

Zalf-aftekenlijst

Mijn **medicinale zalf** heet: _____

Hoeveelheid tube: 30 / 60 / 100 gram

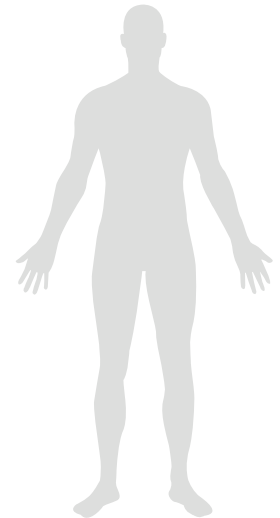
Tube geopend op: _____ (datum)

Tube leeg op: _____ (datum)

Voor het lichaamsdeel: _____

Alleen eczeemplekken insmeren: ja / nee

Het hele lichaam insmeren: ja / nee



Mijn **neutrale zalf** heet: _____

De neutrale zalf is zalf zonder medicijn. Smeer deze zalf 1-2 daags op de hele huid.

Week	1	2	3	4	5	6	7
ZA							
ZO							
MA							
DI							
WO							
DO							
VR							

X = smeren met medicinale zalf

— = geen medicinale zalf smeren, **wel neutrale zalf (zalf zonder medicijn)**

Medicinale zalf afbouwen en onderhouden

Van uw arts krijgt u twee zalven: een **neutrale** zalf en een **medicinale** zalf.

Met de neutrale zalf smeert u de hele huid in. Doe dit vanaf week 1 minimaal 2-3 keer per dag. Zo kan de huid een gezonde barrière vormen met de buitenwereld en kunt u een deel van het eczeem voorkomen.

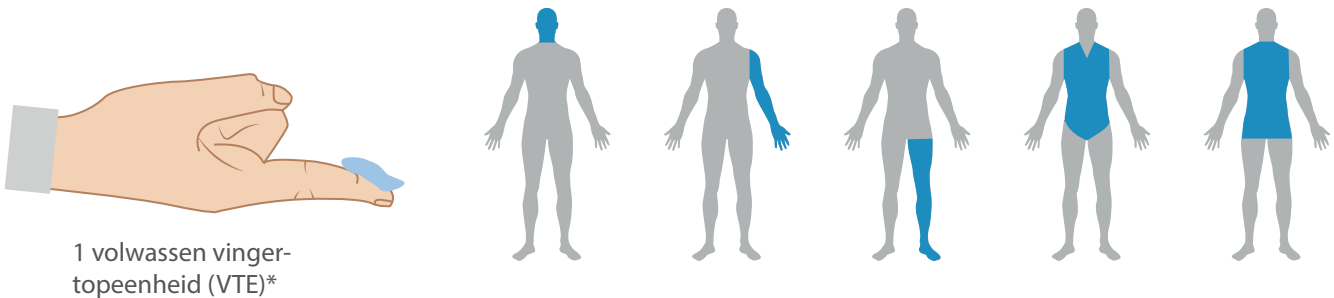
Met de medicinale zalf behandelt u de eczeem/ontsteking. Smeer de medicinale zalf niet tegelijk met de neutrale zalf, maar laat daar altijd minimaal 1 uur tussen zitten.

Om de medicinale zalf af te bouwen en te onderhouden, kunt u dit schema gebruiken. Maar dit is een handleiding. U hoeft het schema dus niet letterlijk te volgen. Het is belangrijker om uw huid goed in de gaten te houden. Is de jeuk weg? Is uw huid rustig? Bouw dan pas af.

Of lukt het afbouwen niet? Bij een opvlamming of verslechtering van het eczeem bouwt u niet verder af. Ga dan weer naar het begin of eerder van dit schema. Bij ernstig eczeem kan soms niet helemaal worden gestopt met smeren. Dan wordt een onderhoudsdosis geadviseerd van 2-4 smeren per week.

Hoeveel medicinale zalf in VTE's

Wie de aanbevolen hoeveelheid medicinale zalf smeert, smeert niet te veel en niet te weinig. Een volwassen vingertop (VTE) is te gebruiken als maateenheid. Eén vingertop is namelijk ongeveer gelijk aan 0,5 gram zalf uit een tube met een standaardtuitje.



1 volwassen vingertop-eenheid (VTE)*

Leeftijd	Aantal vingertop-eenheden (VTE's)						Gram
	gezicht en nek	arm en hand	been en voet	romp (voorkant)	achterkant incl. billen	geheel lichaam	compleet per week
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	47 g
3-5 jaar	1,5	2	3	3	3,5	18	63 g
6-10 jaar	2	2,5	4,5	3,5	5	24,5	86 g
10 - volwassene	2,5	4	8	7	7	40	140 g