Goed insmeren tegen scabiës

Uitlegkaart om naast de spiegel te hangen

> **Het doel van deze folder**
> Hang deze kaart in de badkamer. Zo vergeet je geen plekken als je jezelf of je kind insmeert.

Goed insmeren

Van de kaakrand tot onder de voeten. Dit zijn de plekken die mensen vaak vergeten.

1 **Tussen de vingers** en de tenen	2 **Onder de nagels** knip ze kort	3 **Polsen en enkels** vaak overgeslagen	4 **Oksels** en liezen
5 **Geslachtsdelen** ook de buitenkant	6 **Tussen de billen** en de bilnaad	7 **Onder de voeten** de hele voetzool	8 **Je rug** laat iemand helpen

Kinderen tot en met twaalf jaar smeer je ook op het hoofd en in het gezicht, niet in de ogen of de mond.
Was je handen? Smeer ze dan opnieuw in. Dat geldt ook na de wc en na een schone luier.

Stap voor stap

1. Knip je nagels kort. Douche je eerst, wacht dan een uur.
2. Smeer 's avonds het hele lichaam in, van de kaakrand tot onder de voeten.
3. Kinderen tot en met twaalf jaar: ook het hoofd en het gezicht, niet in de ogen of de mond.
4. Smeer onder de nagels met een oude tandenborstel.
5. Laat iemand met wegwerphandschoenen je rug insmeren.
6. Ga in een schoon bed liggen of trek schone kleren aan.
7. Na de wc of handen wassen: smeer die plekken opnieuw in.
8. De volgende ochtend, na acht tot twaalf uur: douchen met water en zeep en schone kleren aan.

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 de LCI-richtlijn Scabiës van het RIVM, de NHG-Behandelrichtlijn Scabiës, Thuisarts en het gratis e-book Scabiës (Huidopleiding, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.