

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.

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

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.

De hormooncrème moet goed aangebracht worden, [niet te dik en niet te dun](#). De hormooncrème moet na het aanbrengen op de huid goed uitgesmeerd worden. 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 uitknepen precies op het laatste vingerkootje van de wijsvinger past.



De tabel hieronder geeft aan hoeveel VTE u nodig heeft om een lichaamsdeel 1 keer per dag niet te dun en niet te dik in te smeren.

Als er niet op het gehele lichaamsdeel eczeem aanwezig is, dan kan u een schatting maken hoeveel u nodig heeft. Voorbeeld: u heeft als volwassene maar op de helft van het been eczeem, dan heeft u de helft van 8 VTE nodig om niet te dik en niet te dun te smeren.

Leeftijd	3-12 m	1-2 jr	3-5 jr	6-10 jr	11-16 jr	volwassen
hoofd-hals	1	1,5	1,5	2	2,5	2,5
arm-hand	1	1,5	2	2,5	3	4
romp	1	2	3	3,5	6	7
rug-billen	1,5	3	3,5	5	5	7
been-voet	1,5	3	3	4,5	6	8
VTE/dag	8,5	13,5	18	24,5	31,5	40,5
gr/dag	4,25	6,75	9	12,25	15,75	20,25
gr/week	30	48	63	85	110,25	141

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

Wanneer uw hele lichaam bedekt is met eczeem, dan zal u 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 uw arts.

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

Daarnaast moet u het gehele lichaam 1 à 2 maal per dag als onderhoud insmeren met een vette crème. Eerst smeert u de eczeemplekken in met de hormooncrème. Deze moet even intrekken, waarna u de rest insmeert met een vette crème. De hormooncrème moet bij vermindering van de klachten afgebouwd worden. De vette crème moet u echter blijvend, dus ook als het eczeem rustig is, 1 à 2 maal per dag gebruiken.

Bij een actief eczeem (ernstige rode jeukende huid) gebruikt u 1 maal per dag een hormooncrème op de plekken. Dit noemen we de opstartfase. Soms moet er 2 maal daags gesmeerd worden. 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

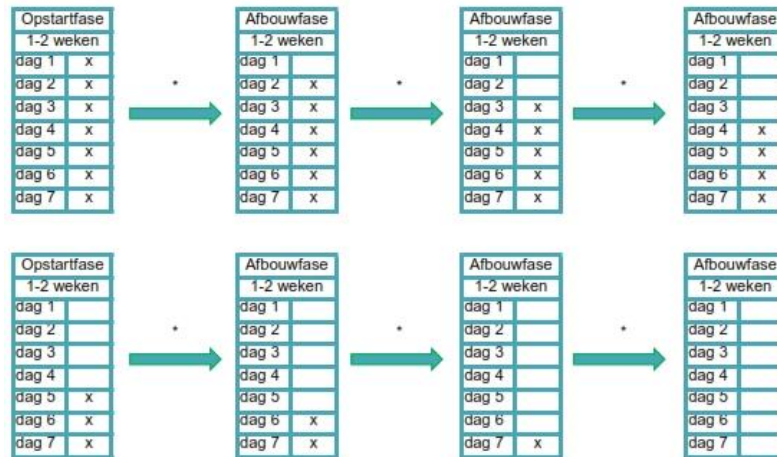
Bij een verbetering mag u afbouwen naar 5 dagen per week, 4 dagen per week, 3 dagen per week, 2 dagen per week en uiteindelijk 1 dag per week. Bij een snelle verbetering van het eczeem kan u sneller afbouwen met het smeren met de hormooncrème. Dit lukt het beste als u enkele dagen achtereen smeert gevolgd door enkele dagen rust.

Soms kan er gedurende een langere periode gestopt worden met smeren met de hormooncrème. Maar dat lukt niet altijd. Als het eczeem een chronisch terugkerend karakter heeft en het stoppen met smeren met de hormooncrème niet lukt, 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 1 maal daags met de hormooncrème smeren op de plekken die actief zijn. Dit noemen we de opbouwfase bij verslechtering.

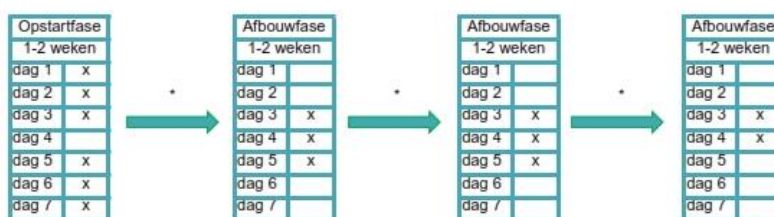
De vette crème moet u altijd, dus ook als het eczeem rustig is, 1 à 2 maal per dag blijven gebruiken. Bij tijdig oppakken van de behandeling lukt het doorgaans snel om weer in het afbouwschema verder te gaan. Is de huid weer rustiger dan kan u opnieuw beginnen met afbouwen.

Afbouwfase bij langzame verbetering



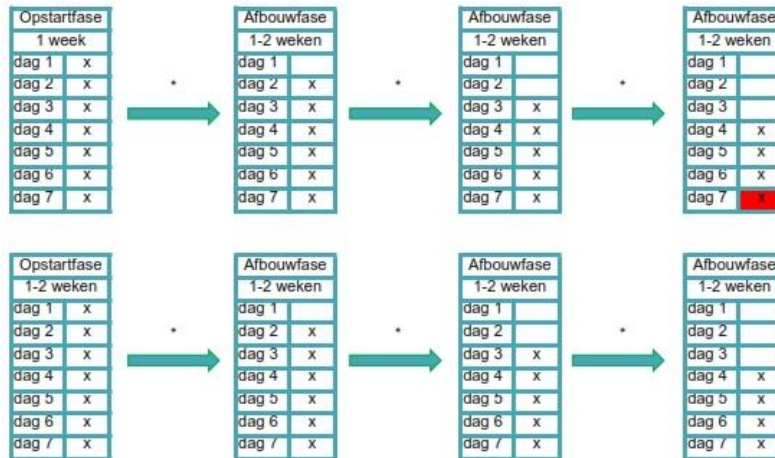
- * Roodheid en jeuk wordt minder
De huid wordt gladder
Stap over naar de volgende fase als de huid rustiger is
Een fase kan 1-2 weken, korter of langer duren
Gebruik altijd een vette crème

Afbouwfase bij snelle verbetering



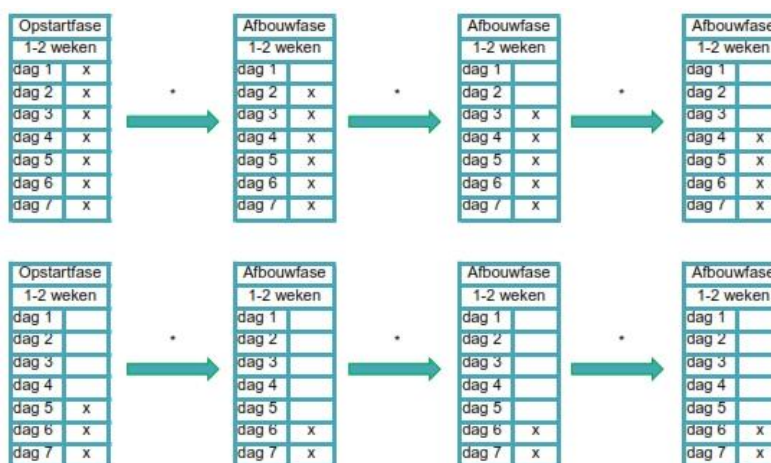
- * Roodheid en jeuk wordt minder
De huid wordt gladder
Stap over naar de volgende fase als de huid rustiger is
Gebruik altijd een vette crème

Opbouwfase bij verslechtering



- * Roodheid en jeuk wordt minder
- De huid wordt gladder
- Stap over naar de volgende fase als de huid rustiger is
- Als de huid onrustig wordt, ga dan dagelijks smeren met de hormooncrème
- Gebruik altijd een vette crème

Onderhoudsfase



- * Roodheid en jeuk wordt minder
- De huid wordt gladder
- Stap over naar de volgende fase als de huid rustiger is
- Gedurende een langere periode kan 2 dagen per week gesmeerd worden met een hormooncrème
- Gebruik altijd een vette crème

Wat zijn de namen van de verschillende klassen hormooncrèmes?

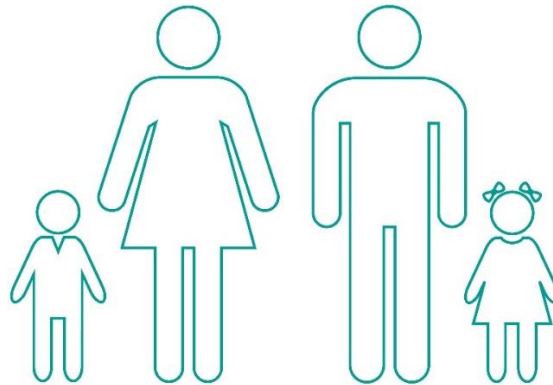
Klasse 1	Klasse 2
Hydrocortisonacetaat 1%	Clobetasonbutyraat 0,05% Flumetasonpivalaat 0,02% Hydrocortisonbutyraat 0,1% Triamcinolonacetonide 0,1%

Klasse 3	Klasse 3
Betamethasondipropionaat 0,05% Betamethasonvaleraat 0,1% Desoximethason 0,25% Fluticasonpropionaat 0,005% zalf Fluticasonpropionaat 0,05% crème Momethasonfuroaat 0,1%	Clobetasolpropionaat 0,05% Betamethasondipropionaat 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 januari 2019