

ECZEEM SMEERPLAN - VOLWASSENE

1

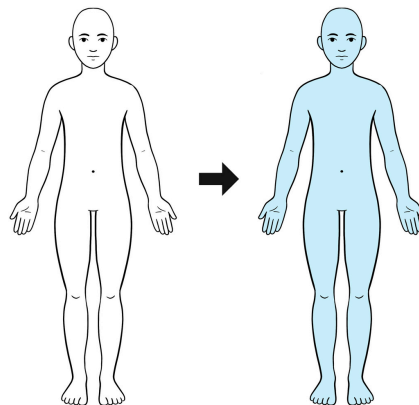
Smeer iedere dag basiszalf op je hele lichaam

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/donkere plekken op je huid met jeuk en schilfers?

Smeer de medicijnzalf op de plekken die je ziet of voelt

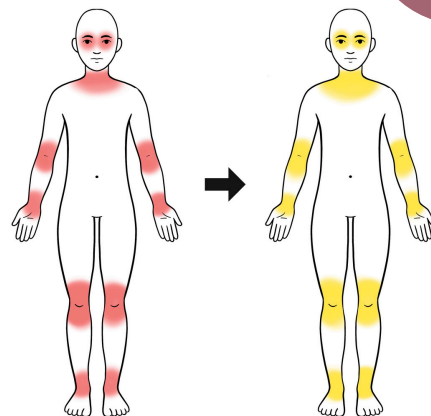
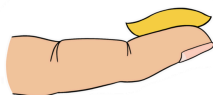
2



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 VOLWASSENE

Hoofd en hals		2,5
Arm en hand		4
Been en voet		8
Voorkant romp		7
Rug en billen		7
Hele lichaam		40,5

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