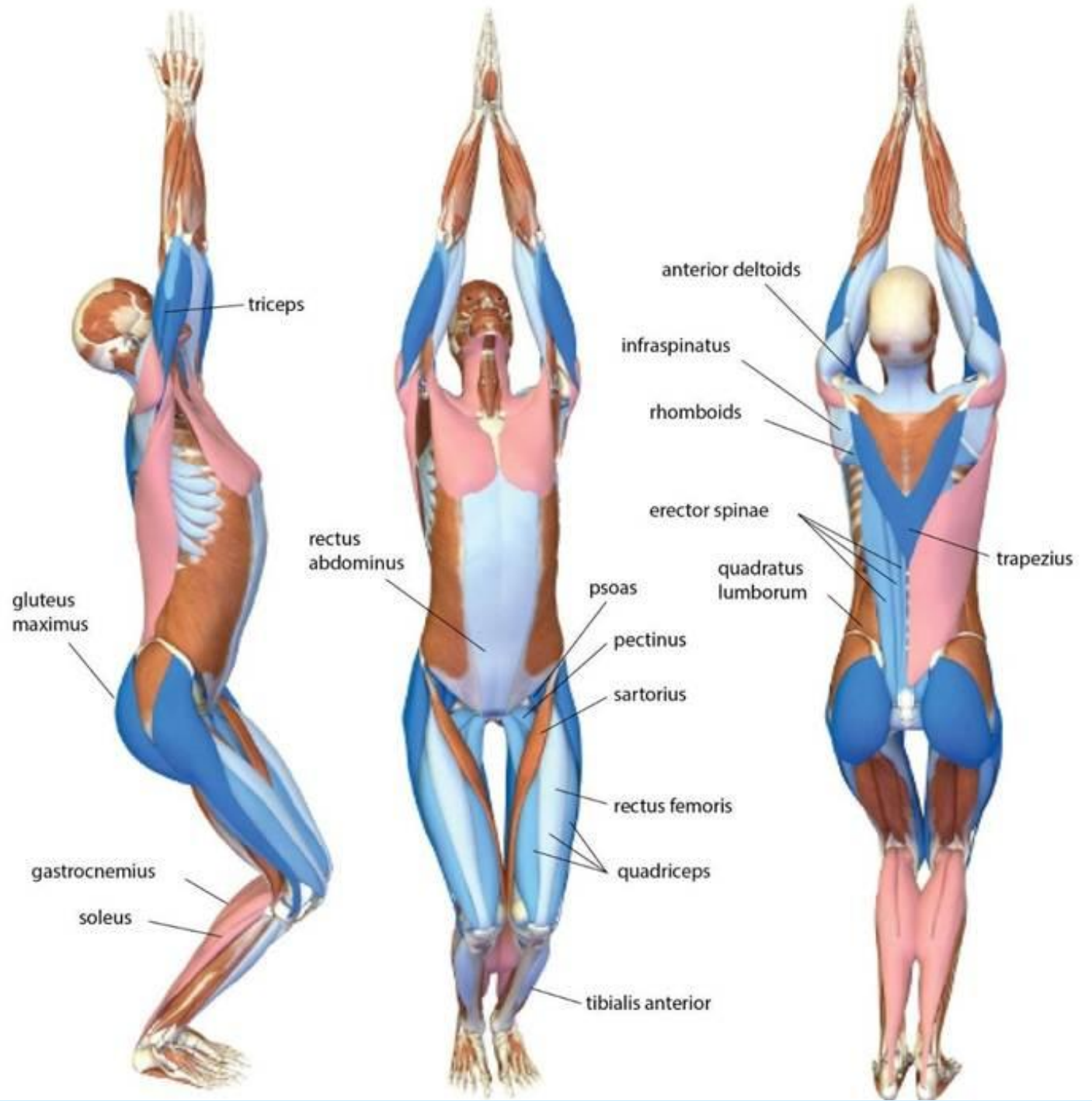


# Leefstijlinformatie ontwikkelen: Wat werkt voor jouw doelgroep?

Start 13.35 uur

# Wie zit of staat er in de zaal?



**Hanneke Molema** | Programmamanager

**Menne Scherpenzeel** | Crohn & Colitis NL

**Ellen Zoetmulder** | MS.nl

**Peter van den Broek** | Huid Nederland

# **Gesprek op podium**

## Belang van leefstijlinformatie voor specifieke doelgroepen

# **In de zaal**

Waarom is leefstijl relevant voor mijn  
doelgroep/ziektebeeld?

Wat staat er in de richtlijn over leefstijl en  
jouw ziektebeeld?

Kan een patiënt hiermee uit de voeten  
en waarom wel of niet?



# Coalitie Leefstijl in de zorg

Twee vouchers

**CROHN** &  
**COLITIS** NL  
Met elkaar sterker



Chronische darmziekten



Overgrote deel van mensen  
afhankelijk van medicatie



Wat kan ik zelf doen -> leefstijl  
(voeding en bewegen)



Wat en hoe?



# De ziekte van Crohn en colitis ulcerosa

Thema  
LEEFSTIJL

3  
**'Ik voel me beter  
en slaap beter'**

**5** Wat eten  
we  
vandaag?

**18** Bewegen  
als  
medicijn

**21** Rust vinden:  
geen luxe, maar  
noodzaak



## Special Crohnik & Explainer video

### De opzet

- Special Crohnik – themanummer leefstijl
- Thema's leefstijlroer het vertrekpunt
- Samenwerking met kennisinstituten + onderzoekers in IBD
- Medium en informatie 'kiezen' die bij je passen + praktisch van aard

# Explainer video

1

# Special Crohniek en Explainer video

## Communicatie en implementatie

### Special Crohniek

- Verspreiding onder leden
- IBD-dagen en andere themabijeenkomsten
- Wachtkamers ziekenhuizen
- Persoonlijke mailing naar zorgverleners



### Explainer video

- Website Crohniek
- (Online) leefstijlbijeenkomst C&C NL
- Websites ziekenhuizen (rechtenvrij)



# Je bent jong...

## Vijf portretten



- Vijf portretten van jongeren (na oproep)
- Gezonde leefstijl weinig lonkend perspectief
- Openhartig en eerlijk
- Bij ieder portret reageert MDL-arts op uitspraken (80/20)

# Je bent jong...



Bier drinken met

- Website en social mediakanalen Crohn & Colitis NL Jong
- Online social mediacampagne; elke dag een portret
- Onderdeel van gespreksgroepen voor jongeren (februari – maart)
- Onderdeel landelijke dag voor jongeren



# Je bent jong...

## Communicatie en implementatie

# Je vindt wat je zoekt op *MS*.nl



MS.nl ondersteunt mensen met MS en hun naasten om goed geïnformeerd keuzes te kunnen maken over hun leven en gezondheid.



# Dit is MS.nl



Initiatief van MS Vereniging Nederland,  
Nationaal MS Fonds en Stichting MS Research



Online sinds februari 2024



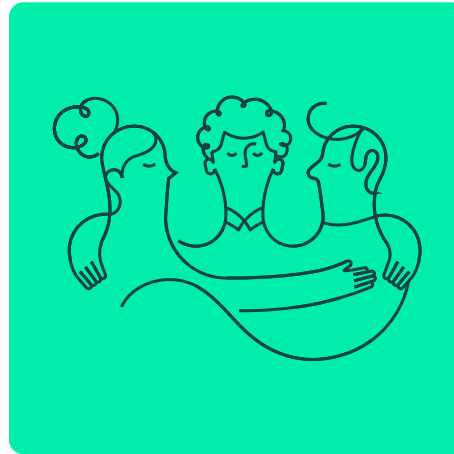
In samenwerking met mensen met MS,  
neurologen en andere zorgprofessionals

# Kennis, community en activiteiten



## Betrouwbare informatie

- Kennisbank met artikelen
- Uitlegvideos
- Onderzoeksresultaten
- Lopende onderzoeken
- Nieuws



## Online community

- Online ontmoeten
- Blogs en gesprekken
- Begeleiding van moderatoren
- Ervaringen en steun



## Overzicht van activiteiten

- Leerzame webinars
- Inspirerende ontmoetingen
- Meerdaagse evenementen
- Voorlichtingen
- Op locatie of online

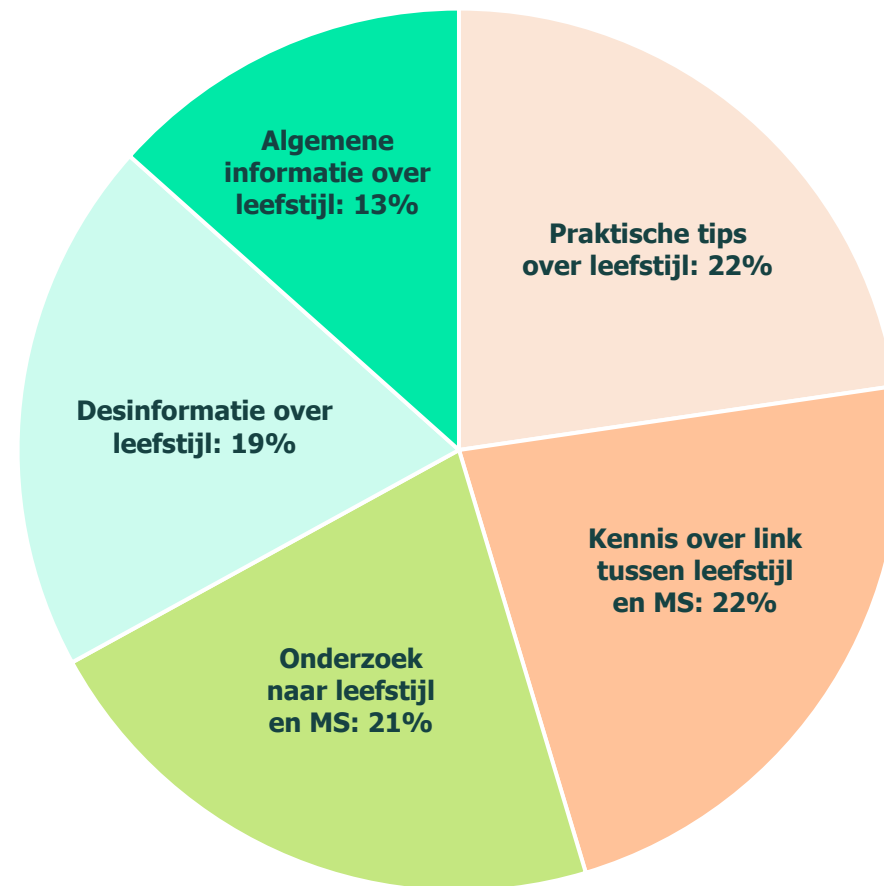


# Welke invloed heeft een gezonde leefstijl?

- Er is steeds meer wetenschappelijk bewijs dat een gezonde leefstijl mensen met MS helpt om zich beter te voelen en minder klachten te ervaren.
- Onderzoek onder 9.978 mensen met MS of een andere chronische aandoening:
  - 78% denkt dat leefstijl een positieve invloed heeft
  - 21% denkt dat leefstijl geen invloed heeft

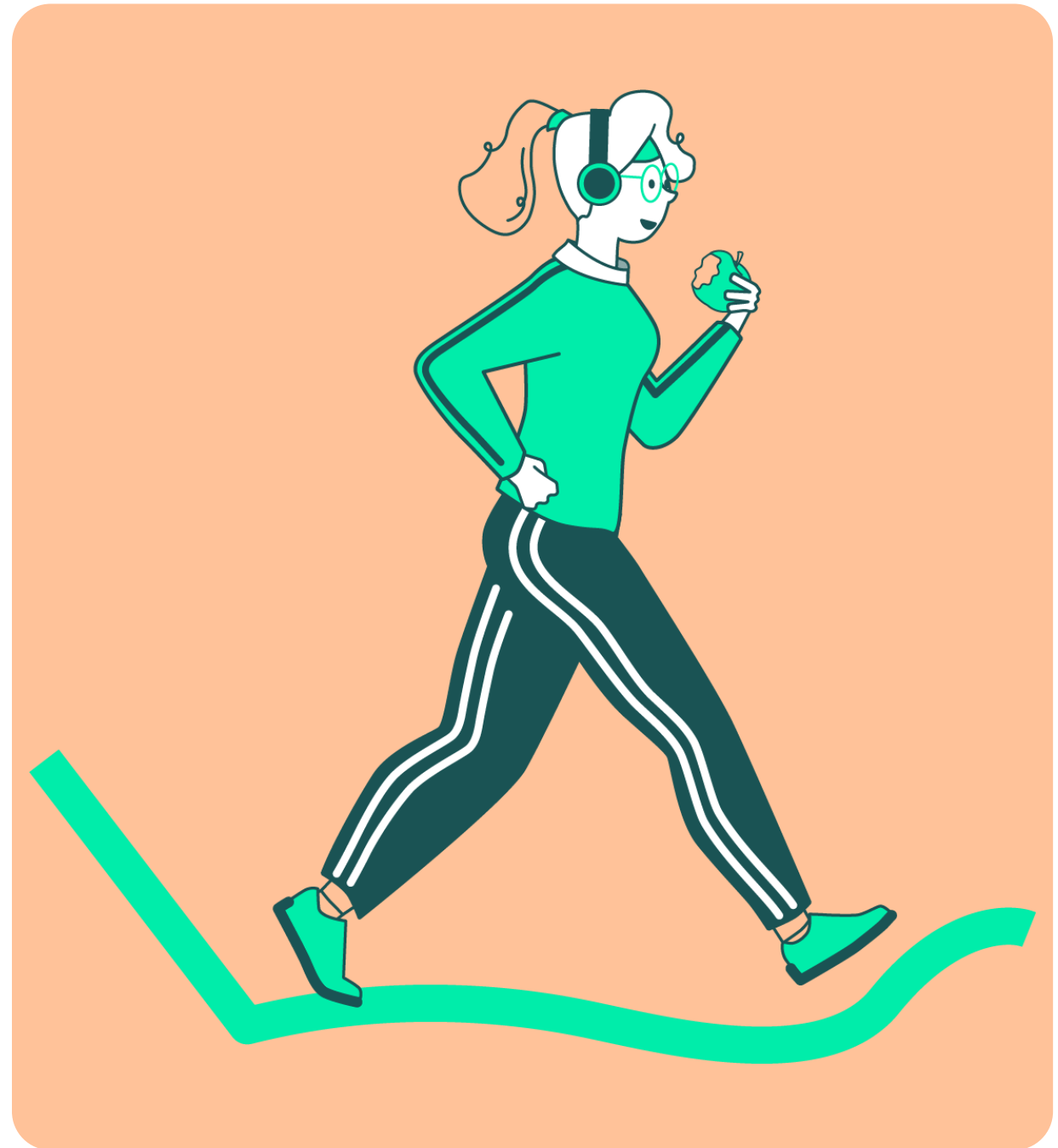
# Onderzoek MS.nl

- Vragenlijst over informatie en leefstijl
- Onder community leden van MS.nl
- Waar hebben mensen met MS behoefte aan als het gaat om leefstijl?



# Voorwaarden leefstijlcontent:

- Betrouwbaar, actueel en relevant
- Praktische tips en handvatten
- Inspirerend en activerend
- Aansluiten op offline voorlichting
  - B1-niveau
  - Verschillende doelgroepen (tekst en beeld)
  - Samenwerking met andere organisaties
  - Aansluiten op wat al ontwikkeld is / wordt gebruikt



## **26 Artikelen over leefstijl:**

- Algemene artikelen
- Invloed van leefstijl op MS
- Tips en hulp bij MS
- Waar & niet waar (claims)
- + Longread over onderzoek

## **8 Video's over leefstijl:**

- Kennis en bewustwording
- Video per thema

# **Hoe gaat dit eruit zien?**

## **Toolkit:**

- Praktische en inspirerende toolkit voor bijeenkomsten

## **E-mailreeks:**

- Leefstijlcontent 6 subthema's
- Combinatie van kennis, inspiratie en activerende content
- Verspreid over enkele maanden

### **In de community:**

- Gesprekken over leefstijl en MS
- Ervaringsdeskundige bloggen over leefstijl
- Stel je vraag aan....

### **Functionaliteiten op MS.nl:**

- Verzamelpagina leefstijl en MS

# **Hoe gaat dit eruit zien?**

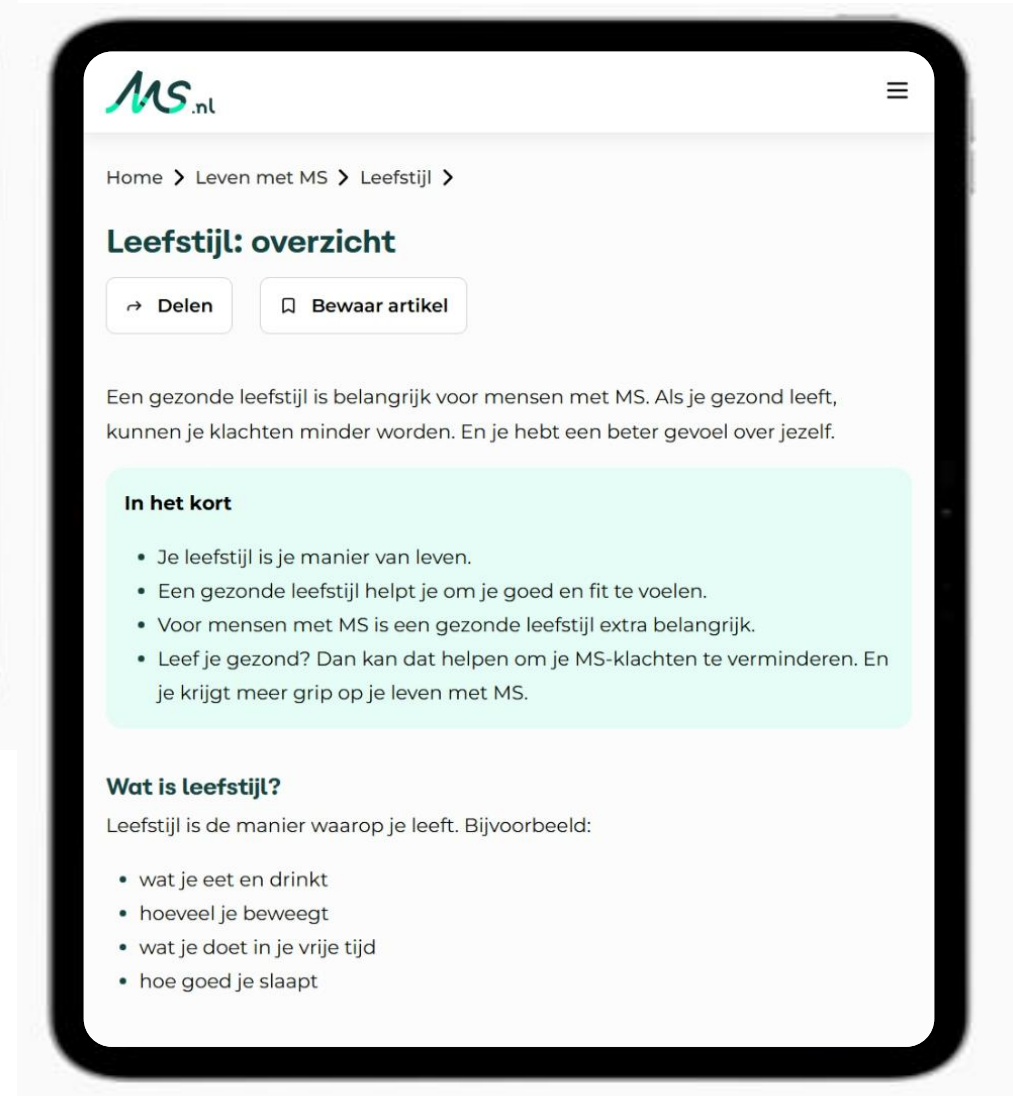
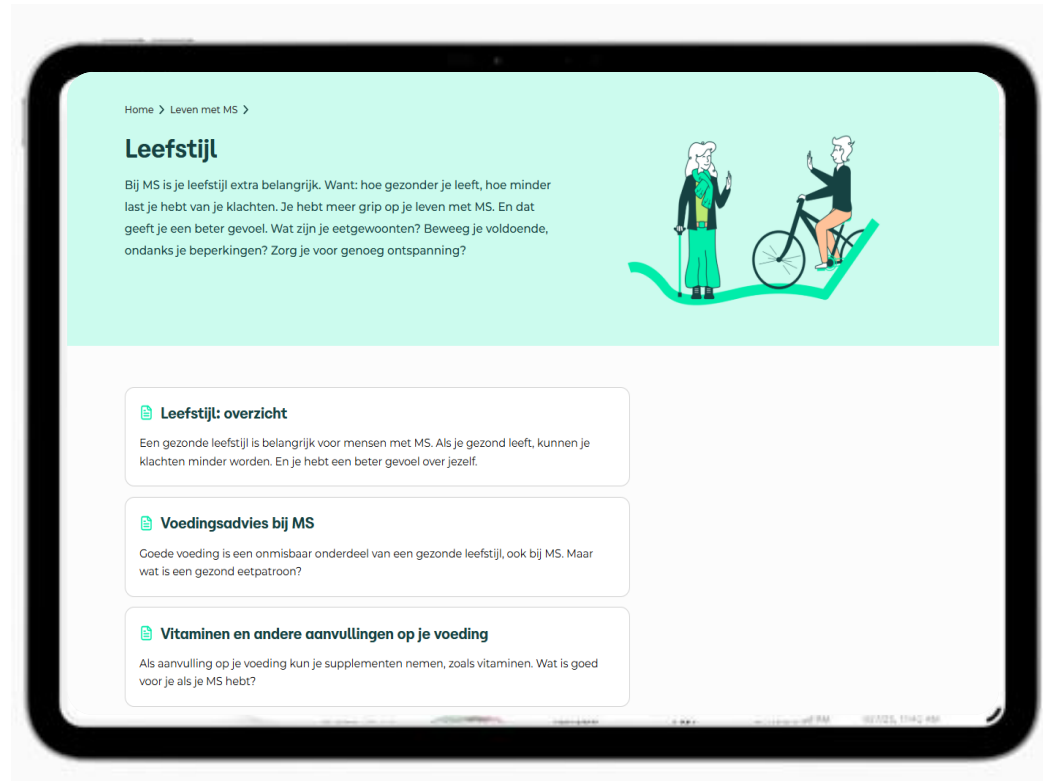
### **Campagne:**

- Interviews met deskundigen
- Themanieuwsbrief voor algemene doelgroep
- Themanieuwsbrief voor zorgverleners
- Posts op sociale media met tips en inspiratie

### **Activiteiten:**

- Uitlichten activiteiten met als thema leefstijl en MS

# Artikelen



# Video's



# Toolkit Leefstijl en MS

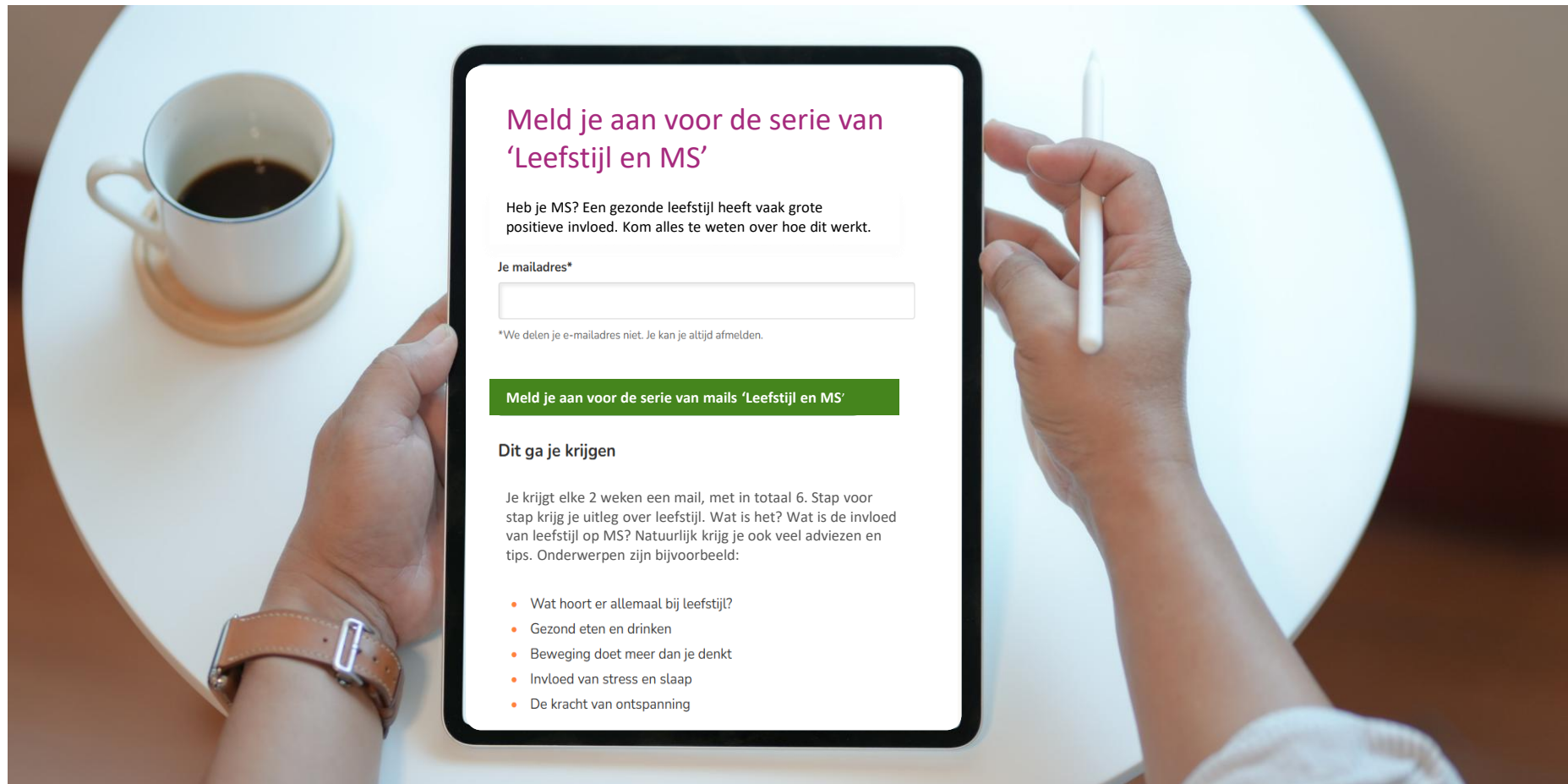
- In gesprek over Leefstijl en MS
- Gesprekskaarten
- Te gebruiken voor regiocoördinatoren MSVN
- En mee te nemen naar huis, om zelf thuis mee aan de slag te gaan
- MS-apothekers



# Gesprekskaarten



# E-mailreeks Leefstijl en MS



# Hoe werken we samen?

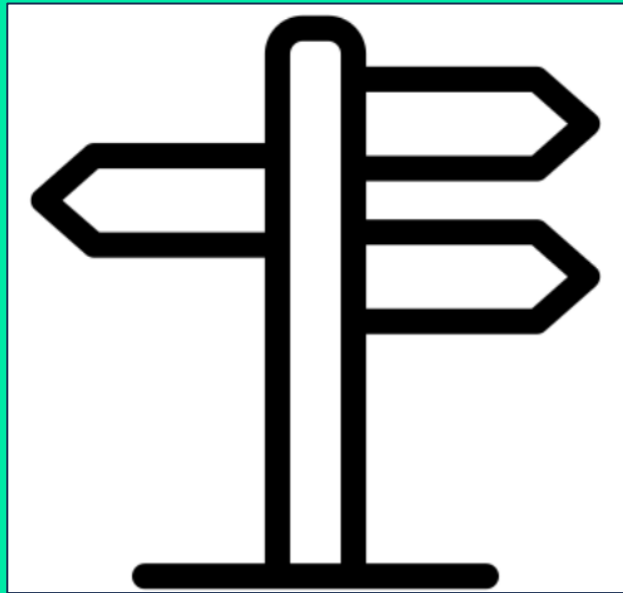
**Contentpartners:** Samen met contentpartners publiceren we nieuwe artikelen over leefstijl op MS.nl over onderwerpen die leven bij mensen met MS.

**Review deskundigen:** Alle artikelen op MS.nl worden gecontroleerd door meerdere deskundigen met kennis over MS en ervaring met de ziekte.

**Lezerspanel en redactieraad:** Er is een lezerspanel dat meeleest en een redactieraad voor gevraagd en ongevraagd advies.



# Stip op de horizon...



# LEEFSTIJL

## HUID

Leefstijl

Huid



# AANPAK

Paraplumodel informatie :

- **Het Leefstijlroer Huid**, dat algemene adviezen vertaalt naar de praktijk.
- Een **generieke huid** invulling (voeding en huid) en daarnaast een **aandoeningsspecifieke** aanvulling (voeding en wondgenezing, voeding en triggers voor urticaria of lichen sclerosus etc).



**EEN ZELFSCAN WAARMEE MENSEN IN 5 MINUTEN EEN PERSOONLIJK LEEFSTIJLROER OF WERKBOEK KRIJGEN VOOR ZICHZELF ÉN HUN ZORGVERLENER.**

**HANDVATTEN VOOR GESPREKSVOERING IN DE SPREEKKAMER.**

**CHECKLISTS, ZOALS OM ZIN EN ONZIN VAN (ONLINE) ADVIEZEN TE ONDERSCHIEDEN.**

**FILMPJES DIE LEEFSTIJL CONCREET EN TOEGANKELIJK MAKEN, OOK VOOR MENSEN MET BEPERKTE TAAL- EN DIGITALE VAARDIGHEDEN OF MINDER GEZONDHEIDSSVAARDIGHEDEN.**

**SAMENWERKING →**

# SAMENWERKING

EENHEID IN VERSCEIDENHEID - PARAPLU  
SJABLOON - SPECIFIEKE INVULLING



ALGEMEEN TOEPASBARE  
INFORMATIEPRODUCTEN



SJABLOON  
BENADERING



GESPECIFICEERD VOOR EIGEN  
HUIDAANDOENING

Een aanpak voor het zelf maken van  
specifieke informatieproducten  
(filmpjes, gespreksleidraad,  
informatiekaart)

1E TRAP →

# 1e Trap

## EENHEID IN VERSCEIDENHEID - PARAPLU SJABLOON - SPECIFIEKE INVULLING

**Leefstijl**

Leefstijl betekent de manier waarop iemand leeft. Hoe je leeft heeft invloed op je lichaam en op hoe je je voelt. Een gezonde leefstijl bestaat uit gering bewegen, niet roken, weinig alcohol drinken, gezond eten en gering ontspanning. Ook je sociale contacten, hoe je je mentaal voelt en hoe je omgaat met stress en emoties spelen een rol.

Vaak hoor je dat een gezonde leefstijl helpt om ziekten te voorkomen. Het lijkt dan alsof je alleen zelf kunt kiezen en dat het vooral een kwestie is van motivatie. Maar voor mensen met een chronische huidziekte is het niet altijd makkelijk om algemene adviezen op te volgen. Een huidziekte kan niet over door leefstijl, maar leefstijl kan wel helpen om klachten beter onder controle te krijgen en je kwaliteit van leven te verbeteren.

De vier pijlers zijn:

- Voeding
- Beweging
- Verbinding
- Ontspanning
- Middelen
- Slaap

**Het Leefstijlvoer Huid**

Het Leefstijlvoer Huid maakt algemene leefstijladviezen praktisch en toepasbaar voor mensen met een huidziekte. Het helpt om een aanpak te vinden die past bij jouw persoonlijke situatie. Daarbij wordt gestaan naar hoe je huidziekte invloed heeft op je leefstijl en hoe jouw leefstijl invloed kan hebben op je huid.

**Het Leefstijlvoer Huid:**

- vertaalt algemene adviezen naar herkenbare tips voor mensen met een huidziekte;
- vult de adviezen aan met extra mogelijkheden die passen bij de situatie;
- ondersteunt om samen met je zorgverlener, coach of omgeving keuzes te maken;
- helpt zoeken naar wat wel kan en hoe leefstijl bijdraagt aan kwaliteit van leven.

**Leefstijl & Huid**

**Uitleg per leefstijlpunt**

**Voeding**  
Gezond en gevarieerd eten is belangrijk voor iedereen. Bij huidziekten zijn er vaak extra aandachtspunten. Sommige voedingsmiddelen kunnen klachten erger maken. Soms is eten makkelijk door slik- of mondproblemen. Ook kan voedingsmiddel meer energie vragen. Daarnaast kunnen middelen zorgen voor gewichtstoename. Het Leefstijlvoer Huid helpt bij het vinden van betrouwbare informatie en het maken van keuzes.

**Beweging**  
Bewegen is gezond, maar niet voor iedereen is dat makkelijk zijn. Je kunt het krijgen van pijn, pijn, stress of wonden. Ook kou of warmte kan problemen geven. Het Leefstijlvoer Huid helpt bij het vinden van passende manieren van bewegen en geeft tips om hierover te praten met je zorgverlener, coach, trainer of collega's.

**Leefstijl & Huid**

**Ontspanning en stress**  
Stress kan huidklachten verergeren. Andersom kan de huidziekte ook stress geven. Het Leefstijlvoer Huid helpt bij om stress te herkennen en te verminderen. Bijvoorbeeld met ontspanning of mindfulness. Ook geeft het handvatten om hierover te praten met je zorgverlener of andere begeleiders. Soms is extra psychologische hulp nodig, en ook dat hoort bij goede zorg.

**Slaap**  
Tijgers je slaap herstellen je lichaam. Slechte of korte slaap kan klachten erger maken. Andersom kunnen pijn, jeuk of medicatie je slaap juist verstoren. De ontspanning is een virtuele cirkel: het Leefstijlvoer Huid helpt om problemen te herkennen, oplossingen te vinden en om slaap beter te maken met hulpmiddelen.

**Middelen**  
Roken en alcohol zijn slecht voor de gezondheid en ook voor de huid. Roken maakt de huid ouder en vertraagt wondgenezing. Alcohol kan de huid uitdrogen en ontstekingen verslechteren. Toch is het voor mensen met een huidziekte soms nodig om te roken of te drinken, bijvoorbeeld door stress of omdat er al veel andere leefstijlfactoren nodig zijn. Het Leefstijlvoer Huid helpt om haalbare stappen te zetten en alternatieven te vinden.

**Verbinding**  
Kwaliteit met anderen zijn belangrijk. Steun en begrip van je omgeving kunnen helpen bij stress en klachten. Het delen van ervaringen en tips geeft vaak kracht. Een huidziekte kan ook invloed hebben op hoe je jezelf ziet, op reacties of op intimiteit. Het Leefstijlvoer Huid helpt tips om dit te verbeteren te maken en het doen dat verbinding met anderen een belangrijke rol speelt.

**Andere aandachtspunten bij huid**

Naast leefstijl spelen ook andere onderwerpen een rol:

- Huid en zonn: beschermen door kleding, schaduw en zonnebrandcrème.
- Huidverzorging: bijvoorbeeld smeren van crème of zalf, soms meerdere keren per dag.
- Wondverzorging: vooral belangrijk bij wonden of huidafwijkingen of ES.

Deze onderwerpen zijn niet voor iedereen hetzelfde, maar wel belangrijk om mee te nemen in je persoonlijke leefstijl.

## ALGEMENE UITLEG LEEFSTIJL & HUID

**ZELFSCAN 1 LEEFSTIJL**

Hier de zelfscan helpt je te ontdekken hoe jouw leefstijl op je huid kan invloeden. Het helpt je te ontdekken hoe jouw leefstijl op je huid kan invloeden. Het helpt je te ontdekken hoe jouw leefstijl op je huid kan invloeden.

**VOEDING**

- Drink ik voldoende water?
- Wat ik eet, vooral dat voldoende voedingsstoffen?
- Ik eet voldoende groenten en fruit?
- Ik eet voldoende eiwit?
- Ik eet niet te veel suiker en vet?
- Ik eet niet te veel alcohol?
- Ik eet niet te veel zout?
- Ik eet niet te veel suiker en vet?
- Ik eet niet te veel alcohol?
- Ik eet niet te veel zout?

**VERBINDING**

- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?

**MIDDELEN**

- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?

**ZELFSCAN 2 HUID**

Hier de zelfscan helpt je te ontdekken hoe jouw leefstijl op je huid kan invloeden. Het helpt je te ontdekken hoe jouw leefstijl op je huid kan invloeden. Het helpt je te ontdekken hoe jouw leefstijl op je huid kan invloeden.

**VOEDING**

- Drink ik voldoende water?
- Wat ik eet, vooral dat voldoende voedingsstoffen?
- Ik eet voldoende groenten en fruit?
- Ik eet voldoende eiwit?
- Ik eet niet te veel suiker en vet?
- Ik eet niet te veel alcohol?
- Ik eet niet te veel zout?
- Ik eet niet te veel suiker en vet?
- Ik eet niet te veel alcohol?
- Ik eet niet te veel zout?

**VERBINDING**

- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?

**MIDDELEN**

- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?
- Ik heb voldoende steun (familie, vrienden, collega's)?

## ZELFSCAN HUID

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

Informatie, uitleg relatie huid  
Specifieke factoren, tips en adviezen

REACTIES →

# 2e Trap

## VERDIEPING PER LEEFSTIJLASPECT HUID

### OP BASIS VAN

#### Algemene leefstijladviezen

- ✓ 250 gram groente en 2 stuks fruit per dag
- ✓ Kies voor volkorenproducten
- ✓ Dagelijks een handje ongezouten noten
- ✓ Peulvruchten minimaal 1x per week (vaker mag)
- ✓ Gebruik onverzadigde vetten (olijfolie, vloeibare bak- en braadvetten)
- ✓ Beperk rood en bewerkt vlees
- ✓ Weinig suiker en weinig zout
- ✓ Eet vooral plantaardig
- ✓ Beperk suikerhoudende dranken
- ✓ Eet 1x per week vis
- ✓ Vervang verzadigd vet door onverzadigd vet



### VOEDING & HUID

#### Algemene beweegadviezen

- ✓ Minimaal 150 minuten per week matige intensiteit
- ✓ 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten
- ✓ Minder stilzitten
- ✓ Elke beweging telt
- ✓ Lage intensiteit is beter dan niets



### BEWEGING & HUID

### SPECIFIEK HUID >>

## Voeding & Jouw Huid

Wat je eet beïnvloedt herstel energie en soms ook je huidklachten.

#### Dagelijks de basis voor gezonde huid

|                        |                   |                                  |                                      |                              |                            |
|------------------------|-------------------|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| ✓ Veel groente & fruit | ✓ Voldoende water | ✓ Genoeg (plantaardige) eiwitten | ✓ Minder suiker, zout & bewerkt eten | ✓ Weinig alcohol, niet roken | ✓ Gezond gewicht nastreven |
|------------------------|-------------------|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|----------------------------|

#### Waarom voeding belangrijk is

- ✓ Ondersteunt weerstand en herstel
- ✓ Beïnvloedt energie & wondgenezing
- ✓ Kan klachten uitlokken of verminderen
- ✓ Helpt bij gezond gewicht & je beter voelen

#### Iedere huid is anders

- Meer behoefte aan eiwitten/energie  
Bij wonden, blaren of ontsteking heeft je lichaam extra bouwstoffen nodig.
- Pijn bij kauwen of slikken
- Voeding lijkt klachten te triggeren
- Medicatie beïnvloedt eetlust of gewicht
- Moette om advlezen vol te houden

Dit lijn algemene adviezen, Bespreek jouw situatie met een zorgverlener.

Elwitten & herstel  
Ontstekingsremmende voeding  
Darmgezondheid & vezels  
Vitaminen: mineralen & supplementen

# CONCEPTEN

## KORTE INTRODUCTIE UITGEBREIDERE INFO PER ONDERWERP BEELDENDE HOOFDPUNTEN

### Ontstekingsbevorderende & ontstekingsremmende voeding

Uw voedingspatroon speelt een rol in hoe actief ontstekingen in het lichaam zijn.

#### Probeer minder van

Ontstekingsbevorderend

- Suiker & snoepgoed
- Bloed en bewerkt vlees
- Gefrituurd eten
- Witbrood, zoet bier

#### Kies vaker voor

Ontstekingsremmend

- Groente & fruit
- Vette vis, zeevruchten
- Valkoren granen
- Nooten & zaden

#### Aanvullende tips

- Gebruik kruiden zoals kurkuma, gember, roosbessen
- Drink weinig of geen alcohol
- Patronen in diët & huidklachten bijhouden kan helpen

### Voeding & medicatie

Wat eten op voeding?

- Het beïnvloedt ontsteking, dijmen, gewicht en griet
- Lage middelen belaten lever of nieren
- Bij wonden/ontsteking extra eiwit & energie nodig
- Bij wonden/ontsteking is extra eiwit

#### Veelgebruikte middelen & wat helpt

##### Corticosteroiden

(bijv. prednison)

- Meer hangen, vijftien wocht
- Soms minder vrek

##### Retinoiden

(acretus, isotretinoïne)

- Zachte voeding, genoeg dijenen
- Geen alcohol bij acretine

##### Algemene adviezen

- Bouw een vaste eetstructuur op
- Kies voldoende voeding (vezels & eiwten)
- Zachte voeden bij middelen

##### Antibiotica

Droner of borstschicht

- Kies voldoende, genoeg vorklanten
- Milde voeding

### Voedseltriggers & elimineren of vermijden

Voeding kan invloed hebben op je huid, maar patronen zijn niet altijd duidelijk of voorspelbaar

#### Waarom dit lastig is

- Huidklachten schommelen vanzelf
- Eetmomenten overlappen met leukoplasmen
- Online lijsten met "verboden voeding" geven onduidelijkheid
- Wat voor één persoon werkt, hoeft voor jou niet te werken

#### Risico's van streng vermijden

- Tokorten calcium, B12, energie, eiwitten
- Sociale beperkingen & angst om te eten
- Stress & meer huidklachten
- Steeds meer schrappen = ondervoeding

#### Wat werkt meestal goed

- Test vast en doorgaand
- Houd voeding goed tijdens testen
- Voer niet "alles of niets"-diëten
- Focus op patronen, niet op incidenten
- Vraag hulp bij twijfel

### Overgewicht & de huid

Overgewicht kan huidklachten versterken door ontsteking, wrijving, warmte en energiegebrek

#### Waarom dit meespeelt

- Meer laagparig ontsteking
- Meer wrijving
- Meer energie lastiger bewegen
- Gewrichtsaandoeningen door medicatie

#### Wat helpt

- Kleine stappen die opeten
- Extra portie groente
- Water (light i.s. fittidite-water)
- Volkomen product
- Gezonde snacks
- Lichte beweging
- 10 min wandelen
- Medicatie valkullen

### Praktische voeding bij lage energie, pijn of kauw-/slikproblemen

Ook als eten lastig is, heeft je lichaam voeding nodig voor energie, afweer en wondgenezing

#### Waarom eten soms moeilijk gaat

- Minder trek door pijn, jeuk of vermoeidheid
- Geen energie om te koken
- Moet met kauen of slikken

#### Makkelijke, voedzame keuzes

- Als koken te veel is: maaltijdsupplementen
- Saai/koud of volkomen vrag = ei (binnen/vrij)
- Voet bij koken

#### Bij pijn of slikproblemen

- Kies zachte, gladde voeding: smoothies, soep, puree, room, puree, geraspte groente
- Kies zachte, gladde voeding: smoothies, soep, puree, room, puree, geraspte groente

### Darmgezondheid & reizen

Waarom is dit relevant bij huidaandoeningen?

- Veel huidaandoeningen (zoals eczeem, psoriasis, IBD, vitiligo) hebben een ontstekingscomponent
- Huidziekten (zoals eczeem, psoriasis, vitiligo) hebben een ontstekingscomponent
- Enkele huidaandoeningen (zoals eczeem, psoriasis, vitiligo) hebben een ontstekingscomponent

#### Wat kan je doen voor darmgezondheid?

- Voedselkeuze
- Voedselkeuze
- Voedselkeuze

#### Wat kan je doen voor darmgezondheid?

- Voedselkeuze
- Voedselkeuze
- Voedselkeuze

### Voeding & Jouw Huid

Wat je eet beïnvloedt herstel, energie en soms ook je huidklachten.

#### Waarom voeding belangrijk is

- Ondersteunt weerstand en herstel
- Beïnvloedt energie & wondgenezing
- Kan klachten uitlokken of verminderen
- Helpt bij gewichtsgewicht & je beter voelen

#### Daagelijkse basis voor gezonde huid

- Voedselkeuze
- Voedselkeuze
- Voedselkeuze

### Vitaminen, mineralen supplementen

Essentiële voedingsstoffen voor huid, energie en immuunsysteem

#### Waarop te letten

- Sommige mensen krijgen te weinig voedingsstoffen binnen
- Bloedonderzoek kan tekorten aan tonen
- Langdurige tekorten kunnen huidklachten veroorzaken of andere gezondheidsproblemen geven

#### Veelvorkomende tekorten

- Magnesium
- Vitamine D
- Vitamine B12

#### Wanneer kan suppleren zinvol zijn?

- Behandeling van medicatie die opname van voedingsstoffen kan beïnvloeden
- Weinig eetlust, mond- of spijsklachten
- Streng of onduidelijk eetpatroon / stress op ondervoeding
- Vermoedheid die mogelijk met een tekort samenhangt

#### Hoe ga je verstandig om met supplementen?

- Voeding blijft altijd de basis
- Kies supplementen alleen met een duidelijke reden
- Vermijd hoge doseringen zonder medisch advies
- Gebruik niet meerdere supplementen tegelijk

### Voldoende drinken

Voldoende vocht ondersteunt: normale lichaamstemperatuurregulering, afvoer van afvalstoffen en een gehydrateerde huid/slijmvliezen

#### Goede keuzes (hydraterend)

- Water
- Thee (zonder suiker)
- Koffie (1-2 kopjes)
- Brijwater (1-2 kopjes)
- Water met citroen
- Melk (vrij van suiker)
- Zure vruchten

#### Minder goede keuzes

- Suikerhoudende frisdrank
- Energy drink
- Veel suikerhoudende (soep, vetrijke vlees)
- Alcool (vermindert vocht)

#### Hoeveel heb je nodig?

- Gemiddeld 1,5-2 liter per dag (bij 4 graden)
- Meer nodig bij warmte, sport, zwembad, zweten, droge lucht, bepaalde medicatie
- Minder bij koude, vochtige lucht, weinig activiteit, koele omgeving

#### Voor mensen met huidaandoeningen (bijv. eczeem)

- Consistentie van twee liter per dag helpt veelvoel
- Medische keuzes (zoals water, thee, koffie, brijwater, melk, zure vruchten)
- Brijwater 2-3 liter per dag, met andere gewoonten
- Brijwater alleen gemiddeld, droge huid niet = uitnodigen blijft nodig

#### Bij medicatie

- Voeg af en toe een beetje water toe aan je eten
- Voeg af en toe een beetje water toe aan je eten
- Voeg af en toe een beetje water toe aan je eten

### Eiwitten & herstel

Eiwitten ondersteunen huidcellen, afweer, spierkracht en conditie

#### Waarom eiwitten belangrijk zijn

- Opbouw en herstel van huid
- Ontstekingsregulatie
- Afweerfunctie
- Spierkracht en conditie

#### Wanneer heb je méér eiwitten nodig?

- Wonden of wonden
- Veel krabbelen of jeuk
- Ontstekingen
- Koorts of verhoogde stofwisseling
- Ondervoeding

### Bronnen van eiwit

Dierlijke bronnen: vlees, vis, eieren, melk, kaas, yoghurt  
Plantvrije bronnen: soja, tofu, tempeh, seitan, noten, zaden, peulvruchten

### Bewust eten, verleidingen & drempels

Waarom is bewust eten extra lastig bij huidaandoeningen?

#### Jeuk, stress & ongemak

- Snel eten
- Eten voor de hand
- Nachtelijke jeuk
- Nachtelijke moed
- Eten om te slapen

#### Pijn & vermoeidheid

- Gemakkelijke voeding
- Weinig energie om te koken
- Snel eten, snel, brood, pasta, brood
- Gevoel van een auto

#### Sociale situaties

- Verleidingen
- Gevoel van een auto
- Gevoel van een auto

#### Wat helpt – zonder strenge regels

- Eten om te slapen
- Eten om te slapen
- Eten om te slapen

## WELKE VORM + INHOUD + MEDIUM

## VERRIJKEN VOORBEELDEN/CITATEN

## ANDERE VINDPLAATSEN

## VERDIEPEN AANDOENING (TRAP 3)

Vertellen en luisteren  
Ophalen en antwoorden

FILMPJES →

# FILMPJES

## LEVEND LEEFSTIJLROER

LAAGDREMPELIG, MOTIVEREND  
KORT, BEELDEND

VOORSTEL HIDRADENITIS  
HS BASIS – BREED TOEPASBAAR

ERVARINGEN MENSEN MET AANDOENING  
EXPERTS

TIPS, ADVIEZEN



### Overzicht Videoserie „Het levende leefstijlroer Huid

12 korte filmpjes-



#### 1. Voeding

- Basisvoeding & ontsteking
- Energie, siwitten, wondgenezing  
Voorbeelden uit HS + EB + LS



#### 2. Beweging

- Wat kan wèl bij, pijn, vermoeidheid
- Kleine stappen + aanpassingen  
Voorbeelden HS + EB + LS



#### 3. Stress & emoties

- Jeuk, stress-cyclus
- Stressreductie die haalbaar is
- HS + urticaria + psoriasis-Voorbeelden



#### 4. Slaap

- Invloed van jeuk, pijn, medicatie
- Realistische slaapstrategieën
- Voorbeelden uit verschillende aandoeningen



#### 5 Verbinding & relaties

- Eenzaamheid, schaamte, contact
- Herkenbare situaties uit annoeringe



#### 6. Middelen (roken, alcohol)

- Effecten op huid, ontsteking genezing
- Kieine haalbare stoppen/verminderen stap



#### 7. Intimiteit & seksualiteit

- Lichamelijke en emotionële
- Inclusief vulva-/LS-perspectieven
- Praktische tips



#### 8. Wondzorg

- Wat je zelf kunt doen  
Wanneer hulp inschakelen
- Praktische tips



#### 10. Medicatie & leefstijl

- Hoe leefstijl medische behandeling ondersteunt



#### 12. Samen leven met een huidaandoening

- Herstelverhalen
- Wat helpt echt?
- Hoop, perspectief, realisme

Filmpjes combineren expertuitleg + korte ervaringsquotes uit meerdere huidaandoeningen.



# **Gesprek op podium**

## Over wat, waarom en hoe

# **In de zaal**

Welke informatie zou mensen echt  
kunnen helpen?

Wat zou jij daarom voor jouw doelgroep  
willen maken?

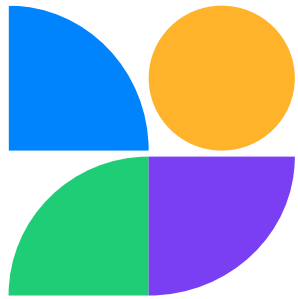
En wat heb je daarvoor nodig?

# Gesprek op podium

## Over de geleerde lessen

# **Maak leefstijlinformatie voor jouw doelgroep**

En stuur dit aan  
[leefstijl@patientenfederatie.nl](mailto:leefstijl@patientenfederatie.nl)



Coalitie  
**Leefstijl in de Zorg**