Voorbereiden op je afspraak over crèmes

Je vragen en zorgen over smeren bespreken

> **Het doel van deze folder**
> Heb je vragen over je crème of zorgen over hormooncrème? Vul dit werkblad vooraf in en neem het mee. Zo haal je meer uit een kort gesprek.

Hoe het nu gaat

Waar heb ik klachten:.....

Wat smeer ik en hoe vaak:.....

Wat gaat goed:.....

Wat lukt niet:.....

Mijn zorgen

- □ Ik ben bang voor bijwerkingen
- □ Ik weet niet hoeveel ik moet smeren
- □ Ik weet niet hoe ik afbouw
- □ Ik ben zelf gestopt of geminderd
- □ Ik smeer bij mijn kind en twijfel
- □ Ik ben zwanger of geef borstvoeding

Vragen die je kunt stellen

- Welke klasse is dit, en waarom op deze plek?
- Hoeveel vingertopeenheden smeer ik per keer?
- Hoe lang smeer ik elke dag, en hoe bouw ik af?
- Welke vettende crème past bij mijn huid?
- Wanneer neem ik contact op, en wanneer kom ik terug?

Wat we afspreken

Afspraak:.....

Volgende controle:.....

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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.