

# 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 het eczeem bestrijden. Hormooncrèmes zijn in 4 sterkteklassen beschikbaar. Welke sterkteklasse nodig is hangt af van de ernst van het eczeem en de plaats op het lichaam. Bij een juist gebruik van hormooncrèmes ontstaan er zelden bijwerkingen, zelfs bij langdurig gebruik!

## Het gebruik van een hormooncrème en een vettende crème.

Als het eczeem alleen op bepaalde plekken actief is, dan smeert u enkel die plekken in met een hormooncrème. Wel moet u het gehele lichaam 1 à 2 maal per dag als onderhoud insmeren met een vettende crème. Soms volstaat het om de vettende crème alleen over de eczeemplekken en eventueel de overige droge huid te smeren. Dit is het geval als het eczeem op beperkte plekken op het lichaam voorkomt.

Eerst smeert u de eczeemplekken in met de hormooncrème. Deze moet even intrekken, waarna u rest insmeert met een vettende crème. Soms kan volstaan worden met het aanbrengen van de vettende crème in de ochtend en de hormooncrème in de avond.

De hormooncrème moet bij vermindering van de klachten afgebouwd worden. De vettende crème moet u echter blijvend, dus ook als het eczeem rustig is, 1 à 2 maal per dag gebruiken.

## Wanneer moet een hormooncrème gebruikt worden?

De hormooncrème moet al gebruikt worden 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.

## Hoe moet een hormooncrème gebruikt worden?

De hormooncrème moet goed aangebracht worden, niet te dik en niet te dun. Hormooncrème moet na het aanbrengen op de huid goed uitgesmeerd worden.

- De hormooncrème kan in kleine hoeveelheden op het lichaam aangebracht worden om het daarna uit te smeren
- Een kleine hoeveelheid hormooncrème kan tussen de handen aangebracht worden om daarna op de huid uit te smeren

De gebruikte hoeveelheid hormooncrème kan bepaald worden aan de hand van de vingertopeenheid. 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.

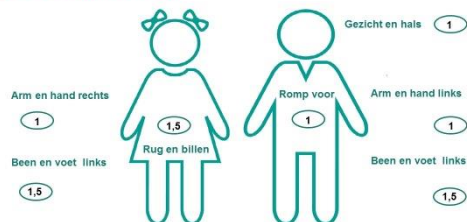


De tabel hieronder geeft aan hoeveel VTE u nodig heeft om een lichaamsdeel niet te dun en niet te dik in te smeren.

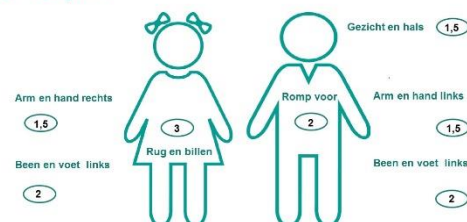
Leeftijd	3-12 m	1-2 jr	3-5 jr	6-10 jr	>10 jr
hoofd-hals	1	1,5	1,5	2	2,5
arm-hand	1	1,5	2	2,5	4
romp	1	2	3	3,5	7
rug-billen	1,5	3	3,5	5	7
been-voet	1,5	3	3	4,5	8
<b>VTE/dag</b>	<b>8,5</b>	<b>13,5</b>	<b>18</b>	<b>24,5</b>	<b>40</b>
<b>gr/dag</b>	<b>4,25</b>	<b>6,75</b>	<b>9</b>	<b>12,25</b>	<b>20</b>
<b>gr/week</b>	<b>30</b>	<b>48</b>	<b>63</b>	<b>85</b>	<b>140</b>

De onderstaande tekeningen geven de hoeveelheden per lichaamsdeel per leeftijd weer.

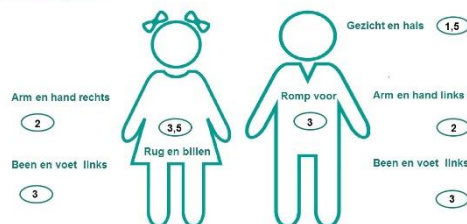
#### VTE 3-12 maanden



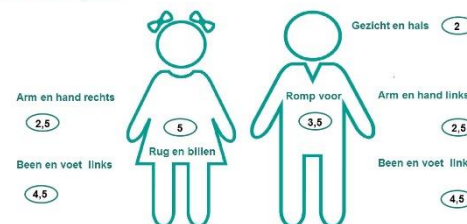
#### VTE 1-2 jaar



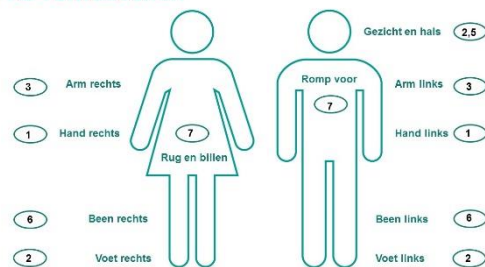
#### VTE 3-5 jaar



#### VTE 6-10 jaar



#### VTE volwassenen



## Hoeveel hormooncrème mag er gebruikt worden?

De gebruikte hoeveelheid hormooncrème kan u bepalen aan de hand van de vingertopeenheid. De vingertopeenheid (VTE) is de hoeveelheid crème of zalf uit een standaard tube die in één lijn uitgeknepen precies op het laatste vingerkootje van de wijsvinger past. Gemiddeld weegt de crème of de zalf op de vingertop van een volwassen man 0.5 gram en bij een volwassen vrouw 0.4 gram. Bij kinderen nemen we voor het bepalen van de VTE de vingers van de volwassenen.

De tabel hieronder geeft de maximale hoeveelheden hormooncrème per leeftijdscategorie weer. Indien u zich hieraan houdt en de juiste sterkteklasse gebruikt, is de kans op bijwerkingen minimaal.

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

De tabel hieronder geeft aan welke hormooncrème u op welk lichaamsdeel mag gebruiken.

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

## Hoe vaak en hoe lang wordt een hormooncrème gebruikt?

### *De opstartfase*

Bij een actief eczeem (ernstige rode jeukende huid) gebruikt u 2 maal per dag een hormooncrème op de plekken. Dit noemen we de opstartfase. Vaker dan 2 maal smeren per dag is niet zinvol. 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 u afbouwen met het smeren met de hormooncrème. Dit noemen we de afbouwfase. De criteria voor afbouwen zijn:

- De roodheid neemt af
- De huid voelt gladder aan
- De jeuk is sterk verminderd

Er kan niet afgebouwd worden als er geen verbetering is. Als het eczeem niet verbetert na 2 weken dan moet een herbeoordeling plaatsvinden. Bij een ernstig eczeem mag deze periode langer duren, tot maximaal 6 weken.

### *Het afbouwschema bij langzame verbetering*

Meestal treedt na 1 à 2 weken (dit kan ook langer duren) smeren met de hormooncrème een duidelijke verbetering op en kan de afbouwfase beginnen. Als de roodheid afgenomen is, de huid gladder aanvoelt en de jeuk sterk verminderd is dan mag u afbouwen met de hormooncrème.

U gaat van 2 maal daags smeren met de hormooncrème naar 1 maal daags met de hormooncrème op de plekken. Een periode van smeren met de hormooncrème 1 maal

daags duurt doorgaans ook 1 à 2 weken. Pas wanneer het eczeem weer verder verminderd is mag u verder afbouwen. Als er na 3 weken geen verbetering meer optreedt dan moet u overwegen om weer meer te gaan smeren of om een hogere klasse hormooncrème te gebruiken. Bij een verdere verbetering mag u verder afbouwen naar 5 dagen per week, 4 dagen per week, 3 dagen per week, 2 dagen per week en uiteindelijk 1 dag per week. Soms kan er gedurende een langere periode gestopt worden met smeren met de hormooncrème. Maar dat lukt niet altijd. Dan kan u 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 u weer dagelijks 2 maal daags met de hormooncrème smeren op de plekken die actief zijn. Dit noemen we de opbouwfase bij verslechtering. De vette crème moet u altijd, dus ook als het eczeem rustig is, 1 à 2 maal per dag blijven gebruiken.

#### *Het afbouwschema bij snelle verbetering*

Bij een snelle verbetering van het eczeem kan u sneller afbouwen met het smeren met de hormooncrème. Dit lukt het beste als u enkele dagen achtereen smeert gevolgd door enkele dagen rust.

De vette crème moet u altijd, dus ook als het eczeem rustig is, 1 à 2 maal per dag blijven gebruiken.

#### *Het onderhoudsschema*

Als het eczeem een chronisch terugkerend karakter heeft en het stoppen met smeren met de hormooncrème niet lukt, dan kan u gedurende een hele lange periode veilig 2 à 4 dagen per week blijven smeren. De vette crème moet u altijd, dus ook als het eczeem rustig is, 1 à 2 maal per dag blijven gebruiken.

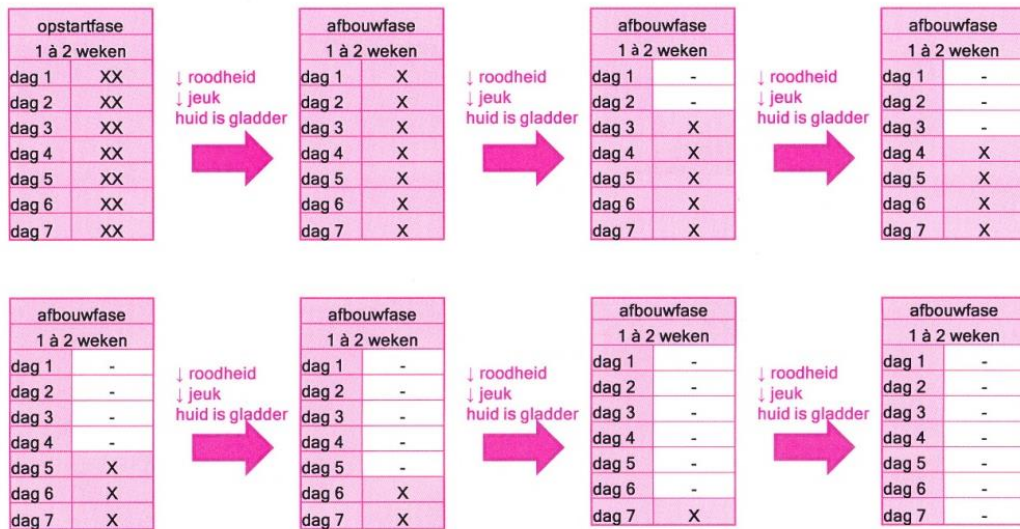
#### *Opbouwfase bij verslechtering*

Bij het opvlammen van het eczeem smeert u weer 1 à 2 maal per dag met de hormooncrème. Bij tijdig oppakken van de behandeling lukt het doorgaans snel om weer in het afbouwschema verder te gaan. Is de huid weer rustiger dan kan u opnieuw beginnen met afbouwen. De vette crème moet u altijd, dus ook als het eczeem rustig is, 1 à 2 maal per dag blijven gebruiken.

#### *Smeerschema's van een hormooncrème gecombineerd met tacrolimus/pimecrolimus/teer*

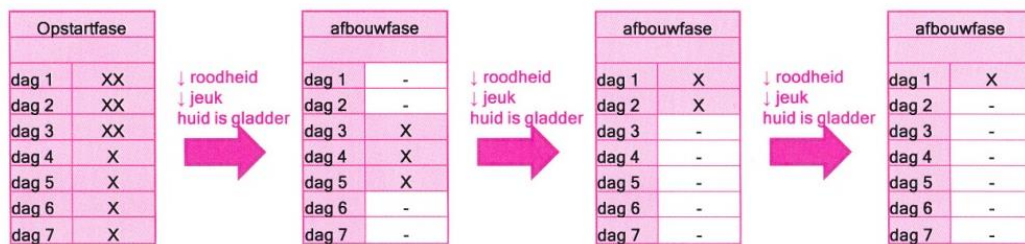
Vooraf bij chronisch eczeem zal de dermatoloog een andere behandeling toevoegen aan de behandeling met een hormooncrème. Hiervoor zijn verschillende smeerschema's ontwikkeld. Het is gebruikelijk om de middelen af te wisselen elke paar dagen in de week of beide middelen te gebruiken. Uw behandelaar zal dit aan u toelichten.

## Afbouwfase bij langzame verbetering



Stap over naar de volgende fase als de huid rustiger is  
Een fase kan 1 à 2 weken, korter of langer duren  
Gebruik altijd een vettende crème

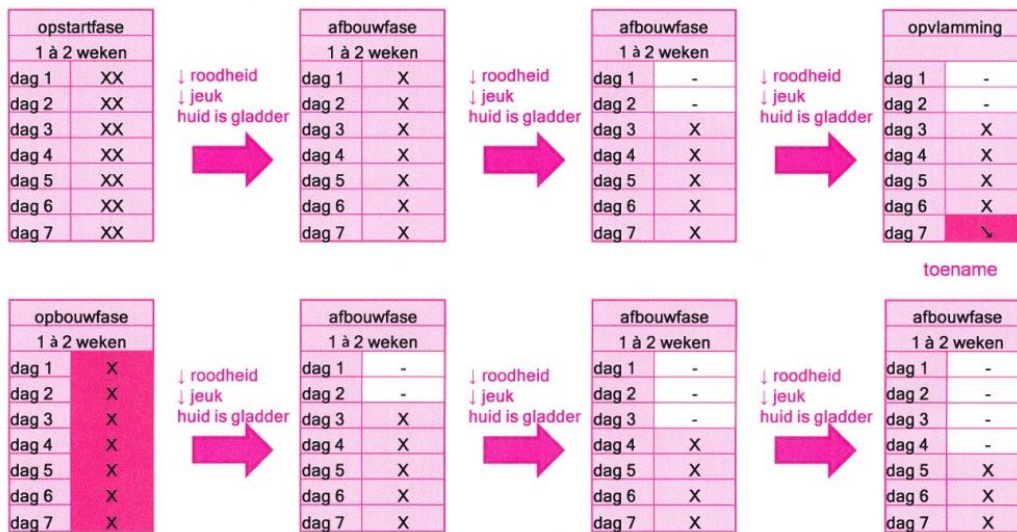
## Afbouwfase bij snelle verbetering



Stap over naar de volgende fase als de huid rustiger is  
Gebruik altijd een vettende crème

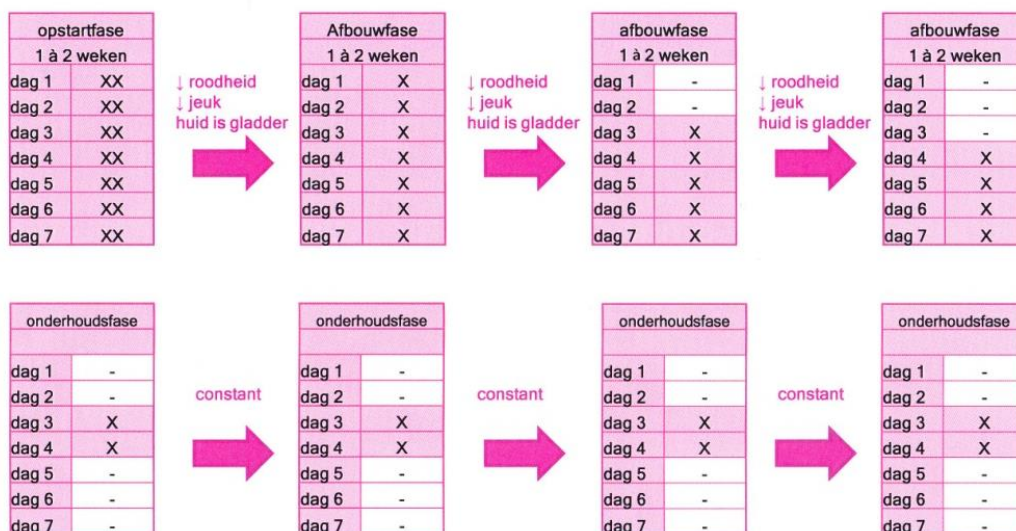


## Opbouwfase bij verslechtering



Stap over naar de volgende fase als de huid rustiger is  
Een fase kan 1 à 2 weken, korter of langer duren  
Gebruik altijd een vettende crème

## Onderhoudsfase



Stap over naar de volgende fase als de huid rustiger is  
Gedurende een langere periode kan 2 dagen per week gesmeerd worden om het eczeem onder controle te houden

## Wat zijn de namen van de verschillende klassen hormooncrèmes?

Klasse 1	Klasse 2
Hydrocortisonacetaat 1% Hydrocortison 1%	Aclometason 0,05% Clobetasonbutyraat 0,05% Flumetasonpivalaat 0,02% Fluocinolonacetonide 0,01% Fluocinolonacetonide 0,025% Fluocortolon 0,5% Fluprednideenacetaat 0,1% Hydrocortisonbutyraat 0,1% Triamcinolonacetonide 0,1%

Klasse 3	Klasse 3
Betamethasondipropionaat 0,05% Betamthasonvaleraat 0,1% Budesonide 0,025% Desoximethason 0,25% Diflucortolonvaleraat 0,1% Fluocinonide 0,05% Fluticasonpropionaat 0,005% zalf Fluticasonpropionaat 0,05% crème Momethasonfuroaat 0,1% Halometason 0,05%	Clobetasolpropionaat 0,05% Betamethasondipropionaat 0,05 % met propyleenglycol



© dr. A. Galimont, dermatoloog dermaTeam  
Toestemming voor gebruik: info@huiddokter.nl  
Versie april 2017