

ZELFSCAN 1 LEEFSTIJL

Zet een vinkje als je de vraag met 'ja' kunt beantwoorden.
Kruis op het volgende blad aan wat voor jou redenen zijn om niet aan de leefstijladviezen te voldoen.

VOEDING

- ☐ Drink ik voldoende water (1,5 - 2 liter)?
- ☐ Verdeel ik mijn maaltijden regelmatig over de dag?
- ☐ Eet ik voldoende groenten/fruit? (250 gram groente, 2000 gram fruit)?
- ☐ Lukt het me om onbewerkt voedsel te eten?
- ☐ Lukt het me meer plantaardige en minder dierlijke producten te eten?
- ☐ Lukt het me 'op gewicht' te komen/blijven?

VERBINDING

- ☐ Heb ik steunende relaties (partner, familie, vrienden, collega's)?
- ☐ Voel ik me verbonden met mensen om mij heen?
- ☐ Weet ik waar ik blij van word en wat mij energie geeft?

MIDDELEN

- ☐ Rook/vape ik niet / ben ik bezig te stoppen?
- ☐ Drink ik weinig tot geen alcohol (max 1 glas pd)?
- ☐ Gebruik ik geen drugs / ben ik bezig te stoppen?
- ☐ Heeft alcoholgebruik invloed op mijn huidklachten en herstelvermogen?
- ☐ Heeft roken/vapen invloed op mijn huid en herstel?
- ☐ Gebruik ik medicijnen zoals voorgeschreven?
- ☐ Volg ik de behandelvoorschriften van mijn arts op (therapietrouw, smeren)?

Met de zelfscan krijg je snel inzicht in hoe jouw leefstijl en huidaandoening elkaar beïnvloeden.
Het invullen duurt ongeveer 5 minuten.

BEWEGING

- ☐ Beweeg ik voldoende door de dag heen (minstens 30 min/dag)?
- ☐ Doe ik regelmatig spierversterkende oefeningen?
- ☐ Vermijd ik te lang stilzitten?
- ☐ Heb ik behoefte aan steun of een maatje om mee te bewegen of te sporten?

ONTSPANNING

- ☐ Doe ik activiteiten die me plezier geven of ontspannen?
- ☐ Zoek ik voldoende de natuur op of rustmomenten?
- ☐ Beperk ik schermgebruik? (telefoon, tablet, computer, tv)
- ☐ Lukt het me voldoende te ontspannen?
- ☐ Kan ik omgaan met stress en mijn huidklachten onder controle houden?

SLAAP

- ☐ Lukt het me een regelmatig slaapritme aan te houden?
- ☐ Heb ik een koele, rustige en geventileerde slaapomgeving?
- ☐ Beperk ik cafeïne, alcohol, zware maaltijden en schermtijd voor het slapen?
- ☐ Kan ik voldoende en ongestoord slapen?
- ☐ Ben ik na het slapen uitgerust en heb ik energie?



ZELFSCAN 2 HUID

Kruis aan: het lukt me niet (altijd) of het kost me moeite aan deze leefstijladviezen te voldoen, omdat:

Version: zelfscan-2-2023 ©

VOEDING

- ☐ Voeding invloed heeft op mijn huidklachten ('uitlokken' jeuk, ontsteking)
- ☐ Ik niet alles kan eten (minder variatie)
- ☐ Ik slik-/mondproblemen heb waardoor ik onvoldoende voedingsstoffen krijg
- ☐ Mijn medicatie invloed heeft op mijn gewicht
- ☐ Ik niet weet welk eten en drinken voor mij (en mijn huidklachten) het beste is
- ☐ Ik me er niet toe kan zetten (motivatie)
- ☐ Anders, namelijk...

VERBINDING

- ☐ Ik het lastig vind contact te leggen met mensen
- ☐ Mijn huidaandoening mij beperkt in mijn mogelijkheden met anderen activiteiten te ondernemen
- ☐ Relaties of intimiteit voor mij vanwege mijn huidaandoening lastig zijn (schaamte, pijn, leefregels)?
- ☐ Ik niet weet wat mij kan helpen (zoals lotgenotencontact, ontmoeten andere mensen met een huidaandoening)?
- ☐ Anders, namelijk...

MIDDELEN

- ☐ Ik er geen weerstand aan kan bieden (afhankelijkheid)
- ☐ Het voor mij een manier van ontspannen (emoties, stress) is
- ☐ Ik me er niet toe kan zetten (motivatie)
- ☐ Ik me er onvoldoende van bewust ben dat dit voor mijn huidklachten beter is
- ☐ Ik niet weet wat bij mij een passende manier is
- ☐ Anders, namelijk...

BEWEGING

- ☐ Ik door mijn huidklachten of spier- en gewrichtsklachten dat niet kan (pijn, geen energie, risico oververhitting, schaamte)
- ☐ De omgeving of omstandigheden dat lastig maken (temperatuur, vaste tijden, sport-/teamregels)
- ☐ Ik niet weet welke beweging voor mij (mijn huidklachten) het beste is
- ☐ Ik me er niet toe kan zetten (motivatie)
- ☐ Anders, namelijk...

ONTSPANNING

- ☐ Ik daarvoor niet de rust heb (bijvoorbeeld door tijdsgebrek, drukte, emoties)
- ☐ Ik door mijn huidklachten dat niet kan (pijn, geen energie, risico oververhitting, schaamte)
- ☐ Ik niet weet welke ontspanning voor mij (en mijn huidklachten) het beste is
- ☐ Ik niet weet wie me daar bij kan ondersteunen
- ☐ Ik me er niet toe kan zetten (motivatie)
- ☐ Anders, namelijk...

SLAAP

- ☐ Mijn slaap verstoord wordt door mijn huidklachten (jeuk, pijn, warmte) of het gebruik van zalven of verbanden
- ☐ Medicatie die ik gebruik voor mijn huidklachten of vanwege een andere reden mijn slaapritme verstoren
- ☐ Ik niet weet op welke manier ik (met mijn huidklachten) mijn slaap kan verbeteren
- ☐ Ik me er niet toe kan zetten mijn slaapgewoonten te veranderen (motivatie)
- ☐ Anders, namelijk...

