















Smeerwijzer

De vingertopeenheid (VTE)

- Een vingertopeenheid (VTE) is een streepje zalf ter lengte van het wijsvingerkootje van een volwassene.
- 1 VTE komt overeen met ca. 0,5 g zalf.
- Met 1 VTE kunt u een gebied ter grootte van beide zijden van een volwassen hand insmeren.








VTE schema

	 3 - 12 mnd	 1 - 2 jaar	 3 - 5 jaar	 6 - 10 jaar	 11 - 16 jaar	 Volwassene
 Gezicht en nek	1	1,5	1,5	2	2,5	2,5
 Rechterarm en hand	1	1,5	2	2,5	3	4
 Linkerarm en hand	1	1,5	2	2,5	3	4
 Rechterbeen en voet	1,5	2	3	4,5	6	8
 Linkerbeen en voet	1,5	2	3	4,5	6	8
 Voorzijde romp	1	2	3	3,5	5	7
 Rug en billen	1,5	3	3,5	5	6	7
 Gehele lichaam	8,5	13,5	18	24,5	31,5	40,5































































































































Volg altijd het advies van uw arts op.

Het afbouwen van hormoonzalf

Als de klachten afnemen is het belangrijk om niet direct te stoppen maar langzaam af te bouwen. Meestal is na 1 à 2 weken een duidelijke verbetering te zien en te voelen en adviseert uw arts om de hormoonzalf af te bouwen. Een veel gebruikt afbouwschema is hieronder te zien. Dit schema kunt u zelf bijhouden.

-  insmeren met hormoonzalf
-  insmeren met basiscreme of -zalf
-  's ochtends
-  voor het avondeten
-  voor het slapengaan
- afvinken smeermoment

Zelf hier de weeknummers invullen →

	Week 1			Week 2			Week 3			Week 4			Week 5			Week 6			Week 7		
	wk:			wk:			wk:			wk:			wk:			wk:			wk:		
																					
Zaterdag					-			-			-			-			-			-	
Zondag					-			-			-			-			-			-	
Maandag					-			-			-			-			-			-	
Dinsdag					-			-			-			-			-			-	
Woensdag					-			-			-			-			-			-	
Donderdag					-			-			-			-			-			-	
Vrijdag					-			-			-			-			-			-	

https://richtlijnen.nhg.org/files/2020-02/afbouwschemacorticokind_basis_2014_1.pdf