

Gesprekskaart psoriasis & leefstijl

voor gebruik in de spreekkamer of in voorbereiding daarop



Waarom deze kaart?

Deze kaart helpt je om leefstijl bespreekbaar te maken met jouw huisarts, dermatoloog, reumatoloog of andere zorgverlener. Dat is soms lastig, omdat:

- leefstijl een groot onderwerp is;
- je niet weet waar je moet beginnen;
- de relatie is tussen leefstijl en jouw klachten niet altijd duidelijk is;
- onduidelijk is wat belangrijk is en wie daarbij kan helpen;
- er weinig tijd is tijdens het consult;
- adviezen vaak algemeen zijn en niet passen bij psoriasis of artritis psoriatica.



Meer informatie?

Scan de QR-code

voor uitleg, filmpjes, tools en uitgebreidere informatie.

Deze kaart onderdeel van een groter geheel:

- Zelfscan leefstijl & huid
→ Ontdek wat goed gaat, wat lastig is en waar je meer over wilt weten. Nog niet ingevuld? Doe dat vóór je afspraak.
- Gebruik deze kaart om te kiezen waar je het over wilt hebben met je zorgverlener.
- Vervolg→ informatie, tips, leefstijlplan, ondersteuning, monitoring
- Je hoeft niet alles tegelijk te bespreken.
- Deze kaart helpt om te kiezen waar je het als eerste over wilt hebben.



Bij psoriasis en artritis psoriatica gaat leefstijl over hoe je dagelijks leeft, bijvoorbeeld:

- voeding
- beweging
- slaap
- stress & ontspanning
- roken, alcohol en andere middelen
- hoe jij je voelt en je sociale contacten

Deze punten kunnen invloed hebben op:

- je huid (plekken, jeuk, opvlammingen)
- je gewrichten (pijn, stijfheid)
- je pezen of peesaanhechtingen (hiel, voetzool, elleboog)
- je nagels
- je energie en hoe je je voelt
- andere aandoeningen die vaker voorkomen bij psoriasis (zoals diabetes, hart- en vaatziekten)

Waar gaat het bij mij over?

(meerdere antwoorden mogelijk)

Gezondheid/lichaam

- ☐ huid
- ☐ gewrichten
- ☐ pezen/peesaanhechting
- ☐ nagels
- ☐ hoe ik me voel (mentaal)
- ☐ diabetes(risico)
- ☐ bloeddruk
- ☐ anders, namelijk:.....

Klachten

- ☐ opvlammingen
- ☐ ontstekingen
- ☐ jeuk/pijn/stijfheid
- ☐ vermoeidheid
- ☐ medicijnen
- ☐ stress
- ☐ gewicht
- ☐ anders, namelijk:

Leefstijlonderwerpen

- ☐ voeding
- ☐ beweging
- ☐ slaap
- ☐ alcohol, roken, drugs
- ☐ stress, ontspanning
- ☐ school, werk
- ☐ relaties
- ☐ intimiteit



Wat weet ik al - wat wil ik nog weten?

(meerdere antwoorden mogelijk)

Ik wil meer weten over:

- ☐ Wat helpt bij psoriasis/artritis psoriatica
- ☐ Wat helpt bij mijn klachten
- ☐ Wat bij mij past
- ☐ Wat haalbaar is
- ☐ Wat ik beter niet kan doen
- ☐ Hoe ik het kan aanpakken
- ☐ Wat ik zelf kan doen
- ☐ Wie mij daarbij kan helpen
- ☐ Anders, namelijk:

Voeding

- ☐ Hoe kan ik met mijn voeding het risico op ontstekingen verminderen?
 - ☐ Voedingsstoffen (extra, minder)
 - ☐ Vitaminen, supplementen (Moet ik met mijn aandoening of behandelingen extra vitamine slikken toevoegen?)
 - ☐ Drinken (vocht)
- ☐ Wat kan mijn jeuk of opvlammingen verergeren?
- ☐ Hoeveel moet ik aanpassen om effect te merken?
- ☐ Heeft mijn medicatie invloed op mijn gewicht?
- ☐ Heeft het zin om naar een diëtist te gaan?

Beweging & gewrichten, pezen

- ☐ Wat kan ik wél doen met mijn pijnlijke gewrichten of pezen?
- ☐ Welke beweging is goed voor mij?
- ☐ Kan beweging mijn klachten verergeren?
- ☐ Hoe blijf ik in beweging bij pijn of vermoeidheid?
- ☐ Wat kan ik beter niet doen?



Stress & Ontspanning

- ☐ Heeft stress invloed op mijn opvlammingen?
- ☐ Hoe kan ik stress verminderen op een manier die bij mij past?
- ☐ Hoe merk ik op tijd dat stress oploopt?
- ☐ Wat kan ik doen in drukke periodes?

Leven met psoriasis

- ☐ Omgaan met schaamte
- ☐ Omgaan met onbegrip of reacties
- ☐ Wat antwoorden op vragen?
- ☐ Omgaan met mijn aandoening
- ☐ Steun of ervaringen van anderen vinden
- ☐ Meedoen in werk, school en sociale situaties

☐ **Andere vragen:**

Slaap

- ☐ Ik word wakker door jeuk of pijn - wat kan ik doen?
- ☐ Kan slecht slapen mijn klachten verergeren?
- ☐ Hoe kan ik beter slapen als ik pieker of jeuk heb

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?



Wat kan mij helpen?

Na dit gesprek kies ik voor:

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

We spreken af:

- ☐ terug te komen op dit onderwerp
- ☐ ik ga iets bijhouden
- ☐ ik bekijk informatie
- ☐ ik word doorverwezen
- ☐ ik maak mijn eigen leefstijlplan
- ☐ anders:

Wie kan ik betrekken?

- ☐ dermatoloog
- ☐ reumatoloog
- ☐ huisarts
- ☐ psycholoog
- ☐ diëtist
- ☐ fysiotherapeut
- ☐ leefstijlcoach
- ☐ huidtherapeut
- ☐ anders:

Mijn eerste stap:

.....

Datum vervolgspraak:

.....



www.psoriasispatientennederland.nl

