

Patiënteninformatie

# OnderHUIDs



Begeleidingsprogramma  
voor mensen met  
chronische huidziekten

Maart - Mei 2008

**UZ**  
GENT

## OnderHUIDs programma Dermatologie

Met dit begeleidingsprogramma willen we, als zorgverleners voor mensen met een huidziekte, de mensen zelf laten meewerken aan hun genezing. Mensen hebben, zonder het soms zelf te weten, meer in zich dan ze denken om te leren, te groeien, te genezen en te transformeren. We streven dus naar een aanpak waarin de patiënt actief meewerkt en noemen dat participatieve geneeskunde.

Naast een behandeling met medicatie, die vaak noodzakelijk is, kan dit aanvullend programma de levenskwaliteit van de patiënt met een chronische huidziekte gunstig beïnvloeden. Daarom wordt onderstaand programma voor huidziekten waarbij “stress” een mede-uitlokker is, georganiseerd. Het benaderen van een patiënt als mens in zijn geheel (een ‘holistische’ aanpak), en niet als “orgaan” wordt als doel van dit programma vooropgesteld.

### BEGELEIDINGSPROGRAMMA VOOR MENSEN MET CHRONISCHE HUIDZIEKTEN

Zie ook op [www.dermatologie.ugent.be](http://www.dermatologie.ugent.be) !

#### Doelgroep

Ziekten waarbij een psychogemedieerd mechanisme (psycho-neuro-immunologisch) mogelijk een rol speelt, met als voornaamste psoriasis, atopisch en seborrheïsch eczeem, jeuk, prurigo, lichen simplex, alopecia areata, vitiligo, acne, en chronische urticaria. Het programma kan ook soelaas bieden voor mensen die geconfronteerd werden met huidkanker, en zwaardere auto-immuunziekten zoals lupus, sklerodermie...

#### Tijd

Patiënten met deze diagnoses krijgen de kans om deel te nemen aan een zorgprogramma van 12 weken. De lessen vinden plaats op maandag en donderdag, telkens in de late namiddag. Naargelang het programma is er dan gedurende enkele uren een activiteit. Deze zijn in detail te bekijken in de tabel (zie verder).

!! De eerstvolgende lessenreeks start op 3 maart 2008.

	maandag	tijdstip		donderdag	tijdstip	
week 1	03/03/08	17h-18h	infosessie huidziekte	06/03/08	16-17h	voeding 1
		18h-20h30	meditatie 1		17h15-18h15	yoga inleiding
week 2	10/03/08	16h30-18h	praktische filosofie 1	13/03/08	16-17h	sport 1
		18h-20h30	meditatie 2		17h15-18h15	verantwoord trainen
week 3	17/03/08	18h-20h30	meditatie 3	20/03/08	16-17h	sport 2
					17h15-18h15	yoga 2
week 4	31/03/08	18h-20h30	meditatie 4	03/04/08	geen les !	paasvakantie
week 5	07/04/08	17h-18h	beter slapen	10/04/08	16h-17h	sport 3
		18h-20h30	meditatie 5		17h15-18h15	yoga 3
week 6	14/04/08		feedback op afspraak (*)	17/04/08	16h-17h	sport4
		18h-20h30	meditatie 6		17h15-18h15	voeding 2
week 7	21/04/08	18h-20h30	meditatie 7	24/04/08	16-17h	sport 5
					17h15-19h	huidzorg 1
week 8	28/04/08	18h-20h30	meditatie 8	01/05/08	geen les !	OHH
week 9	05/05/08	17h-18h	huidzorg 2	08/05/08	16h-17h	sport 6
		18h15-19h15	psycho-educatie		17h15-18h15	yoga 4
week 10	12/05/08	geen les !	Pinksteren	15/05/08	16h-17h	sport 7
					17h15-18h15	yoga 5
week 11	19/05/08	17h-18h	rookstop	22/05/08	16h-17h	sport 8
		18h-19h	alcoholproble- matiek		17h15-18h15	yoga 6
week 12	26/05/08	17h-18h	yoga 7	29/05/08	16h-17h	sport 9
		18h15-19h30	praktische filosofie 2		17h15-18h15	feedback in groep

(\*) De deelnemer maakt een afspraak voor individuele feedback in polikliniek 6 1e verdiep bij Prof Jo Lambert via het nummer 09 332 2287.

Met dank aan Avène, Ducray-Aderma, Wyeth, Schering Plough, Leo Pharma, Galderma alsook aan Zonta Gent.

### 3c. Voeding

Algemene eetgewoonten worden aangeleerd om de gezondheid zo optimaal mogelijk te houden. Het uitgangspunt blijft het gebrek aan vezelrijke voeding, inname van te veel verzadigde vetzuren en te zoutrijk eten. Het is geweten dat overgewicht een rechtstreeks verband houdt met de ontwikkeling van psoriasis. Waar nodig wordt in de loop van het programma individueel dieetadvies aangeboden. Mevr Mia Geirnaert, diëtiste van het UZ Gent, staat hiervoor in.

#### 4. Huidziektegebonden huidverzorging “hands-on”

In een praktisch dermatologisch vormingsprogramma worden patiënten geïnformeerd over factoren die hun huidtoestand beïnvloeden en wordt een gepaste huid- en haarverzorging aangeleerd. De firma Pierre Fabre brengt hier, in samenwerking met Mevr Ann Soetaert, huidverpleegkundige, een deskundige aanpak in 2 sessies.

### Tijdsschema

---

Een enthousiast team zal het hierna volgende 12-wekenprogramma aanbieden aan een pilootgroep patiënten met een chronische huidaandoening: in de bijgevoegde kalender vindt u de data. Deze kalender kan nog licht wijzigen. U ontvangt kort voor de start een overzicht van de lokalen waar de activiteiten plaatsvinden.

Indien u geïnteresseerd bent in het programma en wil deelnemen, of indien u nog meer informatie wenst, neem dan contact op met Prof Dr Jo Lambert, Dermatologie UZ Gent via e-mail : [jo.lambert@ugent.be](mailto:jo.lambert@ugent.be) of via telefoon 09 332 22 87. Dit is ook het contact-telefoonnummer tijdens het programma.

### Kostprijs

Het programma kost in totaal 250 EURO. Voor inschrijving en voor start van het programma kunt u 250 EURO storten op rekeningnummer 290-0205870-57 met als naam WR/DER/221, en vermelding ‘OnderHUIDs’ en uw naam.

### Lokatie

Het hele programma gaat door in het UZ Gent. U krijgt kort voor aanvang een lijst met de lokaties per datum.

### Wat wordt er aangeboden in dit 12 weken programma?

#### 1. Informatiesessie over de huidziekte

Bij de aanvang van het programma zal de patiënt meer inzicht krijgen over zijn/haar specifieke huidziekte. Hoe meer de patiënt weet wat hij/zij kan verwachten van het verloop, de prognose, de mogelijkheden tot behandeling en resultaten hiervan, ... hoe meer houvast de patiënt zal krijgen. Een houvast kan ervoor zorgen dat de patiënt beter met zijn huidziekte omgaat.

Deze sessie wordt verzorgd door Prof Dr Jo Lambert, dermatologe in het UZ Gent.

#### 2. Stressreductie-technieken

Stress is vaak een belangrijke component bij chronische ziekten, als oorzaak en als gevolg van de ziekte. Dit kan gepaard gaan met een zekere graad van angst en depressie. Daarom worden een aantal technieken om stress te beperken aangeleerd.

#### 2a. Mindfulness meditatie

Mindfulness meditatie is een vorm van aandachtsmeditatie. Die werd uitgewerkt in een stressreducerend programma (mindfulness based stress reduction – MBSR; [www.umassmed.edu/cfm](http://www.umassmed.edu/cfm)).

Door mindfulness meditatie word je aandachtig voor bv. jeuk, pijn, een stemming,... en kan je voorkomen je te laten meeslepen in automatische negatieve gedachten en reactiepatronen. Ademen is de basis van deze meditatie die gebruikt wordt in een zitmeditatie, lichaamsscan en bewegingsoefeningen.

Een stressreductieprogramma (8 x 2,5 uur) zal in dit 12-wekenprogramma geïncorporeerd worden en wordt gegeven door Dr Els Moreau.

## 2b. Psycho-educatie

Veel patiënten met huidziekten hebben door hun aandoening een verminderde levenskwaliteit. Soms leidt dit tot het ontstaan van psychiatrische problemen, zoals depressies, alcoholproblemen, dwangstoornissen en relatieproblemen. Een negatief zelfbeeld is vaak de aanleiding voor sociale of veralgemeende angststoornissen. Soms leiden zij tot uitgesproken sociale isolatie.



Tijdens de psycho-educatie sessie wordt uitleg gegeven over de meest voorkomende psychiatrische stoornissen bij patiënten met huidziekten. Mogelijke behandelingen zoals cognitieve gedragstherapie van deze stoornissen komen aan bod. De werkingsmechanismen, indicaties en nevenwerkingen van de verschillende psychofarmaca worden besproken. Deze sessies worden gegeven door Dr Luk Beelaert, /Dr Mathieu Vanfleteren, psychiaters.

Er worden ook 2 sessies “praktische filosofie” ingericht. Via het thema levensfilosofie streven we naar inzicht in en greep op het eigen denken. Hierbij gaat het zowel over inhouden als vormen of patronen van denken. Dit scherpt ons bewustzijn voor het belang van ‘ecologie’ of evenwicht tussen denken, voelen en handelen.

## 2c. Lichaamsbeweging

Fysieke inspanning verandert bepaalde hormoonniveaus (endorfines, monoamines...) in ons lichaam en heeft een positief effect op stemming. Training kan dienen als een afleiding van negatieve gedachten, en het gevoel een nieuwe kunde te beheersen draagt bij tot meer zelfrespect. Er komen sociale contacten aan te pas die positief kunnen werken. Het zal ook kracht bijzetten aan het helpen veranderen van bepaalde ongezonde levensstijlfactoren (zie verder).

Er wordt elke week 1 uur sport voorzien. Er wordt een kennismaking met verschillende sporttakken gegeven, alsook een training (“start to run” programma) die de conditie verbetert. De bedoeling is dat de patiënten inzicht en zin krijgen om lichaamsbeweging ook na het programma verder te zetten. Dit wordt gegeven door Dhr Frederiek Strubbe, sportleraar.

Vooraf gebeurt een inspanningstest die doorgaat op het Centrum voor Sportgeneeskunde UZ Gent (op afspraak via nr 09 332 3740) als evaluatie van de



algemene fysieke conditie. Dit is ook de basis om een persoonlijk trainingsschema te kunnen bieden. Bovendien wordt in een overzicht door Prof Dr Jan Bourgois de basis voor verantwoord trainen uiteengezet.

Yoga is een training die bestaat uit zachte stretching, oefeningen voor ademhalingscontrole en

meditatie. Het is een veelomvattend systeem van oefeningen die de spieren versterken, het functioneren van de organen

verbeteren en die helpen om emotionele stabiliteit te bereiken. In het programma worden 8 yogasessies gegeven door Mevr. Marie-Amélie de Potter.



## 3. Levensstijlfactoren

### 3a. Roken en alcohol

Het misbruiken van deze middelen is soms een gevolg van de belasting van een chronische ziekte, maar zal tegelijkertijd de algehele mogelijkheid tot herstel beperken. Dr Luk Beelaert, en Prof Dr Hedwig Boudrez, UZ Gent, met veel ervaring in dit gebied, begeleiden deze sessies.

### 3b. Slaap en medicatiemisbruik

Slapen is verweven met elk facet van ons dagelijks leven. Het beïnvloedt onze gezondheid en ons welbevinden, onze stemming en ons gedrag, onze energie en emoties, ons gezins- en professioneel leven, ons verstand en geluk. In 1 h zal door Dr An Mariman, Psychosomatisch Centrum UZ Gent, het belang van slaap toegelicht worden, en wordt beantwoord hoe slaap kan geoptimaliseerd worden, al dan niet met medicatie.