

PSORIASIS PRAATSUPPORT

De juiste woorden vinden

Psoriasis heeft niet alleen lichamelijke gevolgen. Ook 'van binnen' kun je last krijgen.

Je kunt je bijvoorbeeld schamen. Of onzeker zijn. Depressieve gevoelens krijgen. Psoriasis heeft invloed op je emoties, werk, relaties, doelen en dromen.

En het is belangrijk om daarover te praten. Want hoewel psoriasis niet te genezen is, kan de juiste behandeling de symptomen wel verlichten en je leven makkelijker maken.

Vind je het lastig om de juiste woorden te vinden? Deze praatsupport helpt je om hierover in gesprek te gaan met je behandelaar(s)



Print deze praatsupport en neem 'm mee naar je gesprek



Maak aantekeningen en schrijf van tevoren op wat je wilt zeggen



Je kunt ook foto's maken van jouw psoriasis en deze laten zien aan je arts

Veel mensen met psoriasis vinden het ingewikkeld om over hun gevoelens en wensen te praten. Hoe vind je de juiste woorden? En er is vaak weinig tijd. Voor je het weet sta je weer buiten en heb je nóg niet precies gezegd wat je wilde zeggen.

Samen vorm je een team

Onthoud dat je samen met jouw behandelaars een team vormt. Samen zoek je naar de beste manieren om jouw leven met psoriasis zo aangenaam mogelijk te maken.

Wélke manieren, dat is voor iedereen anders.

Wees zo specifiek mogelijk

Hoe beter jij kunt uitleggen hoe je je voelt, hoe beter anderen kunnen begrijpen waar jij mee moet dealen. En hoe beter ze je kunnen helpen.

Dus probeer zo specifiek mogelijk te zijn. Deel je hele verhaal en vertel wat psoriasis allemaal met je doet. **Ga voor een huid die goed voelt.**

Bereid je voor op het gesprek

Hoe beter jouw arts snapt hoe psoriasis jouw leven beïnvloedt, hoe beter hij je kan helpen. Wacht daarom niet tot hij moeilijke onderwerpen ter sprake brengt, maar neem zelf het initiatief.

Er is geen reden om je te schamen en je arts vindt niet gauw iets raar. Hij is er om je te helpen. Schrijf je vóór het gesprek je zorgen, gedachten en wensen op. Dat maakt het makkelijker.

LEES VERDER →

PSORIASIS PRAATSUPPORT

Hoe zeggen anderen het?

Als psoriasispatiënt sta je niet alleen. Gelukkig kun je van elkaar leren. Deze praatsupport is tot stand gekomen op basis van de grootste enquête onder mensen met psoriasis ooit.

Meer dan 8.300 mensen uit 31 landen vulden de enquête in en spraken open en eerlijk over de effecten van psoriasis op hun leven.

Je vindt een overzicht van de belangrijkste resultaten in de linkerkolom. In de middelste kolom zie je vervolgens een voorbeeld van een gevoel. En in de rechterkolom kun je lezen hoe anderen dat gevoel onder woorden brachten. Het zijn stuk voor stuk persoonlijke en eerlijke voorbeelden. Doe er je voordeel mee en bedenk steeds hoe jij het ervaart. En hoe jij dat zou zeggen.

Enquêteresultaten

De belangrijkste doelen die mensen met hun arts afspreken zijn: het verminderen van jeuk, het verschijnen van plekken met schilfers verminderen, het bereiken van een (bijna) psoriasisvrije huid en het verminderen van pijn

84% van alle mensen is weleens gediscrimineerd of vernederd

88% van de mensen zijn zelfbewust of schamen zich bij het ondernemen van activiteiten (zoals op het strand liggen, zwemmen, naar de kapper gaan, enz.)

54% van de mensen heeft het idee dat psoriasis invloed heeft op hun professionele leven

43% van de mensen heeft het idee dat hun psoriasis effect heeft op vroegere of huidige relaties

Gedachtevoorbeeld

Ik wil ook dat het schilferen minder wordt

Mensen denken vaak dat mijn psoriasis besmettelijk is

Ik ga niet zwemmen, naar het strand of de sportschool omdat ik niet wil dat mensen naar mij staren

Ik laat schilfers achter, kan me niet concentreren door de jeuk en pijn, ik ben bang dat ik mijn baan verlies

Ik wil niet dat iemand mijn huid ziet. Mensen durven me niet aan te raken, ik vermijd intiem contact, ik voel mij tekortschieten als echtgeno(o)t(e) of partner

Praatvoorbeeld

Ik wil dat de jeuk, het schilferen, het zweren, en het bloeden ophouden. Ik wil het liefst geen psoriasis (of zo min mogelijk) meer zien op mijn huid

Ik wil dat mensen niet naar mij staren of denken dat er iets mis is met mij

Ik wil mijn huid in het openbaar kunnen tonen zonder van mijzelf bewust te zijn of mij te schamen

Ik wil mijn baan behouden, mijn gewenste carrière nastreven en productief zijn op mijn werk

Ik wil een gezonde en verrijkende relatie hebben

LEES VERDER →

PSORIASIS PRAATSUPPORT

Enquêteresultaten

61% van de mensen kan niet slapen vanwege hun psoriasis

De drie activiteiten die mensen graag zouden doen als zij geen last van psoriasis zouden hebben zijn naar het strand gaan, zwemmen, donkere of gekleurde kleding dragen

Gedachtevoorbeeld

Ik slaap de meeste nachten niet goed vanwege de jeuk en de pijn

Ik voel mij ongemakkelijk als ik mensen omhels, mensen de hand schud en het openbaar vervoer gebruik

Praatvoorbeeld

Ik wil goed slapen en fris en uitgerust opstaan

Ik wil geen last meer hebben van psoriasis en een normaal leven leiden

Mijn aantekeningen. Wat denk ik? Wat wil ik? Wat ga ik zeggen?