

Lifestyle

U heeft waarschijnlijk al langer psoriasis wanneer u dit leest. Psoriasis is een chronisch ziekte en u weet waarschijnlijk dat psoriasis meer is dan alleen een huidziekte en dat het invloed heeft op uw dagelijks leven en hoe u zich voelt. Een succesvolle behandeling van psoriasis vraagt tijd en geduld. Een aantal stappen, zoals het aanmeten van een gezonde levensstijl en het herkennen en verminderen van externe factoren die uw psoriasis verergeren, kunnen u helpen met uw ziekte om te gaan en uw algemene welbevinden te verbeteren.

Deze pagina bevat adviezen om de invloed van psoriasis op uw dagelijks leven te verminderen.

Gezonde levensstijl

Een gezonde levensstijl is essentieel voor mensen met een chronische ziekte zoals psoriasis. Het is belangrijk een gezond dieet en gewicht te handhaven en niet te roken.

Gewicht

Mensen met ontstekingsziekten zoals psoriasis hebben een verhoogd risico op het ontwikkelen van hartziekten. Het is dus belangrijk om uw gewicht gezond te houden. Overgewicht zorgt verder ook voor een extra belasting van uw wervelkolom en gewrichten en moet dus worden vermeden.

Alcohol

Overmatig alcoholgebruik, kan uw behandeling beïnvloeden. Probeer uw alcoholinname te limiteren.

Roken

De risico's van roken zijn bekend. Er is toenemend bewijs dat roken uw psoriasis kan verergeren. Als u rookt, probeer dan te minderen of nog beter: te stoppen met roken. Overleg met uw huisarts voor advies en begeleiding bij het stoppen met roken.

Dieet

Een gezond en gebalanceerd dieet is belangrijk:

- Eet voldoende fruit en groenten.
- Eet volkoren producten.
- Eet magere/half volle melkproducten.
- Kies voor kip zonder huid en magere vleessoorten.
- Eet minimaal 2x per week vis; waarvan ten minste 1 keer vette vis, zoals makreel of zalm. Vette vis kan het risico op hart- en vaatziekten verminderen.
- Denk aan de verschillende types vetten die bestaan. Verminder de hoeveelheid verzadigde vetten (zoals boter) en plantaardige oliën en gebruik in plaats daarvan olijfolie.
- Probeer te minderen met eten en drinken waarin veel toegevoegde suikers zitten.
- Voorverpakt eten en fastfood bevat veel verborgen calorieën, vet en zout. Probeer vers bereide maaltijden te eten.

- Let op de grootte van uw porties Als u niet zeker weet wat u precies eet op een dag, kunt u proberen een voedingsdagboek bij te houden voor enkele weken, om inzicht te krijgen in wat u binnenkrijgt. U kunt dan kijken of u op bepaalde momenten gezondere keuzes zou kunnen maken. Overleg met uw arts voordat u een speciaal dieet gaat volgen.

Stress

Het vermijden en omgaan met stress is voor iedereen belangrijk. Voor u is het echter extra belangrijk, omdat stress een trigger is voor verergering van uw psoriasis. Het vermijden van stress is echter gemakkelijker gezegd dan gedaan, onderstaande adviezen kunnen daarbij helpen:

- Wees bewust van situaties die stressvol voor u zijn. Het in kaart brengen van deze situaties, betekent dat u in een volgende stap kan kijken hoe u deze situaties kunt vermijden of kan proberen de invloed die ze op u hebben te verminderen.
- Als u zich realiseert dat u zich gestrest voelt, neem dan bewust stappen om te ontspannen.
- Technieken zoals ademhalingsoefeningen, yoga of meditatie kunnen helpen om uw geest leeg te maken en de stress/ spanning te verminderen.
- Overleg met uw huisarts of verpleegkundige welke ontspanningstechnieken of methoden u kunnen helpen om te gaan met stress.

Depressie

Wanneer u zich neerslachtig voelt, is het belangrijk om zich te herinneren dat u niet alleen bent – veel mensen met psoriasis hebben last van een depressie.

- Praat erover met uw dermatoloog of huisarts wanneer u zich somber of depressief voelt. Zij zullen uw gevoelens en angsten/onzekerheden begrijpen en kunnen adviezen geven waardoor u zich beter kunt gaan voelen.
- Vraag uw arts naar (psoriasis) steungroepen in uw regio.

Werk

De meeste mensen met psoriasis kunnen doorgaan met werken, maar sommige mensen moeten aanpassingen doen in hun werk. Neem de tijd om met uw baas te bespreken hoe psoriasis uw werk en prestaties kan beïnvloeden, inclusief uw artsbezoek en eventuele aangepaste middelen. Wanneer u op uw werk bent is het belangrijk om uw werkplek comfortabel te maken.

Beweging

Voldoende bewegen is belangrijk voor iedereen, maar is voor mensen met psoriasis extra belangrijk. Bij sporten komen er endorfines vrij in uw hersenen, waardoor uw humeur en energie toenemen. Voldoende bewegen kan u helpen om een gezond gewicht te handhaven en vermindert de kans op harten vaatandoeningen en suikerziekte.

Er zijn veel verschillende soorten beweging – kies een type beweging dat bij u past, zodat u het leuk vindt en het makkelijker is vol te houden.

- Wanneer u het leuk vindt om buiten te zijn, begin dan met wandelen, hardlopen of fietsen
- Wanneer u iets wilt doen ter ontspanning en met een lage impact, probeer dan yoga of tai chi Wanneer u begint met sporten bouw dit dan langzaam op
- Door bereikbare en realistische doelen op te stellen, is het makkelijker om deze te bereiken en blijft u

gemotiveerd om uw doelen steeds verder uit te breiden.

- Verspreid uw beweging over de dag wanneer u het lastig vindt om er tijd voor te vinden (bijvoorbeeld 3 x 10 minuten in plaats van een half uur aan een stuk) Wanneer u twijfelt overleg met uw huisarts of dermatoloog over de beste vorm van bewegen voor u – zij kunnen u de juiste vorm van beweging aanraden passend bij uw gezondheidsstatus.

Omgaan met jeuk

De onzichtbare symptomen van psoriasis, zoals jeuk, kunnen een grote invloed op uw leven hebben, net zoveel als de meer zichtbare symptomen van psoriasis. Hieronder staan een paar stappen om ervoor te zorgen dat de jeuk niet uw dag beheerst.

- Houd uw huid gehydrateerd, dit vermindert de roodheid en jeuk. Bewaar zalven en crèmes in de koelkast, dan bieden zij meer verkoeling bij het smeren.
- Douche met koud of lauwwarm water en vermijd warm water en lang douchen: hierdoor kan er droogheid ontstaan en een opvlamming van de huidirritatie. Breng na het douchen vaseline aan op de huid. Dat geeft meestal een (kortdurende) verlichting van de jeuk.
- Probeer irritatie of beschadiging van de huid – bijvoorbeeld door krabben of hardhandig kammen - zoveel mogelijk te vermijden.
- Trek bij jeuk 's nachts handschoenen aan. Bij onbewust krabben, beschadigt u de psoriasisplekken niet.
- Koel bij heftige jeuk de huid met ijsblokjes in een washandje, koud water met azijn óf citroensap.
- Houd nagels kort. Daarmee voorkómt u krabben en beschadiging van de huid.
- Draag huishoudhandschoenen tijdens het afwassen (geen latex!). Poeder de binnenkant van de handschoenen wel voor ze aan te trekken.
- Bij psoriasis op de voetzolen blijft zalf of crème 's nachts niet goed op de psoriasisplekken zitten. Een boterhamzakje biedt uitkomst. Zalf de voeten in, trek de boterhamzakjes eroverheen en maak die vast met pleisters.
- Let op: bij sommige crèmes en zalven kan de huid afgedekt worden. Bij andere middelen wordt dit juist afgeraden. Controleer dan ook altijd goed of het afdekken van de huid mogelijk is in combinatie met het middel dat u gebruikt. De huisarts, apotheker of dermatoloog kan je hiermee helpen.
- Draag bij psoriasis goed sluitende schoenen, die een halve maat te groot zijn. Dat vermindert de druk op de voeten en verlicht de pijn.

Lotgenotencontact

Voor veel mensen zorgt psoriasis voor een zekere mate van isolement. Door contact met lotgenoten krijgt u steun van mensen die begrijpen wat u doormaakt en hoe u zich voelt. Zij kunnen u helpen om te gaan met zaken en situaties die u meemaakt.

Lotgenotencontact kan uw zelfvertrouwen vergroten, uw isolement verminderen en lotgenoten kunnen u praktische tips geven en hun ervaringen delen.

- U kunt zaken bespreken die mensen zonder psoriasis misschien niet zouden begrijpen, van hoe om te gaan met bepaalde situaties op het werk tot het vinden van psoriasis vriendelijke kleding voor speciale gelegenheden.
- Door lotgenotencontact kunt u ook anderen helpen door uw ervaringen te delen.

Neem contact op met uw arts of verpleegkundige als u wilt weten of er een lotgenotengroep in uw buurt is.

- Mocht er nog geen lotgenotengroep bestaan kunt u deze misschien zelf oprichten!

- Kijk voor lotgenotencontact op de facebook community psoriashuid. Hier kunt u in contact komen met andere mensen met psoriasis.
- Daarnaast is er de psoriasis patiëntenvereniging om in contact te komen met andere mensen met psoriasis: <https://psoriasispatientennederland.nl>

Haal het meest uit uw behandeling

Om het beste resultaat van uw behandeling te bereiken, moet u uw medicijnen exact zo toedienen als uw arts ze heeft voorgeschreven. Zorg ervoor dat het toedienen van uw medicijnen onderdeel uitmaakt van uw dagelijkse routine. Onthoud wel: uw behandeling moet in uw leven passen, u moet niet uw leven om uw behandeling heen organiseren.

- Om u te helpen herinneren wanneer u uw geneesmiddelen moet toedienen zijn er app's voor op uw telefoon of kunt u het in uw agenda of op uw kalender noteren. Vergeet niet deze door te strepen als u het geneesmiddel daadwerkelijk heeft toegediend.
- Als u bang bent om een dosis te vergeten, laat dan notitiebriefjes achter in huis waar u deze zeker zal zien, bijvoorbeeld op de koelkast of de televisie.
- Wees voorbereid als u met vakantie of een weekend weg gaat. Als u denkt onvoldoende van het geneesmiddel in huis te hebben, overleg dan op tijd met uw arts, verpleegkundige of apotheker, zodat u de geneesmiddelen op tijd in huis heeft.
- Noteer wat wel en wat niet werkt bij uw behandeling en hoe u er het beste voor zorgt uw geneesmiddelen op het juiste moment toe te dienen. Dit helpt u om uw behandeling makkelijker in uw dagelijks leven in te passen.

Een Reispas is beschikbaar met meer tips over het reizen met secukinumab.

Source URL: <https://www.novartis.com/nl-nl/lifestyles>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/nl-nl/nl-nl/lifestyles>
- <https://psoriasispatientennederland.nl/>
- <https://www.novartis.com/nl-nl/nl-nl/node/13856/printable/print>
- <https://www.novartis.com/nl-nl/nl-nl/node/13856/printable/pdf>