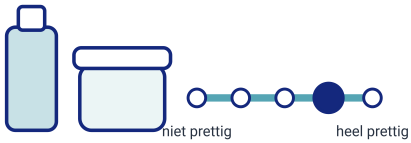
Crèmes en zalven uitproberen

Zo vind je een basiszalf die je graag gebruikt



Een basiszalf helpt alleen als je hem elke dag smeert. Daarom is het belangrijk dat je het middel prettig vindt. Met dit werkblad vergelijk je tot drie middelen.

1. Schrijf de namen bovenaan de kolommen.
2. Smeer een klein beetje 10 seconden uit, bijvoorbeeld op je onderarm.
3. Kleur bij elke vraag één rondje. Links is niet prettig, rechts is heel prettig.
4. Kijk na een kwartier nog eens hoe je huid aanvoelt.

	Middel 1:	Middel 2:	Middel 3:
Tijdens het smeren			
Hoe makkelijk smeert het uit?	○ ○ ○ ○ ○ niet makkelijk heel makkelijk	○ ○ ○ ○ ○ niet makkelijk heel makkelijk	○ ○ ○ ○ ○ niet makkelijk heel makkelijk
Blijft er een witte laag zichtbaar tijdens het smeren?	○ ○ ○ ○ ○ lang zichtbaar geen witte laag	○ ○ ○ ○ ○ lang zichtbaar geen witte laag	○ ○ ○ ○ ○ lang zichtbaar geen witte laag
Ruik je iets tijdens het smeren?	○ ○ ○ ○ ○ sterke, nare geur aangenaam of geen geur	○ ○ ○ ○ ○ sterke, nare geur aangenaam of geen geur	○ ○ ○ ○ ○ sterke, nare geur aangenaam of geen geur
Na het smeren			
Blijft er een laagje vet achter dat je huid nodig heeft?	○ ○ ○ ○ ○ veel te vet precies goed	○ ○ ○ ○ ○ veel te vet precies goed	○ ○ ○ ○ ○ veel te vet precies goed
Blijft er een plakkerige laag achter?	○ ○ ○ ○ ○ hinderlijk plakkerig niet plakkerig	○ ○ ○ ○ ○ hinderlijk plakkerig niet plakkerig	○ ○ ○ ○ ○ hinderlijk plakkerig niet plakkerig
Hoe snel trekt het in?	○ ○ ○ ○ ○ veel te langzaam heel snel	○ ○ ○ ○ ○ veel te langzaam heel snel	○ ○ ○ ○ ○ veel te langzaam heel snel
Hoe prettig voelt je huid na het smeren?	○ ○ ○ ○ ○ niet prettig heel prettig	○ ○ ○ ○ ○ niet prettig heel prettig	○ ○ ○ ○ ○ niet prettig heel prettig

Mijn keuze voor overdag: .....

Mijn keuze voor 's avonds of de winter: .....

Neem het ingevulde blad mee naar je arts of apotheek. Welke soorten er zijn, lees je in de Huidwijzer en de folder Welke basiszalf wanneer.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar haar eigen werkblad Ervaar de crème (2019), gebaseerd op sensorisch profileren van huidproducten, en de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (module Indifferente therapie, keuze in overleg met de patiënt). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.