Voorbereiden op je afspraak

Wat je meeneemt, opschrijft en vraagt bij een afspraak over eczeem

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, die een afspraak hebben bij de huisarts, dermatoloog, verpleegkundige of apotheek. Met een goede voorbereiding haal je meer uit een kort gesprek.

Wat je meeneemt

- Alle crèmes, zalven en medicijnen die je gebruikt of gebruikte, in de verpakking. Ook de vettende crème en middelen zonder recept.
- Een medicijnoverzicht van je apotheek. Laat daar ook allergieën en middelen zonder recept op zetten.
- Je smeerplan of actieplan, en brieven of uitslagen van eerder onderzoek, zoals allergieonderzoek of plakproeven.
- Foto’s van de huid in een slechte periode.
- Je jeukdagboek, en bij een eerste afspraak de ingevulde vragenlijst.
- Je lijstje met vragen.
- Als je wilt: iemand die meeluistert en meeschrijft.

Wat je van tevoren opschrijft

- Wat op dit moment je grootste probleem is in het dagelijks leven.
- Sinds wanneer je eczeem hebt en waar.
- Wat het eczeem erger maakt, bijvoorbeeld zweten, stress, het seizoen, een product of je werk.
- Wat je al hebt geprobeerd, hoe vaak en hoe lang, en wat hielp.
- Hoeveel dagen van de week het smeren lukt. Wees eerlijk, dat helpt de arts het meest.
- Zorgen over de behandeling, bijvoorbeeld over hormooncrème.
- Je belangrijkste vraag. Stel die als eerste.

Een dagboek en foto’s

Houd in de weken voor de afspraak kort bij hoe het gaat. Geef elke avond een cijfer van 0 tot 10 voor de jeuk en schrijf op hoe je sliep. Gebruik daarvoor het jeukdagboek in de folder Jeuk bij eczeem. Noteer ook in welke zone van je actieplan je zat: groen, oranje of rood.

Maak foto’s als het eczeem opspeelt. Fotografeer steeds dezelfde plek, van dezelfde afstand en bij hetzelfde licht. Bewaar de foto’s veilig en laat ze alleen aan je eigen zorgverlener zien.

De POEM-vragenlijst

De POEM is een korte vragenlijst van zeven vragen over de afgelopen week: jeuk, slaap, bloeden, vocht, barstjes, schilfers en droogheid. Je vult hem zelf in, of als ouder voor je kind. De score loopt van 0 tot 28. Door hem voor elke afspraak in te vullen, zie je samen met je arts of het beter gaat. Gebruik de officiële Nederlandse versie van de Universiteit van Nottingham:

- Zelf invullen: www.nottingham.ac.uk, zoek op "POEM patient Dutch".
- Ouders of verzorgers: www.nottingham.ac.uk, zoek op "POEM carer Dutch".

Wat de arts vraagt en bekijkt

De arts vraagt naar het begin en het verloop van het eczeem, jeuk en slaap, astma, hooikoorts en allergie in je gezin, je behandeling tot nu toe en de invloed op school, werk en stemming. Gebruik je een biological, dan vraagt de arts ook naar je ogen. Daarna bekijkt de arts de hele huid. Vaak vult de arts een score in en vraagt je om een korte vragenlijst. Allergieonderzoek is meestal niet nodig. Bij een vermoeden van contactallergie kunnen plakproeven zinvol zijn.

Samen beslissen: de 3 goede vragen

Bij elke keuze over je behandeling kun je deze drie vragen stellen:

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?
2. Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?

Bron: 3 goede vragen, Patiëntenfederatie Nederland, www.3goedevragen.nl. Je hoeft niet meteen te beslissen. Bij een moeilijke keuze mag je om bedenktijd vragen.

Jouw doel

Het doel van de behandeling is een huid zonder klachten, en dat eczeem je niet belemmert in je dagelijks leven. Bedenk wat voor jou het belangrijkste is, bijvoorbeeld doorslapen, weer korte mouwen dragen of zonder kloven werken. Een persoonlijk doel maakt het makkelijker om na een paar afspraken te zien of de behandeling werkt.

Na de afspraak

- Vraag om het behandelplan op papier: welk middel waar, hoe vaak, hoe je afbouwt en wat je doet als het eczeem opspeelt. De folder Mijn eczeem-actieplan helpt daarbij.
- Vraag om uitleg over het smeren als iets niet duidelijk is, bijvoorbeeld bij de verpleegkundige of de apotheek.
- Laat je medicijnoverzicht bijwerken als je iets nieuws krijgt.
- Spreek af wanneer je terugkomt.
- Heeft eczeem veel invloed op je stemming of je gezin? Vraag of hulp van een psycholoog mogelijk is.

Betrouwbare informatie

- Thuisarts.nl: informatie van huisartsen, ook over naar de huidarts gaan met eczeem.
- Eczeemwijzer.nl: materiaal van het Nationaal Constitutioneel Eczeem Project.
- De Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem (VMCE): www.vmce.nl. Voor informatie en contact met andere mensen met eczeem en andere ouders.
- De gratis app Smeerwijzer: smeren.netlify.app.

Mijn afspraak

Datum en tijd:.....

Bij wie:.....

Mijn belangrijkste vraag:.....

Andere vragen:.....

Afspraken die we maakten:.....

Volgende afspraak:.....

In het kort: wat neem je mee?



Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- eczeem dat erger wordt terwijl de behandeling niet meer helpt
- bijwerkingen van je medicijnen
- gele korsten, pus of nattende plekken
- jeuk die jou of je kind 's nachts wakker houdt

Neem dezelfde dag contact op bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn.
- bij een biological: pijn in het oog, lichtschuwheid of slechter zien

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 (modules Voorlichting en Meetinstrumenten, 2025), de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025), Thuisarts (2026), 3 goede vragen (Patiëntenfederatie Nederland) en de POEM (Universiteit van Nottingham, versie 30JAN2025). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.