

OnderHUIDs programma

“Een patiënt met psoriasis behandelen is *meer* dan zijn huidprobleem aanpakken”, beklemtoont professor Jo Lambert (Dermatologie, UZ Gent).



prof. Jo Lambert

TEKST: AN SWERTS

ONDERMIJND ZELFVERTROUWEN

Mensen met een chronische huidziekte moeten hun huid dagelijks intensief verzorgen. Slaat hun behandeling niet (goed) aan en krijgen ze regelmatig opstoten? Dan verliezen ze vaak de moed. Ongeveer de helft van de psoriasispatiënten behandelt zich niet (meer). Velen worstelen met vragen die ze tijdens het kwartiertje bij de dermatoloog niet kunnen stellen.

Bovendien schamen ze zich vaak voor hun ontsierende huidplekken. En reageert hun omgeving (op het werk of in de sportclub bijvoorbeeld) niet altijd begripvol. Dat ondermijnt hun zelfvertrouwen en wakkert hun onderhuidse stress én mogelijk ook hun huidziekte zelf aan. Soms mondt die negatieve spiraal uit in psychische problemen, zoals depressies, angststoornissen, en alcohol- en medicatiemisbruik.

KIJK VERDER DAN JE HUID

“In het *OnderHUIDs*-programma kijken we verder dan je huid en benaderen we je als mens in zijn geheel”, zegt prof. Jo Lambert (Dermatologie, UZ Gent). Een holistische aanpak dus. “Dit programma vervangt de klassieke behandeling niet, maar vult die aan én verhoogt mogelijk haar succes. Want het zet je aan om actief deel te nemen aan je behandeling en mee verant-

woordelijkheid op te nemen voor je gezondheid.”

VOED JE MOTIVATIE MET INFORMATIE

“Een goed geïnformeerde patiënt gaat vaak beter met zijn ziekte om en is gemotiveerder om zijn huidige behandeling vol te houden of naar een nieuwe uit te kijken. Het verloop, de prognose en de behandelingen en resultaten van de huidziekten komen aan bod. Maar ook de psychische stoornissen die door de impact van psoriasis op de levenskwaliteit worden gevoeld. In de filosofische sessies bekijken we psoriasis in een bredere context en dat scherpt je relativeringsvermogen aan. Daarnaast geven we levensstijlsessies. Want sommige voedings- en leefgewoonten hebben een negatieve invloed op je gezondheid en mogelijk ook op het verloop van je huidziekte. We behandelen onder meer de negatieve impact van roken en alcohol- en medicatiemisbruik, én het belang van een goede slaap en een gezonde voeding. Een extra beweegreden voor deze sessies: we stellen vast dat patiënten met een chronische huidziekte gemiddeld meer risicofactoren voor hart- en vaatziekten hebben. Zoals een hoge bloeddruk, cholesterol en suiker, roken, overgewicht en weinig lichaamsbeweging. Met tips voor een gezonde levensstijl willen we hun levenskwaliteit én levensverwachting verhogen.”

SPORT EN MEDIATEER STRESS WEG

“Een ander belangrijk onderdeel van het *OnderHUIDs*-programma zijn sport-, yoga- en meditatieoefeningen. Die verbeteren de algemene fysieke en mentale conditie. Met als ultieme doel: de (onderhuidse) stress verminderen.”

VERZORG JE HUID

“In de *Hands on*-sessies informeren we je over de factoren die je huidtoestand beïnvloeden”, besluit prof. Lambert. “We geven praktische tips – aangepast aan je huidziekte – om je huid en haar nóg beter te verzorgen.”

LEES VERDER OP PAGINA 10 en 13.

PRAKTISCH



- Doelgroep: mensen met chronische huidziekten zoals psoriasis, eczeem, en acne;
- Tijd: twee groepsessies per week gedurende twaalf weken;
- Locatie: UZ Gent;
- Meer info: www.ouderhuids.be.

Uit de ban van jeuk door mindfulness

Minstens een derde van de psoriasispatiënten heeft regelmatig last van jeuk.

Prof. Jo Lambert (UZ Gent): “Door mindfulness-meditatie word je aandachtig voor jeuk, pijn en gemoedstoestanden. Dat helpt je om je minder snel te laten meeslepen in een spiraal van negatieve gedachten en reactiepatronen.

ADVERTENTIE

AHAVA
Essentiel Dead Sea Treatment

dermud™
Ga voor zachtheid

Samengesteld om de symptomen van psoriasis, droge en gevoelige huid (*jeuk, schilfertjes, ruwe en rode plekken, kloofjes*) met succes te behandelen en te verlichten. Dermud vernieuwt en kalmeert de huid op een gezonde en natuurlijke manier, de huid wordt gezond en voelt zacht aan.