



Gesprekswijzer Leefstijl & Lichen Sclerosus

Samen kiezen wat voor jou belangrijk is

Deze gesprekswijzer helpt jou en je zorgverlener om te praten over alles wat invloed kan hebben op jouw klachten en jouw dagelijkse leven.



Meer informatie?

Scan de QR-code of ga naar

leefstijlLS.nl/gesprekswijzer

voor uitleg, filmpjes, tools en uitgebreidere informatie.

1

Waar wil ik het vandaag over hebben?

Kies maximaal 3 onderwerpen. Daarmee bepaal je waar het gesprek over gaat.



☐ Huid & Verzorging



☐ Bewegen & Belasting



☐ Slaap



☐ Voeding & Drinken



☐ Seksualiteit & Intimiteit



☐ Plassen & Ontlasting



☐ Stress & Emoties



☐ Middelen
(roken, alcohol, medicatie)



☐ Leven met LS
(relaties, werk, steun, lotgenoten)



☐ Anders, namelijk:
.....



Mijn belangrijkste vraag vandaag is:

.....
.....

2 Waar wil ik meer over weten?

Kies de onderwerpen waarover je meer uitleg, tips of ondersteuning wilt.

- ☐ Waardoor veranderen mijn klachten?
- ☐ Wat kan ik zelf doen?
- ☐ Wat kan ik beter niet doen?
- ☐ Welke behandeling past bij mij?
- ☐ Welke leefstijl past bij mij?
- ☐ Welke hulp is mogelijk?
- ☐ Hoe herken ik signalen?
- ☐ Anders, namelijk.....

Wat speelt er nu vooral?

Kruis aan wat voor jou geldt.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ jeuk | ☐ seksualiteit/intimiteit |
| ☐ pijn | ☐ wondjes/scheurtjes |
| ☐ droogte | ☐ energie/vermoeidheid |
| ☐ ontlasting | ☐ emoties/stress |
| ☐ plassen | ☐ werk/dagelijks leven |
| | ☐ relaties/steun |



**Je hoeft niet alles tegelijk te bespreken.
Kies wat voor jou nú belangrijk is.**

3 Mijn vragen voor het gesprek (1)

Kruis aan wat je wilt bespreken of gebruik het als inspiratie.



Huid & Verzorging

- ☐ Wat kan mijn huid irriteren?
- ☐ Hoe moet ik smeren, waar(mee) en hoe vaak?
- ☐ Hoe ga ik om met scheurtjes of wondjes?
- ☐ Hoe verzorg ik mijn huid tijdens een opvlamming?



Bewegen & Belasting

- ☐ Wat kan ik wel doen?
- ☐ Hoe voorkom ik pijn na het bewegen?
- ☐ Hoe kan ik zitten, fietsen of sporten beter volhouden?
- ☐ Hoe bouw ik activiteiten veilig op?



Slaap

- ☐ Ik word wakker door jeuk/pijn - wat kan ik doen?
- ☐ Kan slecht slapen van invloed zijn op mijn klachten?
- ☐ Wat helpt mij om rustiger in slaap te vallen?

4 Mijn vragen voor het gesprek (2)

Kruis aan wat je wilt bespreken of gebruik het als inspiratie.



Voeding & Drinken

- ☐ Wat kan mijn pijn of jeuk verergeren?
- ☐ Wat kan juist helpen?
- ☐ Hoeveel moet ik aanpassen om effect te merken?
- ☐ Heeft het zin om naar een diëtist te gaan?
- ☐ Hoe kan ik met mijn voeding het risico op ontstekingen proberen te verminderen?



Seksualiteit & Intimiteit

- ☐ Hoe ga ik om met pijn bij seks?
- ☐ Wat kan helpen bij angst of spanning?
- ☐ Wat zijn alternatieven als penetratie pijn doet?
- ☐ Hoe bespreek ik dit met mijn partner?



Plassen & Ontlasting

- ☐ Waarom doet plassen soms pijn?
- ☐ Hoe kan ik irritatie door urine verminderen?
- ☐ Wat kan ik doen bij harde ontlasting of pijn?
- ☐ Welke invloed heeft LS op mijn bekkenbodem?
- ☐ Wie kan mij hierbij helpen?

5 Mijn vragen voor het gesprek (3)

Kruis aan wat je wilt bespreken of gebruik het als inspiratie.



Stress & Emoties

- ☐ Heeft stress invloed op mijn klachten?
- ☐ Hoe kan ik spanning verminderen?
- ☐ Hoe ga ik om met schaamte en onzekerheid?



Middelen

(roken, alcohol, medicatie)

- ☐ Hebben middelen invloed op mijn huid en mijn klachten?
- ☐ Wat gebeurt er als ik minder drink of stop met roken?
- ☐ Wat is een haalbare stap voor mij?



Leven met LS

(relaties, werk, steun, lotgenoten)

- ☐ Hoe leer ik omgaan met mijn aandoening?
- ☐ Wat kan ik zeggen als mensen vragen stellen?
- ☐ Waar kan ik steun of ervaringen van anderen vinden?
- ☐ Hoe ga ik om met schaamte en onbegrip of andere reacties van mensen om me heen?
- ☐ Hoe blijf ik meedoen in werk, school of sociale situaties?
- ☐ Andere vragen:
.....

6

Na ons gesprek?

Wat spreken we af?



**Mijn eerste
stap is:**

.....
.....



**We spreken
af dat:**

.....
.....



**We bespreken
dit opnieuw op:**

.../.../....

of eerder, als dat nodig is.

Wie kan mij helpen?

☐

huisarts

☐

dermatoloog/gynaecoloog/uroloog

☐

bekkenfysiotherapeut

☐

seksuoloog

☐

psycholoog

☐

diëtist

☐

leefstijlcoach

☐

anders, namelijk:

.....



Meer informatie, uitgebreide vragen en handige tools?
Scan de QR-code of ga naar leefstijls.nl/gesprekswijzer

