

Eczeem door erfelijke aanleg

(constitutioneel eczeem of atopisch eczeem)

SMEERSHEMA VOOR MEDICIJNZALF

Versneld afbouwen



De lichaamsdelen waar ik smeer zijn:

Mijn medicijnzalven heten:

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 | | | | | | | |

Let op

Basiszalf blijf je iedere dag smeren, ook als alle klachten weg zijn.

Meng de medicijnzalf niet met de basiszalf.

Er zijn 3 opties om de zalven niet te mengen:

- Eerst medicijnzalf en 30-60 min later basiszalf.
- Medicijnzalf op het eczeem, basiszalf om het eczeem.
- Medicijnzalf en basiszalf op een ander moment van de dag.