

Smeer-instructie voor corticosteroid zalven en crèmes voor patiënten met constitutioneel eczeem

Deze informatie is een aanvulling op de volgende patiëntfolders van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie (via www.huidarts.info):

- Constitutioneel eczeem
- Corticosteroiden voor de huid

Hoeveel zalf moet ik smeren?

De vingertop als maat voor de hoeveelheid zalf of crème die nodig is

Het is belangrijk dat eczeemplekken (rode jeukende plekken) behandeld worden met de juiste hoeveelheid corticosteroid zalven (hormoonzalven). In de praktijk blijkt dat veel patiënten vaak te weinig corticosteroid zalven smeren. Dit kan een reden zijn dat het eczeem niet goed of niet snel genoeg verbetert. Daarom is de vingertop eenheid ontwikkeld.



Afbeelding: de vingertop eenheid.

Eén vingertop eenheid (VTE) is een streepje zalf over de lengte van het laatste kootje van de wijsvinger.

Voor ieder lichaamsdeel is een bepaalde hoeveelheid VTE nodig voor een juiste behandeling met corticosteroid zalven. In onderstaand schema kunt u precies vinden hoeveel eenheden u het beste kunt smeren per lichaamsdeel. Ook is er een onderverdeling in leeftijd gemaakt. Zo zijn voor de babyhuid in verhouding minder VTE nodig per lichaamsdeel.

Schema: vingertop eenheden als maat voor de hoeveelheid zalf die nodig is.

	Hoofd + hals	Arm + hand	Been + voet	Borst + Buik	Rug + billen
Leeftijd	Hoeveelheid VTE die nodig zijn				
3-12 maanden	1	1	1,5	1	1,5
1-2 jaar	1,5	1,5	2	2	3
3-5 jaar	1,5	2	3	3	3,5

6-10 jaar	2	2,5	4,5	3,5	5
ouder dan 10 jaar en volwassen	2,5	4	8	7	7

Een vingertop eenheid weegt ongeveer ½ gram. Voor het hele lichaam is op deze manier ongeveer 20 gram corticosteroid zalf nodig.

Hoe moet ik afbouwen met smeren van corticosteroid zalven?

Het afbouwen van corticosteroid zalven

Als het eczeem actief is geeft de arts meestal het advies de huid 1 maal per dag met corticosteroid zalf in te smeren. Meestal is na 1-2 weken een duidelijke verbetering van het eczeem te zien en te voelen. De arts heeft met u besproken hoe u het gebruik van de corticosteroid zalf af kunt bouwen. Een veel gebruikt afbouwschema is hieronder te zien.

Schema: voorbeeld van een afbouwschema.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Wk. 1	x	x	x	x	x	x	x
Wk. 2	x	x	x	x	x	x	x
Wk. 3	x	x	x	x			
Wk. 4	x	x	x				
Wk. 5	x	x					
Wk. 6	x						
Wk. 7	x of stop						

Bouw niet verder af als er geen verbetering van de huid is. Soms blijft een onderhoudsbehandeling met corticosteroid zalven nodig. Dit betekent dat u gedurende langere tijd bijvoorbeeld 3 of 4 maal per week blijft smeren met corticosteroid zalven. Mocht dit nodig zijn dan zal de arts dit ook met u bespreken.

Als het eczeem tijdens het afbouwen toch weer opvlamt, dan gaat u een paar stappen omhoog in het schema of zo nodig terug naar Wk.1.

Basiszalf

Op alle dagen van de week (dus ook de dagen dat u niet met corticosteroid zalven smeert) is het belangrijk dat u minimaal 1 maal per dag, maar het liefste vaker een basiszalf (of onderhoudszalf; bv. koelzalf, lanette of cetomacrogol) smeert over de gehele huid. Hierdoor wordt de beschermlaag van de huid optimaal gehouden.

Algemene huidverzorging:

- Kort en niet te heet douchen (max 3x/wk) en zonder zeep en parfumvrij. Liefste met douche/badolie;
- Na douchen huid insmeren met basiszalf;
- Nagels kort houden;
- Vermijden van wollen, nylon of afsluitende kleding (draag het liefst katoenen kleding);
- Behaarde gebieden (mn armen en benen) met haarrichting mee insmeren, om kans op haarzakjesontsteking zo klein mogelijk te maken.