


# ZELFSCAN 1 LEEFSTIJL


Met de zelfscan krijg je snel inzicht in hoe jouw leefstijl en huidaandoening elkaar beïnvloeden. Het invullen duurt ongeveer 5 minuten. Download het formulier om jouw persoonlijk overzicht te maken.

## CONCEPT


### VOEDING

- 
- Drink ik voldoende water?
  - Eet ik meestal drie volwaardige maaltijden?
  - Eet ik voldoende groenten/fruit? (250g, 2 stuks fruit)?
  - Lukt het me om onbewerkt en meer plantaardig te eten?
  - Lukt het me meer plantaardige en minder dierlijke producten te eten?
  - Het lukt me 'op gewicht' te komen/blijven?


### VERBINDING

- 
- Heb ik steunende relaties (partner, familie, vrienden, collega's)?
  - Neem ik deel aan activiteiten of groepen waar ik energie uit haal?
  - Weet ik wat mij beweegt en waar ik blij van word?


### MIDDELEN

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


### BEWEGING

- 
- Beweeg ik voldoende door de dag heen (minstens 30 min/dag)?
  - Doe ik regelmatig spierversterkende oefeningen?
  - Vermijd ik te lang stilzitten?

### 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

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

CONCEPT

## 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 over-verhitting, 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...

