

Adviezen over het juiste gebruik van hormoon- en vettende crèmes

Dermatocorticosteroïden of hormooncrèmes zijn geneesmiddelen voor de huid die het ontstekingsproces in de huid onderdrukken en daardoor de verschijnselen van eczeem bestrijden.

Bij een juist gebruik van hormooncrèmes ontstaan er zelden bijwerkingen, zelfs niet bij langdurig gebruik!

Hormooncrème moet je al gebruiken bij de [eerste tekenen van een actief eczeem](#) (jeuk, blaasjes, roodheid). Hierdoor is het eczeem sneller onder controle en wordt er op de lange termijn minder hormooncrème gebruikt. Het is beter om niet te wachten tot het eczeem ernstig is om met een hormooncrème te starten.

Hormooncrème moet je [niet te dik en niet te dun](#) smeren.

Je kan bepalen hoeveel hormooncrème je nodig hebt aan de hand van de vingertop eenheid. De vingertopeenheid (VTE) is de hoeveelheid zalf uit een standaard tube die in één lijn uitgeknepen precies op het laatste vingerkootje van de wijsvinger past.



Een vingertop eenheid is voldoende om je beide handpalmen niet te dik en niet te dun in te smeren. Als je eczeem niet op je gehele lichaam aanwezig is, dan kan je een schatting maken hoeveel je nodig hebt.

Als je het hele lichaam in moet smeren, dan is er per lichaamsdeel en per leeftijdscategorie het aantal vingertop eenheden (van een volwassene) berekend om voldoende dik en niet te dun te smeren.

GEZICHT/NEK	ARM/HAND	BEEN/VOET	ROMP VOOR	ROMP ACHTER	TOTAL	
1	1	1,5	1	1,5	8,5	3-6 maanden
1,5	1,5	2	2	3	13,5	1-2 jaar
1,5	2	3	3	3,5	18	3-5 jaar
2	2,5	4,5	3,5	5	24,5	6-10 jaar
2,5	3	6	5	6	31,5	11-16 jaar
2,5	4	8	7	7	40,5	volwassen

De tabel hieronder geeft de [maximale hoeveelheden hormooncrème per week](#) per leeftijdscategorie weer. Als je je hieraan houdt en je de juiste sterkteklasse gebruikt, is de kans op bijwerkingen minimaal.

Wanneer je hele lichaam bedekt is met eczeem, dan zal je meer gebruiken dan in het onderstaande schema. Dit mag tijdelijk als crisis behandeling.

Leeftijd	Klasse 1	Klasse 2	Klasse 3	Klasse 4
< 2 jaar	30 gr	30 gr	Crisis	Niet
> 2 jaar	60 gr	60 gr	50 gr	Niet
Volwassene	Geen	100 gr	100 gr	50 gr

Niet elke hormooncrème is geschikt voor elk lichaamsdeel. Volg de voorschriften van jouw arts.

De tabel hieronder geeft aan [welke hormooncrème je op welk lichaamsdeel](#) mag gebruiken.

Lokalisatie	Klasse
Romp, armen, benen, handen, voeten	1,2,3 (4)
Gelaat, oksels, liezen en genitalia	1,2
Schedel	2,3
Hals en oren	1,2,3
Oogleden	1,2

Daarnaast moet je het gehele lichaam 1 à 2 maal per dag insmeren met een vettende crème. Eerst smeer je de eczeemplekken in met de hormooncrème. Deze moet even intrekken. Daarna smeer je de rest van het lichaam in met de vettende crème. De hormooncrème bouw je af als de klachten verminderen, de vettende crème blijf je gebruiken, ook als het eczeem rustig is.

Als het eczeem actief is (ernstige rode jeukende huid), dan smeer je 1 maal per dag een hormooncrème op de plekken (opstartfase). Meestal treedt binnen 1 à 2 weken een duidelijke verbetering op. Soms kan dit langer duren.

Als de huid voldoende sterk verbeterd is, dan mag je afbouwen met het smeren met de hormooncrème (afbouwfase). Je mag pas afbouwen als:

- De roodheid afneemt
- De huid gladder aanvoelt
- De jeuk sterk verminderd is

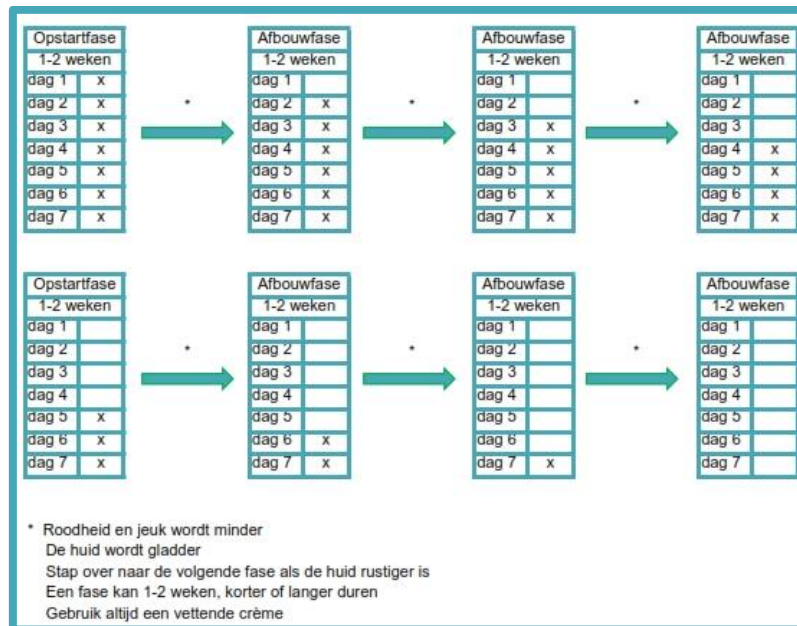
Bij een langzame verbetering bouw je traag af, bij een snelle verbetering mag je sneller minderen met het smeren van de hormooncrème.

Soms kan je gedurende een langere periode stoppen met het smeren met de hormooncrème. Maar dat lukt niet altijd. Als het eczeem regelmatig terugkomt en je kan niet stoppen met smeren met de hormooncrème. Dan kan je veilig gedurende een langere periode 2 à 3 dagen per week blijven smeren met de hormooncrème (de onderhoudsfase).

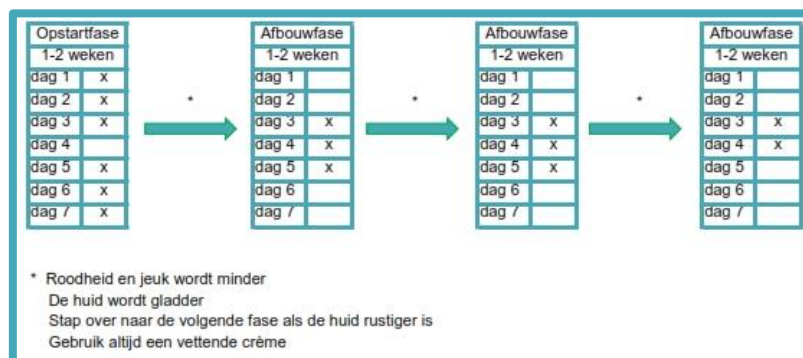
Als het eczeem tijdens het afbouwen met de hormooncrème weer actiever wordt (meer roodheid en jeuk), dan moet je weer dagelijks 1 maal daags met de hormooncrème smeren op de plekken die actief zijn. Dit noemen we de opbouwfase bij verslechtering.

De onderstaande schema's zijn voorbeelden van hoe je afbouwt bij een langzame of snelle verbetering en hoe je weer opbouwt als het erger wordt. Ook een voorbeeld van een onderhoudsfase is weergegeven.

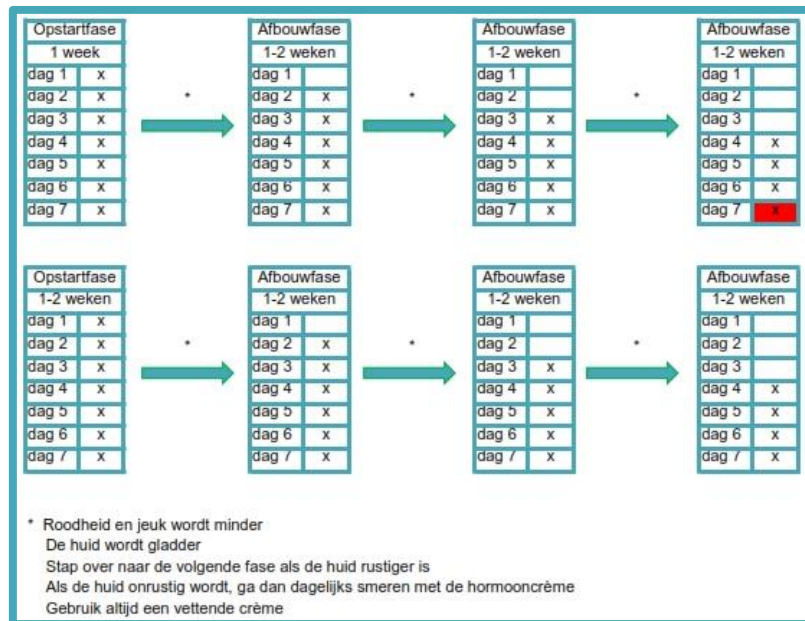
Afbouwfase bij langzame verbetering



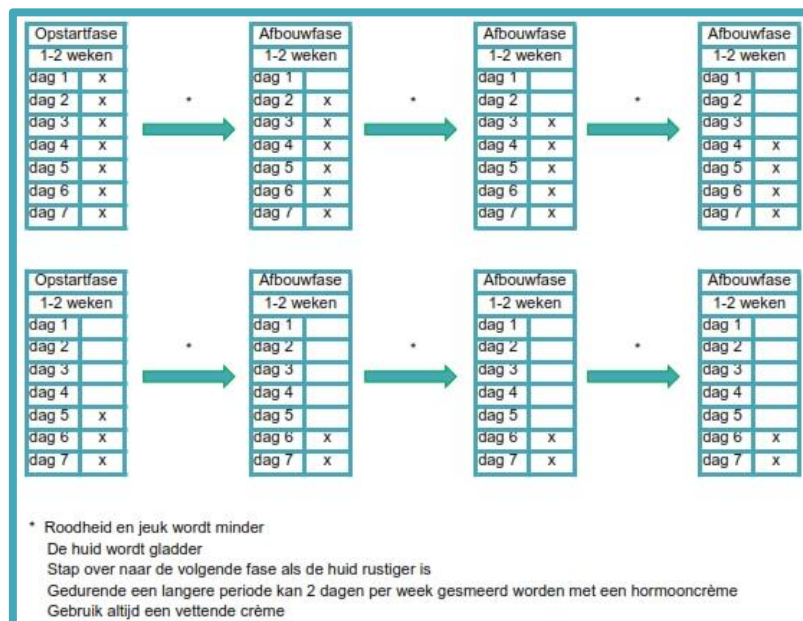
Afbouwfase bij snelle verbetering



Opbouwfase bij verslechtering



Onderhoudsfase



Wat zijn de namen van de verschillende klassen hormooncrèmes?

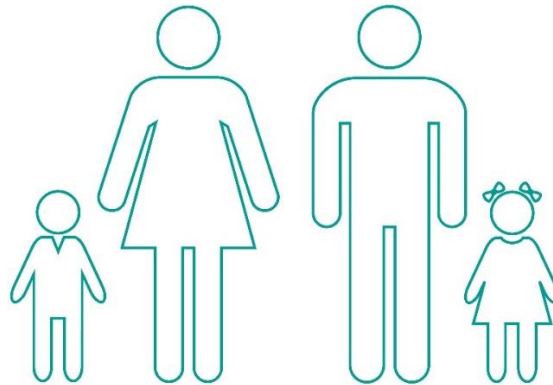
Klasse 1	Klasse 2
Hydrocortison acetaat 1%	Clobetason butyraat 0,05% Flumetason pivalaat 0,02% Hydrocortison butyraat 0,1% Triamcinolon acetonide 0,1% crème

Klasse 3	Klasse 4
Triamcinolon acetonide 0,1% zalf crème Betamethason dipropionaat 0,05% Betamethason valeraat 0,1% desoximetason 0,25% Fluticason propionaat 0,005% (zalf) Fluticason propionaat 0,05% (crème) Momethason furoaat 0,1%	Clobetasol propionaat 0,05% Betamethason dipropionaat 0,05% met propyleenglycol

Meer informatie over eczeem: www.onlinedermatologie.nl:



Uw behandelplan




Medicinale zalven:






Vettende crèmes:






© dr. A. Galimont, dermatoloog dermaTeam
Toestemming voor gebruik:
annemiegalmont@outlook.com
Versie maart 2021