

WEBINAR

**2024 -
EDITIE**



16 OKTOBER 19.00 UUR
DR. MONIQUE GORISSEN



HUID
NEDERLAND

Patiëntenplatform
Urticaria

Online bijeenkomst Urticaria & Leefstijl

16 oktober 2024



Programma

19:00 uur

- Welkom en inleiding door Huid Nederland
Carla van Sluisdam

19:10 uur - 19.45 uur

- Presentatie door Dr. Monique Gorissen

19.45 uur

- Vragen van de deelnemers aan Monique en vragen door Carla vanuit de Facebook groep en andere bronnen

21:00 uur

- Afsluiting



Welkom

door

Carla van Sluisdam

Huid Nederland



Inleiding

1

LEEFSTIJL

Een belangrijk thema in de gezondheidszorg.

3

BESPREEKBAAK MAKEN

Huid Nederland wil een podium bieden om dit bespreekbaar te maken.

2

DIVERSE ONDERDELEN

Voeding, beweging, stress, slaap, ontspanning...
Vandaag hebben we het vooral hoe jij zelf invloed kan uitoefenen op jouw triggers.

4

HUID NEDERLAND

Landelijke koepel van huidpatiëntenorganisaties.

Meer over Huid Nederland

Huid Nederland is de landelijke vereniging voor van huidpatiëntenorganisaties. Ook individuele patiënten kunnen lid worden van Huid Nederland.

Gezamenlijk zetten wij ons in voor alle mensen met een huidaandoening in Nederland. We verzamelen ervaringskennis, we doen aan belangenbehartiging en we bieden een platform voor informatie en lotgenotencontact.

Het thema leefstijl is een van onze speerpunten.

Je vindt hierover ook uitgebreide informatie op onze website www.huidnederland.com

An illustration of a woman with brown hair in a bun, wearing a black tank top. She has several red, raised, and itchy-looking hives on her face, neck, and shoulders. A circular magnifying glass is positioned over one of the hives on her face, showing a detailed view of the skin's surface with irregular, raised, red patches. A blue rectangular box is overlaid on the right side of the magnified view, containing the title text.

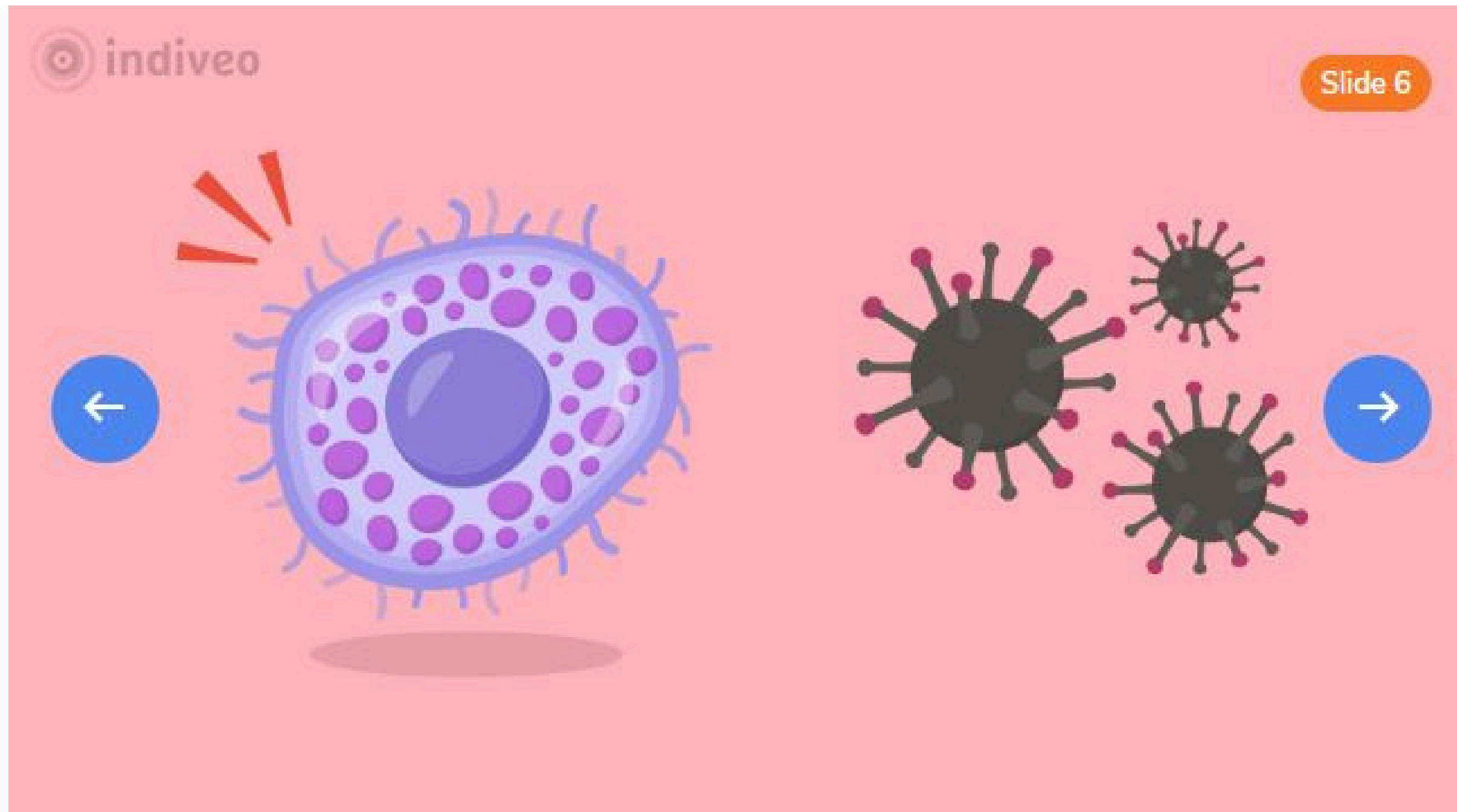
Urticaria en leefstijl

Monique Gorissen

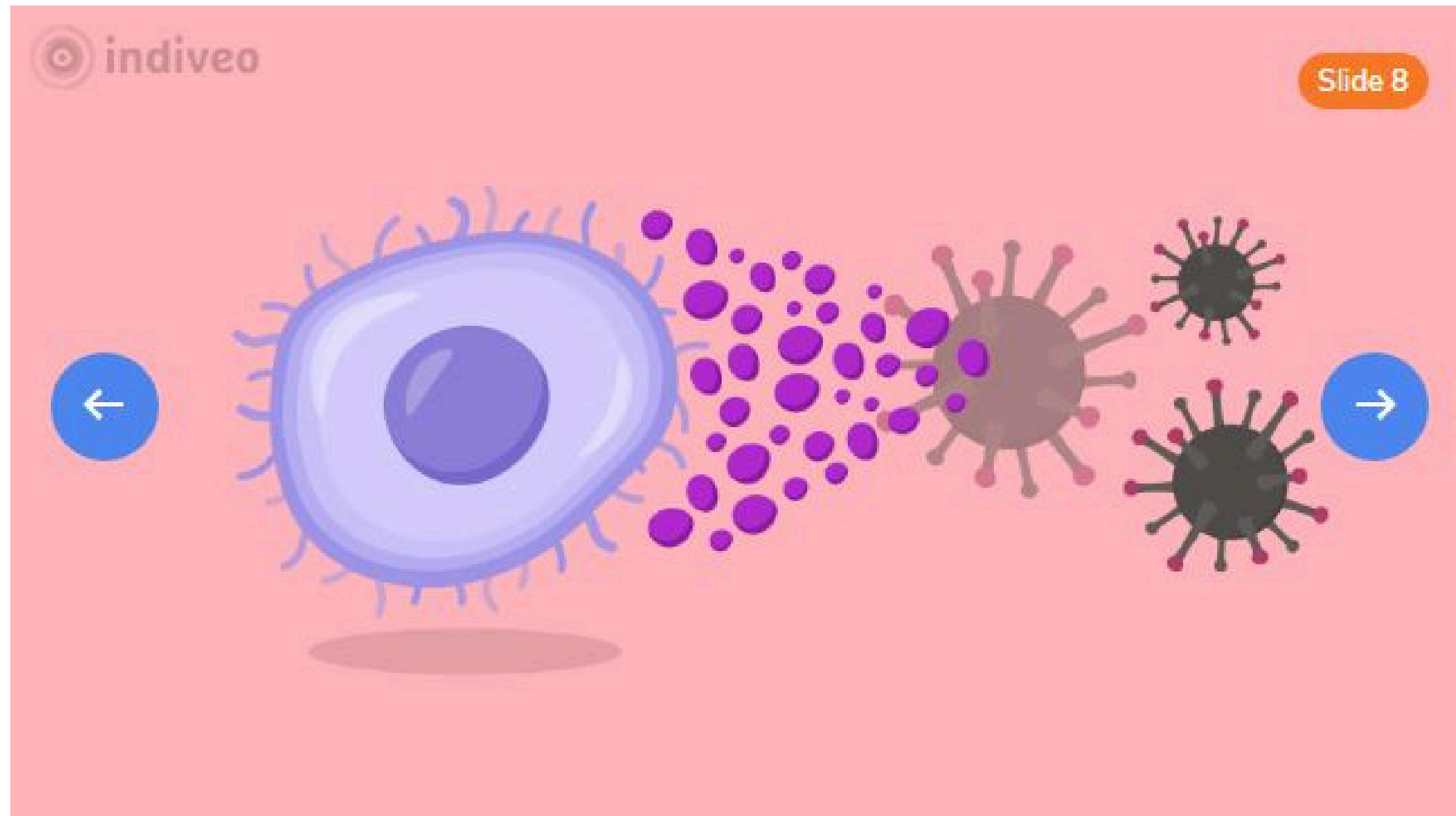
Kinderarts-allergoloog

Voorzitter Nationale Allergie Monitor

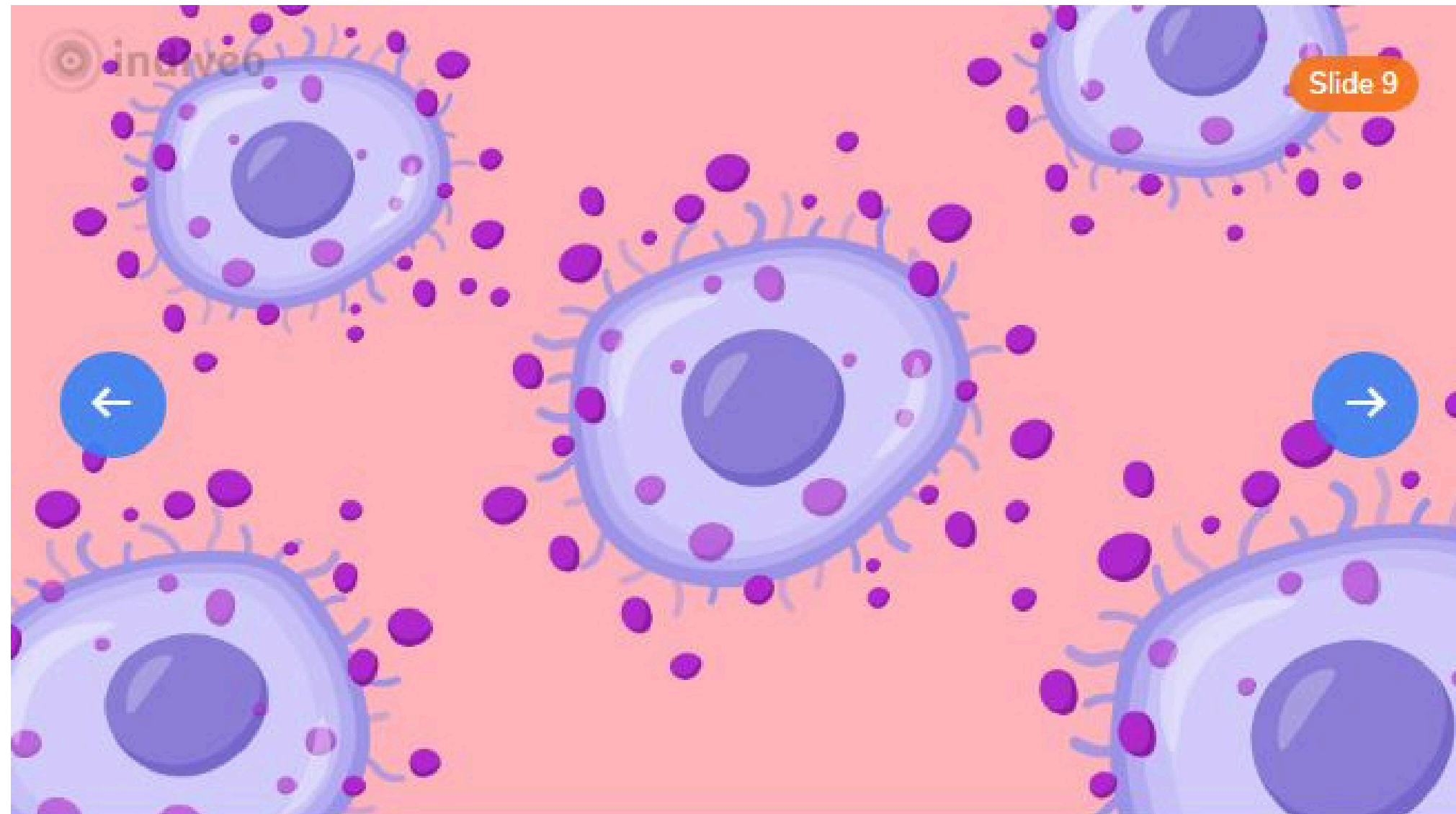
De mestcel



En histamine



In urticaria blijven de mestcellen actief, wrsch door virus/infectie



Bij netelroos zorgt de mestcel ervoor dat er veel histamine vrijkomt. Waarom dat gebeurt, is niet altijd duidelijk.



**Antihistaminica zijn de basis van de behandeling
maar juiste dosis en niet door laten breken is lastig**



Digitale animatie over urticaria

- <https://www.allergiemonitor.nl/tips/digitale-animatie-galbulten/>

Waarom leefstijl belangrijk?

- Een afweersysteem wat ontregeld is, kost ontzettend veel energie
- Herstel kan alleen door balans
- Medicatie is nodig om eerste balans te hervinden, leefstijl kan helpen om die balans te houden en weer af te kunnen bouwen



Waarom is onze afweer gevoeliger dan vroeger?



En hoe kom je dan weer van die dysbalans af?

- Welke triggers voor jou?



- Diversiteit verhogen



Immuun onder- steunende voeding

Extra inname van:
zink en ijzer
vitamine A en D
anti-oxidanten
omega-3-vetzuren

Te gebruiken in ruime hoeveelheden	Te gebruiken in beperkte en leeftijdsadequate porties	Zo min mogelijk gebruiken
<i>(Ondersteunt een goede immuunfunctie)</i>	<i>(Ondersteunt een goede immuunfunctie)</i>	<i>(Ondersteunt de immuunfunctie niet of heeft mogelijk nadelige effecten).</i>
Volkoren graanproducten	Volle yoghurt, volvette kaas,	Vet vlees, vleeswaren en bewerkte vleesproducten
Knollen, (zoete) aardappel, peulvruchten, tofu, tempeh	harde rauwmelkse kaas, schimmelka-zen, halfvolle of volle kwark, volle melk*, calcium-verrijkte plantaardige melk- vervangers	Overige margarines, halvarines en vloeibare bakboters, omega-6-rijke oliesoorten zoals zonnebloemolie, maïsolie en slaolie
Vers en diepvriesfruit	Kip* en mager vlees*, vette en magere vis, ei en vegetarische vleesvervangers van pure ingrediënten	Toegevoegde suikers
Rauwe en verhitte groente, gefermenteerde groente, paddenstoelen en kiemgroente	Koudgeperste omega 3-rijke oliesoorten zoals lijnzaad-, koolzaad- en raapzaadolie, roomboter*, extra vierge olijfolie	Sterk bewerkte voedingsmiddelen zoals (deels) geraffineerde granen, instant granen, producten in blik of pot
Kruiden en specerijen	(Ongebrande) noten, pinda's en zaden, notenpasta, pure pindakaas	Snoep, koek, frisdrank, vruchtensap uit pak of fles
Groene of zwarte thee, natuurlijke kruidenthee, rooibosthee, water	(Filter)koffie	Snacks, zoutjes, chips, fast food
Zelfbereide producten op basis van bovenstaande ingrediënten	Kant-en-klaarproducten van pure en natuurlijke ingrediënten	Instant producten ('pakjes en zakjes')
		Kant-en-klaarmaaltijden

Tabel 1. Productkeuzegroepen voor een immuunondersteunende voeding voor kinderen vanaf 1 jaar en volwassenen.

We zijn volledig afhankelijk van giften.

Als je vindt dat wij je hebben geholpen, sluit je dan aan bij de 2% die doneert.

doneer 

producten maakt het microbioom een stuk minder verzorgd. Bovendien voed je hiermee de slechte bacteriën.

Wat doet het microbioom voor jou?

De invloed van ons microbioom is groot. Je voedt het dagelijks met wat je eet en in ruil daarvoor gaan de bacteriën voor je aan de slag. Maar wat doen ze dan precies?

Het microbioom helpt je spijsvertering



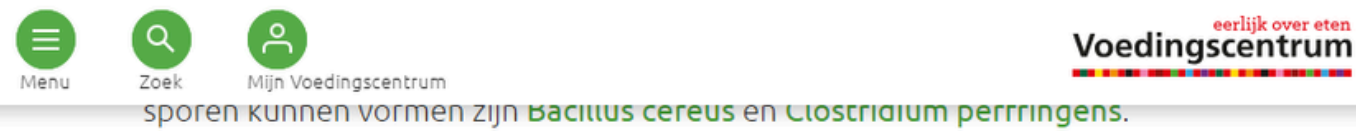
Het microbioom werkt samen met je afweersysteem



Het microbioom praat met je hersenen



Meer bacterieën eten!



Rijk aan micro-organismen

- Verse groente
- Gefermenteerde groente, zoals zuurkool
- Kiemgroente
- Vers fruit
- Gefermenteerde zuivel, zoals yoghurt, karnemelk en kefir
- Kaas
- Gefermenteerd vlees, zoals worst
- Rauwe vis
- Gefermenteerde vis, zoals nieuwe haring
- Bepaalde soorten bier
- Homemade maaltijden
- Restjes
- Voedingsmiddelen vlakbij de uiterste houdbaarheidsdatum

Arm aan micro-organismen

- Bewerkte voedingsmiddelen
- Voedingsmiddelen die opgewarmd zijn in de magnetron
- Verhitte en gekookte voedingsmiddelen
- Groente en fruit uit pot en blik
- Pils
- Afhaalmaaltijden

Het Leefstijlroer



Alle rechten voorbehouden.

Niets mag openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever



Deventer ziekenhuis
Kinderallergie
Behandelcentrum



Arts en Leefstijl

Voor de zorg van morgen



Allergie
Monitor



Allergie

Manitor



Vragen aan Monique?



Huid Nederland

Carla van Sluisdam

- WAT IS LEEFSTIJL?
- RESULTATEN VAN DE VRAGENLIJST 'HOE BEÏNVLOEDT LEEFSTIJL JOUW HUIDAANDOENING?'
- HET LEEFSTIJLROER
- HOE KAN JIJ INVLOED UITOEFENEN OP JOUW TRIGGERS?

Wat is leefstijl?

De manier van leven van een individu of een groep mensen.

Een leefstijlcoach helpt je een gezondere leefstijl aan te leren, waardoor je je gezonder en vitaler voelt.



BEWEGING



SLAAP

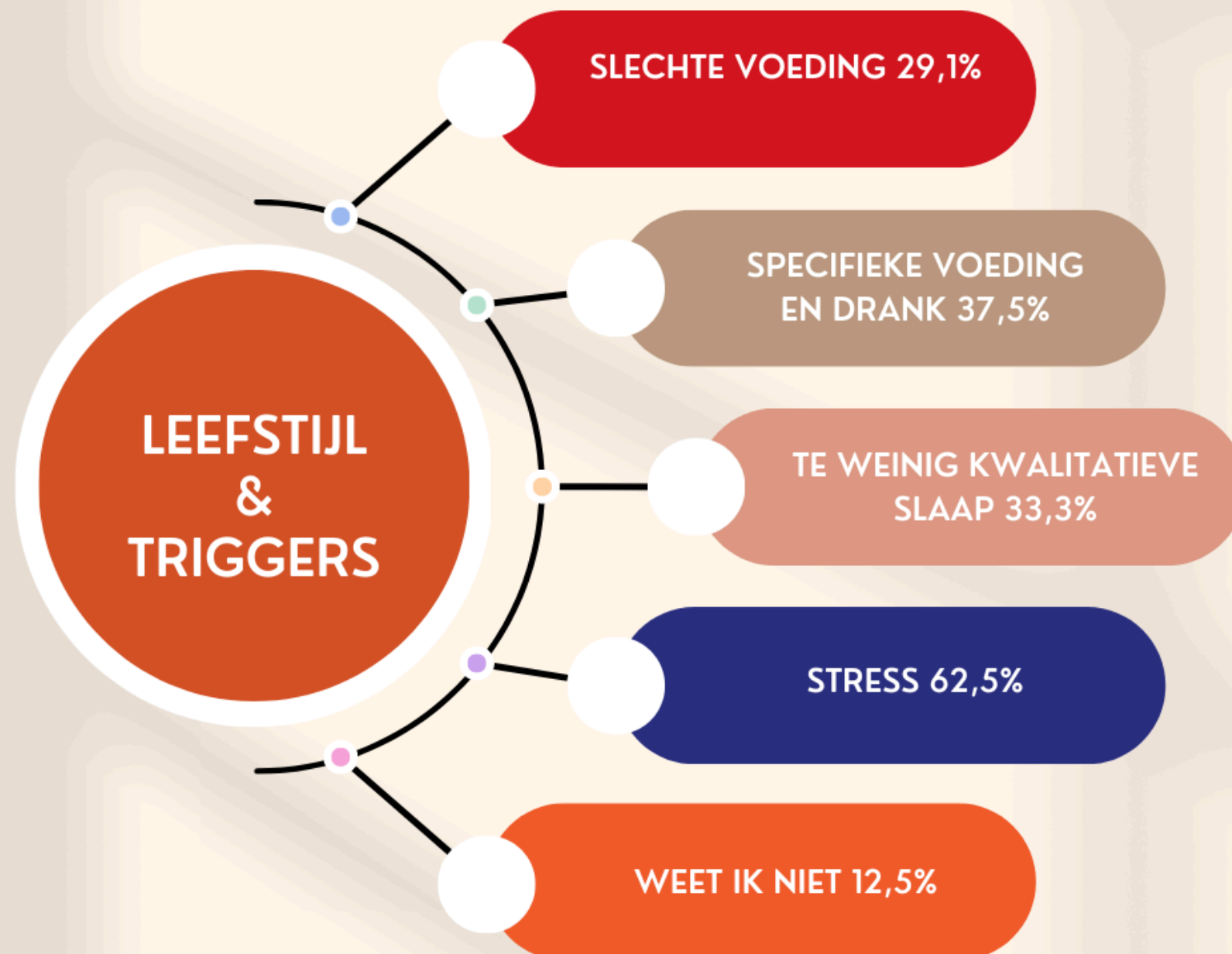


VOEDING

EN MEER...

Resultaten vragenlijst

Welke triggers veroorzaken bij jou opvlammingen van jouw huidaandoening?



Stress de belangrijkste trigger voor een opvlamming

Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

🍏 Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
-

👥 Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
-

🚭 Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
-



🏃 Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachtoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilzitten
-

☀ Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt
-

🌙 Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt
-

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

WAT KUN JE ZELF DOEN?

OM INVLOED UIT TE OEFENEN OP JOUW TRIGGERS

Zet haalbare doelen, zorg voor balans, stel prioriteiten, zoek een maatje, kijk vooral wat werkt voor jou!



TIJDSLIJN



STEL JE DOEL

- haalbaar, neem de tijd
- waar word jij gelukkig van?



MAAK EEN PLAN

- denk na over de aanpak
- breng je gewoontes in kaart
- doe het stap voor stap



OMARM JE PLAN EN DEEL HET

- accepteer dat het een proces is
- haalbare doelen voorkomen teleurstellingen
- deel het met mensen die je kunnen ondersteunen



Open discussie

We gaan nu met elkaar in discussie aan de hand van een aantal vragen over leefstijl.

Na afloop kunnen jullie ons ook altijd mailen met vragen of lid worden van onze besloten Facebookgroep waar je ervaringen met elkaar kan delen.

Nummer 1 trigger door jullie aangegeven is **STRESSSSSSS**



WAT VEROORZAAKT STRESS VOOR JOU?

Kun jij goed vaststellen wat jou stress geeft?



VERMINDEREN VAN STRESS

Wanneer je weet wat jouw stress veroorzaakt, kun je dan ook iets doen om die oorzaak te verkleinen of te elimineren?



VOORKOMEN IS BETER DAN...

Kun je ook voorkomen dat de stress weer terugkomt?



WAT GEEFT JE WEL ENERGIE?

Schrijf ook eens op wat je wel energie geeft.

En probeer het ook te delen met iemand die je vertrouwt.

**Een gezondere leefstijl
kan de heftigheid van
de huidaandoening
vermindern...**



WAT IS JOUW ERVARING?

Wat is jouw ervaring met het letten op gezondere voeding?



ELIMINEREN VAN ...

Weet je of bepaalde voedingsstoffen of voedingswaren een slecht effect hebben op jouw specifieke aandoening?



BEWEGING

Is sporten moeilijk sinds je last hebt van je huidaandoening?

Wat kan wel en wat kan niet meer?



VOLDOENDE KWALITATIEVE SLAAP

Hoe zorg jij voor voldoende en goede slaap?

Wat heeft daar allemaal effect op?

Meer informatie over urticaria



OP DE WEBSITE HUID NEDERLAND

<https://huidnederland.com/huidzorg-en-netelroos>

Onder andere informatie- en gesprekskaarten



FACEBOOK URTICARIA PATIENTENPLATFORM

Met lotgenoten praten in besloten Facebook groep voor urticaria patiënten

<https://www.facebook.com/groups/urticarianl>



@NETELROOSHUID

Op Instagram: daar vind je bijvoorbeeld ook de opnames van de live sessies met Dr. Martijn van Doorn



CHECKLIST ONDERWIJS EN WERK

Een vragenlijst / checklist die voor jezelf in beeld brengt hoe je je voelt

<https://vragenlijst.dezorgvraag.nl/checklistonderwijs-werk>

**Welk cijfer geven wij
onze fitheid
vanavond?
Zet jouw antwoord
(1-10) in de chat.**





**Dankjewel voor jullie
aandacht en inbreng!**

**Welterusten voor
straks en morgen
gezond weer op!**