Mijn smeerplan

Vul samen met je arts in welke crème waar hoort

> **Het doel van deze folder**
> Vul dit werkblad samen met je arts, verpleegkundige of apotheker in. Hang het op in de badkamer. Zo weet je welke tube waar hoort en hoe je afbouwt.

Hormooncrème

Klasse 1, zwak:.....

Klasse 2, matig sterk:.....

Klasse 3, sterk:.....

Klasse 4, zeer sterk:.....

Vettende crème

Overdag:.....

's Avonds of 's nachts:.....

Wasolie of wasgel:.....

Welke crème op welke plek

Gezicht:.....

Plooien (oksels, liezen):.....

Hoofdhuid:.....

Romp, armen en benen:.....

Handen en voeten:.....

Mijn schema

Opstarten: elke dag tot (datum):.....

Afbouwen: stappen van ... weken:.....

Onderhoud: op deze dagen:.....

Aantal vingertopeenheden per keer:.....

Volgende afspraak:.....

Zo smeer ik

- □ Eerst hormooncrème op de plekken
- □ Daarna 30 tot 60 minuten wachten
- □ Dan vettende crème op de hele huid
- □ De vettende crème smeer ik elke dag, ook als de huid rustig is

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.