

# ECZEEM SMEERPLAN - KIND 6-10 JAAR

1

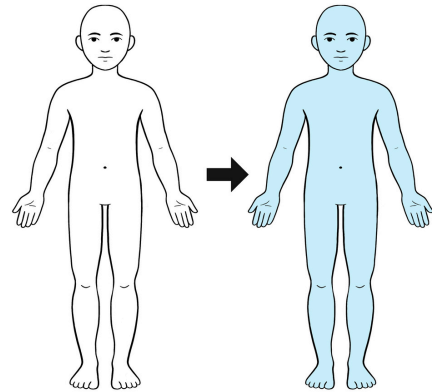
Smeer iedere dag basiszalf op je hele lichaam

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

2

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

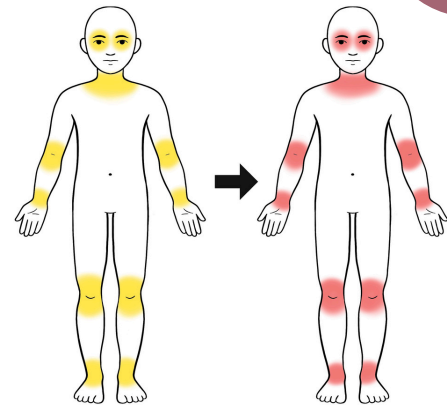
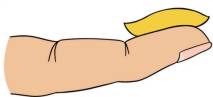
Smeer de medicijnzalf op de plekken die je ziet of voelt



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/eczeem 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/eczeem 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 6-10 JAAR

Hoofd en hals		2
Arm en hand		2,5
Been en voet		4,5
Voorkant romp		3,5
Rug en billen		5
Hele lichaam		24,5

### 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