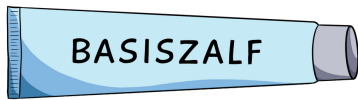


ECZEEM SMEERPLAN

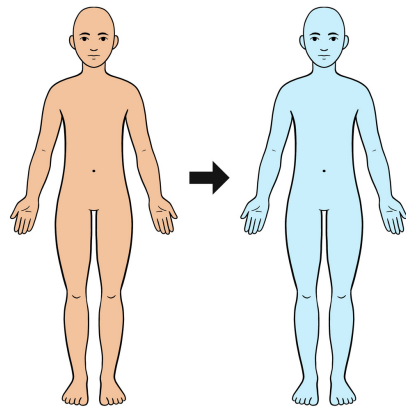
Smeer iedere dag basiszalf op je hele lichaam
Smeer ook basiszalf als je geen eczeemplekken hebt

1



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

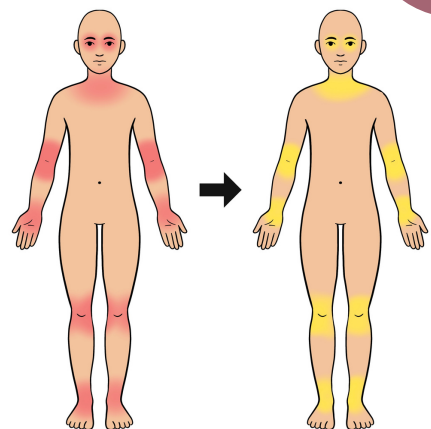
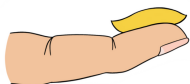


Mijn medicijnzalf voor mijn lichaam heet:

Mijn medicijnzalf voor mijn gezicht heet:

Mijn medicijnzalf voor mijn hoofdhuid heet:

Gebruik de vingertop-maat (zie achterkant)



Smeer bij een opvlamming volgens
een smeerschema (zie achterkant)

Geen
verbetering

Is er geen verbetering na dagen?

Neem dan contact op met je behandelaar



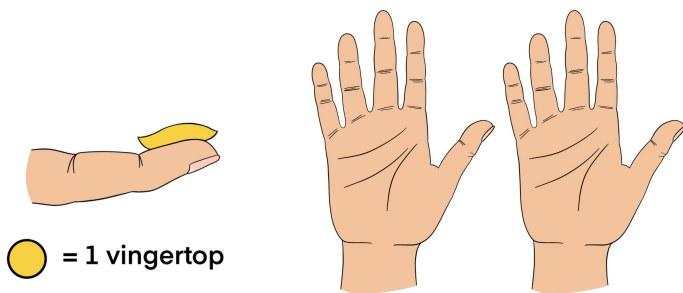
.....



.....

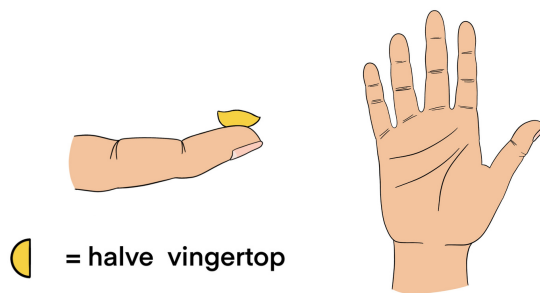
3

VINGERTOP-MAAT



● = 1 vingertop

Met 1 vingertop met zalf smeert je een stuk eczeem zo groot als 2 handen naast elkaar



◐ = halve vingertop

Met een halve vingertop met zalf smeert je een stuk eczeem zo groot als 1 hand

SMEERSHEMA



	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		!	!					



	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			!				!	

JEUK/ECZEEM MINDER?

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

Tips



DOUCHEN

- Douche kort, niet langer dan 5 tot 10 minuten
- Douche met water van maximaal 37-38 graden
- Gebruik zo weinig mogelijk douchegel / zeep / shampoo
- Gebruik douche- of badproducten op oliebasis
- Smeer basiszalf op je hele lichaam na het douchen



max
5-10 min



max
37/38°C



KLEDING

- Draag kleren van katoen, zijde of bamboe
- Draag wijde kleren die luchtig zitten
- Knip merktjes 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 smeert daarna meteen met basis-zalf