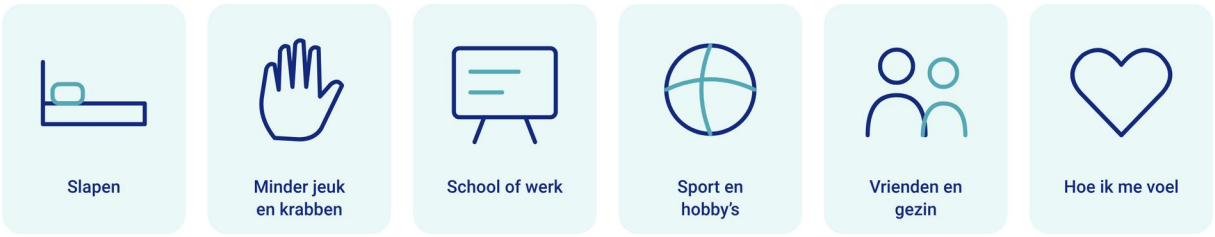
Mijn doelen bij eczeem

Bedenk wat je wilt bereiken en bespreek het met je arts

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Met de vragen en het werkblad bedenk je vooraf wat je met de behandeling wilt bereiken. Neem het ingevulde blad mee naar je afspraak.



Waarom doelen?

Een afspraak is vaak kort. Eczeem raakt meer dan de huid: slaap, werk of school, sport, contact met anderen en hoe je je voelt. Weet je vooraf wat je het liefst wilt bereiken, dan kan je arts de behandeling daarop afstemmen. Zo kies je samen wat bij jou past.

Stap 1: hoe gaat het nu?

Omcirkel je antwoord.

Houden jeuk of pijn je af van gewone dingen op een dag?

ja nee soms meestal

Slaap je slecht door het eczeem?

ja nee soms meestal

Vind je dat je eczeem onder controle is?

ja nee soms meestal

Stap 2: waar heb je de meeste last van?

Kruis aan wat voor jou geldt.

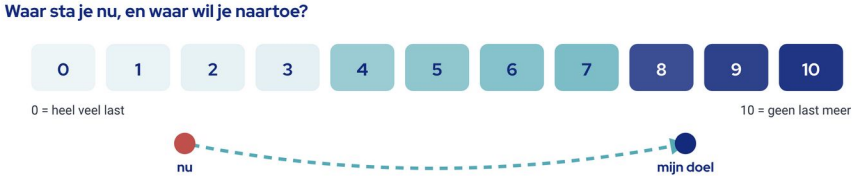
- ☐ slapen
- ☐ jeuk en krabben
- ☐ school of werk
- ☐ sport en hobby's
- ☐ vrienden, relatie en gezin
- ☐ hoe ik eruitzie
- ☐ hoe ik me voel
- ☐ tijd die het smeren kost
- ☐ anders:

Stap 3: wat wil je weten?

- ☐ hoe ik mijn eczeem bijhoud en onder controle houd
- ☐ hoe ik meer uit mijn afspraak haal
- ☐ welke behandelingen er zijn
- ☐ hoe ik omga met vervelende gevoelens
- ☐ waar ik praktische hulp vind
- ☐ anders:

Stap 4: mijn doel

Geef een cijfer voor hoe het nu gaat, en voor waar je over een paar maanden wilt staan.



Mijn cijfer nu: Mijn doel:.....

Wat wil ik weer kunnen?.....

Wat heb ik daarvoor nodig?.....

Mijn belangrijkste vraag aan de arts:.....

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat je belemmert in je dagelijks leven, ondanks de behandeling
- slecht slapen door jeuk
- somberheid of angst door het eczeem

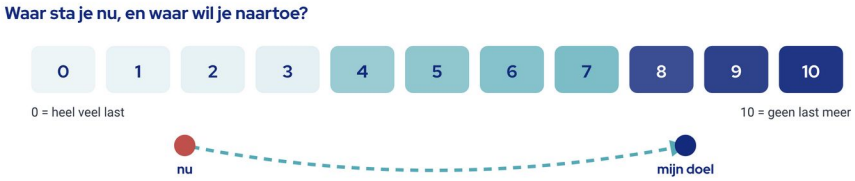
Voorbeelden van doelen

- een hele nacht doorslapen
- weer gaan zwemmen of sporten
- geen afspraken meer afzeggen door eczeem
- minder tijd kwijt zijn aan smeren
- een korte broek of rok durven dragen
- minder vaak een opvlamming

Na de afspraak

Kijk na een paar maanden opnieuw naar je doel. Is het gelukt? Dan kun je een nieuw doel kiezen. Lukt het niet? Bespreek dan met je arts wat er anders kan. Ook doelen mogen veranderen.

Na een paar maanden: hoe gaat het nu?



Datum: Mijn cijfer nu:.....

Is mijn doel gelukt? ja / deels / nee.....

Mijn nieuwe doel:.....

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (module Psychosociale aspecten) en de werkwijze Samen beslissen. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.