

# ECZEEM SMEERPLAN - KIND 3-5 JAAR

1

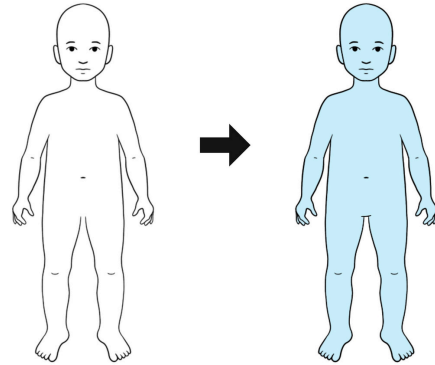
Smeer iedere dag basiszalf op je hele lichaam

Smeer ook basiszalf als je geen eczeemplekken hebt



Mijn basiszalf heet: .....

Smeer minstens 1x per dag



Rode huid  
met jeuk en  
schilfers

Rustige huid  
zonder jeuk  
en schilfers

Heb je rode plekken op je huid met jeuk en schilfers?

Smeer de medicijnzalf op de plekken die je ziet of voelt

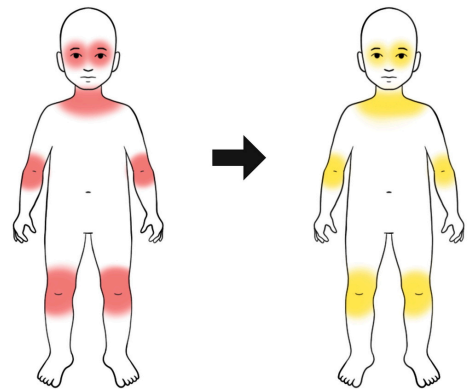
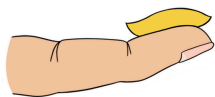
2



Mijn medicijnzalf voor mijn gezicht heet: .....

Mijn medicijnzalf voor mijn lichaam heet: .....

Gebruik de vingertop-maat



Smeer bij een opvlamming volgens  
een smeerschema (zie achterkant)

Geen  
verbetering  
na.....dagen

Is er geen verbetering na ..... dagen?

Neem dan contact op met je behandelaar



.....

.....

3

## MIJN SMEERSHEMA

jeuk/eczem minder?

JA → ga door naar de volgende week  
NEE → blijf nog smeren in dezelfde week



Schrijf hiernaast op welke dag je begint →	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag
Week 1							
Week 2							
Week 3							
Week 4							
Week 5							
Week 6							

## MIJN SMEERSHEMA

jeuk/eczem minder?

JA → ga door naar de volgende week  
NEE → blijf nog smeren in dezelfde week



Schrijf hiernaast op welke dag je begint →	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag	... dag
Week 1							
Week 2							
Week 3							
Week 4							
Week 5							
Week 6							

## VINGERTOP-MAAT KIND 3-5 JAAR

Hoofd en hals		1,5
Arm en hand		2
Been en voet		3
Voorkant romp		3
Rug en billen		3,5
Hele lichaam		18

### Tips



#### DOUCHEN

Douche kort, niet langer dan 5 tot 10 minuten en maximaal 1 keer per dag

Douche met lauw water of met water van maximaal 37 graden

Gebruik zo weinig mogelijk douchegel/zeep/shampoo

Na het douchen smeren met basiszalf



max  
5-10 min



max  
37/38°C



geen zeep of  
shampoo



#### KLEDING

Draag kleren van katoen, zijde of bamboe

Draag wijde kleren die luchtig zitten

Knip merkjes uit de kleding, want die kunnen kriebelen



#### ZWEMMEN

Douche kort met lauw water  
meteen na het zwemmen

Smeer altijd na het douchen  
met de basiszalf



#### KRABBEN

Houd je nagels kort

Klop of blaas zacht op de plek met jeuk

Leg iets koels op de plek met jeuk



#### WINTER

Smeer vaker met basiszalf

Zet de verwarming niet hoger dan 19 graden

#### ZOMER

Spoel je zweet weg onder de douche en smeer  
daarna meteen met basis-zalf