Schimmelcrème in vier stappen

Uitlegkaart: om op te hangen in de badkamer

Het doel van deze folder

Hang deze kaart op in de badkamer. Doe de vier stappen elke dag, zo vaak als op de bijsluiter staat. Ga door tot ongeveer een week nadat de klachten weg zijn.



De stappen

1. **Wassen en drogen.** Was je voeten met lauw water en een milde wasgel. Droog goed af, ook tussen de tenen.
2. **Dun smeren.** Smeer een dun laagje op de plek en een tot twee centimeter eromheen.
3. **Volhouden.** Een of twee keer per dag, zoals op de bijsluiter staat. Meestal twee tot zes weken.
4. **Schoenen en sokken.** Elke dag schone sokken. Spuit je schoenen in: tien dagen om de dag, daarna eens per week.

Goed om te weten

- Stop niet als de jeuk weg is. Smeer nog een week door.
- Was na het smeren je handen.
- Gebruik je een bloedverdunner, of ben je zwanger? Vraag de apotheek welke crème past.
- Diabetes, een slechte doorbloeding of minder gevoel in je voeten? Overleg eerst met je huisarts.

Ga naar de huisarts bij:

- geen verbetering na twee tot vier weken goed smeren
- roodheid, warmte, zwelling, pus of koorts
- een dikke, schilferende huid over de hele voetzool

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 NHG-Standaard Dermatomycosen, het ProVoet-protocol Schimmelinfecties aan de voeten en het e-book Schimmelinfecties ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.