De vingertopeenheid

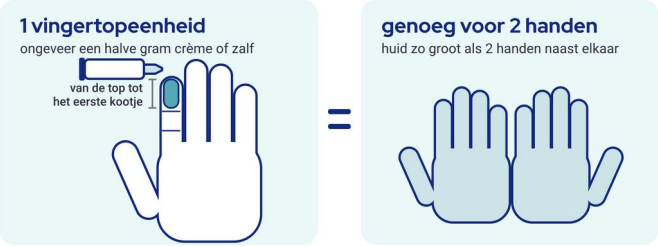
Uitlegkaart: hoeveel ontstekingsremmende zalf je smeert

Het doel van deze folder

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

Hoeveel zalf is genoeg?

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



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

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

Bron: NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden 2019.

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

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

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