

## Medicinale zalf starten, afbouwen en onderhouden

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

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

Met de **neutrale** zalf smeert u de vulva of penis in. Doe dit vanaf week 1 minimaal 2 x per dag.

Zo blijft de huid minder droog en strak, tevens verbetert het de opname van de medicinale zalf.

Met de **medicinale** zalf behandelt u de Lichen Sclerosus.

De zalf moet het zieke gebied bedekken, smeer niet te veel en niet te weinig!

Smeer de medicinale zalf liefst voor het slapen gaan maar niet tegelijk met de neutrale zalf, laat daar altijd minimaal 1 uur tussen zitten.

Om de medicinale zalf af te bouwen en te onderhouden, gebruikt u een smeerschema. Het smeerschema wordt op u persoonlijk afgestemd door de behandelend arts.

Bij het **startschema** smeert u gedurende 1 maand dagelijks met de medicinale zalf.

Houd bij het startschema zelf goed in de gaten of en wanneer de klachten verminderen, u kunt dit in het schema schrijven en overleg evt. met de arts of het schema aangepast moet worden.

Sommige mensen kunnen het startschema korter gebruiken anderen langer, dit bepaalt de arts samen met u.

Als de klachten voldoende verminderd zijn, gaat u zoals afgesproken is met uw arts over op het **onderhoudsschema**.

Bij het afbouwschema bepaalt u samen met de arts in welke frequentie gesmeerd gaat worden, dit hangt van de klachten af, die u op dat moment heeft.

Meestal varieert het van 2 tot 4 dagen opeenvolgend wel smeren en 5 tot 3 dagen opeenvolgend niet smeren. Lukt het afbouwen niet? Bij een opvlamming of verslechtering van de LS, bouwt u niet verder af en overlegt u weer met de arts. U kunt dan weer tijdelijk terug naar het startschema, tot de LS weer rustiger wordt!

Waarom is dit zalfschema zo belangrijk?

Onderhoudsbehandeling van LS vermindert:

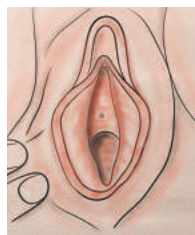
- Klachten zoals jeuk en pijn, o.a. bij het vrijen
- Verandering in de anatomie/architectuur van de vulva/penis
- Het risico op (vulva)kanker

Hoeveelheid medicinale zalf in VTE's (vingertop eenheid)

Wie de aanbevolen hoeveelheid zalf smeert, smeert niet te veel en niet te weinig.

Een volwassen vingertop (VTE) is te gebruiken als maateenheid. Eén halve vingertop ter grootte van een flinke erwte, is ongeveer gelijk aan 0,25 gram zalf uit een tube met een standaardtuitje.

Deze hoeveelheid is voldoende om de hele vulva of penis mee in te smeren



Een flinke erwte is genoeg voor:

de hele vulva

de hele penis