

WANNEER EXTRA HULP PASSEND IS

Leven met een chronische huidaandoening vraagt veel van je. Soms is extra ondersteuning een waardevolle aanvulling op je medische behandeling.



STRESS & JOUW HUID

STRESS EN HUIDKLACHTEN BEÏNVLOEDEN ELKAAR. MEER STRESS KAN KLACHTEN VERSTERKEN – EN KLACHTEN KUNNEN WEER EXTRA STRESS GEVEN.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

WELKE HULP IS ER?

LAAGDREMPELIGE ONDERSTEUNING
✓ HUISARTS OF PRAKTIJKONDERSTEUNER (POH-GGZ)
✓ DERMATOLOOG, VERPLEEGKUNDIGE OF HUIDTHERAPEUT
✓ PATIËNTENORGANISATIE OF LOTGENOTENCONTACT
✓ BETROUWBARE INFORMATIE OF ZELFHULPPROGRAMMA'S

PSYCHOLOGISCHE BEGELEIDING EEN PSYCHOLOOG KAN HELPEN BIJ:

- STRESS EN SPANNING
- PIEKEREN
- JEUK OF PIJN
- VERMOEIDHEID
- ANGST OF SOMBERHEID
- OMGAAN MET EEN CHRONISCHE AANDOENING

GESPECIALISEERDE ZORG

SOMS IS MEER GESPECIALISEERDE BEGELEIDING PASSEND, BIJVOORBEELD VIA:

- PSYCHODERMATOLOGIE
- GESPECIALISEERDE GGZ
- EEN MULTIDISCIPLINAIR BEHANDELTEAM. HIER WERKEN VERSCHILLENDE ZORGVERLENERS SAMEN AAN ZOWEL DE HUIDKLACHTEN ALS DE GEVOLGEN DAARVAN VOOR HET DAGELIJKS LEVEN.

Extra hulp kan helpen als je merkt dat:

- Stress of spanning blijft aanhouden
- Je slecht slaapt
- Je veel piekert
- Je somber of angstig bent
- Je dagelijkse leven onder druk staat
- Je behandeling moeilijk vol te houden is
- Je je steeds meer terugtrekt
- Je het gevoel hebt de grip kwijt te zijn

Je hoeft niet te wachten tot het écht niet meer gaat.

WAT ALS...?

JE TWIJFELT OF JE HULP NODIG HEBT?

➔ ALS JE KLACHTEN JE DAGELIJKS LEVEN BEPERKEN, IS HET ALTIJD GOED OM DIT TE BESPREKEN.

JE BANG BENT VOOR EEN STEMPEL?

➔ HULP VRAGEN IS EEN NORMALE STAP BIJ EEN CHRONISCHE AANDOENING.

JE DENKT DAT HET 'ALLEEN JE HUID' IS?

➔ HUID, STRESS EN EMOTIES BEÏNVLOEDEN ELKAAR. DAAROM VERDIENEN ZE ALLEBEI AANDACHT.

JE DENKT DAT JE METEEN MEDICIJNEN KRIJGT?

➔ PSYCHOLOGISCHE BEGELEIDING BESTAAT VAAK UIT GESPREKKEN EN PRAKTISCHE HANDVATTEN. MEDICATIE IS LANG NIET ALTIJD NODIG.



ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Wacht niet tot je vastloopt
- ✓ Bespreek stress en mentale belasting met je zorgverlener
- ✓ Vraag welke ondersteuning bij jouw situatie past
- ✓ Zie extra hulp als onderdeel van goede huidzorg
- ✓ Je hoeft het niet alleen te doen

Lees hier verder over Huid & Stress



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

Coalitie Leefstijl in de Zorg

HUID NEDERLAND

HPV Huidafwijkingen Vereniging

PN

PN

debra

Patiëntenplatform Urticaria