

Gesprekskaart

Psoriasis & Leefstijl



Voor gebruik in de spreekkamer of in voorbereiding daarop

Waarom deze kaart?

Deze kaart is bedoeld om jou te helpen het gesprek over leefstijl aan te gaan in de spreekkamer met jouw huisarts, dermatoloog, reumatoloog of andere zorgverlener. Dat is niet altijd vanzelfsprekend, omdat:

- het onderwerp groot voelt
- je niet weet waar of hoe te beginnen
- je niet goed weet hoe precies de relatie is tussen leefstijl en jouw klachten of hoe jij je voelt
- onduidelijk is voor jou of voor jouw zorgverlener wat van belang is en wat daaraan gedaan kan worden door jouzelf, jouw zorgverlener of iemand anders
- er weinig tijd is in de spreekkamer
- adviezen algemeen blijven en te weinig rekening houden met psoriasis of artritis psoriatica



Deze kaart onderdeel van een groter geheel:

- Zelfscan leefstijl & huid
→ ontdekken wat al goed gaat, wat lastig is, wat je weet en wilt weten?
Nog niet gedaan? Vul hem in voordat je het gesprek met jouw zorgverlener voert.
- Gesprek in de spreekkamer → deze kaart
- 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
- sociale contacten & hoe je je voelt

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 (bijv. diabetes, hart- en vaatziekten)

Waar sta ik nu?

- ☐ Ik wil weten of onderdelen van mijn leefstijl (zoals slaap, stress, voeding of bewegen) invloed hebben op mijn psoriasis/artritis psoriatica
- ☐ Ik merk dat mijn klachten veranderen door:
- ☐ stress
 - ☐ slaap
 - ☐ voeding
 - ☐ beweging
 - ☐ roken/drinken/medicatie
 - ☐ steun/relaties
- ☐ ik wil weten wat in mijn situatie belangrijk is
- ☐ Ik heb ergens last van en wil daar:
- ☐ meer over weten ☐ zelf iets aan doen ☐ hulp bij krijgen ☐ anders:



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 weet al iets over

- ☐ voeding
- ☐ beweging
- ☐ stress, ontspanning
- ☐ slaap
- ☐ middelen (roken, drinken, pillen, medicijnen)
- ☐ verbinding (steun, begrip, relaties, intimiteit)

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:



Mijn vragen voor het gesprek

Kruis aan wat je wilt bespreken of gebruik het als inspiratie

Leefstijl en mijn psoriasis of artritis psoriatica

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

- ☐ Wat is de relatie tussen mijn gewicht en mijn ontstekingen?
- ☐ 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 mijn huidaandoening?

Voeding

- ☐ Hoe kan ik met mijn voeding het risico op ontstekingen verminderen?
 - ☐ Voedingsstoffen (extra, minder)
 - ☐ Vitaminen, supplementen
 - ☐ Drinken (vocht)
- ☐ Wat kan mijn jeuk of opvlammingen verergeren?
- ☐ Wat kan juist helpen?
- ☐ 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 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?

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



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?

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?



Leven met psoriasis

- ☐ 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:**



Wat kan mij helpen?

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:

.....

Datum vervolgspraak:

.....

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
- ☐ anders: