Opbouwen en afbouwen

Uitlegkaart: hoe vaak je je medicijnzalf smeert, en waarom je afbouwt

Het doel van deze folder

Deze uitlegkaart is voor mensen met psoriasis die een hormooncrème of een middel met vitamine D en hormoon samen smeren. Je leest hoe je start, waarom je na een paar weken minder vaak smeert en wat je doet als de psoriasis terugkomt.

Starten: elke dag

Je smeert het medicijn 1 keer per dag op de plekken. Met een sterke hormooncrème zie je meestal na ongeveer een week verbetering. Elke dag smeren doe je hooguit 2 tot 4 weken. De vettende crème smeer je de hele tijd elke dag op de hele huid.

Daarna: minder dagen per week

Zijn de plekken rustiger, dan smeer je minder vaak. Dat heet afbouwen. Zo voorkom je dat de huid dun wordt en dat het medicijn minder goed gaat werken.



Medicijn	Na 2 tot 4 weken elke dag
Hormooncrème	Zo nodig 3 dagen achter elkaar per week. Je arts zoekt met jou het kleinste aantal dagen waarop de huid rustig blijft.
Vitamine D en hormoon samen	4 dagen achter elkaar per week. Op de andere 3 dagen kun je zo nodig alleen een vitamine D-zalf smeren.
Vettende crème	Elke dag op de hele huid, ook als de plekken weg zijn.

Goed om te weten

- Stop niet in één keer. Dan komt de psoriasis vaak snel terug.
- Komt de psoriasis terug, begin dan weer met elke dag smeren en bouw opnieuw af.
- Bij goed gebruik is een hormooncrème over het algemeen veilig. Te lang elke dag smeren kan de huid dun maken, vooral in het gezicht en de plooien.
- Je arts kan een ander schema afspreken. Volg dan het schema van je arts.

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 Psoriasis, de NHG-Standaard Psoriasis en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.