Zo bereid je je afspraak voor

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

1 Een paar weken vooraf

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



2 De week voor de afspraak

Schrijf op wat nu je grootste probleem is en wat je wilt bereiken. Het werkblad Mijn doelen bij psoriasis helpt daarbij. Heb je klachten van je gewrichten, vul dan de vragenlijst in de folder Psoriasis en gewrichten in.



3 Neem mee

Al je crèmes en zalven, het medicijnoverzicht van de apotheek, je actieplan of 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? Vertel ook over je gewrichten, je slaap en hoe je je voelt.

5 Na de afspraak

Schrijf op wat is afgesproken: welk middel, waar, hoe vaak en hoe lang, hoe je afbouwt, 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.