

Gesprekskaart

Psoriasis & Leefstijl

voor gebruik in de spreekkamer of in voorbereiding daarop

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



Meer informatie?

Scan de QR-code

voor uitleg, filmpjes, tools en uitgebreidere informatie.



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

