

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...

