

## Afbouwschema corticosteroiden bij huiduitslag, eczeem of psoriasis

	<b>Dag 1</b>	<b>Dag 2</b>	<b>Dag 3</b>	<b>Dag 4</b>	<b>Dag 5</b>	<b>Dag 6</b>	<b>Dag 7</b>
Ochtend	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid
Avond	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid
	<b>Dag 8</b>	<b>Dag 9</b>	<b>Dag 10</b>	<b>Dag 11</b>	<b>Dag 12</b>	<b>Dag 13</b>	<b>Dag 14</b>
Ochtend	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid
Avond	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf
	<b>Dag 15</b>	<b>Dag 16</b>	<b>Dag 17</b>	<b>Dag 18</b>	<b>Dag 19</b>	<b>Dag 20</b>	<b>Dag 21</b>
Ochtend	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid	Vette zalf	Vette zalf
Avond	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf
	<b>Dag 22</b>	<b>Dag 23</b>	<b>Dag 24</b>	<b>Dag 25</b>	<b>Dag 26</b>	<b>Dag 27</b>	<b>Dag 28</b>
Ochtend	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf
Avond	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf
	<b>Dag 29</b>	<b>Dag 30</b>	<b>Dag 31</b>	<b>Dag 32</b>	<b>Dag 33</b>	<b>Dag 34</b>	<b>Dag 35</b>
Ochtend	Corticosteroid	Corticosteroid	Corticosteroid	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf
Avond	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf
	<b>Dag 36</b>	<b>Dag 37</b>	<b>Dag 38</b>	<b>Dag 39</b>	<b>Dag 40</b>	<b>Dag 41</b>	<b>Dag 42</b>
Ochtend	Corticosteroid	Corticosteroid	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf
Avond	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf
	<b>Dag 43</b>	<b>Dag 44</b>	<b>Dag 45</b>	<b>Dag 46</b>	<b>Dag 47</b>	<b>Dag 48</b>	<b>Dag 49</b>
Ochtend	Corticosteroid	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf
Avond	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf	Vette zalf

Een **corticosteroid** is een ontstekingsremmend medicijn voor **huiduitslag, eczeem of psoriasis**, zoals hydrocortison, triamcinolon, mometason en clobetasol. Een **vette zalf** is een onderhoudsbehandeling van **eczeem en psoriasis** om de huid zo rustig mogelijk te houden door de barrièrefunctie van de huid te verbeteren en daardoor ontstekingen tegen te gaan. Voorbeelden zijn cetomacrogol zalf, lanette crème, vaseline-lanette crème, vaseline-paraffine zalf en koelzalf

## Hoeveel moet ik smeren?

### Corticosteroid

Een vingertop-eenheid is de hoeveelheid zalf die past op de top van de wijsvinger. Waarbij een reepje zalf uit een standaard tube wordt uitgeknepen over de gehele lengte van het eindkootje zoals op de foto hier onder. Een vingertop-eenheid komt overeen met ongeveer 0.5 gram zalf. Met een vingertop-eenheid kan een oppervlak ter grootte van ongeveer 2 handen worden ingesmeerd.



De vingertop-eenheid zoals op de afbeelding hiernaast (0,5 gram) is bedacht als maat voor de hoeveelheid corticosteroidzalf die moet worden aangebracht op een bepaald lichaamsdeel. Vooral voor ouders die kinderen moeten insmeren kan het een hulpmiddel zijn. Om te weten hoeveel zalf nodig is per lichaamsdeel, is het onderstaande schema bedacht. Dit schema gaat uit van de vingertop als maateenheid.

Aantal vingertop-eenheden zalf per lichaamsdeel, voor verschillende leeftijden

leeftijd	gelaat en hals	arm en hand	been en voet	voorzijde romp	rug en billen	gehele lichaam	gram per week bij 1x daags smeren
3-12 maanden	1	1	1.5	1	1.5	8.5	30 g
1-2 jaar	1.5	1.5	2	2	3	13.5	50 g
3-5 jaar	1.5	2	3	3	3.5	18	65 g
6-10 jaar	2	2.5	4.5	3.5	5	24.5	85 g
11-16 jaar	2.5	3	6	5	6	31	110 g
volwassenen	2.5	4	8	7	7	40	140 g

Voor alleen beide handen zijn voor een volwassene twee vingertop-eenheden nodig. Voor alleen beide voeten voor een volwassene vier vingertop-eenheden.

### Vette zalf

Bij **eczeem en psoriasis** is het belangrijk om te voorkomen dat de huid droog wordt. Smeer uw huid daarom 1 of 2 keer per dag in met een vette zalf. Het zijn crèmes en zalven zonder medicijnen erin. Ze zorgen dat de huid meer vocht vasthoudt en minder gevoelig is voor invloeden van buitenaf. Ze beschermen de huid en verminderen jeuk. U kunt deze zonder recept bij de apotheek kopen. Probeer een paar zalven of crèmes. Kijk welke het beste werkt en het fijnst smeert. Zalf is vetter dan crème. Hoe droger de huid, hoe vetter de zalf of crème moet zijn. Op plekken waar de huid minder droog is, bijvoorbeeld in het gezicht, is een crème goed. U kunt bijvoorbeeld 's avonds een vette zalf smeren. En 's ochtends een crème. Die gaat sneller in de huid.