

Smeerschema voor medicijnzalf

Afbouwen door iedere week minder dagen te smeren

Schrijf hiernaast op welke dag je begint MA-DI-WO-DO-VR-ZA-ZO														
 Ochtend  Avond														
WEEK 1	●	■	●	■	●	■	●	■	●	■	●	■	●	■
WEEK 2	●	■	●	■	●	■	●	■	●	■	●	●	●	●
WEEK 3	●	■	●	■	●	■	●	■	●	●	●	●	●	●
WEEK 4	●	■	●	■	●	■	●	●	●	●	●	●	●	●
WEEK 5	●	■	●	■	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
WEEK 6	●	■	●	■	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

LEGENDA

- smeren met medicijnzalf
- smeren met basiszalf

Klachten minder?

Ja: ga door naar de volgende week

Nee: blijf nog smeren in dezelfde week

Let op: Basiszalf blijf je iedere dag smeren, ook als alle klachten weg zijn.

Meng de medicijnzalf niet met de basiszalf. Er zijn 3 opties om de zalven niet te mengen:

- Eerst medicijnzalf en 30-60 min later basiszalf.
- Medicijnzalf op het eczeem, basiszalf om het eczeem.
- Medicijnzalf en basiszalf op een ander moment van de dag.

Bron: Nationaal Constitutioneel Eczeem Project (NCEP) via eczeemwijzer.nl