

ZELFSCAN 1 LEEFSTIJL

Kijk hier hoe jij voor jezelf hoe jij deze leefstijladviezen nu al gebruikt:

VOEDING

- Drink ik voldoende water (1,5 - 2 liter)?
- Verdeel ik mijn maaltijden regelmatig over de dag?
- Eet ik voldoende groenten/fruit? (250g, 2000 gram fruit)?
- Lukt het me om onbewerkt 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

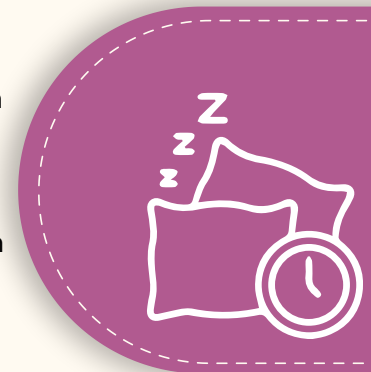
- Beweeg ik voldoende door de dag heen (minstens 30 min/dag)?
- Doe ik regelmatig spierversterkende oefeningen?
- Vermijd ik te lang stilzitten?
- Heb ik behoefte aan steun of een maatje om mee te bewegen of te sporten?

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

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...