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.