



Gesprekskaart Leefstijl & Lichen Sclerosus

*voor gebruik in de spreekkamer of in
voorbereiding daarop*

Waarom deze kaart?

Deze kaart helpt je bij het gesprek over je leefstijl met je zorgverlener. Dat is niet altijd vanzelfsprekend, omdat:

- het intiem en gevoelig is
- je niet weet waar je moet beginnen
- leefstijladviezen vaak te algemeen zijn
- niet duidelijk is wat voor jou specifiek belangrijk is
- er weinig tijd is in de spreekkamer

Hoe gebruik je deze kaart?

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

Deze kaart hoort bij:

- de zelfscan leefstijl & huid
- uitgebreide informatie (zoals LS-leefstijlbrochure)
- vervolg (plan, ondersteuning, verwijzing)



Deze kaart helpt om:

- te kiezen waar het voor jou over gaat
- je vragen concreet te maken
- samen tot afspraken te komen



Voor meer informatie over
Leefstijl en LS scan de
QR code



Bij LS gaat leefstijl over:

- huidverzorging
- bewegen & belasting
- slaap
- stress & emoties
- voeding & drinken
- plassen & ontlasting
- seksualiteit & intimiteit
- roken, alcohol en andere middelen
- relaties & steun

Waar sta ik nu?

(Kruis aan wat voor jou geldt. Meerdere antwoorden mogelijk.)

- ☐ Ik wil weten of mijn leefstijl invloed heeft op mijn LS
- ☐ Ik merk dat mijn klachten veranderen door:
 - ☐ huidbelasting (wrijving, kleding, warmte)
 - ☐ beweging (bijv. fietsen, lopen, zitten)
 - ☐ slaap
 - ☐ stress/spanning
 - ☐ voeding of drinken
 - ☐ plassen/ontlasting
 - ☐ seksualiteit/intimiteit
 - ☐ roken/alcohol/medicatie
 - ☐ steun/relaties



- ☐ Ik wil iets veranderen, maar weet niet waar te beginnen
- ☐ Ik loop ergens tegenaan en wil daar:
 - ☐ meer over weten
 - ☐ zelf iets aan doen
 - ☐ hulp bij krijgen anders



Waar gaat het bij mij over?

(Kruis aan wat voor jou geldt. Meerdere antwoorden mogelijk.)

Gezondheid/lichaam

- ☐ huid (jeuk, pijn, scheurtjes, droogte)
- ☐ intieme zones
 - ☐ geslachtsorganen
 - ☐ perineum of anus
- ☐ plassen
- ☐ ontlasting
- ☐ seksualiteit
- ☐ energie/vermoeidheid
- ☐ hoe ik me voel (mentaal)

Klachten

- ☐ jeuk
- ☐ pijn/branderigheid
- ☐ scheurtjes/wondjes
- ☐ napijn (later klachten)
- ☐ slaapproblemen
- ☐ spanning in lichaam
- ☐ schaamte/onzekerheid
- ☐ veranderd of verminderd gevoel van vrouwelijkheid/mannelijkheid ("ik voel me niet meer mezelf")

Leefstijlonderwerpen

- ☐ huidverzorging
- ☐ beweging (lopen zitten, fietsen)
- ☐ slaap
- ☐ stress/ontspanning
- ☐ voeding
- ☐ alcohol/roken/drugs
- ☐ plassen/ontlasting
- ☐ intimiteit/seksualiteit
- ☐ werk/dagelijks functioneren
- ☐ relaties

Wat weet ik al - wat wil ik nog weten?

(Kruis aan wat voor jou geldt. Meerdere antwoorden mogelijk.)

Ik weet al iets over

- ☐ huidverzorging bij LS
- ☐ bewegen met LS
- ☐ seksualiteit en LS
- ☐ voeding en LS
- ☐ stress en LS
- ☐ slaap en LS
- ☐ plassen/ontlasting en LS
- ☐ anders:



Ik wil meer weten over:

- ☐ wat mijn klachten beïnvloedt
- ☐ wat bij mij past
- ☐ wat ik zelf kan doen
- ☐ wat ik beter niet kan doen
- ☐ hoe ik het praktisch kan aanpakken
- ☐ hoe ik signalen van mijn lichaam beter herken
- ☐ wie mij kan helpen
- ☐ anders:

Mijn vragen voor het gesprek (1)

Kruis aan wat je wilt bespreken of gebruik het als inspiratie

Leefstijl en Lichen Sclerosus

- ☐ Ik merk dat mijn klachten veranderen door:
 - ☐ stress
 - ☐ slaap
 - ☐ voeding
 - ☐ beweging
 - ☐ roken/drinken/medicatie
 - ☐ steun/relaties
- ☐ Heeft stress invloed op mijn klachten?
- ☐ Verergeren mijn klachten doordat ik slecht slaap of me zorgen maak om mijn LS?

Huid & verzorging

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



- ☐ Wat is de relatie tussen mijn gewicht en mijn klachten?
- ☐ Wat is bij mij het meest belangrijk om op te letten?
 - ☐ stress
 - ☐ slaap
 - ☐ voeding
 - ☐ beweging
 - ☐ roken/drinken/medicatie
- ☐ steun/relaties

Hoe kan ik leren leven met LS?

Beweging & belasting

- ☐ Wat kan ik wél 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 mijn klachten verergeren?
- ☐ Hoe kan ik beter slapen?

Mijn vragen voor het gesprek (2)

Kruis aan wat je wilt bespreken of gebruik het als inspiratie

Voeding & Drinken

- ☐ Hoe kan ik met mijn voeding proberen het risico op ontstekingen te verminderen?
 - ☐ Voedingsstoffen algemeen (extra, minder)
 - ☐ Voedingsadviezen/diëten
 - ☐ Vitaminen, supplementen
 - ☐ Drinken (vocht)
- ☐ 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?

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?

Stress & Emoties

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



Plassen & Ontlasting

- ☐ Waarom doet plassen soms pijn?
- ☐ Hoe kan ik irritatie door urine verminderen?
- ☐ Wat kan ik doen bij harde ontlasting of pijn?

Middelen

(roken, alcohol, (party)drugs, (slaap)pillen, kalmeringsmiddelen)

- ☐ 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?

Mijn vragen voor het gesprek (3)

Kruis aan wat je wilt bespreken of gebruik het als inspiratie



Leven met LS

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

Na dit gesprek kies ik voor:

- ☐ informatie
- ☐ tips
- ☐ een leefstijlplan
- ☐ ondersteuning
- ☐ verwijzing
- ☐ anders:

Wat kan mij verder helpen?

- ☐ informatie van patiëntenorganisatie
- ☐ leefstijlmodules
- ☐ leefstijlplan/werkboek
- ☐ lotgenoten
- ☐ anders:

Mijn eerste stap:

Wanneer komen we hierop terug?

We spreken af:

- ☐ ik ga iets uitproberen
- ☐ ik ga iets bijhouden
- ☐ ik bekijk informatie
- ☐ ik word doorverwezen
- ☐ we komen hierop terug
- ☐ ik maak mijn eigen leefstijlplan
- ☐ anders:

Wie kan mij helpen?

- ☐ huisarts
- ☐ dermatoloog/gynaecoloog/uroloog
- ☐ bekkenfysiotherapeut
- ☐ seksuoloog
- ☐ psycholoog
- ☐ diëtist
- ☐ leefstijlcoach
- ☐ anders: