

STEUN VRAGEN & STEUN ORGANISEREN

Thuis, op het werk en op school
Leven met een huidaandoening kost vaak veel energie. Passende steun kan helpen om beter met je klachten om te gaan en overbelasting te voorkomen.



VERBINDING & JOUW HUID

LEVEN MET EEN HUIDAANDOENING KAN INVLOED HEBBEN OP HOE JE JE VOELT IN CONTACT MET ANDEREN.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

- Jeuk, pijn, vermoeidheid en behandelingen kunnen invloed hebben op:
- Je energie
- Werk of school
- Het huishouden
- Sociale activiteiten
- Je herstel
- Goede steun kan helpen om het dagelijks leven beter vol te houden.



WAT GEBEURT ER?

VEEL MENSEN VINDEN STEUN VRAGEN LASTIG. BIJVOORBEELD OMDAT ZE DENKEN:

- "IK WIL NIEMAND TOT LAST ZIJN."
- "ANDEREN BEGRIJPEN HET TOCH NIET."
- "IK RED HET ZELF WEL."

DAARDOOR KRIJG JE SOMS MINDER STEUN DAN JE EIGENLIJK NODIG HEBT.

WAT ALS...?

Je omgeving wil helpen, maar weet niet hoe?

→ Mensen willen vaak helpen als je duidelijk aangeeft wat voor jou prettig is.

Je klachten wisselen?

→ Leg uit dat goede en slechte dagen elkaar kunnen afwisselen.

Je bang bent afhankelijk te worden?

→ Steun vragen betekent niet dat je de regie verliest. Het helpt juist om zelf de regie te houden.

Je weinig begrip ervaart?

→ Zoek steun bij mensen die je wel begrijpen, bijvoorbeeld een patiëntenorganisatie of lotgenoten.

WAT KAN VERBINDING JE GEVEN?

- 🤝 PASSENDE STEUN
- ↓
- 😊 MINDER STRESS
- ↓
- 💪 MEER ENERGIE
- ↓
- 🛖 MEER RUIMTE VOOR HERSTEL
- ↓
- 😊 MEER GEWOON MEEDOEN



Deze productie is mede mogelijk gemaakt door de Coalitie Leefstijl in de Zorg en tot stand gekomen in samenwerking met de volgende patiëntenorganisaties:

ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Vraag om steun die past bij jouw situatie
- ✓ Wees duidelijk over wat je nodig hebt
- ✓ Geef je grenzen aan
- ✓ Betrek werk of school op tijd als dat nodig is
- ✓ Steun vragen is zorgen voor jezelf, niet opgeven

Lees hier
verder over
Huid &
Verbinding

