Online Dermatologie

4

Eczeem: leven ermee en je afspraak

Gevoel en slaap, informatie online, en goed voorbereid naar de arts



Inhoud

Elke folder is ook los te krijgen. In de PDF kun je via de bladwijzers direct naar een folder springen.

Eczeem en hoe je je voelt	3
Eczeem en claims online	5
Voorbereiden op je afspraak	7
Zo bereid je je afspraak voor	10
De 3 goede vragen	11
Mijn doelen bij eczeem	12
Eczeempaspoort	14
Wie helpt bij eczeem	18
Woordenlijst eczeem	20
Betrouwbare informatie over eczeem	22
Vragenlijst eczeem baby en peuter tot 4 jaar	23
Vragenlijst eczeem kind van 4 tot 18 jaar	27
Vragenlijst eczeem volwassenen	32
POEM vragenlijst	37
Kwaliteit van leven DLQI, volwassenen	40
Kwaliteit van leven Skindex-29, volwassenen	44
Kwaliteit van leven CDLQI, kinderen	49
Kwaliteit van leven IDQOL, baby en peuter	53
De SCORAD-score	57

Eczeem en hoe je je voelt

Slaap, stress, schaamte en wanneer extra hulp zinvol is

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. Je leest welke invloed eczeem kan hebben op slaap, stemming en het gezin, en waar je hulp vindt.



Eczeem is meer dan een huid

Eczeem jeukt, houdt mensen wakker en is voor anderen zichtbaar. Dat heeft gevolgen voor hoe je je voelt, op school of werk, in relaties en in het gezin. Hoe zwaar dat is, hangt niet alleen af van hoeveel eczeem er te zien is. Ook licht eczeem dat elke nacht de slaap verstoort, kan veel impact hebben.

Veel mensen met eczeem missen weleens een dag school of werk door hun huid. Bij ernstig eczeem hebben volwassenen vaker sombere of angstige gevoelens. Kinderen met eczeem slapen vaker slecht en hebben vaker moeite met concentratie.

Slaap

Slecht slapen door jeuk maakt moe, prikkelbaar en minder geconcentreerd. Goede behandeling van het eczeem helpt het meest. Meer tips lees je in de folder Jeuk bij eczeem.

Stress

Stress kan eczeem erger maken, en eczeem geeft stress. Zo versterken ze elkaar. Merk je dat verband? Bespreek het met je arts. Ontspanning, bijvoorbeeld met mindfulness, kan helpen naast de gewone behandeling. Het vervangt het smeren niet.

Schaamte en zelfbeeld

Veel mensen met eczeem vinden het lastig dat anderen hun huid zien. Sommigen vermijden zwemmen, sporten of korte mouwen. Kinderen worden soms gepest. Praat erover met mensen die je vertrouwt. Het helpt ook om te weten dat eczeem niet besmettelijk is en niets met hygiëne te maken heeft.

Het gezin

Eczeem bij een kind raakt het hele gezin. Ouders slapen slecht, smeren veel en maken zich zorgen. Broers en zussen krijgen soms minder aandacht. Vraag op tijd hulp, bijvoorbeeld bij een verpleegkundige van de dermatologie of een eczeemspreekuur.

Wanneer extra hulp?

Neem contact op met je huisarts of dermatoloog als je merkt dat:

- jij of je kind somber, angstig of vaak boos is door het eczeem;
- het eczeem je belemmert op school, werk of in contact met anderen;
- je steeds aan je huid denkt of moeilijk stopt met krabben;
- je als ouder vastloopt.

Een psycholoog met ervaring met huidziekten kan helpen. Bijvoorbeeld met uitleg over eczeem en stress, met cognitieve gedragstherapie of met een methode om krabben af te leren. Voor kinderen kan een kinderpsycholoog of orthopedagoog helpen.

Contact met anderen

Bij de Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem (VMCE) vind je informatie en contact met andere mensen met eczeem en andere ouders: www.vmce.nl.

Veelgestelde vragen

Is het normaal dat ik er zo mee zit?

Ja. Veel mensen met eczeem hebben er last van in hun dagelijks leven. Dat is geen zwakte. Bespreek het, want er is hulp.

Wordt psychologische hulp vergoed?

Psychologische hulp valt meestal onder de basisverzekering en het eigen risico, via een verwijzing van de huisarts. Vraag je zorgverzekeraar wat voor jou geldt.

Hoe leg ik mijn kind uit wat eczeem is?

Gebruik eenvoudige woorden: de huid is droog en jeukt makkelijk, en de zalf helpt. Kinderboekjes over eczeem en de Smeer'm-materialen kunnen helpen.

Neem contact op met je arts bij:

- somberheid, angst of slecht slapen die blijven
- pesten of niet meer naar school of werk willen
- als je als ouder vastloopt

Neem direct contact op bij:

- gedachten om jezelf iets aan te doen. Bel dan direct je huisarts of de huisartsenpost, of 113 Zelfmoordpreventie (0800 0113, gratis).

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 Psychosociale gevolgen en Eczeem en stress, 2026) en het NTvDV-themanummer Constitutioneel eczeem (2025). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Eczeem en claims online

Diëten, supplementen, testen en wondermiddelen: wat werkt niet

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. Op internet en sociale media staan veel adviezen en producten tegen eczeem. Je leest welke daarvan niet werken en hoe je betrouwbare informatie herkent.



Waarom zoveel beloftes?

Eczeem jeukt, is zichtbaar en gaat nooit helemaal weg. De behandeling vraagt elke dag discipline, zonder genezing. In dat gat passen verhalen die wél genezing beloven. Wie zoiets probeert, doet dat omdat hij of zij het goed wil doen. Daar is niets mis mee. Het is alleen goed om te weten wat het bewijs zegt.

Wat volgens de richtlijn niet werkt

Claim	Wat het onderzoek zegt
Dieet zonder melk, gluten of suiker, histaminearm of “ontstekingsremmend”	Geen bewijs dat het eczeem verbetert. Bij kinderen kan het juist schaden.
Vitamine D, visolie, zink, magnesium, kurkuma, duindoornolie, probiotica	De richtlijn raadt ze niet aan als behandeling van eczeem.
IgG-voedseltest, haaranalyse, bioresonantie	Zeggen niets over allergie. De lijsten met “verboden” voedsel kloppen niet.
Detox of sapkuur	De huid ontgift niet. Dat doen de lever en de nieren.
Huisstofmijtwerende hoezen voor iedereen	Geen effect op eczeem aangetoond.
Zoutbad of Dode Zee-zout thuis	Kan prikken. Het effect van een verblijf aan de Dode Zee komt vooral van de zon.
Scrubben of schilfers wegboenen	Beschadigt de huid verder.

“Natuurlijk” is niet altijd veilig

Etherische oliën, plantenextracten, lavendel, calendula, propolis en kokosolie zijn veel voorkomende oorzaken van contactallergie. Op een huid met eczeem komen die stoffen makkelijker binnen. Een product met veel natuurlijke ingrediënten is daarom niet vanzelf beter voor eczeem.

Wat een product mag beloven

- Een voedingssupplement mag in Europa niet beloven dat het een ziekte behandelt of voorkomt. Staat er “helpt bij eczeem” op, dan houdt de verkoper zich niet aan de regels.
- Een crème uit de winkel is cosmetica. Die mag de huid verzorgen en verzachten, maar niet beloven dat hij eczeem geneest.
- “Dermatologisch getest” betekent alleen dat er onder toezicht van een dermatoloog is getest, niet dat het beter werkt.
- “Hypoallergeen” betekent minder kans op allergie, geen garantie.
- Een middel dat werkt tegen eczeem, psoriasis, acne en schimmel tegelijk bestaat niet.

Zo herken je betrouwbare informatie

- Wie schrijft het? Een arts, ziekenhuis of patiëntenvereniging, of een verkoper?
- Wordt er iets verkocht op dezelfde pagina?
- Belooft het genezing? Bij eczeem is dat een rode vlag.

- Klinkt het te mooi om waar te zijn, of staat er “wat artsen je niet vertellen”?
- Staat er een bron bij, zoals een richtlijn?

Betrouwbare bronnen zijn thuisarts.nl, eczeemwijzer.nl, de VMCE (vmce.nl) en je eigen arts. Twijfel je over een product of advies? Neem het mee naar je afspraak en vraag: wat zijn mijn mogelijkheden, wat zijn de voordelen en nadelen, en wat betekent dat voor mij?

Veelgestelde vragen

Ik heb al van alles geprobeerd. Was dat dom?

Nee. Je zocht naar iets dat helpt. Begin opnieuw met de basis: elke dag vettende crème en op tijd de ontstekingsremmende zalf.

Kan het kwaad om een supplement te proberen?

Een supplement is meestal niet schadelijk, maar kost geld en werkt niet tegen eczeem. Stop er niet de gewone behandeling voor.

Wat als iemand online zegt dat het bij hem werkte?

Eczeem gaat vanzelf op en neer. Wat bij één persoon toevallig samenviel met een betere periode, werkt daarom niet voor iedereen.

Neem contact op met je arts bij:

- een kind dat een streng dieet volgt zonder begeleiding
- twijfel over een product, test of advies
- eczeem dat erger werd na een natuurlijk product of olie

Neem dezelfde dag contact op bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn.

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 Eczeem en dieet, Voedingssupplementen (2026) en Inhalatieallergenen), de Europese regels voor gezondheidsclaims en cosmetica, en Psoriasis en eczeem ontcijferd (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

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.

Zo bereid je je afspraak voor

Voor volwassenen met eczeem. Met een goede voorbereiding haal je meer uit een kort gesprek met de huisarts, dermatoloog of verpleegkundige.

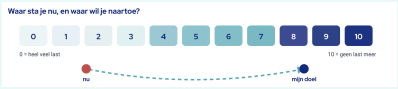
1 Een paar weken vooraf

Houd elke avond bij hoe het gaat: een cijfer voor de jeuk, hoe je sliep en in welke zone van je actieplan je zat. Maak foto's als het eczeem opspeelt.



2 De week voor de afspraak

Vul de vragenlijst voor volwassenen in. Schrijf op wat nu je grootste probleem is en wat je wilt bereiken. Het werkblad Mijn doelen bij eczeem helpt daarbij.



3 Neem mee

Al je crèmes en zalven, het medicijnoverzicht van de apotheek, je dagboek, foto's en je vragen. Neem gerust iemand mee die meeluistert.



4 Tijdens de afspraak

Stel je belangrijkste vraag als eerste. Vraag bij elke keuze: wat zijn mijn mogelijkheden, wat zijn de voor- en nadelen, en wat betekent dat voor mij?

5 Na de afspraak

Schrijf op wat is afgesproken: welke zalf, waar, hoe vaak en hoe lang, en wanneer je terugkomt of belt.

Mijn afspraak (datum, tijd, bij wie): .....

Mijn belangrijkste vraag: .....

Afgesproken: .....

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de folder Voorbereiden op je afspraak en de campagne 3 goede vragen van Patiëntenfederatie Nederland en de Federatie Medisch Specialisten. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

De 3 goede vragen

Je beslist samen met je arts over je behandeling. Met deze drie vragen krijg je de informatie die je daarvoor nodig hebt. Stel ze bij elke keuze, groot of klein.

1

Wat zijn mijn mogelijkheden?

Welke behandelingen zijn er voor mij? Ook: niets doen of afwachten.

2

Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?

Wat levert het op? Welke bijwerkingen of risico's zijn er? Hoeveel tijd kost het?

3

Wat betekent dat in mijn situatie?

Past het bij mijn leven, mijn werk, mijn gezin en wat ik belangrijk vind?

Tips

- Schrijf je vragen vooraf op en neem dit blad mee.
- Neem iemand mee die meeluistert.
- Vraag om uitleg in gewone woorden als iets niet duidelijk is.
- Je hoeft niet meteen te beslissen. Vraag om bedenktijd als je dat wilt.



Mijn vragen

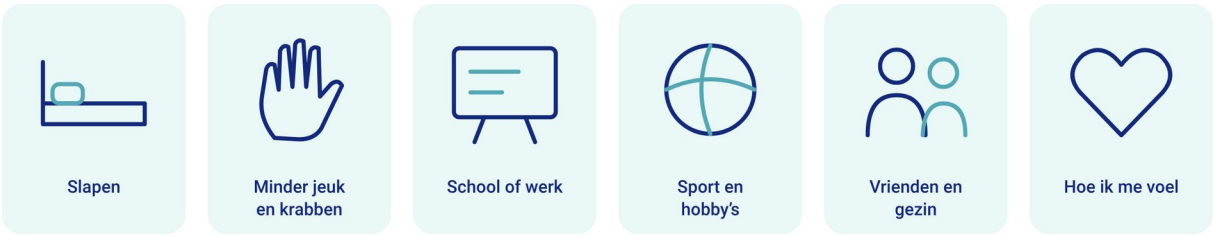
Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de campagne 3 goede vragen van Patiëntenfederatie Nederland en de Federatie Medisch Specialisten, en de folder Voorbereiden op je afspraak. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

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.

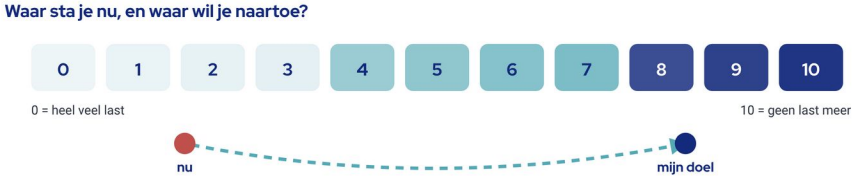
- ☐ slapen
- ☐ jeuk en krabben
- ☐ school of werk
- ☐ sport en hobby's
- ☐ vrienden, relatie en gezin
- ☐ hoe ik eruitzie
- ☐ hoe ik me voel
- ☐ tijd die het smeren kost
- ☐ anders:

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

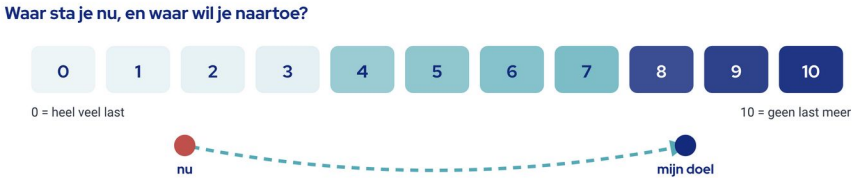
Voorbeelden van doelen

- 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.

Eczeempaspoort

Alle afspraken over je eczeem op één plek

Het doel van deze folder

Dit paspoort is voor mensen met eczeem en voor ouders van kinderen met eczeem. Neem het mee naar elke afspraak bij de huisarts, dermatoloog, kinderarts, verpleegkundige of apotheek. Zo weet iedereen die je helpt welke behandeling je hebt en wat er is afgesproken.

Vul de eerste bladzijde zelf in. De zorgverlener vult bij elke afspraak een blok in. Heb je een smeerplan of actieplan gekregen? Bewaar het achter in dit paspoort.

Op je telefoon helpen twee gratis apps van dr. Galimont: de Smeerwijzer van Smeer'm (smeren.netlify.app) voor het smeren met hormooncrème en vettende crème, en de Eczeem Keuzehulp (eczemaceuticals.netlify.app) voor de dagelijkse verzorging.



Over mij

Naam:.....

Geboortedatum:.....

Huisarts:.....

Dermatoloog of kinderarts:.....

Apotheek:.....

Allergieën (ook voor stoffen in crèmes):.....

Andere ziekten (bijvoorbeeld astma of hooikoorts):.....

Medicijnen die ik nu gebruik:.....

Eerste afspraak

Datum en zorgverlener:.....

Klachten (jeuk, wondjes, droge huid):.....

Sinds wanneer:.....

Wat maakt het erger:.....

Wassen (hoe vaak, hoe lang, welke zeep):.....

Behandeling tot nu toe (welke crème, hoe vaak, hoeveel):.....

☐ Astma of allergie

☐ Klachten na eten

☐ Slecht slapen door jeuk

☐ Eczeem, astma of allergie in de familie

SCORAD of EASI:.....

POEM:.....

DLQI, CDLQI of IDQOL:.....

Wat de arts zag:.....

Afgesproken behandeling

Middel	Waar	Hoe vaak en hoe lang
Vettende crème		
Hormooncrème gezicht		
Hormooncrème lichaam		
Tacrolimus of pimecrolimus		
Tabletten tegen jeuk		
Antibiotica		
Verbandkleding of natte omslagen		
Anders		

Uitleg gekregen

- ☐ Folder of themamap
- ☐ Smeerinstructie bij de verpleegkundige of het zalfspreekuur
- ☐ Smeerplan met afbouwschema
- ☐ Mijn eczeem-actieplan (groen, oranje, rood)
- ☐ Leefstijl en verzorging
- ☐ Smeerkalender of dagboekje

Controle 1

Datum en zorgverlener:.....

Jeuk (0 tot 10) en slaap:.....

Droge huid en hoeveel eczeem:.....

SCORAD of EASI:.....

POEM:.....

Kwaliteit van leven (score):.....

Smeren gelukt op hoeveel dagen per week:.....

Bijwerkingen of problemen:.....

Afspraken en veranderingen in de behandeling:.....

.....

Volgende afspraak:.....

Controle 2

Datum en zorgverlener:.....

Jeuk (0 tot 10) en slaap:.....

Droge huid en hoeveel eczeem:.....

SCORAD of EASI:.....

POEM:.....

Kwaliteit van leven (score):.....

Smeren gelukt op hoeveel dagen per week:.....

Bijwerkingen of problemen:.....

Afspraken en veranderingen in de behandeling:.....

.....

Volgende afspraak:.....

Controle 3

Datum en zorgverlener:.....

Jeuk (0 tot 10) en slaap:.....

Droge huid en hoeveel eczeem:.....

SCORAD of EASI:.....

POEM:.....

Kwaliteit van leven (score):.....

Smeren gelukt op hoeveel dagen per week:.....

Bijwerkingen of problemen:.....

Afspraken en veranderingen in de behandeling:.....

.....

Volgende afspraak:.....

Controle 4

Datum en zorgverlener:.....

Jeuk (0 tot 10) en slaap:.....

Droge huid en hoeveel eczeem:.....

SCORAD of EASI:.....

POEM:.....

Kwaliteit van leven (score):.....

Smeren gelukt op hoeveel dagen per week:.....

Bijwerkingen of problemen:.....

Afspraken en veranderingen in de behandeling:.....

.....

Volgende afspraak:.....

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- gele korsten, pus of nattende plekken
- jeuk die je ’s nachts wakker houdt

Neem dezelfde dag contact op bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn.

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 haar eigen boekje Informatieoverdracht tussen zorgverleners (2019) en de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (modules Organisatie van zorg en Meetinstrumenten). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Wie helpt bij eczeem

Huisarts, dermatoloog, centrum en andere zorgverleners

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. Je leest wie je kan helpen, wanneer je wordt verwezen en wie er nog meer meedenkt, van huidtherapeut tot bedrijfsarts.



De huisarts

De meeste mensen met eczeem worden door de huisarts behandeld, met vettende crème en ontstekingsremmende zalf. Zo nodig overlegt de huisarts met een dermatoloog. Helpt de behandeling niet genoeg, dan verwijst de huisarts je door.

De dermatoloog of kinderarts

In het ziekenhuis of een kliniek krijg je een behandeling bij matig tot ernstig eczeem. Daar kunnen ook lichttherapie, verbandkleding en tabletten of injecties worden gegeven. Gaat het weer goed, dan kun je terug naar de huisarts.

Een gespecialiseerd centrum

Bij ernstig eczeem dat niet goed reageert op de behandeling, of bij veel bijwerkingen, werkt de dermatoloog samen met een academisch of gespecialiseerd centrum. Voor kinderen met matig tot ernstig eczeem zijn er centra met een team van meerdere specialisten.

Eén behandelaar met de regie

Er is steeds één behandelaar die de recepten voorschrijft en het overzicht houdt. Dat kan de huisarts, dermatoloog, kinderarts, verpleegkundig specialist of physician assistant zijn. Weet je niet wie dat bij jou is? Vraag het.

Wie helpt er nog meer?



- **Huidtherapeut of verpleegkundige.** Leert je smeren, helpt met verbandkleding en denkt mee over het volhouden van de behandeling. Je huisarts of dermatoloog kan dit regelen.
- **Apotheek.** Legt uit hoe en hoeveel je smeert en controleert of je medicijnen samengaan.
- **Psycholoog.** Bij veel stress, somberheid of angst door het eczeem kan een psycholoog helpen die is aangesloten bij de Nederlandse Vereniging voor Psychodermatologie.
- **Bedrijfsarts.** Als je werk de huid belast of het eczeem erger maakt.
- **Maatschappelijk werker.** Bij praktische of sociale problemen door het eczeem.
- **Patiëntenvereniging.** Bij de Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem (vmce.nl) vind je informatie en lotgenoten.

Op school

Voor uitleg in de klas bestaat lesmateriaal van Huid in de klas. Voor kinderen is er ook de Smeer'm-set van onlinedermatologie.nl, met een boekje, kalender en spreekbeurtkaart.

Goed voorbereid

Haal meer uit elke afspraak met de folders Voorbereiden op je afspraak en Mijn doelen bij eczeem.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- twijfel over wie je behandeling regelt
- eczeem dat je belemmert op school, werk of thuis

Neem dezelfde dag contact op bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn.

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.

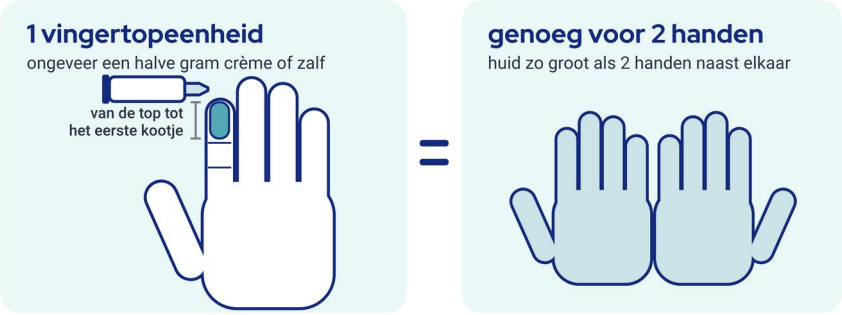
Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem, modules Organisatie van zorg en Voorlichting. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Woordenlijst eczeem

De woorden die je bij de arts en in de folders tegenkomt

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. In de folders en bij de arts hoor je soms moeilijke woorden. Hier staan ze op een rij, met een korte uitleg.



Woord	Betekenis
Afbouwen	Langzaam minder vaak smeren met de ontstekingsremmende zalf, bijvoorbeeld 6, 5, 4, 3 en dan 2 dagen per week.
Antihistaminicum	Tablet tegen allergie. Helpt niet tegen de jeuk van eczeem. Soms kort voor de nacht, omdat het slaperig maakt.
Atopie	Aanleg voor eczeem, astma, hooikoorts en voedselallergie. Komt vaak in de familie voor.
Basiszalf	Ander woord voor vettende crème of zalf zonder medicijn. Ook: emolliens of indifferent middel.
Biologic	Medicijn dat je onder de huid spuit en gericht een signaalstof van de ontsteking remt, zoals dupilumab.
Calcineurineremmer	Ontstekingsremmende zalf zonder hormoon: tacrolimuszalf en pimecrolimuscrème.
Constitutioneel eczeem	De meest voorkomende vorm van eczeem, ook atopisch eczeem genoemd. Een aanleg van huid en afweer.
Contactallergie	Allergie voor een stof die de huid raakt, zoals nikkel of parfum. Wordt onderzocht met de plakproef.
Dermatocorticosteroïd	Officiële naam voor hormooncrème. Er zijn vier klassen, van zwak (1) tot zeer sterk (4).
Eczema herpeticum	Infectie van eczeem met het koortslipvirus. Snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Bel dezelfde dag.
Gesensibiliseerd	Uit een test blijkt dat het lichaam reageert op een stof. Dat betekent niet altijd dat die stof klachten geeft.
Huidbarrière	De buitenste laag van de huid, die vocht binnenhoudt en prikkels buiten. Bij eczeem werkt die minder goed.
JAK-remmer	Tablet die de ontsteking van binnenuit remt, zoals upadacitinib, abrocitinib of baricitinib.
Klasse	Sterkte van een hormooncrème, van 1 (zwak) tot 4 (zeer sterk).
Krentenbaard	Infectie met bacteriën: natte plekken en honinggele korsten.

Woord	Betekenis
Lichttherapie	Behandeling met ultraviolet licht (smalspectrum UVB) in het ziekenhuis, een paar keer per week.
Natte omslag	Een vochtige doek of verband over de huid, om nattend eczeem te kalmeren.
Onderhoud	Ontstekingsremmende zalf op 2 vaste dagen per week op plekken waar het eczeem vaak terugkomt.
Opvlamming	Periode waarin het eczeem erger wordt. Ook wel exacerbatie genoemd.
Plakproef	Onderzoek naar contactallergie met pleisters op de rug. Je komt drie keer in één week.
POEM	Korte vragenlijst over de afgelopen week, waarmee je en je arts volgen hoe het met het eczeem gaat.
ROAT	Thuis een product testen: 2 keer per dag in de elleboogsplooi, 14 dagen lang.
Systemische behandeling	Medicijn dat door het hele lichaam werkt: tabletten of injecties.
Vingertopeenheid	Streep zalf van de top tot het eerste kootje van de wijsvinger van een volwassene. Genoeg voor twee handen huid.
Wet wrap	Twee lagen verband over de ingesmeerde huid: een vochtige laag en een droge laag erover.

Meer uitleg lees je in de folder over het onderwerp. Een overzicht van alle folders staat op onlinedermatologie.nl.

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 eczeemfolders en medicijnfolders van onlinedermatologie.nl (oktober 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Betrouwbare informatie over eczeem

Websites die je kunt vertrouwen en hoe je zelf informatie checkt

Het doel van deze folder

Deze kaart is voor mensen met eczeem en voor ouders. Op internet staat veel over eczeem. Niet alles klopt. Hier staan websites van artsen, ziekenhuizen en de patiëntenvereniging, en vijf vragen waarmee je zelf een bron controleert.



Website	Van wie	Wat je er vindt
thuisarts.nl	Huisartsen (NHG), medisch specialisten en Patiëntenfederatie	Korte, betrouwbare uitleg over eczeem en andere klachten
huidarts.info	Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie	Informatie over huidziekten, door dermatologen
eczeemwijzer.nl	Dermatologen, samen met zorgverleners en patiënten (NCEP)	Landelijk voorlichtingsmateriaal en hulpmiddelen bij eczeem
vmce.nl	Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem	Ervaringen, lotgenoten en praktische tips
huidenarbeid.nl	Centrum Huid en Arbeid	Huidklachten door het werk en hoe je jouw huid beschermt
voedselallergie.nl	Stichting Voedselallergie	Informatie over voedselallergie
onlinedermatologie.nl	dr. Annemie Galimont, dermatoloog	Alle folders, smeerplannen en de Smeer'm-set

Vijf vragen om een bron te checken



Twijfel je over een advies of product? Neem het mee naar je afspraak en vraag: wat zijn mijn mogelijkheden, wat zijn de voor- en nadelen, en wat betekent dat voor mij? Meer lees je in de folder Eczeem en claims online.

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 eigen lijst Betrouwbare websites (2024), bijgewerkt en gecontroleerd op 12 oktober 2026, en de folder Eczeem en claims online. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Vragenlijst eczeem: baby’s en peuters tot 4 jaar

Voor ouders, voor een eerste afspraak en voor een controle

Het doel van deze folder

Deze vragenlijst is voor ouders en verzorgers van een kind tot 4 jaar met eczeem. Vul hem in voor de afspraak en neem hem mee. Zo heeft de arts in korte tijd een goed beeld. Sla vragen over die je niet weet.

Deel 1. Voor de eerste afspraak

Naam van het kind:.....

Geboortedatum:.....

Ingevuld door:.....

Datum:.....

Het begin en het verloop

Op welke leeftijd begon het eczeem?.....

☐ Het eczeem is er altijd.

☐ Het eczeem komt en gaat, met rustige periodes.

☐ Het is beter in de zomer.

☐ Het is beter in de winter.

Wat maakt het eczeem erger (bijvoorbeeld zweten, wol, ziek zijn, een product, stress)?.....

.....

Hoe ziet de huid eruit?

☐ De huid is droog.

☐ Er is jeuk.

☐ Er zijn rode of donkere plekken.

☐ Er zijn schilfers.

☐ Er zijn krabwondjes.

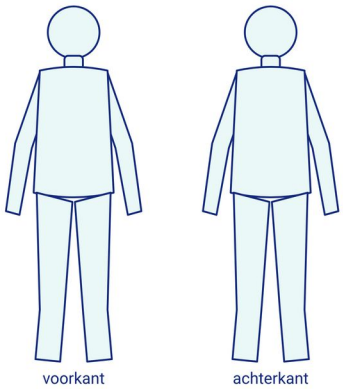
☐ Er zijn nattende plekken of korstjes.

☐ De huid is gezwollen.

☐ De huid is dikker en grover geworden.

Waar zit het eczeem?

Kleur op de tekening de plekken waar je kind nu eczeem heeft.



Jeuk en slaap

Jeuk in de afgelopen week, cijfer van 0 (geen) tot 10 (ergst denkbaar):.....

Hoeveel nachten per week slaapt je kind slecht door het eczeem?.....

Hoeveel nachten per week slapen de ouders slecht door het eczeem?.....

Wassen

Hoe vaak per week neemt je kind een bad of douche?.....

Hoe lang en hoe warm?.....

Welke zeep, wasemulsie of badolie?.....

De behandeling tot nu toe

Welke vettende crème?.....

Hoe vaak per dag?.....

Op de hele huid of alleen op de droge plekken?.....

Hoeveel vettende crème per week (potten of tubes)?.....

Welke hormooncrème (naam en sterkte)?.....

Hoeveel hormooncrème per week?.....

☐ Ik smeer de hormooncrème pas als het eczeem erg is.

☐ Ik begin met hormooncrème zodra het eczeem begint.

☐ Ik stop als het beter is.

☐ Ik stop pas als het helemaal weg is.

☐ Het eczeem gaat weg met hormooncrème.

☐ Het eczeem komt snel terug na stoppen.

☐ Ik maak me zorgen over de bijwerkingen van hormooncrème.

Na hoeveel tijd komt het eczeem terug na stoppen?.....

Welke van deze behandelingen heeft je kind gehad? Kruis aan.

☐ Tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème

☐ Tabletten tegen jeuk (antihistaminica)

☐ Antibiotica voor het eczeem

☐ Natte omslagen, verbandkleding of wet wrap

☐ Andere middelen, ook zonder recept of alternatief

Welke en wanneer:.....

.....

Voeding

☐ Mijn kind krijgt of kreeg borstvoeding.

☐ Mijn kind krijgt flesvoeding.

☐ Mijn kind eet al vast voedsel.

☐ Mijn kind eet al pinda (bijvoorbeeld gladde pindakaas).

☐ Mijn kind eet al goed verhit ei.

Vanaf welke leeftijd vast voedsel, pinda en ei?.....

Allergie en andere klachten

☐ Mijn kind heeft astma.

☐ Mijn kind heeft hooikoorts.

☐ Mijn kind heeft een allergie.

☐ Mijn kind krijgt bulten of roodheid rond de mond of op de huid kort na het eten.

☐ Mijn kind wordt misselijk, moet braken of krijgt diarree na bepaalde voeding.

☐ Mijn kind eet bepaalde voeding niet meer vanwege het eczeem.

☐ Er is eerder allergieonderzoek of een plakproef gedaan.

Welke voeding, hoe snel na het eten, welk onderzoek en wat was de uitslag?.....

.....

Familie

☐ Eczeem bij ouders, broers of zussen.

☐ Astma bij ouders, broers of zussen.

☐ Hooikoorts of allergie bij ouders, broers of zussen.

Invloed op het dagelijks leven

☐ Mijn kind is vaak prikkelbaar of huilt veel door het eczeem.

☐ Het eczeem beperkt ons in dagelijkse dingen.

☐ Het smeren is lastig of geeft strijd.

☐ Ik voel me machteloos door het eczeem.

☐ Het eczeem heeft veel invloed op ons gezin.

Medicijnen en andere ziekten

Welke medicijnen gebruikt je kind nu (neem het overzicht van de apotheek mee)?.....

.....

Andere ziekten nu of vroeger:.....

Wat wil je bespreken?

Mijn belangrijkste vraag:.....

Wat ik wil bereiken met de behandeling:.....

.....

Deel 2. Voor een controleafspraak

Datum:.....

☐ Het eczeem is beter.

☐ Het eczeem is hetzelfde.

☐ Het eczeem is erger.

☐ Het eczeem kwam terug na het afbouwen.

Waar zit het eczeem nu?.....

Jeuk in de afgelopen week (0 tot 10):.....

Nachten per week slecht geslapen:.....

Op hoeveel dagen per week lukte het smeren met vettende crème?.....

Hoeveel hormooncrème of andere zalf per week?.....

In welke zone van het actieplan meestal (groen, oranje, rood)?.....

Bijwerkingen of problemen met de behandeling:.....

Vragen voor deze afspraak:.....

.....

Je arts kan ook vragen om de POEM in te vullen, een korte vragenlijst over de afgelopen week. Gebruik daarvoor de officiële Nederlandse versie voor ouders van de Universiteit van Nottingham. Bereid de afspraak voor met de folder Voorbereiden op je afspraak en de kaart De 3 goede vragen.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- gele korsten, pus of nattende plekken
- jeuk die ’s nachts wakker houdt
- bulten, zwelling of braken kort na het eten

Neem dezelfde dag contact op bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn.
- benauwdheid of slap worden na het eten: bel 112

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 haar eigen vragenlijsten voor de eczeemzorg en de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (modules Voorlichting en Meetinstrumenten, en het addendum Vroege introductie voedingsallergenen). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Vragenlijst eczeem: kinderen van 4 tot 18 jaar

Voor ouders en kinderen, voor een eerste afspraak en een controle

Het doel van deze folder

Deze vragenlijst is voor ouders van een kind van 4 tot 18 jaar met eczeem. Vul hem samen met je kind in en neem hem mee. Vanaf 12 jaar is er een deel dat je kind zelf kan invullen. Sla vragen over die je niet weet.

Deel 1. Voor de eerste afspraak

Naam van het kind:.....

Geboortedatum:.....

Ingevuld door:.....

Datum:.....

Het begin en het verloop

Op welke leeftijd begon het eczeem?.....

☐ Het eczeem is er altijd.

☐ Het eczeem komt en gaat, met rustige periodes.

☐ Het is beter in de zomer.

☐ Het is beter in de winter.

Wat maakt het eczeem erger (bijvoorbeeld zweten, wol, ziek zijn, een product, stress)?.....

.....

Hoe ziet de huid eruit?

☐ De huid is droog.

☐ Er is jeuk.

☐ Er zijn rode of donkere plekken.

☐ Er zijn schilfers.

☐ Er zijn krabwondjes.

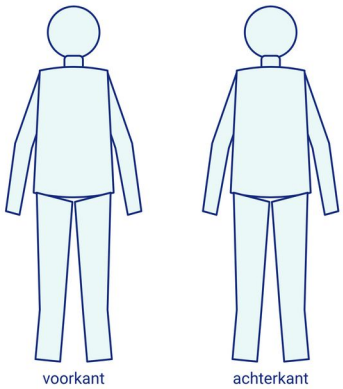
☐ Er zijn nattende plekken of korstjes.

☐ De huid is gezwollen.

☐ De huid is dikker en grover geworden.

Waar zit het eczeem?

Kleur op de tekening de plekken waar je kind nu eczeem heeft.



Jeuk en slaap

Jeuk in de afgelopen week, cijfer van 0 (geen) tot 10 (ergst denkbaar):.....

Hoeveel nachten per week slaapt je kind slecht door het eczeem?.....

Hoeveel nachten per week slapen de ouders slecht door het eczeem?.....

Wassen

Hoe vaak per week neemt je kind een bad of douche?.....

Hoe lang en hoe warm?.....

Welke zeep, wasemulsie of badolie?.....

De behandeling tot nu toe

Welke vettende crème?.....

Hoe vaak per dag?.....

Op de hele huid of alleen op de droge plekken?.....

Hoeveel vettende crème per week (potten of tubes)?.....

Welke hormooncrème (naam en sterkte)?.....

Hoeveel hormooncrème per week?.....

☐ Ik smeer de hormooncrème pas als het eczeem erg is.

☐ Ik begin met hormooncrème zodra het eczeem begint.

☐ Ik stop als het beter is.

☐ Ik stop pas als het helemaal weg is.

☐ Het eczeem gaat weg met hormooncrème.

☐ Het eczeem komt snel terug na stoppen.

☐ Ik maak me zorgen over de bijwerkingen van hormooncrème.

Na hoeveel tijd komt het eczeem terug na stoppen?.....

Welke van deze behandelingen heeft je kind gehad? Kruis aan.

☐ Tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème

☐ Tabletten tegen jeuk (antihistaminica)

☐ Antibiotica voor het eczeem

☐ Natte omslagen, verbandkleding of wet wrap

☐ Lichttherapie

☐ Tabletten of injecties tegen eczeem

☐ Andere middelen, ook zonder recept of alternatief

Welke en wanneer:.....

.....

Allergie en andere klachten

☐ Mijn kind heeft astma.

☐ Mijn kind heeft hooikoorts.

☐ Mijn kind heeft een allergie.

☐ Mijn kind krijgt bulten of roodheid rond de mond of op de huid kort na het eten.

☐ Mijn kind wordt misselijk, moet braken of krijgt diarree na bepaalde voeding.

☐ Mijn kind eet bepaalde voeding niet meer vanwege het eczeem.

☐ Er is eerder allergieonderzoek of een plakproef gedaan.

Welke voeding, hoe snel na het eten, welk onderzoek en wat was de uitslag?.....

.....

Contact met stoffen en dieren

☐ Contact met huisdieren of vee.

☐ Contact met metaal, chemicaliën of parfum.

☐ Jeukende blaasjes aan vingers, tenen, handpalmen of voetzolen.

☐ Ronde, jeukende plekken op de romp, armen of benen.

☐ Familieleden met jeukende plekken op het lichaam of aan de voeten.

Hobby's:.....

Familie

☐ Eczeem bij ouders, broers of zussen.

☐ Astma bij ouders, broers of zussen.

☐ Hooikoorts of allergie bij ouders, broers of zussen.

Invloed op het dagelijks leven

☐ Mijn kind is prikkelbaar of somber door het eczeem.

☐ Het eczeem beperkt mijn kind op school of bij sport.

☐ Mijn kind wordt gepest of buitengesloten.

☐ Het smeren is lastig of geeft strijd.

☐ Het eczeem heeft veel invloed op ons gezin.

Medicijnen en andere ziekten

Welke medicijnen gebruikt je kind nu (neem het overzicht van de apotheek mee)?.....

.....

Andere ziekten nu of vroeger:.....

Voor jou, als je 12 jaar of ouder bent

Vul dit zelf in, als je wilt.

Waar heb jij het meeste last van?.....

Wat vind je lastig aan smeren?.....

Wat wil je de dokter zelf vragen?.....

.....

Wat wil je bespreken?

Mijn belangrijkste vraag:.....

Wat ik wil bereiken met de behandeling:.....

.....

Deel 2. Voor een controleafspraak

Datum:.....

☐ Het eczeem is beter.

☐ Het eczeem is hetzelfde.

☐ Het eczeem is erger.

☐ Het eczeem kwam terug na het afbouwen.

Waar zit het eczeem nu?.....

Jeuk in de afgelopen week (0 tot 10):.....

Nachten per week slecht geslapen:.....

Op hoeveel dagen per week lukte het smeren met vettende crème?.....

Hoeveel hormooncrème of andere zalf per week?.....

In welke zone van het actieplan meestal (groen, oranje, rood)?.....

Bijwerkingen of problemen met de behandeling:.....

Vragen voor deze afspraak:.....

.....

Je arts kan ook vragen om de POEM in te vullen, een korte vragenlijst over de afgelopen week. Gebruik daarvoor de officiële Nederlandse versie voor ouders van de Universiteit van Nottingham. Bereid de afspraak voor met de folder Voorbereiden op je afspraak en de kaart De 3 goede vragen.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- gele korsten, pus of nattende plekken
- jeuk die ’s nachts wakker houdt
- bulten, zwelling of braken kort na het eten

Neem dezelfde dag contact op bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn.
- benauwdheid of slap worden na het eten: bel 112

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 haar eigen vragenlijsten voor de eczeemzorg en de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (modules Voorlichting en Meetinstrumenten, en het addendum Vroege introductie voedingsallergenen). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Vragenlijst eczeem: volwassenen

Voor een eerste afspraak en voor een controle

Het doel van deze folder

Deze vragenlijst is voor volwassenen met eczeem. Vul hem in voor de afspraak en neem hem mee. Zo heeft je arts in korte tijd een goed beeld. Sla vragen over die je niet weet.

Deel 1. Voor de eerste afspraak

Naam:.....

Geboortedatum:.....

Datum:.....

Het begin en het verloop

Op welke leeftijd begon het eczeem?.....

☐ Het eczeem is er altijd.

☐ Het eczeem komt en gaat, met rustige periodes.

☐ Het is beter in de zomer.

☐ Het is beter in de winter.

Wat maakt het eczeem erger (bijvoorbeeld zweten, wol, ziek zijn, een product, stress)?.....

.....

Hoe ziet de huid eruit?

☐ De huid is droog.

☐ Er is jeuk.

☐ Er zijn rode of donkere plekken.

☐ Er zijn schilfers.

☐ Er zijn krabwondjes.

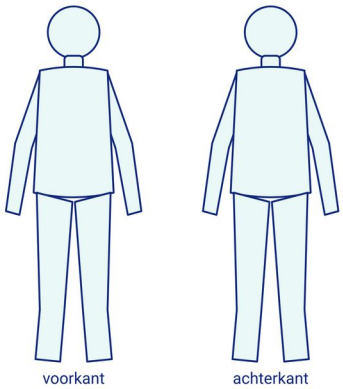
☐ Er zijn nattende plekken of korstjes.

☐ De huid is gezwollen.

☐ De huid is dikker en grover geworden.

Waar zit het eczeem?

Kleur op de tekening de plekken waar je nu eczeem hebt.



Jeuk en slaap

Jeuk in de afgelopen week, cijfer van 0 (geen) tot 10 (ergst denkbaar):.....

Hoeveel nachten per week slaap je slecht door het eczeem?.....

Wassen

Hoe vaak per week neem je een bad of douche?.....

Hoe lang en hoe warm?.....

Welke zeep, wasemulsie of badolie?.....

De behandeling tot nu toe

Welke vettende crème?.....

Hoe vaak per dag?.....

Op de hele huid of alleen op de droge plekken?.....

Hoeveel vettende crème per week (potten of tubes)?.....

Welke hormooncrème (naam en sterkte)?.....

Hoeveel hormooncrème per week?.....

☐ Ik smeer de hormooncrème pas als het eczeem erg is.

☐ Ik begin met hormooncrème zodra het eczeem begint.

☐ Ik stop als het beter is.

☐ Ik stop pas als het helemaal weg is.

☐ Het eczeem gaat weg met hormooncrème.

☐ Het eczeem komt snel terug na stoppen.

☐ Ik maak me zorgen over de bijwerkingen van hormooncrème.

Na hoeveel tijd komt het eczeem terug na stoppen?.....

Welke van deze behandelingen heb je gehad? Kruis aan.

☐ Tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème

☐ Tabletten tegen jeuk (antihistaminica)

☐ Antibiotica voor het eczeem

☐ Natte omslagen, verbandkleding of wet wrap

☐ Lichttherapie

☐ Tabletten of injecties tegen eczeem

☐ Andere middelen, ook zonder recept of alternatief

Welke en wanneer:.....

.....

Allergie en andere klachten

☐ Ik heb astma.

☐ Ik heb hooikoorts.

☐ Ik heb een allergie.

☐ Ik krijg bulten of roodheid rond de mond of op de huid kort na het eten.

☐ Ik word misselijk, moet braken of krijg diarree na bepaalde voeding.

☐ Ik eet bepaalde voeding niet meer vanwege het eczeem.

☐ Er is eerder allergieonderzoek of een plakproef gedaan.

Welke voeding, hoe snel na het eten, welk onderzoek en wat was de uitslag?.....

.....

Contact met stoffen en dieren

☐ Contact met huisdieren of vee.

☐ Contact met metaal, chemicaliën of parfum.

☐ Jeukende blaasjes aan vingers, tenen, handpalmen of voetzolen.

☐ Ronde, jeukende plekken op de romp, armen of benen.

☐ Familieleden met jeukende plekken op het lichaam of aan de voeten.

Werk en hobby's, en met welke stoffen je in contact komt:.....

Familie

☐ Eczeem bij ouders, broers of zussen.

☐ Astma bij ouders, broers of zussen.

☐ Hooikoorts of allergie bij ouders, broers of zussen.

Invloed op het dagelijks leven

☐ Ik ben prikkelbaar of somber door het eczeem.

☐ Het eczeem beperkt mij op het werk, bij studie of sport.

☐ Het eczeem beperkt mijn sociale contacten of relatie.

☐ Ik voel me machteloos door het eczeem.

☐ Ik verzuim door het eczeem.

Medicijnen en andere ziekten

Welke medicijnen gebruik je nu (neem het overzicht van de apotheek mee)?.....

.....

Andere ziekten nu of vroeger:.....

Is er een kinderwens of zwangerschap?.....

Wat wil je bespreken?

Mijn belangrijkste vraag:.....

Wat ik wil bereiken met de behandeling:.....

Deel 2. Voor een controleafspraak

Datum:.....

☐ Het eczeem is beter.

☐ Het eczeem is hetzelfde.

☐ Het eczeem is erger.

☐ Het eczeem kwam terug na het afbouwen.

Waar zit het eczeem nu?.....

Jeuk in de afgelopen week (0 tot 10):.....

Nachten per week slecht geslapen:.....

Op hoeveel dagen per week lukte het smeren met vettende crème?.....

Hoeveel hormooncrème of andere zalf per week?.....

In welke zone van het actieplan meestal (groen, oranje, rood)?.....

Bijwerkingen of problemen met de behandeling:.....

Vragen voor deze afspraak:.....

.....

Je arts kan ook vragen om de POEM in te vullen, een korte vragenlijst over de afgelopen week. Gebruik daarvoor de officiële Nederlandse versie van de Universiteit van Nottingham. Bereid de afspraak voor met de folder Voorbereiden op je afspraak en de kaart De 3 goede vragen.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- gele korsten, pus of nattende plekken
- jeuk die ’s nachts wakker houdt

Neem dezelfde dag contact op bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn.

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 haar eigen vragenlijsten voor de eczeemzorg en de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (modules Voorlichting en Meetinstrumenten, en het addendum Vroege introductie voedingsallergenen). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

POEM vragenlijst

Hoe was je eczeem de afgelopen week?

POEM staat voor Patient-Oriented Eczema Measure. Het is een korte vragenlijst van 7 vragen over je eczeem in de afgelopen week. Je vult hem zelf in. Bij een kind vult een ouder hem in, samen met het kind.

De richtlijn Constitutioneel eczeem raadt aan om de POEM te gebruiken. Zo zie je samen met je arts hoe het eczeem verloopt en of de behandeling helpt.

Zo vul je hem in

- Kies bij elke vraag één antwoord.
- Denk alleen aan de afgelopen 7 dagen.
- Weet je een antwoord niet? Laat de vraag dan open.
- Vul de lijst in voor elke afspraak. Zet de score in de tabel op de laatste bladzijde.

Zo tel je de score

Elke vraag krijgt 0 tot 4 punten: geen enkele dag is 0, 1-2 dagen is 1, 3-4 dagen is 2, 5-6 dagen is 3 en elke dag is 4. Tel de punten op. De score is minimaal 0 en maximaal 28.

Is één vraag open gelaten? Dan telt die als 0. Zijn twee of meer vragen open? Dan krijgt de lijst geen score. Zijn bij een vraag twee antwoorden gekozen? Tel dan het antwoord met de meeste punten.

Wat betekent de score?

0-2	3-7	8-16	17-24	25-28
schoon of vrijwel schoon	licht eczeem	matig eczeem	ernstig eczeem	zeer ernstig eczeem

Bron: Charman CR en anderen, British Journal of Dermatology 2013 (indeling van de POEM-score); NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem, module Meetinstrumenten.

POEM: © The University of Nottingham. AO-AV153569-POEM-for self completion-Dutch-Netherlands-Version 1; 25 Aug 2016. Gebruikt met toestemming. Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

POEM vragenlijst

Naam: _____ Datum: _____

Omcirkel één antwoord voor elk van de zeven vragen over uw eczeem hieronder. Laat vragen die u niet kunt beantwoorden open.

1 Op hoeveel dagen in de vorige week had u jeuk aan uw huid vanwege uw eczeem?

○ Geen enkele dag ○ 1-2 dagen ○ 3-4 dagen ○ 5-6 dagen ○ Elke dag

2 In hoeveel nachten in de vorige week werd uw slaap verstoord vanwege uw eczeem?

○ Geen enkele dag ○ 1-2 dagen ○ 3-4 dagen ○ 5-6 dagen ○ Elke dag

3 Op hoeveel dagen in de vorige week heeft uw huid gebloed vanwege uw eczeem?

○ Geen enkele dag ○ 1-2 dagen ○ 3-4 dagen ○ 5-6 dagen ○ Elke dag

4 Op hoeveel dagen in de vorige week heeft uw huid helder vocht verloren of afgescheiden vanwege uw eczeem?

○ Geen enkele dag ○ 1-2 dagen ○ 3-4 dagen ○ 5-6 dagen ○ Elke dag

5 Op hoeveel dagen in de vorige week heeft uw huid barstjes vertoond vanwege uw eczeem?

○ Geen enkele dag ○ 1-2 dagen ○ 3-4 dagen ○ 5-6 dagen ○ Elke dag

6 Op hoeveel dagen in de vorige week is uw huid schilferig geweest vanwege uw eczeem?

○ Geen enkele dag ○ 1-2 dagen ○ 3-4 dagen ○ 5-6 dagen ○ Elke dag

7 Op hoeveel dagen in de vorige week heeft uw huid droog of ruw aangevoeld vanwege uw eczeem?

○ Geen enkele dag ○ 1-2 dagen ○ 3-4 dagen ○ 5-6 dagen ○ Elke dag

Totaalscore (0 tot 28): _____

POEM: © The University of Nottingham. AO-AV153569-POEM-for self completion-Dutch-Netherlands-Version 1; 25 Aug 2016. Gebruikt met toestemming. Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Mijn POEM-scores

Zet na elke keer invullen de punten per vraag en de totaalscore in de tabel. Zo zie je in één oogopslag hoe het eczeem verloopt.

Datum							
Vraag 1							
Vraag 2							
Vraag 3							
Vraag 4							
Vraag 5							
Vraag 6							
Vraag 7							
Totaal (0 tot 28)							

Betekenis

Ernst van het eczeem	
0 tot en met 2	schoon of vrijwel schoon
3 tot en met 7	licht eczeem
8 tot en met 16	matig eczeem
17 tot en met 24	ernstig eczeem
25 tot en met 28	zeer ernstig eczeem

POEM: © The University of Nottingham. AO-AV153569-POEM-for self completion-Dutch-Netherlands-Version 1; 25 Aug 2016. Gebruikt met toestemming. Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Kwaliteit van leven

Dermatology Life Quality Index (DLQI), voor volwassenen

Eczeem en andere huidziekten kunnen veel invloed hebben op je leven. Denk aan jeuk, pijn, moeheid, schaamte, een somber gevoel of problemen met anderen. Met deze vragenlijst meet je hoe groot die invloed is.

De DLQI heeft 10 korte vragen over de afgelopen 7 dagen:

- vraag 1 en 2: klachten van de huid en je gevoel daarover
- vraag 3 en 4: dagelijkse bezigheden
- vraag 5 en 6: ontspanning en sport
- vraag 7: werk of studie
- vraag 8 en 9: relaties
- vraag 10: de behandeling

Zo tel je de score

Heel erg is 3 punten, nogal is 2, een beetje is 1 en helemaal niet is 0. Bij vraag 7 telt ja als 3 punten. Zet de punten per vraag in de invultabel en tel ze op. De score is minimaal 0 en maximaal 30. Beantwoord alle vragen, anders klopt de score niet.

Wat betekent de score?

0–1	2–5	6–10	11–20	21–30
geen	klein	tamelijk	zeer groot	extreem groot

Vul de lijst in voor de behandeling begint en daarna bij elke controle. Zo zie je of je kwaliteit van leven beter wordt door de behandeling.

Bron: Hongbo Y en anderen, Journal of Investigative Dermatology 2005 (indeling van de DLQI-score); NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem, module Meetinstrumenten.

DLQI: © A.Y. Finlay, G.K. Khan, April 1992. Gebruikt met toestemming van de auteurs. Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

DLQI vragenlijst

Naam: ..... Datum: .....

1 Hoe jeukerig, pijnlijk of branderig is uw huid geweest, gedurende de afgelopen 7 dagen?

- ☐ Heel erg
- ☐ Nogal
- ☐ Een beetje
- ☐ Helemaal niet

2 In welke mate heeft u zich vanwege uw huid opgelaten of ongemakkelijk gevoeld, gedurende de afgelopen 7 dagen?

- ☐ Heel erg
- ☐ Nogal
- ☐ Een beetje
- ☐ Helemaal niet

3 In welke mate heeft uw huid u gehinderd bij het winkelen of het werken in uw huis of tuin, gedurende de afgelopen 7 dagen?

- ☐ Heel erg
- ☐ Nogal
- ☐ Een beetje
- ☐ Helemaal niet

4 In welke mate heeft uw huid invloed gehad op de kleren die u droeg, gedurende de afgelopen 7 dagen?

- ☐ Heel erg
- ☐ Nogal
- ☐ Een beetje
- ☐ Helemaal niet

5 In welke mate heeft uw huid een nadelige invloed gehad op uw sociale activiteiten of vrijetijdsbesteding, gedurende de afgelopen 7 dagen?

- ☐ Heel erg
- ☐ Nogal
- ☐ Een beetje
- ☐ Helemaal niet

6 In welke mate heeft uw huid het u bemoeilijkt om te sporten, gedurende de afgelopen 7 dagen?

- ☐ Heel erg
- ☐ Nogal
- ☐ Een beetje
- ☐ Helemaal niet

DLQI: © A.Y. Finlay, G.K. Khan, April 1992. Gebruikt met toestemming van de auteurs. Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

7 Heeft uw huid u ervan weerhouden om te werken of te studeren gedurende de afgelopen 7 dagen?
Zo “nee”: In welke mate is uw huid een probleem voor u geweest tijdens uw werk of studie, gedurende de afgelopen 7 dagen?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Zo “nee”:

- ☐ Nogal
- ☐ Een beetje
- ☐ Helemaal niet

8 In welke mate heeft uw huid problemen veroorzaakt met uw partner, goede vrienden of familie, gedurende de afgelopen 7 dagen?

- ☐ Heel erg
- ☐ Nogal
- ☐ Een beetje
- ☐ Helemaal niet

9 In welke mate heeft uw huid voor seksuele problemen gezorgd, gedurende de afgelopen 7 dagen?

- ☐ Heel erg
- ☐ Nogal
- ☐ Een beetje
- ☐ Helemaal niet

10 In welke mate is de behandeling van uw huid een probleem geweest, gedurende de afgelopen 7 dagen, bijvoorbeeld omdat de behandeling veel tijd kost, of doordat uw huis er vies van wordt.

- ☐ Heel erg
- ☐ Nogal
- ☐ Een beetje
- ☐ Helemaal niet

Wilt u nakijken of u alle vragen beantwoord heeft. Om een juiste score te verkrijgen moeten alle vragen ingevuld worden.

DLQI: © A.Y. Finlay, G.K. Khan, April 1992. Gebruikt met toestemming van de auteurs. Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Invultabel DLQI

Zet de punten per vraag in een kolom en tel ze op. Gebruik voor elke datum een nieuwe kolom.

Datum						
Vraag 1						
Vraag 2						
Vraag 3						
Vraag 4						
Vraag 5						
Vraag 6						
Vraag 7						
Vraag 8						
Vraag 9						
Vraag 10						
Totaal (0 tot 30)						

Betekenis

Effect op de kwaliteit van leven	
0 tot en met 1	geen
2 tot en met 5	klein
6 tot en met 10	tamelijk
11 tot en met 20	zeer groot
21 tot en met 30	extreem groot

DLQI: © A.Y. Finlay, G.K. Khan, April 1992. Gebruikt met toestemming van de auteurs. Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Kwaliteit van leven

Skindex-29, voor volwassenen

De Skindex-29 meet hoe jouw huidaandoening je leven beïnvloedt. De vragen gaan over drie delen, of domeinen:

- **Symptomen**: 7 vragen over onder meer jeuk, irritatie en pijn
- **Emoties**: 10 vragen over onder meer schaamte, boosheid, ergernis en somberheid
- **Functioneren**: 12 vragen over onder meer werk, slapen, moe zijn, thuisblijven en contact met anderen

De nummers lopen van 1 tot 30. Vraag 18 ontbreekt: die gaat over bijwerkingen van de behandeling en telt niet mee in de score.

Zo vul je hem in

- Kruis per vraag het hokje aan dat het best past bij hoe je je de afgelopen week voelde.
- Twijfel je? Kies dan het antwoord dat het meest in de buurt komt. Sla liever geen vraag over.

Zo tel je de score

Nooit is 0, zelden 25, soms 50, vaak 75 en altijd 100. Tel de cijfers op en deel door het aantal vragen dat je beantwoordde. Dat is de totaalscore, van 0 tot 100. Op dezelfde manier bereken je een score per domein. Het rekenblad helpt daarbij.

Wat betekent de score?

Hoe hoger de score, hoe groter de invloed op je leven.

	Symptomen	Emoties	Functioneren	Totaal
Mild	≥39	≥24	≥21	≥25
Matig	≥42	≥35	≥32	≥32
Ernstig	≥52	≥39	≥37	≥44

Bron: Chren MM en anderen, Journal of Investigative Dermatology 1996; De Korte J en anderen, 2003 (Nederlandse versie). Afkappunten volgens de oorspronkelijke folder van onlinedermatologie.nl (Prinsen CAC en anderen, British Journal of Dermatology 2010).

Skindex-29: © M.M. Chren en anderen, 1996. Nederlandse vertaling: J. de Korte en anderen, 2003. Gebruikt met toestemming. Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Skindex-29

Naam: ..... Datum: .....

	Hoe vaak waren deze omschrijvingen in de afgelopen week op u van toepassing?	nooit 0	zelden 25	soms 50	vaak 75	altijd 100
1	Mijn huid doet pijn	☐	☐	☐	☐	☐
2	Mijn huidaandoening beïnvloedt hoe ik slaap	☐	☐	☐	☐	☐
3	Ik maak me zorgen dat mijn huidaandoening ernstig is	☐	☐	☐	☐	☐
4	Door mijn huidaandoening is het moeilijk mijn werk of hobby's te doen	☐	☐	☐	☐	☐
5	Mijn huidaandoening beïnvloedt mijn sociale leven	☐	☐	☐	☐	☐
6	Mijn huidaandoening maakt me depressief	☐	☐	☐	☐	☐
7	Mijn huidaandoening is branderig of steekt	☐	☐	☐	☐	☐
8	Ik ben geneigd om thuis te blijven door mijn huidaandoening	☐	☐	☐	☐	☐
9	Ik maak me zorgen dat ik van mijn huidaandoening littekens kan krijgen	☐	☐	☐	☐	☐
10	Mijn huid jeukt	☐	☐	☐	☐	☐
11	Mijn huidaandoening belemmert mij intiem om te gaan met de mensen van wie ik hou	☐	☐	☐	☐	☐
12	Ik schaam me voor mijn huidaandoening	☐	☐	☐	☐	☐
13	Ik maak me zorgen dat mijn huidaandoening kan verergeren	☐	☐	☐	☐	☐
14	Ik ben geneigd om dingen in mijn eentje te doen vanwege mijn huidaandoening	☐	☐	☐	☐	☐
15	Mijn huidaandoening maakt mij boos	☐	☐	☐	☐	☐
16	Water irriteert mijn huidaandoening (baden, douchen, handen wassen)	☐	☐	☐	☐	☐

Skindex-29: © M.M. Chren en anderen, 1996. Nederlandse vertaling: J. de Korte en anderen, 2003. Gebruikt met toestemming. Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

	Hoe vaak waren deze omschrijvingen in de afgelopen week op u van toepassing?	nooit 0	zelden 25	soms 50	vaak 75	altijd 100
17	Door mijn huidaandoening is het moeilijk genegenheid of affectie te tonen	☐	☐	☐	☐	☐
19	Mijn huid is geïrriteerd	☐	☐	☐	☐	☐
20	Mijn huidaandoening beïnvloedt mijn contacten met anderen	☐	☐	☐	☐	☐
21	Ik voel me opgelaten en ongemakkelijk door mijn huidaandoening	☐	☐	☐	☐	☐
22	Mijn huidaandoening is een probleem voor de mensen van wie ik houd	☐	☐	☐	☐	☐
23	Ik voel me gefrustreerd door mijn huidaandoening	☐	☐	☐	☐	☐
24	Mijn huid is gevoelig	☐	☐	☐	☐	☐
25	Mijn huidaandoening beïnvloedt mijn verlangen om samen met anderen te zijn	☐	☐	☐	☐	☐
26	Ik voel me vernederd door mijn huidaandoening	☐	☐	☐	☐	☐
27	Mijn huidaandoening bloedt	☐	☐	☐	☐	☐
28	Mijn huidaandoening ergert me	☐	☐	☐	☐	☐
29	Mijn huidaandoening belemmert mijn seksuele leven	☐	☐	☐	☐	☐
30	Mijn huidaandoening maakt mij moe	☐	☐	☐	☐	☐

Skindex-29: © M.M. Chren en anderen, 1996. Nederlandse vertaling: J. de Korte en anderen, 2003. Gebruikt met toestemming. Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Rekenblad Skindex-29

Datum: .....

Zet bij elke vraag het cijfer van je antwoord (0, 25, 50, 75 of 100). Deel per domein de som door het aantal beantwoorde vragen.

Symptomen

Vraag 1	
Vraag 7	
Vraag 10	
Vraag 16	
Vraag 19	
Vraag 24	
Vraag 27	
Aantal beantwoord	
Som van de cijfers	
Score (som : aantal)	

Emoties

Vraag 3	
Vraag 6	
Vraag 9	
Vraag 12	
Vraag 13	
Vraag 15	
Vraag 21	
Vraag 23	
Vraag 26	
Vraag 28	
Aantal beantwoord	
Som van de cijfers	
Score (som : aantal)	

Functioneren

Vraag 2	
Vraag 4	
Vraag 5	
Vraag 8	
Vraag 11	
Vraag 14	
Vraag 17	
Vraag 20	
Vraag 22	
Vraag 25	
Vraag 29	
Vraag 30	
Aantal beantwoord	
Som van de cijfers	
Score (som : aantal)	

Totaalscore

Aantal beantwoorde vragen (alle domeinen)	
Som van alle cijfers	
Totaalscore (som : aantal)	

Skindex-29: © M.M. Chren en anderen, 1996. Nederlandse vertaling: J. de Korte en anderen, 2003. Gebruikt met toestemming. Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Overzicht van mijn Skindex-29-scores

Zet na elke keer de scores per domein en de totaalscore in de tabel.

Datum	Symptomen	Emoties	Functioneren	Totaal

Betekenis

	Symptomen	Emoties	Functioneren	Totaal
Mild	≥39	≥24	≥21	≥25
Matig	≥42	≥35	≥32	≥32
Ernstig	≥52	≥39	≥37	≥44

Skindex-29: © M.M. Chren en anderen, 1996. Nederlandse vertaling: J. de Korte en anderen, 2003. Gebruikt met toestemming. Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Kwaliteit van leven

Children's Dermatology Life Quality Index (CDLQI), voor kinderen van 4 tot 16 jaar

Voor jou. Met deze vragen weten we hoe vervelend jij je huid vond in de afgelopen week. En of de crèmes die je smeert je helpen. Kruis bij elke vraag één hokje aan. Je vult de lijst vaker in, bijvoorbeeld voor elke afspraak.

Voor ouders. Eczeem kan veel invloed hebben op het leven van een kind: jeuk, slecht slapen, moe zijn, schaamte of gepest worden. Met deze lijst meet je samen met je kind hoe groot die invloed is. Laat je kind zelf antwoorden. Een jong kind kan de vragen samen met jou lezen.

- vraag 1 en 2: klachten en het gevoel daarover
- vraag 3 en 8: contact met anderen
- vraag 4, 5 en 6: kleding, spelen en sport
- vraag 7: school of vakantie
- vraag 9: slapen
- vraag 10: de behandeling

Zo tel je de score

Heel veel is 3 punten, veel is 2, weinig is 1 en helemaal niet is 0. Was je kind in de week zowel op school als op vakantie? Neem bij vraag 7 dan het hoogste cijfer van 7a en 7b. Tel alle punten op. De score is minimaal 0 en maximaal 30.

Wat betekent de score?

0–1	2–6	7–12	13–18	19–30
geen	klein	tamelijk	zeer groot	extreem groot

Bron: Waters A en anderen, British Journal of Dermatology 2010 (indeling van de CDLQI-score); NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem, module Meetinstrumenten.

CDLQI: © Children's Dermatology Life Quality Index. M.S. Lewis-Jones, A.Y. Finlay, May 1993. Gebruikt met toestemming van de auteurs.
Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

CDLQI vragenlijst

Naam: ..... Datum: .....

Het doel van deze vragenlijst is registreren hoe het gaat met het eczeem van uw kind. Iedere vraag gaat alleen over de afgelopen week.

1 Heb jij in de laatste week last gehad van een jeukende, pijnlijke of stekende huid?

- ☐ Heel veel
- ☐ Veel
- ☐ Weinig
- ☐ Helemaal niet

2 Heb jij je de laatste week geschaamd of niet prettig gevoeld over jouw eczeem?

- ☐ Heel veel
- ☐ Veel
- ☐ Weinig
- ☐ Helemaal niet

3 Heb jij de laatste week gemerkt dat je vriendjes of vriendinnetjes het niet leuk vonden met jou te spelen vanwege jouw eczeem?

- ☐ Heel veel
- ☐ Veel
- ☐ Weinig
- ☐ Helemaal niet

4 Hoe vaak heb je in de afgelopen week andere of speciale kleren/schoenen aangetrokken vanwege jouw eczeem?

- ☐ Heel veel
- ☐ Veel
- ☐ Weinig
- ☐ Helemaal niet

5 Had je de laatste week moeite om te spelen of uit te gaan door jouw eczeem?

- ☐ Heel veel
- ☐ Veel
- ☐ Weinig
- ☐ Helemaal niet

6 Had je de laatste week moeite om te gaan zwemmen of te sporten door jouw eczeem?

- ☐ Heel veel
- ☐ Veel
- ☐ Weinig
- ☐ Helemaal niet

CDLQI: © Children's Dermatology Life Quality Index. M.S. Lewis-Jones, A.Y. Finlay, May 1993. Gebruikt met toestemming van de auteurs.
Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

7a De laatste week, als je op school zat: heb je last gehad van jouw eczeem op school?

- ☐ Heel veel
- ☐ Veel
- ☐ Weinig
- ☐ Helemaal niet

7b Als je vakantie had: heb je in de vakantie last gehad van jouw eczeem zodat je geen plezier kon hebben?

- ☐ Heel veel
- ☐ Veel
- ☐ Weinig
- ☐ Helemaal niet

8 Ben je in de afgelopen week gepest of uitgescholden of hebben mensen aan jou gevraagd wat je had?

- ☐ Heel veel
- ☐ Veel
- ☐ Weinig
- ☐ Helemaal niet

9 Had je in de laatste week last van jouw eczeem bij het slapen?

- ☐ Heel veel
- ☐ Veel
- ☐ Weinig
- ☐ Helemaal niet

10 In de afgelopen week, hoeveel problemen had je met de behandeling voor jouw eczeem?

- ☐ Heel veel
- ☐ Veel
- ☐ Weinig
- ☐ Helemaal niet

Wilt u nakijken of u of uw kind alle vragen beantwoord heeft. Om een juiste score te verkrijgen moeten alle vragen ingevuld worden.

CDLQI: © Children's Dermatology Life Quality Index. M.S. Lewis-Jones, A.Y. Finlay, May 1993. Gebruikt met toestemming van de auteurs.
Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Invultabel CDLQI

Zet de punten per vraag in een kolom en tel ze op. Bij vraag 7 telt het hoogste cijfer van 7a en 7b.

Datum						
Vraag 1						
Vraag 2						
Vraag 3						
Vraag 4						
Vraag 5						
Vraag 6						
Vraag 7						
Vraag 8						
Vraag 9						
Vraag 10						
Totaal (0 tot 30)						

Betekenis

Effect op de kwaliteit van leven	
0 tot en met 1	geen
2 tot en met 6	klein
7 tot en met 12	tamelijk
13 tot en met 18	zeer groot
19 tot en met 30	extreem groot

CDLQI: © Children's Dermatology Life Quality Index. M.S. Lewis-Jones, A.Y. Finlay, May 1993. Gebruikt met toestemming van de auteurs.
Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Kwaliteit van leven

Infants' Dermatitis Quality of Life Index (IDQOL), voor baby's en peuters tot 4 jaar

Eczeem heeft bij jonge kinderen vaak veel invloed: jeuk en krabben, huilen, slecht slapen en gedoe bij eten, aankleden en in bad gaan. Dat raakt ook het gezin. Met deze vragenlijst meet je hoe groot de invloed van het eczeem op je kind is. Je vult hem als ouder in.

De lijst heeft 10 vragen over de afgelopen week. Daarna volgt één losse vraag over hoe ernstig het eczeem was. Die vraag telt niet mee in de score.

Zo tel je de score

Bij elke vraag hoort een cijfer van 0 tot 3. Het eerste antwoord is 3 punten, het tweede 2, het derde 1 en het laatste 0. De cijfers staan achter de antwoorden. Tel de punten van vraag 1 tot en met 10 op. De score is minimaal 0 en maximaal 30. Beantwoord alle vragen, anders klopt de score niet.

Wat betekent de score?

0–1	2–6	7–12	13–18	19–30
geen	klein	tamelijk	zeer groot	extreem groot

Vul de lijst in voor de behandeling begint en daarna bij elke controle. Zo zie je of het beter gaat met je kind.

Bron: Lewis-Jones MS, Finlay AY, Dykes PJ. British Journal of Dermatology 2001. De indeling van de score volgt de oorspronkelijke folder van onlinedermatologie.nl.

IDQOL: © M.S. Lewis-Jones, A.Y. Finlay, Jan 2000 (Lewis-Jones MS, Finlay AY, Dykes PJ, 2001). Gebruikt met toestemming van de auteurs.
Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

IDQOL vragenlijst voor peuters en kleuters

Naam: ..... Datum: .....

Het doel van deze vragenlijst is registreren hoe het gaat met het eczeem van uw kind. Iedere vraag gaat alleen over de afgelopen week.

1 Hoezeer heeft uw kind de afgelopen week last gehad van jeuk en krabben?

- ☐ Altijd 3
- ☐ Vaak 2
- ☐ Een beetje 1
- ☐ Niet 0

2 Hoe was de stemming van uw kind de afgelopen week?

- ☐ Altijd huilen 3
- ☐ Zeer moeilijk 2
- ☐ Een beetje prikkelbaar 1
- ☐ Tevreden 0

3 Hoelang duurde het gemiddeld ongeveer voordat uw kind in slaap viel, de afgelopen week?

- ☐ Meer dan 2 u 3
- ☐ 1-2 u 2
- ☐ 15 min tot 1 u 1
- ☐ 0-15 min 0

4 Hoelang was uw kind gemiddeld per nacht wakker, de afgelopen week?

- ☐ 5 u of meer 3
- ☐ 3-4 u 2
- ☐ 1-2 u 1
- ☐ Minder dan 1 u 0

5 Hoezeer is het eczeem van uw kind van invloed geweest op spelen of zwemmen, de afgelopen week?

- ☐ Heel veel 3
- ☐ Tamelijk 2
- ☐ Een beetje 1
- ☐ Helemaal niet 0

6 Hoezeer is het eczeem van uw kind van invloed geweest op de deelname van uw kind aan gezinsactiviteiten, en het plezier hierin, de afgelopen week?

- ☐ Heel veel 3
- ☐ Tamelijk 2
- ☐ Een beetje 1
- ☐ Helemaal niet 0

IDQOL: © M.S. Lewis-Jones, A.Y. Finlay, Jan 2000 (Lewis-Jones MS, Finlay AY, Dykes PJ, 2001). Gebruikt met toestemming van de auteurs.
Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

7 Hoe vaak zijn er de afgelopen week problemen rondom het eten geweest als gevolg van het eczeem?

- ☐ Heel veel 3
- ☐ Tamelijk 2
- ☐ Een beetje 1
- ☐ Helemaal niet 0

8 Hoe vaak zijn er de afgelopen week problemen geweest, veroorzaakt door de behandeling van het eczeem?

- ☐ Heel veel 3
- ☐ Tamelijk 2
- ☐ Een beetje 1
- ☐ Helemaal niet 0

9 Hoezeer zorgde het eczeem van uw kind ervoor dat aan- en uitkleden onprettig was, de afgelopen week?

- ☐ Heel erg 3
- ☐ Tamelijk 2
- ☐ Een beetje 1
- ☐ Helemaal niet 0

10 Hoezeer gaf het eczeem van uw kind problemen rondom in bad gaan, de afgelopen week?

- ☐ Heel veel 3
- ☐ Tamelijk 2
- ☐ Een beetje 1
- ☐ Helemaal niet 0

Ernst van het eczeem

E Hoe ernstig was het eczeem van uw kind in de afgelopen week?
d.w.z. hoe rood, schilferig, ontstoken of uitgebreid?

- ☐ Zeer ernstig 4
- ☐ Ernstig 3
- ☐ Gemiddeld 2
- ☐ Een beetje 1
- ☐ Helemaal niet 0

Wilt u nakijken of u alle vragen beantwoord heeft. Om een juiste score te verkrijgen moeten alle vragen ingevuld worden.

IDQOL: © M.S. Lewis-Jones, A.Y. Finlay, Jan 2000 (Lewis-Jones MS, Finlay AY, Dykes PJ, 2001). Gebruikt met toestemming van de auteurs.
Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Invultabel IDQOL

Zet de punten per vraag in een kolom en tel vraag 1 tot en met 10 op. De ernst zet je apart in de onderste rij.

Datum						
Vraag 1						
Vraag 2						
Vraag 3						
Vraag 4						
Vraag 5						
Vraag 6						
Vraag 7						
Vraag 8						
Vraag 9						
Vraag 10						
Totaal (0 tot 30)						
Ernst (0 tot 4)						

Betekenis

Effect op de kwaliteit van leven	
0 tot en met 1	geen
2 tot en met 6	klein
7 tot en met 12	tamelijk
13 tot en met 18	zeer groot
19 tot en met 30	extreem groot

IDQOL: © M.S. Lewis-Jones, A.Y. Finlay, Jan 2000 (Lewis-Jones MS, Finlay AY, Dykes PJ, 2001). Gebruikt met toestemming van de auteurs.
Begeleidende tekst: dr. Annemie Galimont, dermatoloog. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

De SCORAD-score

Zo meet je hoe ernstig het eczeem is

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met eczeem en voor ouders van kinderen met eczeem. De SCORAD is een manier om de ernst van eczeem in één getal te vangen. Je leest hoe de score werkt en hoe je hem samen met je arts of verpleegkundige kunt bijhouden.

A : 5 (omvang in %) + **7 × B : 2** (ernst (0 tot 18)) + **C** (klachten (0 tot 20)) = **SCORAD** (0 tot 103)

Wat is de SCORAD?

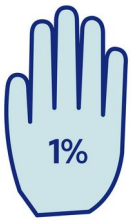
SCORAD staat voor SCORing Atopic Dermatitis. De score bestaat uit drie delen: hoeveel huid eczeem heeft (A), hoe ernstig het eczeem eruitziet (B) en hoeveel last je hebt van jeuk en slecht slapen (C). Een arts of verpleegkundige vult de score meestal in tijdens het spreekuur. Met wat oefening kun je hem ook thuis bijhouden.

Hoe lager de score, hoe rustiger het eczeem. Door de score vaker te meten, zie je of de behandeling helpt.

Deel A. Hoeveel huid heeft eczeem?

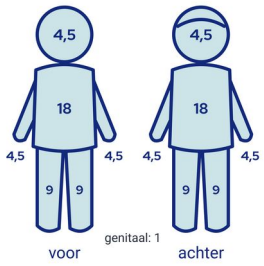
Tel hoeveel handpalmen het eczeem samen bedekt. Gebruik de hand van degene met eczeem, dus bij een kind de hand van het kind. Eén handpalm met de vingers is ongeveer 1 procent van de huid.

Kleur het eczeem in op het lichaamsschema en tel de procenten op. Het hoogste getal is 100.

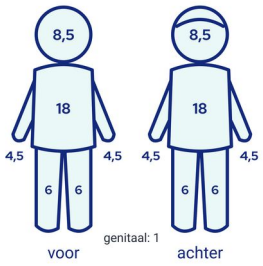


hand met vingers

Vanaf 2 jaar



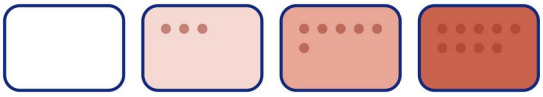
Jonger dan 2 jaar



Bij jonge kinderen is het hoofd naar verhouding groter en zijn de benen kleiner. Daarom tellen die anders mee.

Deel B. Hoe ernstig ziet het eczeem eruit?

Kies een plek met eczeem die past bij het gemiddelde. Geef op die plek elk van de zes kenmerken een cijfer van 0 tot 3. De droogheid beoordeel je juist op huid zonder eczeem.



0 geen | **1 licht** | **2 matig** | **3 ernstig**

Kenmerk	Cijfer 0 tot 3
Roodheid	
Zwelling of bultjes	
Nattende plekken of korstjes	
Krabwondjes	
Dikkere huid met grove lijnen	

Kenmerk	Cijfer 0 tot 3
Droogheid van de huid zonder eczeem	
Totaal B (0 tot 18)	

Deel C. Hoeveel last heb je?

Geef een cijfer van 0 (geen) tot 10 (ergst denkbaar). Denk aan de afgelopen 3 dagen en nachten.

Klacht	Cijfer 0 tot 10
Jeuk	
Slecht slapen door het eczeem	
Totaal C (0 tot 20)	

Zo reken je de score uit

1. Deel A door 5.
2. Deel B keer 7, en dat door 2.
3. Tel deel C erbij op.

Voorbeeld: A is 20 procent, B is 6 en C is 10. Dat is 20 : 5 = 4, plus 7 × 6 : 2 = 21, plus 10. De SCORAD is 35.

Wat betekent de score?

SCORAD	Ernst van het eczeem
lager dan 25	licht
25 tot en met 50	matig
hoger dan 50	ernstig

De score is een hulpmiddel. Je arts kijkt ook naar wat het eczeem voor jou betekent. Daarvoor zijn de POEM en de vragenlijsten over kwaliteit van leven, zoals de DLQI. Je vindt ze in de map Vragenlijsten.

Mijn scores

Datum	A : 5	7 × B : 2	C	SCORAD

Op je telefoon helpen twee gratis apps van dr. Galimont: de Smeerwijzer van Smeer'm (smeren.netlify.app) voor het smeren met hormooncrème en vettende crème, en de Eczeem Keuzehulp (eczemaceuticals.netlify.app) voor de dagelijkse verzorging.

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 haar eigen folder SCORAD score (2019), de European Task Force on Atopic Dermatitis (Dermatology 1993) en Kunz en anderen (Dermatology 1997, indeling van de score). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.