



Online bijeenkomst De psychosociale kant van een huidaandoening

21 oktober 2024



ONLINE BIJENKOMST 21 OKTOBER 2024 19.00 UUR

**DE PSYCHOSOCIALE KANT
VAN EEN HUIDAANDOENING**



Voor we beginnen:

Volle bak

Het is een drukbezochte bijeenkomst, daarom willen we je een aantal dingen vragen:

Tijdens de presentatie svp jouw microfoon uitzetten 'mute'

We nemen de bijeenkomst op en zullen naderhand het presentatiegedeelte online zetten, zodat anderen dit ook kunnen terugkijken. Het interactieve zullen we in het geheel niet plaatsen, maar de hoofdlijn van vragen/antwoorden zullen we samenvatten en (geanonimiseerd) als verslag plaatsen.

Wil jij niet in beeld wanneer je een vraag stelt? Zet dan je camera uit en/of stel je vraag in de chat. Peter of Carla zal jou vraag dan voor je stellen.

Ook achteraf zijn altijd nog vragen mogelijk, mail dan aan c.vansluisdam@huidnederland.com en wij komen er zsm bij je op terug.



Programma

19:00 uur

Welkom en inleiding door Huid Nederland

Peter van den Broek

19:15 uur - 19:35 uur

Presentatie door Antoinette van Laarhoven en Sylvia van Beugen,
bestuursleden NvPD

19.45 uur - 20:00 uur

Welke onderwerpen kennen we al uit (eerder) gestelde vragen?
door Carla van Sluisdam

20:00 uur - 20:15 uur

Mogelijkheden zorg, ondersteuning en vergoedingen door Peter
van den Broek

20.15 uur - 20.30 uur

Zelfmanagement en hulpmiddelen door Carla van Sluisdam

20.30 uur

Ruimte voor vragen en discussie

21.00 uur Afsluiting

Welkom

door

Peter van den Broek
en Carla van Sluisdam
Huid Nederland



Inleiding

1

PSYCHOSOCIAAL

Een huidaandoening heeft niet alleen fysieke gevolgen.

2

VEEL BELANGSTELLING

Uit het aantal aanmeldingen en vragen blijkt een grote interesse voor dit thema.

3

BESPREEKBAAK MAKEN

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

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 psychosociaal is een van onze speerpunten.

We werken hiervoor onder meer samen met de Nederlandse Vereniging voor Psychodermatologie.

**Wat doet een
huidaandoening
met jou?**

Zit je lekker in je vel?

1

ALS...

- Patient
- Naaste: partner, ouder, ...
- Hoe voel jij je?
- Emoties
- Hoe ga je ermee om?

3

**VANDAAG ONDERZOEK
EN ONDERSTEUNING**

- Antoinette en Sylvia
- Onderzoekers
- Bestuurslid NvPD

2

**PSYCHOLOGISCHE
KANT VAN EEN
HUIDAANDOENING**

- Door het hebben van de huidaandoening (acceptatie, verdriet, schaamte, ...)
- Wat is het omgekeerd effect van psychologische factoren op (klachten van) je huidaandoening
- Algemeen en Psychodermatologie specifiek

Antoinette van Laarhoven en Sylvia van Beugen

- UNIVERSITAIR (HOOFD)DOCENT
BIJ DE AFDELINGGEZONDHEIDS-,
MEDISCHE EN
NEUROPSYCHOLOGIE AAN DE
UNIVERSITEIT LEIDEN
- BESTUURSLID VAN DE
NEDERLANDSE VERENIGING VAN
PSYCHODERMATOLOGIE (NVPD).



Huid en psyche

Dr. Antoinette van Laarhoven en Dr. Sylvia van Beugen
Sectie Gezondheids-, Medische en Neuropsychologie

21 oktober 2024



**Universiteit
Leiden**
The Netherlands

Discover the world at Leiden University

Impact van huidaandoeningen



Dalgard FJ, et al. Br J Dermatol. 2018;179:464-70. Kearney N, Kirby B. Am J Clin Dermatol. 2022;23:881-90. Nguyen CM, et al. Clin Cosmet Investig Dermatol. 2016;9:383-92. Richards HL, et al. Br J Dermatol. 2004;151:1227-33. Russo PAJ, et al. Australas J Dermatol. 2004;45:155-9;quiz 160-1. Picardi A, et al. Acta Derm Venereol. 2004;84:213-7.

Stemmingsproblematiek bij huidaandoeningen

- Europese studie onder 4994 mensen met huidaandoeningen (ESDaP):
 - 10.1% klinische depressie (4.3% zonder huidaandoening)
 - 17.2% klinische angst (11.1% zonder huidaandoening)



ORIGINAL ARTICLE

Open

The Psychological Burden of Skin Diseases: A Cross-Sectional Multicenter Study among Dermatological Out-Patients in 13 European Countries

Florence J. Dalgard¹, Uwe Gieler², Lucia Tomas-Aragones³, Lars Lien⁴, Françoise Pool⁵, Gregor B.E. Jemec⁶, Laurent Misery⁷, Csanad Szabo⁸, Dennis Linder⁹, Francesca Sampogna¹⁰, Andrea W.M. Evers¹¹, Jon Anders Halvorsen¹², Flora Balieva¹³, Jacek Szepietowski¹⁴, Dmitry Romanov¹⁵, Servando E. Marron¹⁶, Ilknur K. Altunay¹⁷, Andrew Y. Finlay¹⁸, Sam S. Salek¹⁹ and Jörg Kupfer²⁰

Image: adultmentalhealth.org

1. Roberts JE, et al. Arch Dermatol Res. 2020;312:545-58.
2. Filaković P, et al. Psychiatr Danub. 2008;20:419-25.
3. Gupta MA, Gupta AK. m J Clin Dermatol. 2003;4:833-42.
4. Picardi A, et al. Br J Dermatol. 2000;143:983-91.
5. Personal opinion of S van Beugen.
6. Blackstone B, et al. Psoriasis (Auckl). 2022;12:25-33.

Discover the world at Leiden University

Is deze persoon een leider of een volger? (adolescenten [n = 1002] / volwassenen [n= 1006])



Volwassenen:

54% leider

46% volger

Adolescenten:

49% leider

51% volger



Volwassenen:

34% leider

66% volger

Adolescenten:

29% leider

71% volger

Adapted from: Ritvo E, et al. Biopsychosoc Med. 2011;5:11.

Is deze persoon een leider of een volger?

(adolescenten [n = 1002] / volwassenen [n= 1006])



Zelfverzekerd
42% / 51%

Gelukkig
50% / 61%

Leuk
40% / 39%

Intelligent
44% / 52%

Gezond
38% / 55%



Zelfverzekerd
25% / 29%

Gelukkig
34% / 39%

Leuk
28% / 28%

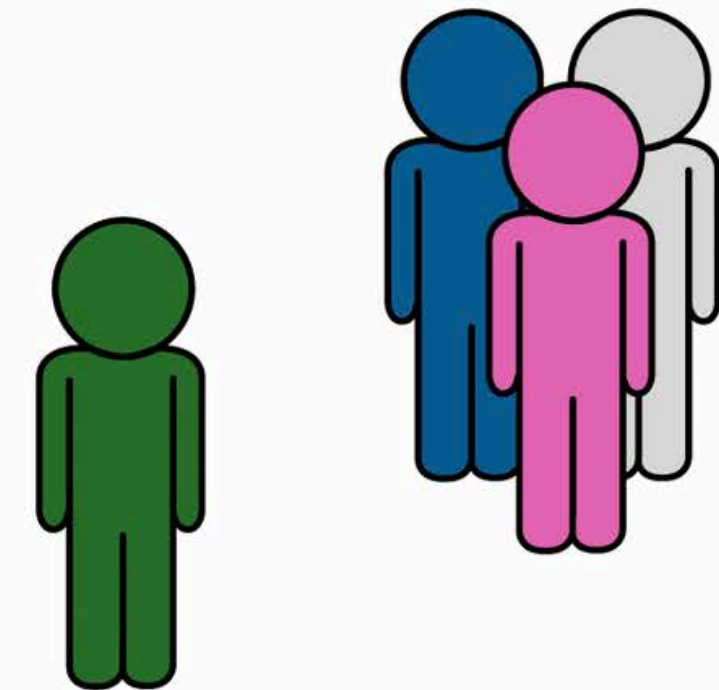
Intelligent
38% / 43%

Gezond
20% / 22%

Adapted from: Ritvo E, et al. Biopsychosoc Med. 2011;5:11.

Stigmatisering bij chronische huidaandoeningen

- Negatief sociaal label dat je 'opgeplakt' krijgt → zij versus wij
- Wordt vaak ervaren als sociale afwijzing, mensen die staren, opmerkingen maken of denken dat de huidaandoening besmettelijk is
- ... Relatief vaak voorkomend (70-90%)
- ... Negatieve invloed op het sociale en persoonlijke leven
- ... Veroorzaakt stress
- ... Een belangrijke voorspeller van beperkingen



van Beugen S et al., Health Psychol. 2016;35:861-5. Ginsburg IH, Link BGJ Am Acad Dermatol. 1989;20:53-63.
Goffman E. Stigma: notes on the management of spoiled identity. New York: Simon and Schuster; 2009.
Hrehorów E. et al. Acta Derm Venereol. 2012;92:67-72. Richards HL, et al. J Psychosom Res. 2001;50:11-5.

Misvattingen over huidaandoeningen

Gebrek aan kennis over huidaandoeningen in de algemene bevolking:

- 6-27%: Psoriasis wordt als besmettelijk beschouwd
- 7-27%: Psoriasis wordt in verband gebracht met slechte persoonlijke hygiene
- 50% respondenten: neiging tot discriminerend gedrag jegens mensen met psoriasis:
 - Samen lunchen/ dineren
 - Begroetingskus op wang
 - Handen schudden
 - Het hebben van seksuele relaties
 - Vriendschap onderhouden



Halioua B, et al. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2016;30:650-4. Pearl RL, et al. J Am Acad Dermatol. 2019;80:1556-63.
Sommer R, et al. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2020;34:2846-2855.

Verband met ziekte-gerelateerde uitkomsten

Psychosociale factoren gerelateerd aan:

- Verhoogde ziekte-ernst
- Verhoogde jeuk
- Verminderde therapietrouw
- Verminderd effect dermatologische behandeling



Augustin M, et al. Br J Dermatol. 2010;163:580-5.
Evers AWM, et al. Br J Dermatol. 2010;163:986-91. Hunter HJA, et al. Br J Dermatol. 2013;169:965-74.
Kabat-Zinn J, et al. Psychosom Med. 1998;60:625-32. Schmitt MT, et al. Psychol Bull. 2014;140:921-48.
Vogel DL, et al. J Couns Psychol. 2013;60:311-16. Verhoeven EWM, et al. Br J Dermatol. 2009;161:295-9.

Toekomstig onderzoek



- Verband tussen psychologische factoren en ziekteuitkomsten nog niet voldoende onderzocht bij verschillende huidaandoeningen
- Next Generation Immuno Dermatology: grootschalig landelijk onderzoek naar markers voor ziekteuitkomsten bij zes huidaandoeningen
 - psychosociale impact van de aandoening
 - invloed van psychologische factoren op ziekteuitkomsten



Unmet need bij huidaandoeningen: Multidisciplinaire zorg

- Ondanks duidelijk bewijs voor de psychosociale impact van huidaandoeningen (1 op de 3 patiënten ervaart aanpassingsproblematiek), ontvangt slechts een minderheid van de patiënten aanvullende psychologische ondersteuning.
- Deze 'unmet need' bij mensen met huidaandoeningen kan gerelateerd zijn aan:
 1. Onvoldoende herkenning, diagnose en doorverwijzing
 2. Onvoldoende bekend zijn met de (beperkt) beschikbare psychosociale zorgverlening

• Blackstone B, et al. Psoriasis (Auckl). 2022;12:25-33.

Onvoldoende herkenning van psychologische problematiek

- Over het algemeen blijkt uit onderzoek dat bij **40-60%** van de gevallen psychologische klachten zoals angst en depressie niet of onvoldoende wordt herkend tijdens reguliere dermatologische consulten.

GENERAL DERMATOLOGY BJD
British Journal of Dermatology

Dermatologists across Europe underestimate depression and anxiety: results from 3635 dermatological consultations*

F.J. Dalgard ¹, Å. Svensson,¹ U. Gieler,² L. Tomas-Aragones,³ L. Lien,⁴ F. Poot,⁵ G.B.E. Jemec,⁶ L. Misery ⁷, C. Szabo,⁸ D. Linder,⁹ F. Sampogna,¹⁰ A.W.M. Evers ¹¹, J. Anders Halvorsen ¹², F. Balieva ¹³, J. Szepietowski,¹⁴ A. Lvov,¹⁵ S.E. Marron,¹⁶ I.K. Alturnay,¹⁷ A.Y. Finlay,¹⁸ S.S. Salek¹⁹ and J. Kupfer²⁰

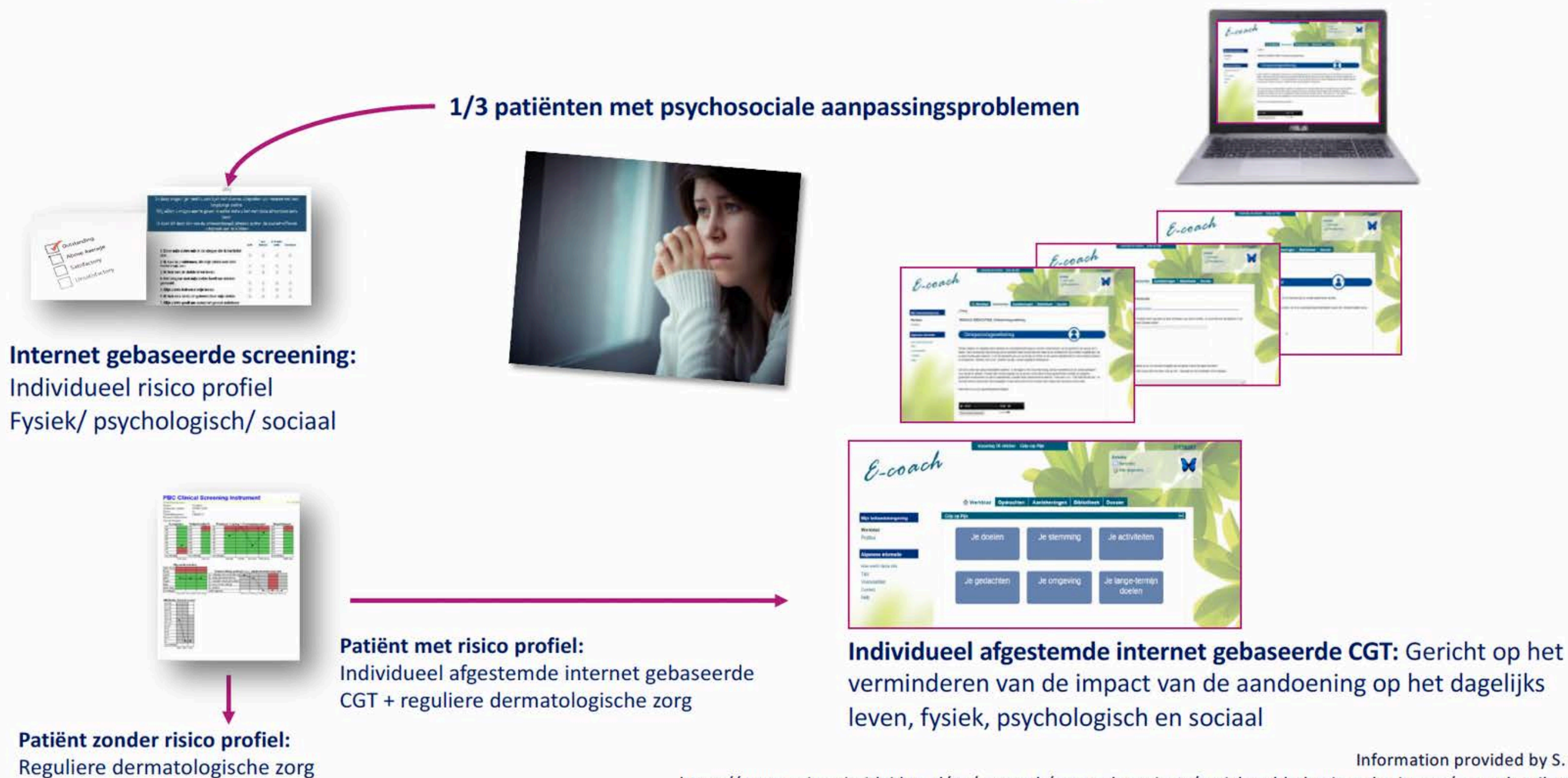
- Dalgard FJ et al, Br J Dermatol. 2018;179:464-70.

Focus psychologische zorg huidaandoeningen

- Zelfmanagement: wat kun je zelf doen aan het verbeteren van je gezondheid en welzijn, hoe kun je je klachten beter begrijpen en beheren
- Psychologische en gedragsmatige factoren die de lichamelijke klachten triggeren of in stand houden (bijv. stress, excessief krabgedrag)
- Lichamelijke, psychologische en sociale gevolgen van de ziekte (bv. jeuk, vermoeidheid, somberheid, sociale isolatie)
- Leren omgaan met een chronische aandoening, acceptatie



eHealth voor mensen met huidaandoeningen



Information provided by S. van Beugen.

<https://www.universiteitleiden.nl/en/research/research-projects/social-and-behavioural-sciences/e-coach-tailored-cognitive-behavioral-e-health-care-for-patients-with-chronic-somatic-conditions>. Accessed: 04/2023.

van Beugen S, et al. Psychother Psychosom. 2016;85:297-307.

Effectiviteit van psychologische behandeling bij chronische huidaandoeningen

- Systematische reviews en meta-analyses: Er is voldoende bewijs om psychologische interventies aan te bevelen als aanvullende behandelopties bij mensen met huidaandoeningen → zowel fysieke als mentale effecten
- Cognitieve gedragstherapie en habit reversal (voor jeuk-krabgedrag) meest onderzocht en bewezen effectief, onderzoek naar de werking van bijv. mindfulness in opkomst

Bartolomew E, et al. *Dermatol Ther (Heidelb)*. 2022;12:2273-83.
Lavda AC, et al. *Br J Dermatol*. 2012;167:970-9.
Rafidi B, et al. *Am J Clin Dermatol*. 2022;23:755-73.
Qureshi AA, et al. *Am J Clin Dermatol*. 2019;20:607-24.
Xiao Y, et al. *Psychol Res Behav Manag*. 2019;12:97-106.

Jeuk en impact

- Primair symptoom bij vele chronische huidaandoeningen (bijv. 60-79% bij psoriasis, 87-100% bij atopisch eczeem, ca. 93% bij ichthyosis, 100% bij prurigo nodularis)
- Chronische jeuk kan grote invloed hebben in dagelijks leven
 - Dagelijks functioneren (stress, slaapkwaliteit, concentratie, sociale interacties...)
 - Emoties (depressieve gevoelens, schaamte, ...)
 - Symptomen (pijn, geïrriteerde huid, ...)



Mollanazar et al, 2015; Schut, Dalgard, Halvorsen et al, 2019; Verhoeven, Kraaimaat, van de Kerkhof et al, 2007; Silverberg, Kantor, Dalal et al, 2018; De Palma, Mazereeuw-Hautier, Giehl et al., 2019

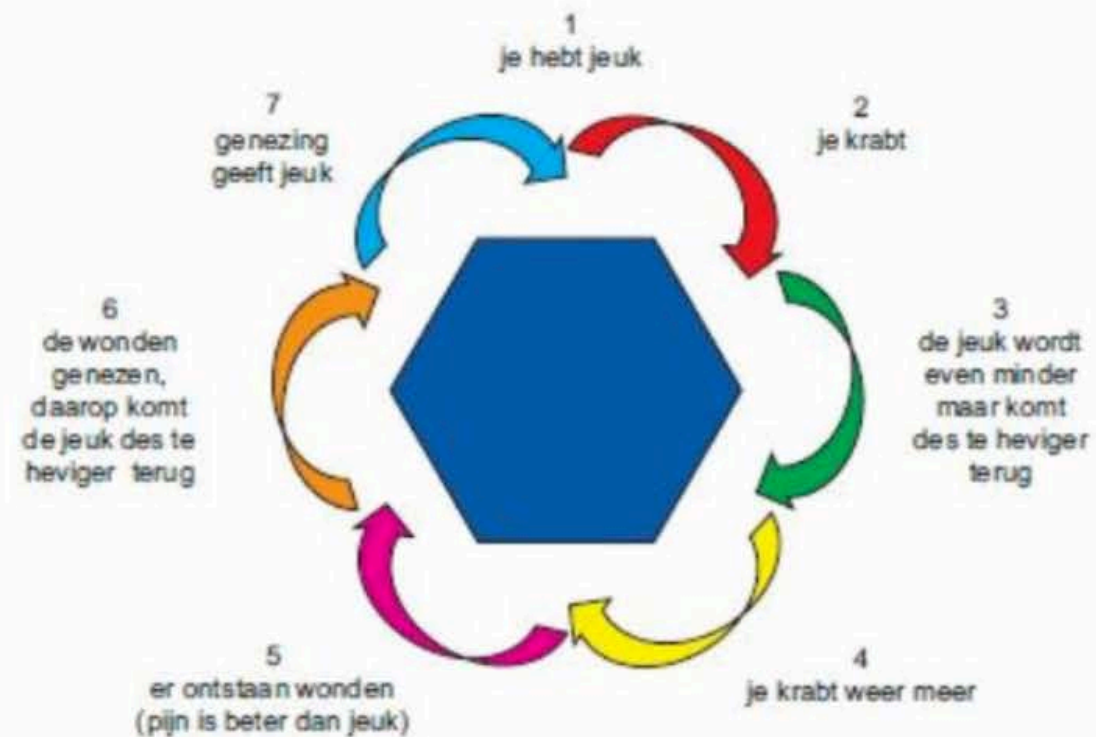
Krabben

- Logische reactie op jeuk (ook bij dieren):
 - Remt jeuk (kortdurend)
 - Krabben geeft prettig gevoel in beloningscentrum van de hersenen



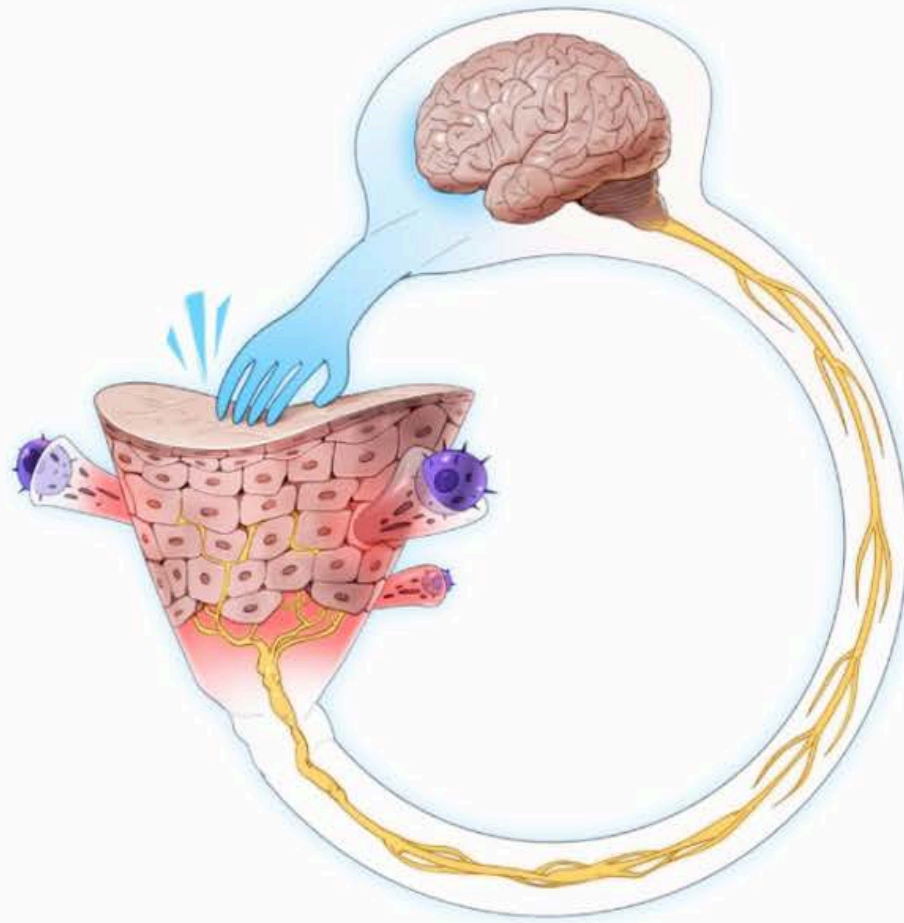
Maar: vicieuze jeuk-krabcyclus: jeuk is oorzaak, maar ook consequentie van krabgedrag (chronisch)

- Bij krabben komen immuunstofjes vrij die de jeuk erger maken
- De huid kan kapot gaan – genezing geeft jeuk



Bron afbeelding: <https://www.isala.nl/patientenfolders/6183-beheersing-en-behandeling-eczeem/>

Jeukverwerking in het lichaam



Cevikbas and Lerner, 2020

- Prikkel op de huid, ofwel door de huidaandoening of bijv. iets waar je allergisch voor bent;
- Opgepikt door een groep zenuwvezels in de huid als een soort antenne & welke ook stofjes van immuunsysteem vrijmaken;
- Signalen worden verstuurd naar ruggenmerg waar sommige signalen worden geremd, bijv door menthol, krabben, en andere worden doorgestuurd naar de hersenen;
- De hersenen zorgen voor gevoel van jeuk, waarbij ook andere, bijvoorbeeld psychologische processen een rol spelen.

→Onderzoek bij mensen met chronische jeuk laat zien dat bepaalde prikkels sterker of als jeukender worden ervaren

Van Laarhoven, Marker, Elberling, Yosipovitch, Arendt-Nielsen, Andersen, 2019

Onderzoek naar psychologische invloed op jeuk



Aandacht



Jeuk eist aandacht op

Afleiding (bijv. met VR) kan jeuk verminderen



Stress



Stress kan jeuk daarna verergeren

Stress-management trainingen (bijv. mindfulness, ontspanningsoefeningen, hypnose) mogelijk veelbelovend



Verwachtingen



Verwachtingen over jeuk toe- of afname hebben effect op jeuk

Weten wat te verwachten, bijv. van behandeling, is heel belangrijk!

Van Laarhoven, Peerdeman, van Ryckeghem, Evers, 2020; Leibovici, Magora, Cohen, Ingber, 2009; Schut, Munz, Maas genannt Bermpohl, van Laarhoven et al., in voorbereiding; Blythe, Thomaidou, Peerdeman, van Laarhoven et al., 2023; Thomaidou, Blythe, Peerdeman, van Laarhoven et al., 2023; Evers, Colloca, Blease et al., 2018

Psychologische behandeling jeuk/krabben

Veelgebruikt:

- Krabben: bewustwording van krabgedrag en gewoontes
- 'Habit reversal': leren krabgedrag te herkennen en te vervangen met onverenigbaar gedrag (bijvoorbeeld maken van vuist)

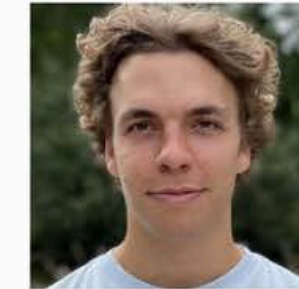
Nieuwe ontwikkelingen op het gebied van jeuk-krabproblematiek:

- EMD-U behandeling: onderzoek ErasmusMC Rotterdam
- VR hypnose behandeling: onderzoek Universiteit Leiden i.s.m. AmsterdamUMC



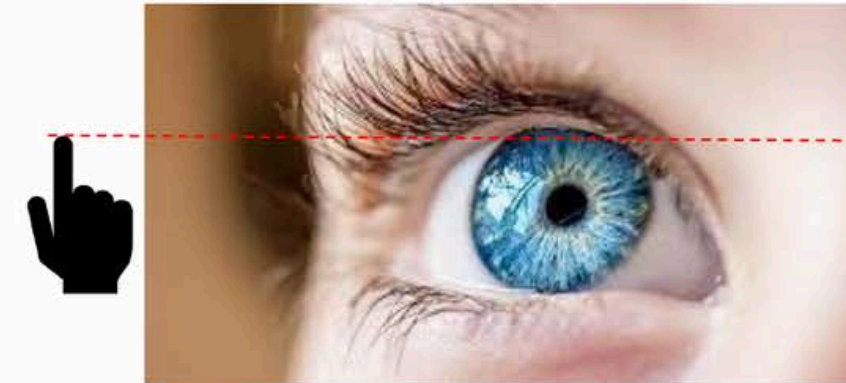
EMD(R): eye movement desensitization (and reprocessing)

EMD-U Onderzoek ErasmusMC Rotterdam (contact m.deveer@erasmusmc.nl)



Mathijs de Veer

- Verminderen van de *drang* om te krabben door het werkgeheugen te belasten via
 - Bijv. via vingerbewegingen en telijktijd krabben voorstellen
 - Werkgeheugen heeft beperkte capaciteit, door gelijktijdige belasting blijft er minder ruimte over voor hetgeen wordt opgeroepen (drang om te krabben)
 - Drang om te krabben wordt in minder overweldigende vorm in langetermijngeheugen opgeslagen



Bron: Vereniging EMDR

EMD Protocol for Urge (EMD-U)

Plek op lichaam

Krabben in verbeelding

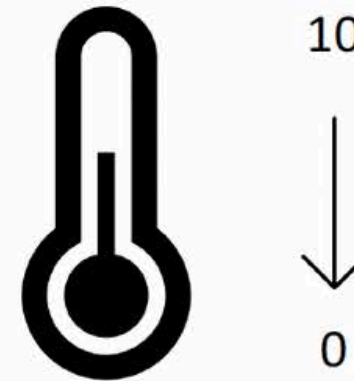
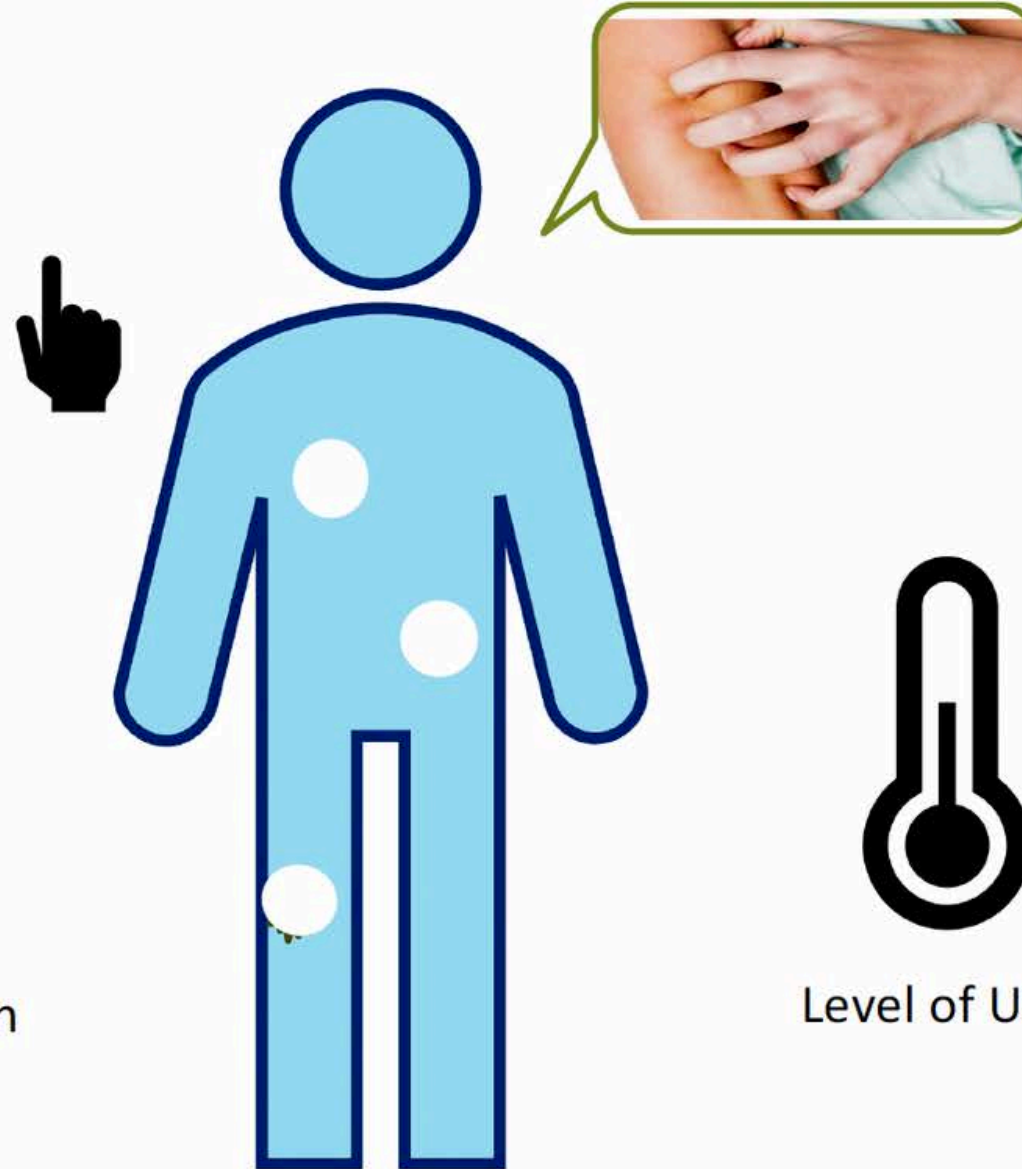
Afleidende stimulus

Kalm en wit

Herhaal vorige stappen

Huiswerk

→ 2x 90min sessie in 10 dagen



Level of Urge

Box I: Jeukprotocol

1. Vraag de patiënt zich te concentreren op de jeukplek
2. Vraag hoe hoog de *Level of Urge* is (LoU; dwz. de drang om te krabben= jeuk) op een schaal van 0-10
3. Laat de patiënt zich voorstellen dat ze zichzelf zo hard mogelijk krabt, terwijl het werkgeheugen wordt belast
4. Vraag na iedere set naar de LoU en instrueer de patiënt opnieuw imaginair te gaan krabben tot de LoU =0 geworden
5. Geef dan de volgende suggestie: 'Maak de plek maar wit, dan weten we dat het daar rustig is.'
6. Waar zit de volgende jeukplek? Concentreer je daarop en herhaal de werkwijze.

Box 1 Jeukprotocol: Doeksen & Ten Broeke, EMDR magazine, 2019



De Veer, Waalboer-Spuij, Hijnen, Doeksen, Busschbach, Kranenburg, 2023;
De Veer, Kranenburg, Nijsten, Busschbach, Waalboer-Spuij, 2024

EMD-U: Eerste resultaten

Krabgedrag

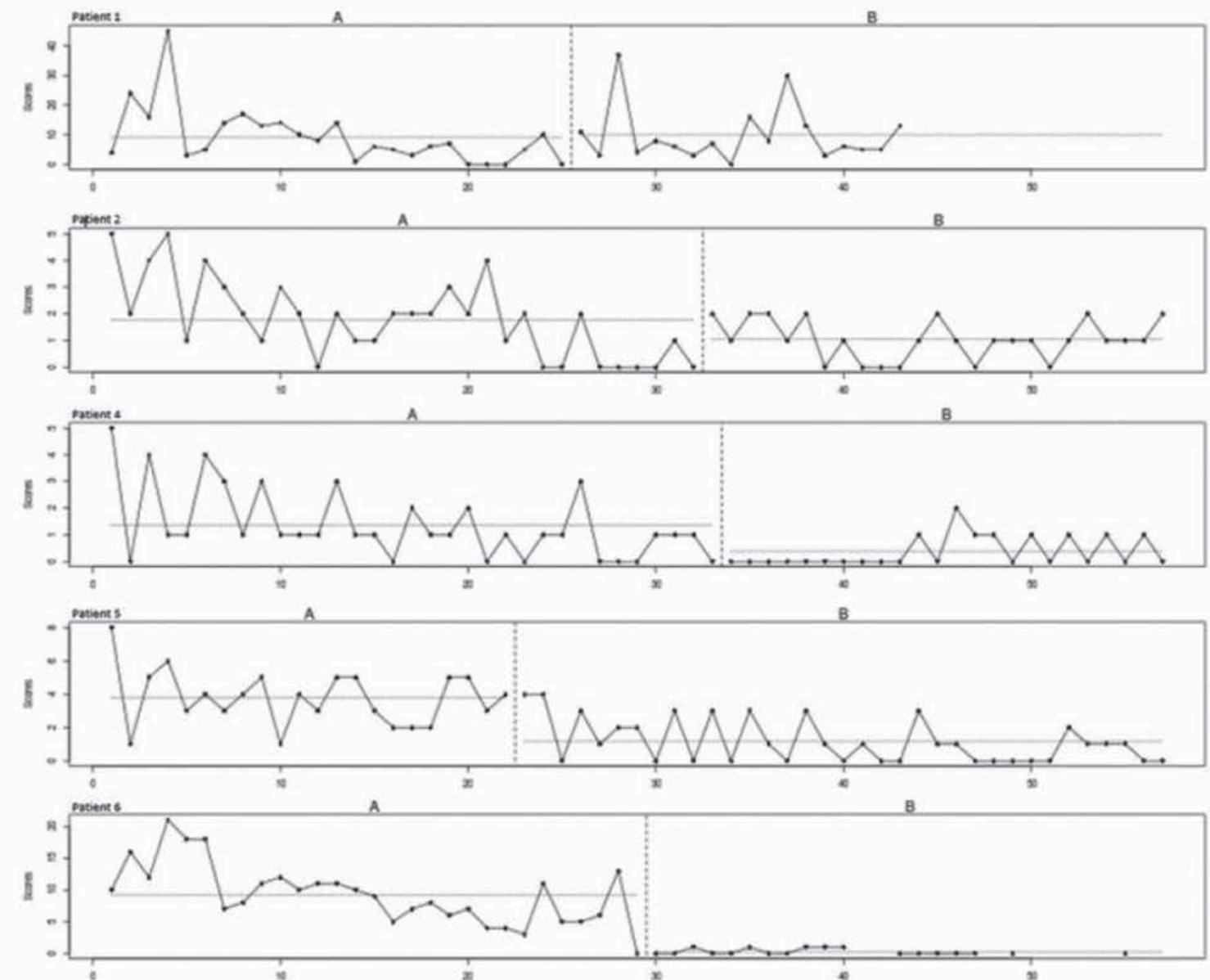
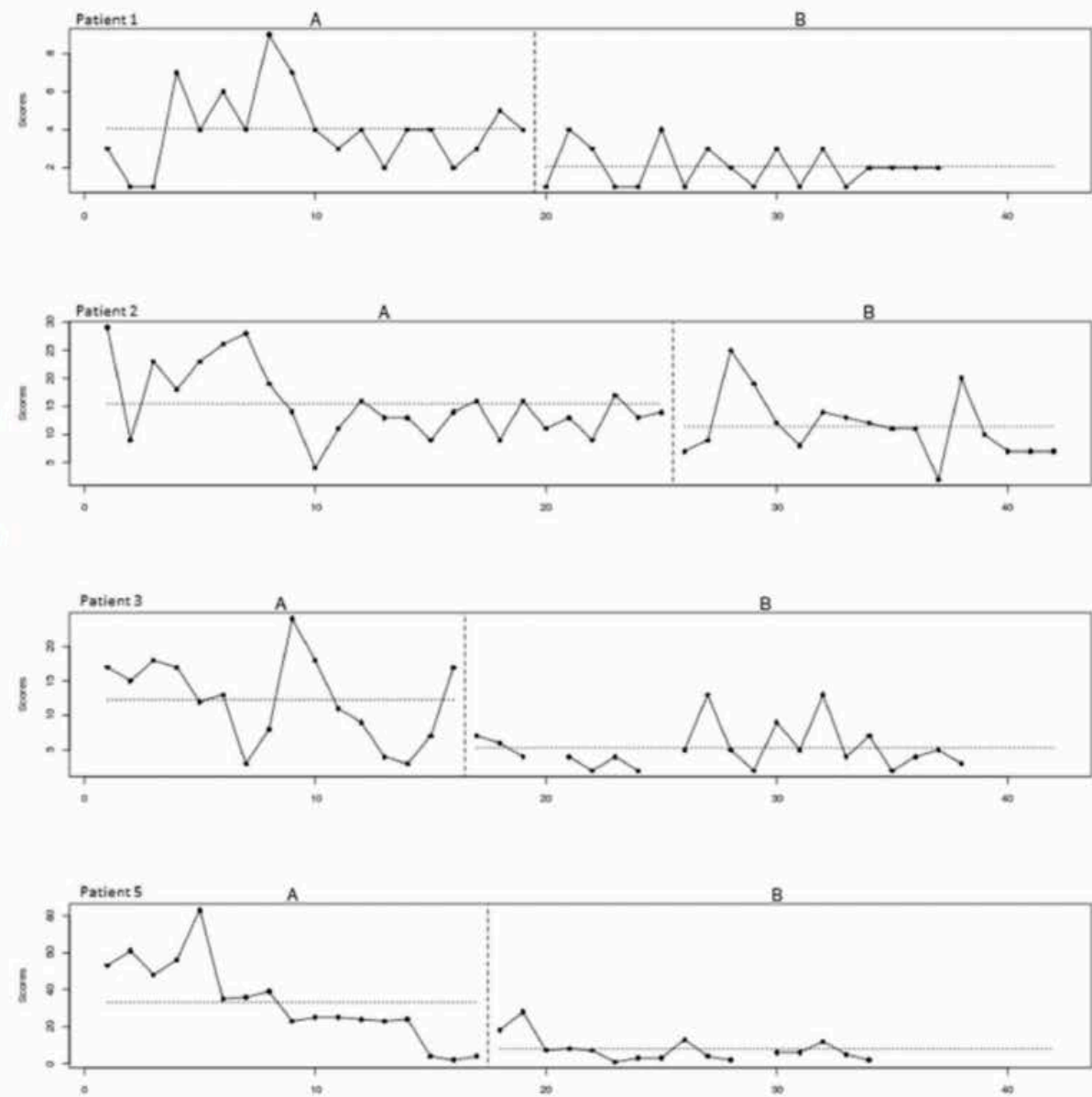


Fig. 1. Scratching behavior of individual patients

De Veer, Waalboer-Spuij, Hijnen, Doeksen, Busschbach, Kranenburg, 2023;
De Veer, Kranenburg, Nijsten, Busschbach, Waalboer-Spuij, 2024

Onderzoek VR hypnose tegen jeuk



Hypnose via *virtual reality (VR)* als aanvulling op reguliere zorg ontwikkeld samen met mensen met chronische jeuk en psycholoog

- 6 hypnose sessies (Universiteit Leiden) & Metingen vóór en na de behandeling

- Ontspannen in een virtuele omgeving: hypnose toegankelijker maken

- Suggesties geënt op jeuk en krabgedrag

“... een aangenaam verzachtend, rustgevend briesje langs je heen gaat, met iedere ademhaling wordt het sterker, aangenamer. ... Misschien voel je je huid langzaamaan op een fijne manier wel wat koeler worden...”

- Dagelijks 5 min. thuis luisteren naar begeleide zelfhypnose

Landry, Lifshitz, Raz, 2017; Rousseaux et al., 2020

Onderzoek Universiteit Leiden i.s.m. AmsterdamUMC (contact: VRH@fsw.Leidenuniv.nl)

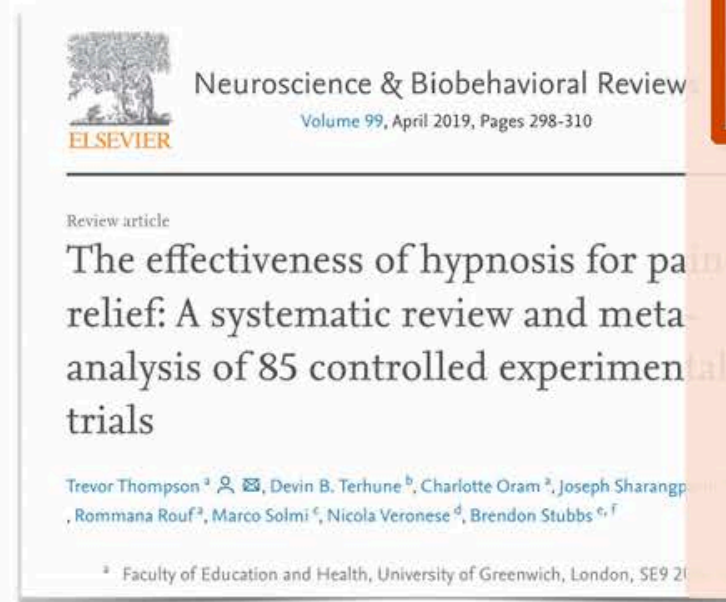
Onderzoek VR hypnose tegen jeuk

Jard Mattens



Hypnose

- Staat van ontspanning en focus
- Breinactiviteit gaat naar beneden
- Vatbaarder voor suggesties



Waarom geen
standaardbehandeling?

Attitude
(geen vertrouwen,
te spiritueel,
bang om controle te verliezen)

**Beperkt onderzoek van goede
kwaliteit**

Tijd/kosten

...



Onderzoek Universiteit Leiden en AmsterdamUMC (contact: VRH@fsw.Leidenuniv.nl)

Onderzoek VR hypnose tegen jeuk



Hypnose via *virtual reality (VR)* als aanvulling op reguliere zorg ontwikkeld samen met mensen met chronische jeuk en psycholoog

- 6 hypnose sessies (Universiteit Leiden) & Metingen vóór en na de behandeling

- Ontspannen in een virtuele omgeving: hypnose toegankelijker maken

- Suggesties geënt op jeuk en krabgedrag

“... een aangenaam verzachtend, rustgevend briesje langs je heen gaat, met iedere ademhaling wordt het sterker, aangenamer. ... Misschien voel je je huid langzaam op een fijne manier wel wat koeler worden...”

- Dagelijks 5 min. thuis luisteren naar begeleide zelfhypnose

Landry, Lifshitz, Raz, 2017; Rousseaux et al., 2020

Onderzoek Universiteit Leiden i.s.m. AmsterdamUMC (contact: VRH@fsw.Leidenuniv.nl)

Take home message

- Psychologische factoren en huidklachten, zoals jeuk, beïnvloeden elkaar
- Zelfzorg is essentieel: aandacht voor bijv. stress en jeuk-krabcyclus
- Psychosociale impact van huidaandoeningen wordt vaak nog onvoldoende herkend, gediagnostiseerd en behandeld (het is niet vanzelfsprekend dat hier aandacht voor is)
- Ervaart u psychologische klachten die u beperken in het dagelijks leven (zoals angst, sombere stemming, sociale isolatie): praat erover en/of kaart het aan bij behandelend arts/huisarts voor eventuele doorverwijzing:
 - Zorgkaart via [NVPD.nl/vindeenhulpverlener](https://www.nvvd.nl/vindeenhulpverlener) (heeft u goede ervaringen met een psychosociaal zorgverlener die er niet bij staat? Laat het ons weten: info@nvvd.nl)
 - Mogelijkheden voor begeleiding en behandeling door een (medisch) psycholoog in diverse centra (bijv. LUBEC Expertisecentrum Leiden, RadboudUMC, AmsterdamMC, ErasmusMC)

Vragen ?



Erkenning

Erkenning van de psychosociale kant
van de huidaandoening

- Aandacht voor in de spreekkamer
- Hoe daar mee om te gaan
- Eventueel extra ondersteuning
- Zo nodig specifieke psychologische zorg

Onderzoek

Waarmee zijn jullie bezig vanuit onderzoek?



Wat beeld...



Wat is er?



Wat werkt?



Wat zijn er voor ontwikkelingen?

Lekker in je vel

Lekker in je vel zitten gaat verder dan de huid (slogan website NvPD)

- Netwerk psychosociale hulpverleners
- <https://www.nvpd.nl/vind-een-hulpverlener/>
- Ken jij een goede hulpverlener?
- Wij zetten deze graag op onze kaart.

Stepped care

Welke psychosociale zorg heb jij nodig?

- Stepped care: van licht naar zwaar
- Wat kun je zelf?
- Welke mogelijkheden bestaan er?

NGID- programma

De psychosociale kant van het NGID
programma



Bij gepersonaliseerde zorg ook
eerder zicht op deze behoefte?



.....



....

welke onderwerpen kennen we al uit eerder gestelde vragen?



VRAGENLIJSTEN HUID NEDERLAND

Huid Nederland legt regelmatig vragenlijsten voor aan mensen met een huidaandoening, ook over dit onderwerp.



LEDEN

We hebben regelmatig contact met lidverenigingen en bezoeken ook de ledendagen van de verschillende patiëntenverenigingen.



POLLS

Bij actuele onderwerpen houden we polls op de social media.



ACTIEF OP ZOEK NAAR DE VRAGEN

We vragen jullie vooraf vragen in te dienen en kijken ook wat er leeft over dit onderwerp in de Facebook groepen.

Resultaten vragenlijst

Welke triggers veroorzaken bij jou opvlammingen van jouw huidaandoening?



Stress de belangrijkste trigger voor een opvlamming

Hoe zitten we er nu bij?

1

LEKKER IN JE VEL?

Beantwoord de poll hoe jij je vanavond voelt?

2

BELASTING

Is het een grote belasting voor je om over dit onderwerp te praten?

3

MOTIVATIE

Helpt een bijeenkomst als vanavond om stappen te zetten en (meer) hulp te zoeken?

Mogelijkheden psychosociale ondersteuning, psychologische zorg, en wat zijn de vergoedingen hiervoor?



INFORMATIE ONLINE

De **Patiëntenfederatie** heeft veel informatie over het vinden van een zorgverlener, de keuze maken en het bepalen van je vraag.

<https://psychosocialezorg.patiëntenfederatie.nl/>



THEMA HUID & PSYCHOSOCIALE VRAGEN

Ook op de website van Huid Nederland vind je informatie en eerdere bijeenkomsten die je kunt terugkijken.

<https://huidnederland.com/themas/huid-en-psychosociale-zorg>



VERGOEDING VANUIT DE ZORGVERZEKERING

Dit valt mogelijk onder de basisverzekering, maar alleen na een verwijzing van een arts of POH-GGZ.

Zorg binnen de gespecialiseerde GGZ gaat ten koste van het eigen risico.

Welke informatie is voor jou belangrijk?

1

**OVER DE
ZORGVERLENER?**

Welke punten vind jij belangrijk om vooraf te weten over de zorgverlener/

2

VERGOEDING

Wat wil je vooraf weten over vergoedingsmogelijkheden?

3

**WAT WIST JIJ VOORAF
AL?**

Welke informatiebronnen kende jij al?

Zelfmanagement en hulpmiddelen



WAT KAN IK ZELF DOEN? GEBRUIK APPS

Er zijn diverse apps waarmee je kunt scoren hoe lekker je in vel zit. Hiermee kun je voor jezelf het overzicht houden en zien hoe het met je gaat.



MINDFULNESS

Ontspanningsoefeningen, ademhalingstechnieken en meditatie kunnen helpen om stress te verminderen.



LOTGENOTENCONTACT


De meeste patiëntenverenigingen hebben verschillende vormen van lotgenotencontact beschikbaar. Ook Huid Nederland organiseert regelmatig bijeenkomsten (online) over onderwerpen die voor alle mensen met een huidaandoening interessant zijn om met elkaar over te praten.



08:19



08:19



What's on your mind?
I want to...

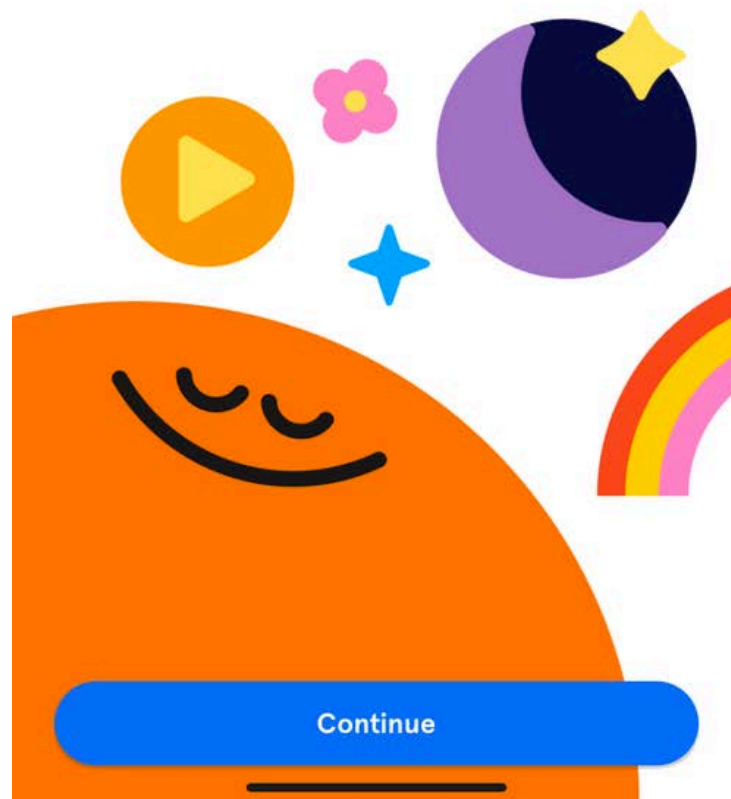
- Manage anxiety
- Reduce stress
- Sleep soundly
- Be present and mindful
- Feel calm and relaxed
- Something else

08:19



Mindfulness for any moment

Stress less. Move more. Sleep soundly. There's something for everyone.

Continue




08:20



How your trial works

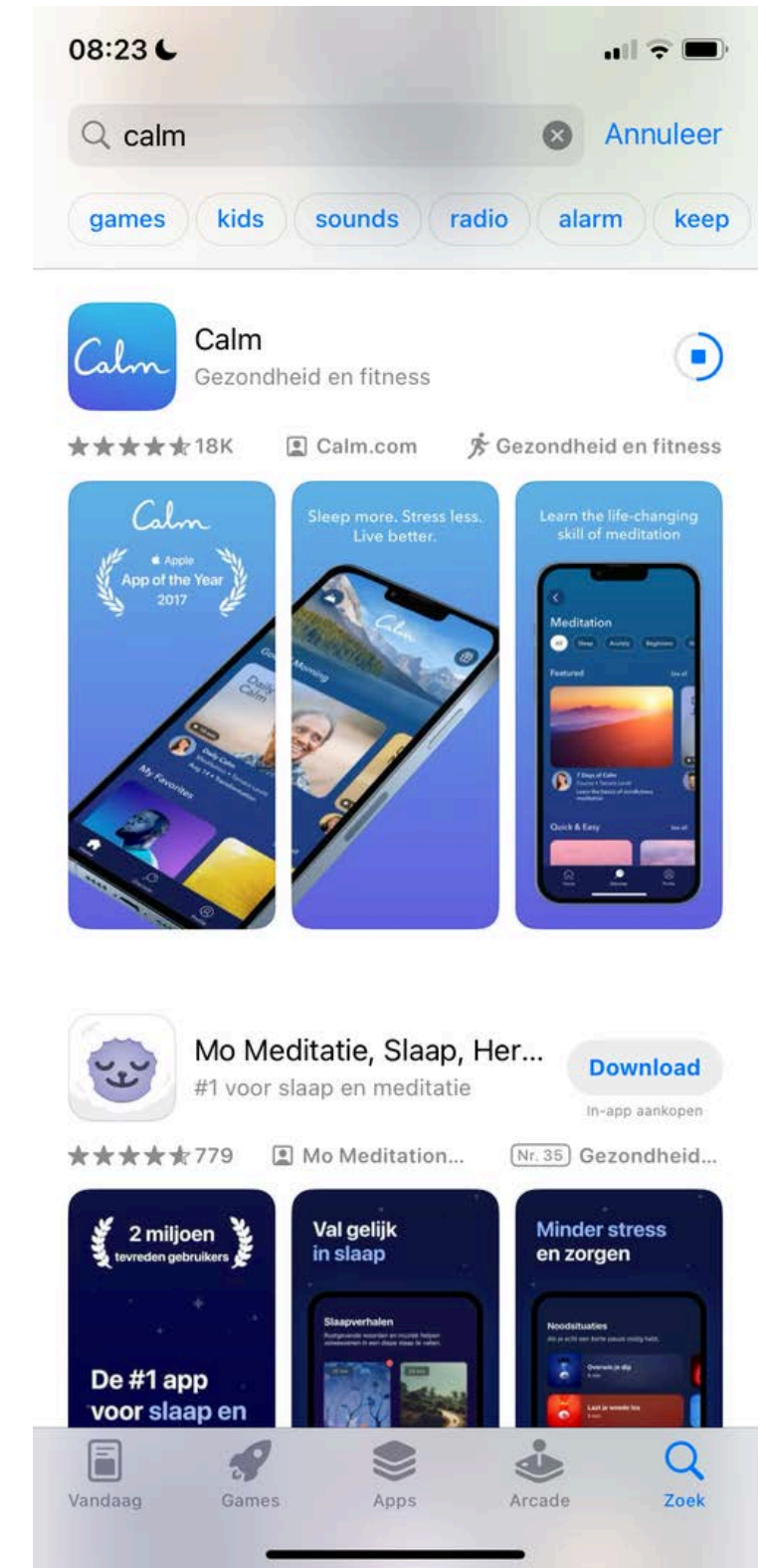
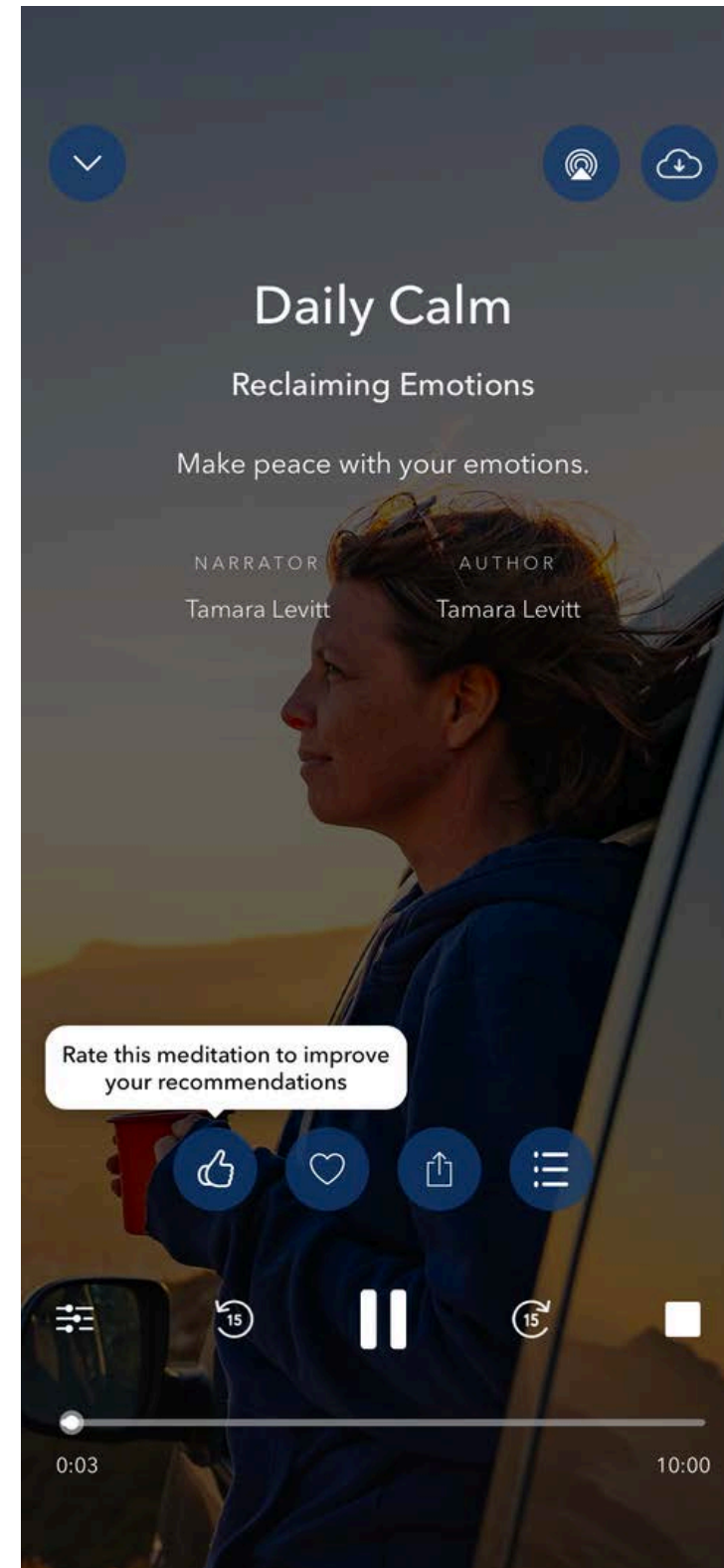
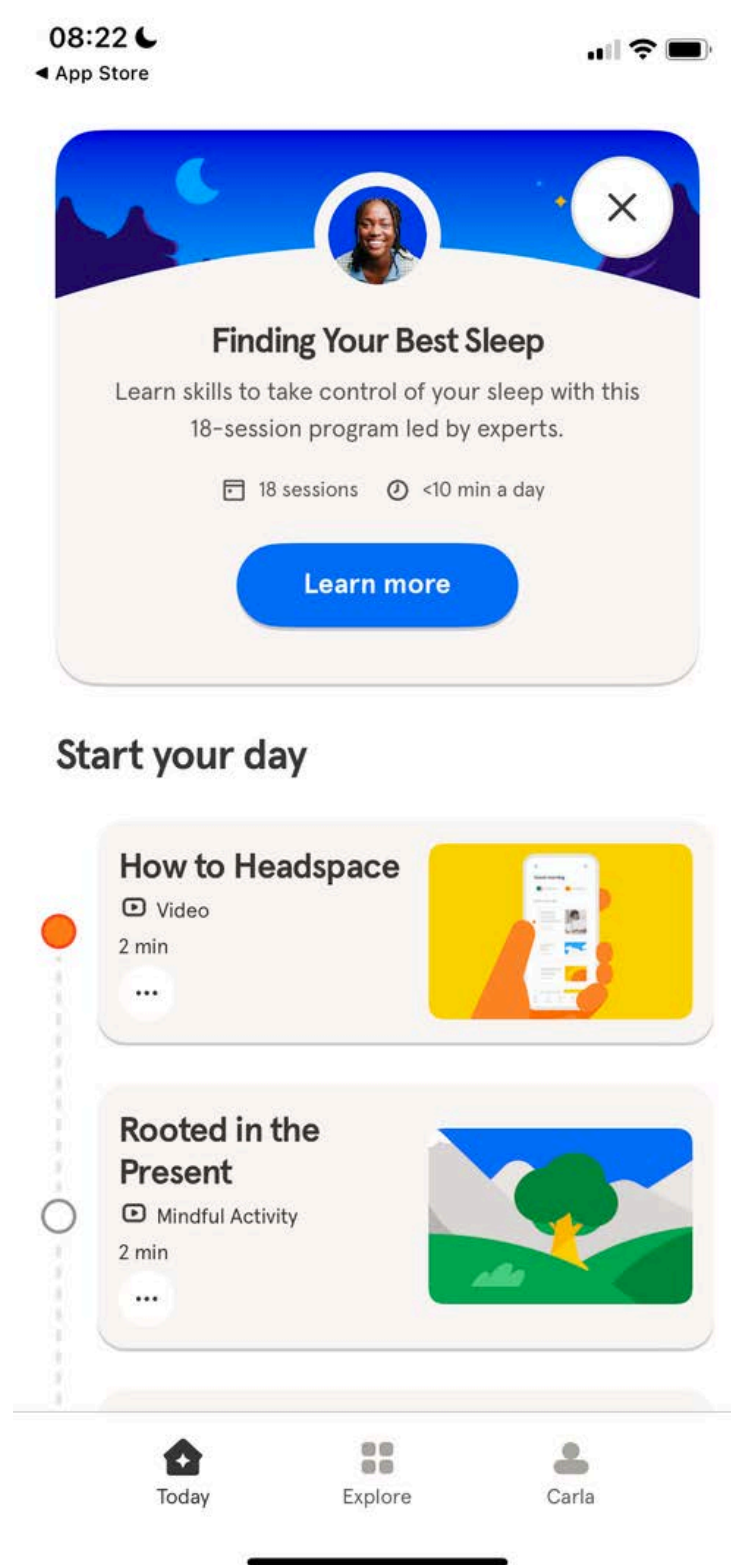
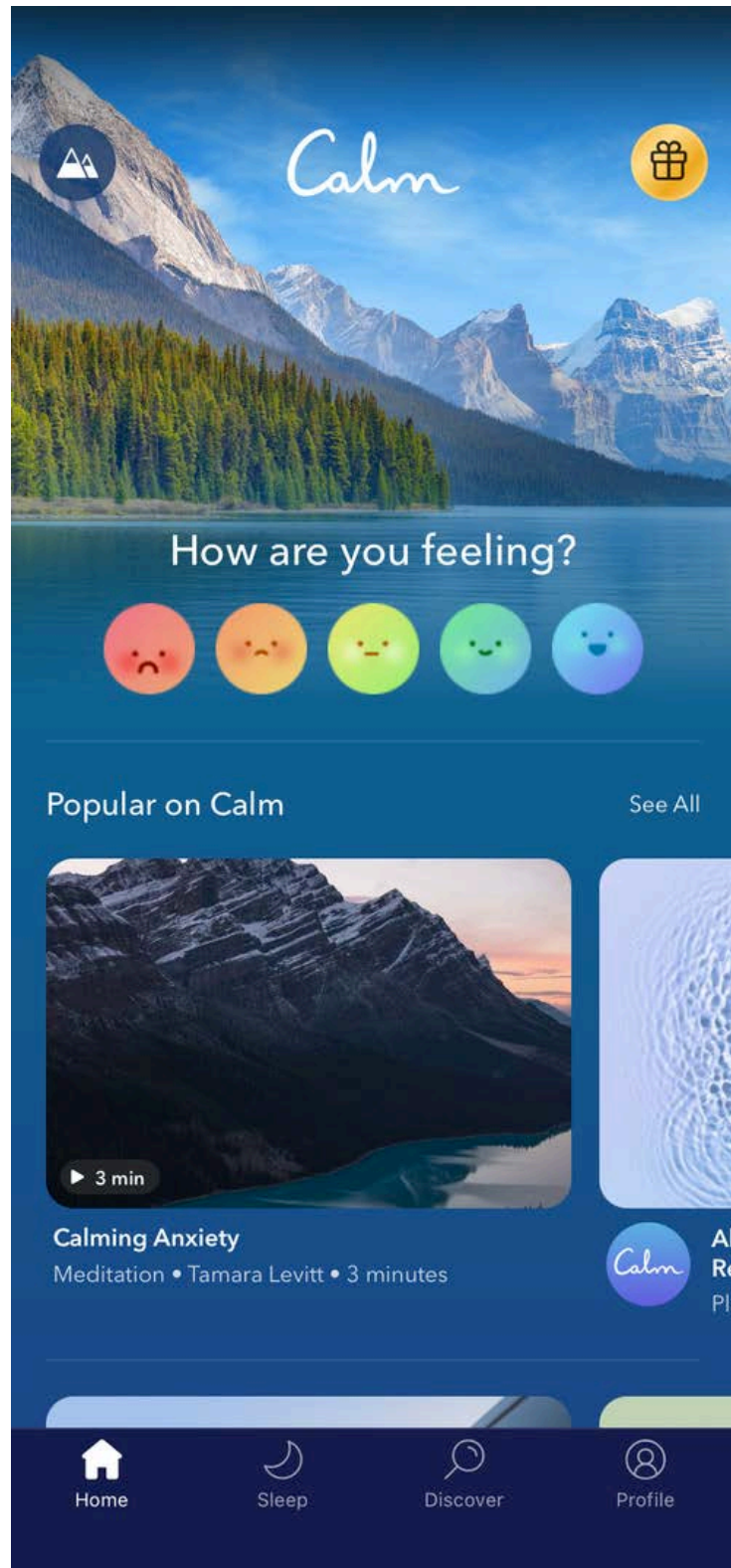
First 14 days free, then € 57,99 (€ 4,83/month)

Annual Monthly

-  **Today**
Unlock our library of meditations, sleep sounds, and more.
-  **In 12 days**
We'll send you a reminder that your trial is ending soon.
-  **In 14 days**
You'll be charged on November 4, **cancel anytime** before.

[Restore Purchase](#)

Start my free trial





DE BESTE APPS VOOR JOUW GEZONDHEID!

uitgebreid zoeken

of zoek op categorie



Lichaams functies



Mentaal welbevinden



Zingeving



Kwaliteit van leven



Meedoen



Dagelijks Functioneren

KEN JE DEZE APPS AL?

LEESSIMPEL



Lees Simpel is een app die mensen helpt om ingewikkelde brieven te lezen.

[Bekijk app ▶](#)

PATIENT+ KEUZEHULP: PSA-TEST VOOR PROSTAATKANKER



Deze keuzehulp helpt je nadenken of je een PSA-test (prostaat-specifiek antigeen) wilt laten doen om erachter te komen of je prostaatkanker hebt.

[Bekijk app ▶](#)

PATIËNT+ KEUZEHULP: KANKER EN KINDERWENS



Deze keuzehulp geeft informatie over kinderwens en kankerbehandeling. De verschillende mogelijkheden worden vergeleken waardoor je een goede afweging kan maken die van toepassing is op jouw situatie.

[Bekijk app ▶](#)



Vragen en verder praten?

We kunnen nu nog verder praten.

En na afloop kunnen jullie ons ook altijd mailen of lid worden van onze besloten Facebookgroep.

<https://www.facebook.com/groups/lotgenotengroep.huid.nl>