



ZELFSCAN 2 HUID

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


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...

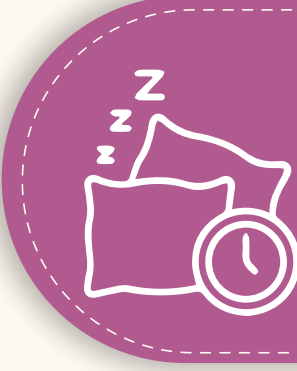
BEWEGING

- 
- 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...