



Online bijeenkomst Leefstijl & Jouw Huid

21 maart 2023



Programma

19:00 uur

- Welkom en inleiding door Huid Nederland
Peter van den Broek

19:10 uur - 19.45 uur

- Resultaten "wat betekent leefstijl voor jouw huid?"
en wat is leefstijl? door Carla van Sluisdam

19.45 uur - 20.15 uur

- In gesprek met Beau Konijn,
ervaringsdeskundige en leefstijlcoach

20.15 uur - 21:00 uur

- Vragen van de deelnemers aan Beau en Carla en
discussie over stellingen

21:00 uur

- Afsluiting



Welkom

door

Peter van den Broek

Huid Nederland



Inleiding

1

LEEFSTIJL

Een belangrijk thema in de gezondheidszorg.

3

BESPREEKBAAK MAKEN

Huid Nederland wil een podium bieden om dit bespreekbaar te maken.

2

DIVERSE ONDERDELEN

Voeding, beweging, stress, slaap, ontspanning...
Vandaag hebben we het vooral hoe jij zelf invloed kan uitoefenen op jouw triggers.

4

HUID NEDERLAND

Landelijke koepel van huidpatiëntenorganisaties.

Meer over Huid Nederland

Huid Nederland is de landelijke vereniging voor van huidpatiëntenorganisaties. Ook individuele patiënten kunnen lid worden van Huid Nederland.

Gezamenlijk zetten wij ons in voor alle mensen met een huidaandoening in Nederland. We verzamelen ervaringskennis, we doen aan belangenbehartiging en we bieden een platform voor informatie en lotgenotencontact.

Het thema leefstijl is een van onze speerpunten.

Je vindt hierover ook uitgebreide informatie op onze website www.huidnederland.com

Huid Nederland

Carla van Sluisdam

- **WAT IS LEEFSTIJL?**
- **RESULTATEN VAN DE VRAGENLIJST 'HOE BEÏNVLOEDT LEEFSTIJL JOUW HUIDAANDOENING?'**
- **HET LEEFSTIJLROER**
- **HOE KAN JIJ INVLOED UITOEFENEN OP JOUW TRIGGERS?**



Wat is leefstijl?

De manier van leven van een individu of een groep mensen.

Een leefstijlcoach helpt je een gezondere leefstijl aan te leren, waardoor je je gezonder en vitaler voelt.



BEWEGING



SLAAP

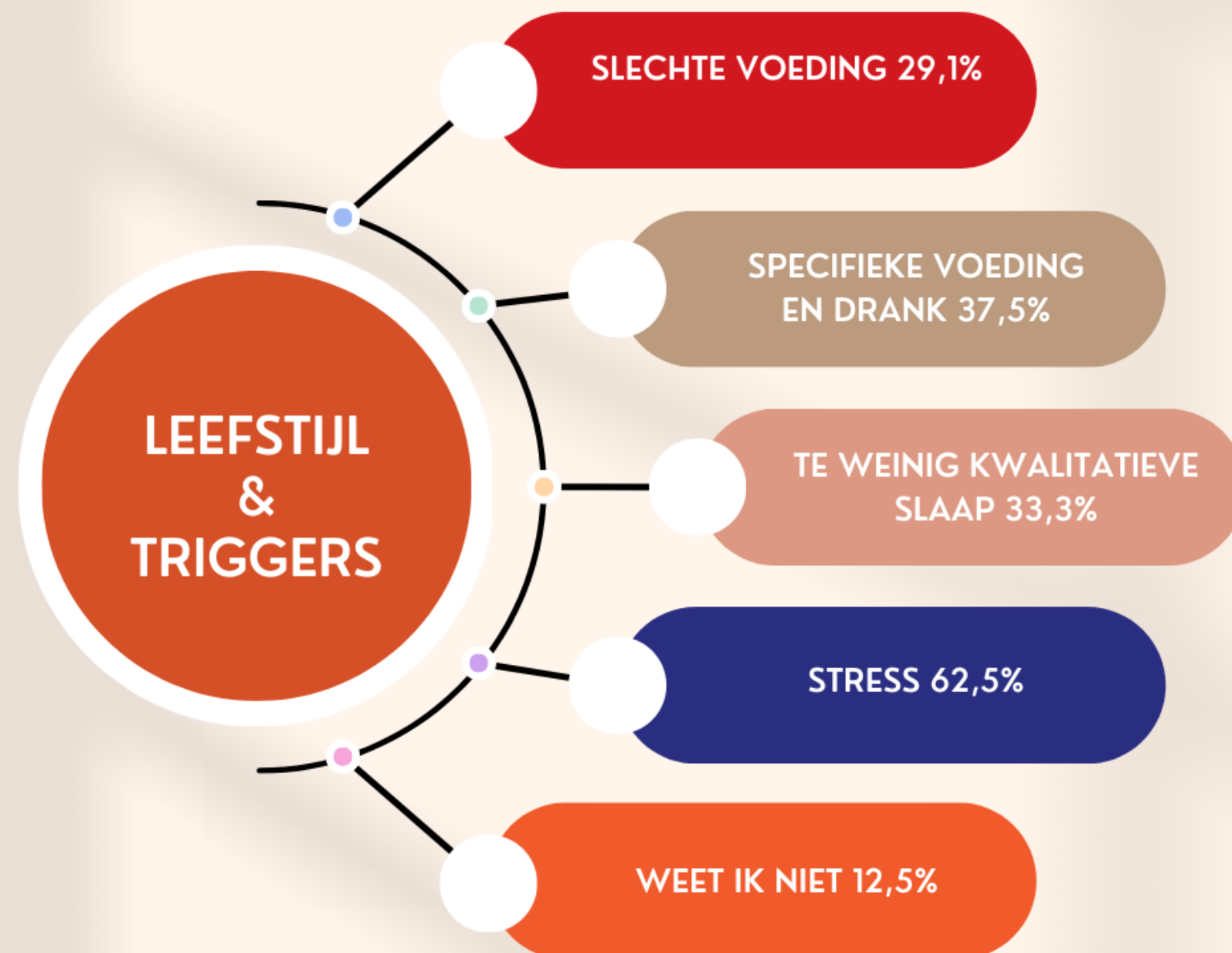


VOEDING

EN MEER...

Resultaten vragenlijst

Welke triggers veroorzaken bij jou opvlammingen van jouw huidaandoening?



Stress de belangrijkste trigger voor een opvlamming

Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

🍏 Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
-

👥 Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
-

🚭 Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
-



🏃 Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele kracht oefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilzitten
-

☀️ Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt
-

🌙 Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt
-

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

WAT KUN JE ZELF DOEN?

OM INVLOED UIT TE OEFENEN OP JOUW TRIGGERS

Zet haalbare doelen, zorg voor balans, stel prioriteiten, zoek een maatje, kijk vooral wat werkt voor jou!



TIJDSLIJN



STEL JE DOEL

- haalbaar, neem de tijd
- waar word jij gelukkig van?



MAAK EEN PLAN

- denk na over de aanpak
- breng je gewoontes in kaart
- doe het stap voor stap



OMARM JE PLAN EN DEEL HET

- accepteer dat het een proces is
- haalbare doelen voorkomen teleurstellingen
- deel het met mensen die je kunnen ondersteunen

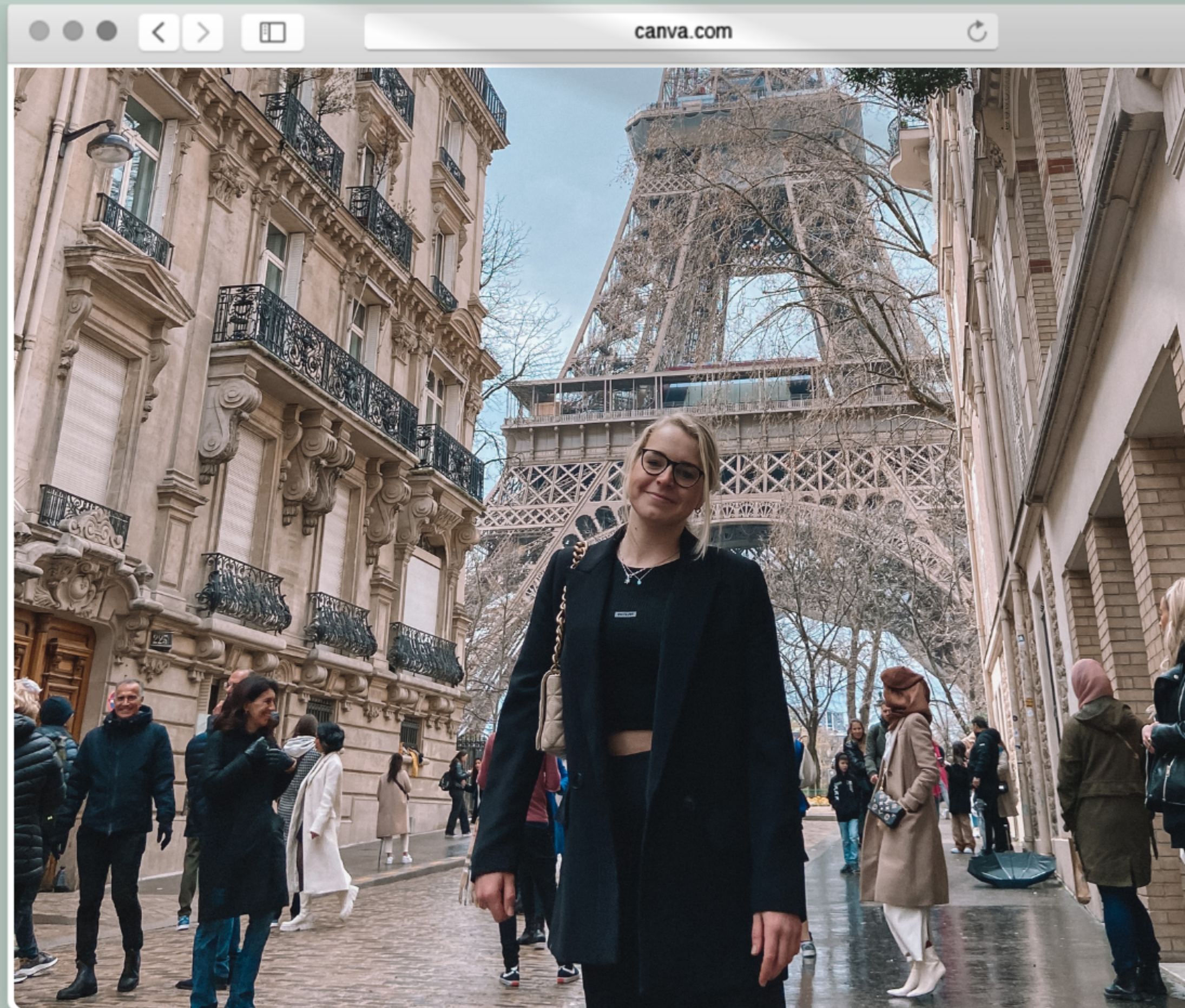


Beau Konijn

- HBO-VERPLEEGKUNDIGE
- LEEFSTIJLCOACH
- VERPLEEGKUNDIG CONSULENT
HARTREVALIDATIE
- ERVARINGSDESKUNDIGE
HIDRADENITIS SUPPURATIVA
- WWW.BEUKONIJN.NL
- INSTAGRAM: @BEUKONIJN
- LINKEDIN: BEAU KONIJN

BEAU KONIJN

Mijn verhaal in het kort..





- weinig perspectief
- negatieve spiraal
- veel ziektelast
- niet lekker in mijn vel
- veel operaties, medicatie
- veel afvalpogingen
- geen gezonde basis

Er moet toch wel meer zijn dan dit? meer wat ik kan doen?

- Inzet lange termijn
- gezondere basis bouwen
- kleine aanpassingen
- nieuwe gewoontes maken
- moeilijke momenten
- wie/wat helpen mij?
- mezelf leren kennen
- uittesten leefstijl/voeding



Vormen eigen persoonlijke blauwdruk.
Minder ziektelast, meer eigen regie!

01

Eerst basis goed op orde
(voeding, bewegen, slaap, stress, maar ook zingeving!)

02

Kennis is macht. Jij hoeft het wiel niet uit te vinden. Vraag hulp, zoek het op of uit.

03

(Dag) boekje bijhouden. Patronen herkennen.
Meer zelfkennis, meer inspraak.



04

Jezelf ECHT goed leren kennen

05

Langzaam aanpassingen maken!!

06

Vergelijk jezelf alleen met jezelf.



Vragen aan Beau?





Open discussie

We gaan nu met elkaar in discussie aan de hand van een aantal vragen over leefstijl.

Na afloop kunnen jullie ons ook altijd mailen met vragen of lid worden van onze besloten Facebookgroep waar je ervaringen met elkaar kan delen.

Nummer 1 trigger door jullie aangegeven is **STRESSSSSSS**



WAT VEROORZAAKT STRESS VOOR JOU?

Kun jij goed vaststellen wat jou stress geeft?



VERMINDEREN VAN STRESS

Wanneer je weet wat jouw stress veroorzaakt, kun je dan ook iets doen om die oorzaak te verkleinen of te elimineren?



VOORKOMEN IS BETER DAN...

Kun je ook voorkomen dat de stress weer terugkomt?



WAT GEEFT JE WEL ENERGIE?

Schrijf ook eens op wat je wel energie geeft.

En probeer het ook te delen met iemand die je vertrouwt.

**Een gezondere leefstijl
kan de heftigheid van
de huidaandoening
verminderen...**



WAT IS JOUW ERVARING?

Wat is jouw ervaring met het letten op gezondere voeding?



ELIMINEREN VAN ...

Weet je of bepaalde voedingsstoffen of voedingswaren een slecht effect hebben op jouw specifieke aandoening?



BEWEGING

Is sporten moeilijk sinds je last hebt van je huidaandoening?

Wat kan wel en wat kan niet meer?



VOLDOENDE KWALITATIEVE SLAAP

Hoe zorg jij voor voldoende en goede slaap?

Wat heeft daar allemaal effect op?

**Welk cijfer geven wij
onze fitheid
vanavond?
Zet jouw antwoord
(1-10) in de chat.**



Evaluatie

Wil je onze vragenlijst beantwoorden om de volgende bijeenkomst nog meer aan jullie wensen te laten voldoen?

<https://vragenlijst.dezorgvraag.nl/evaluatieleefstijlbijeenkomst>





**Dankjewel voor jullie
aandacht en inbreng!**

**Welterusten voor
straks en morgen
gezond weer op!**