

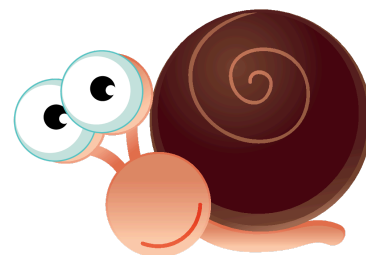
Mijn Smeer'm-kalender

Op deze kalender kruis je elke dag aan wat je hebt gesmeerd. Zo zie je zelf hoe goed het gaat. Neem de kalender mee naar de dokter.

Deze kalender is van:

Startdatum:

Dokter:



Vettende crème



Smeer je hele huid minstens één keer per dag, liefst 's ochtends en 's avonds. Zet een kruisje bij de zon of de maan.

Mijn vettende crème:

Zalf op de eczeemplekjes



De zalf van de dokter smeer je 1 keer per dag op de eczeemplekjes, met zoveel vingertopjes als de dokter heeft gezegd. Zet een kruisje bij Spottie.

Mijn zalf:

Zoveel vingertopjes:

Hoe is mijn huid?



goed



gaat wel



niet goed, veel jeuk

Omcirkel elke dag één gezichtje.

Bijzonder

Schrijf op als er iets bijzonders was. Bijvoorbeeld: ziek, zwemmen, een nieuwe zalf, of slecht geslapen.

Week 1 en 2



Dag	vettende crème ochtend	vettende crème avond	zalf op de plekjes	Hoe is mijn huid? omcirkel	Bijzonder vandaag
dag 1 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 2 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 3 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 4 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 5 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 6 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 7 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 8 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 9 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 10 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 11 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 12 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 13 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 14 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	

Week 3 en 4



Dag	vettende crème ochtend	vettende crème avond	zalf op de plekjes	Hoe is mijn huid? omcirkel	Bijzonder vandaag
dag 15 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 16 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 17 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 18 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 19 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 20 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 21 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 22 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 23 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 24 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 25 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 26 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 27 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	
dag 28 datum	☐	☐	☐	😊 😐 😞	

Voor de dokter

Vul dit in voor je naar de dokter gaat.

Hoeveel tubes of potten zalf heb je gebruikt?

Hoeveel vettende crème heb je gebruikt?

Ben je van zalf veranderd? Zo ja, wanneer en welke?

Welke andere crèmes of producten gebruik je voor je huid?

Wat wil ik vragen?

.....

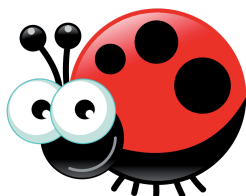
.....

.....

.....

.....

.....



SPOTTIE

Elke dag een kruisje. Zo zie je hoe goed je het doet.