Afbouwen volgens een schema

Uitlegkaart: hoe je de ontstekingsremmende zalf afbouwt

Het doel van deze folder

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

Niet in één keer stoppen

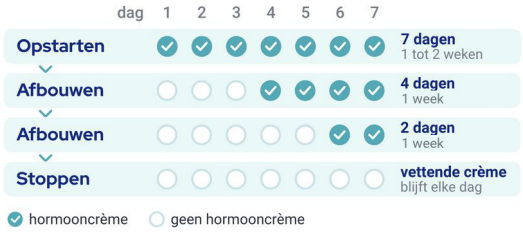
Begin je met de ontstekingsremmende zalf, dan wordt het eczeem meestal binnen 1 tot 2 weken rustiger. Stop dan niet in één keer, want dan komt het eczeem vaak snel terug. Je bouwt af: elke stap smeer je op minder dagen per week. De vettende crème blijf je elke dag smeren.

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

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

Bij langzame verbetering

Bij snelle verbetering



Mijn schema

Plekken en zalf:.....

Startdatum:.....

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

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

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

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