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.

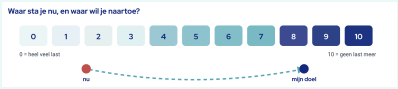
1 Een paar weken vooraf

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.