vul deze checklist in voor een afspraak bij de huisarts, dermatoloog of apotheek. Neem de verpakkingen mee. Die zeggen meer dan een omschrijving uit je hoofd.

Medicijncrèmes

Naam en sterkte:.....

Op welke plek:.....

Hoe vaak en sinds wanneer:.....

Naam en sterkte:.....

Op welke plek:.....

Verzorging

Vettende crème of zalf:.....

Wasolie, wasgel of zeep:.....

Shampoo:.....

Deodorant en make-up:.....

Zonnebrandcrème:.....

Wat ik nog meer gebruik

- □ Een crème van familie of vrienden
- □ Iets uit de drogist of van internet
- □ Een natuurlijk middel, olie of balsem
- □ Natte doekjes
- □ Handzeep of handschoenen op het werk

Wat ik zie

Wat is er veranderd en sinds wanneer:.....

Erger waar ik smeer: ja / nee.....

Tube of pot gaat ... weken mee:.....

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Voorbereiden op je afspraak over crèmes

Je vragen en zorgen over smeren bespreken

> **Het doel van deze folder**
> Heb je vragen over je crème of zorgen over hormooncrème? Vul dit werkblad vooraf in en neem het mee. Zo haal je meer uit een kort gesprek.

Hoe het nu gaat

Waar heb ik klachten:.....

Wat smeer ik en hoe vaak:.....

Wat gaat goed:.....

Wat lukt niet:.....

Mijn zorgen

- □ Ik ben bang voor bijwerkingen
- □ Ik weet niet hoeveel ik moet smeren
- □ Ik weet niet hoe ik afbouw
- □ Ik ben zelf gestopt of geminderd
- □ Ik smeer bij mijn kind en twijfel
- □ Ik ben zwanger of geef borstvoeding

Vragen die je kunt stellen

- Welke klasse is dit, en waarom op deze plek?
- Hoeveel vingertopeenheden smeer ik per keer?
- Hoe lang smeer ik elke dag, en hoe bouw ik af?
- Welke vettende crème past bij mijn huid?
- Wanneer neem ik contact op, en wanneer kom ik terug?

Wat we afspreken

Afspraak:.....

Volgende controle:.....

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Woordenlijst crèmes en hormooncrèmes

De woorden die je in de folders en bij de apotheek tegenkomt

Het doel van deze folder

In deze woordenlijst staan de woorden die je tegenkomt in de folders over crèmes en hormooncrèmes. Ze staan op alfabet.

Woord	Betekenis
Afbouwen	Stap voor stap op minder dagen per week hormooncrème smeren.
Atrofie	Een dunner geworden huid.
Basiszalf	Een vettende crème of zalf zonder medicijn, voor dagelijkse verzorging.
Corticofobie	Angst voor hormooncrème.
Dermatocorticosteroïd	De officiële naam van hormooncrème.
Emolliens	Een vettende, verzachtende crème of zalf. Meervoud: emolliëntia.
Hoornlaag	De bovenste laag van de huid, van hoorncellen met vet ertussen.
Keratolyticum	Een stof die verdikte hoornlaag losweekt, zoals ureum boven 10% of salicylzuur.
Klasse	De sterkte van een hormooncrème, van 1 (zwak) tot en met 4 (zeer sterk).
Lotion	Een vloeibaar smeermiddel met veel water. Koelt en trekt snel in.
Occlusie	Afsluiten van de huid, bijvoorbeeld met een vette zalf, verband, sok of luier.
Onderhoud	Lange tijd op vaste dagen per week smeren, om opvlammingen te voorkomen.
Plakproef	Onderzoek naar contactallergie met pleisters op de rug.
Striae	Rekstrepen in de huid.
Syndet	Een zeepvrij wasmiddel, rond de zuurgraad van de huid.
Teleangiëctasieën	Zichtbare kleine bloedvaatjes in de huid.
Ureum	Een stof die water bindt in de huid. Komt ook van nature in de huid voor.
Vettende crème	Een crème met veel vet die de huid verzorgt en vocht vasthoudt.
Vingertopeenheid	Een streep crème van de top van de wijsvinger tot de eerste plooi. Ongeveer een halve gram.
Zalf	Een smeermiddel van vooral vet. Sluit de huid af en houdt vocht vast.

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Crèmes en hormooncrèmes in één oogopslag

De belangrijkste plaatjes uit de folders op één blad

De vingertopeenheid

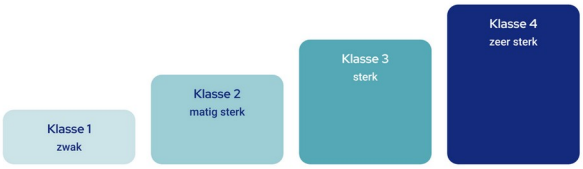
De maat voor hoeveel crème of zalf je smeert.



Ook bij een kind is de vinger van een volwassene de maat.
Zo weet je hoeveel je smeert, en hoeveel tubes je nodig hebt.

De vier sterkteklassen

Hormooncrème is er in vier sterktes. Op de tube staan de stofnaam en het percentage.



Hoe sterker de klasse, hoe beter de ontsteking geremd wordt, en hoe meer je let op de plek en de duur.
Je arts kiest de klasse die past bij jouw huid, de plek en je leeftijd.

Welke klasse op welke plek?

Waar de huid dun is, neemt die meer op. Daar past een lagere klasse.

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

Op de oogleden smeer je kort, meestal 2 tot 3 weken. Klasse 4 wordt bij kinderen afgeraden.

Bron: consensus Stapsgewijze topicale behandeling (NTvDV 2025). Je arts kan om een goede reden anders afspreken.

Het smeerschema van hormooncrème

Je smeert niet zomaar, en je stopt niet in één keer.



De vettende crème smeer je elke dag, in alle fasen. Ook als de huid rustig is.
Je arts spreekt met je af hoe lang elke fase duurt.

De volgorde van smeren

Eerst de medicijncrème, dan de vettende crème.



Lukt wachten niet? Smeer de vettende crème dan direct, maar niet op de plekken met hormooncrème.
Of smeer de hormooncrème 's ochtends en de vettende crème 's avonds. Meng ze niet.

Welke basis past bij je huid?

Hoe droger en dikker de huid, hoe vetter de basis.



Ook de plek telt. Op het gezicht, de hoofdhuid en de handen voelt een vette zalf vaak niet prettig.
Een product dat je prettig vindt en elke dag gebruikt, werkt beter dan het beste product in de kast.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een huid die na 2 tot 3 weken goed smeren niet beter is, of erger wordt waar je smeert
- twijfel over hormooncrème bij een kind, zwangerschap of borstvoeding

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.