



● metabole en cardiovasculaire aandoeningen

Universitair Ziekenhuis Gent



info voor de patiënt



OnderHUIDs

Programma Dermatologie

Dermatologie UZ Gent



OnderHUIDs programma Dermatologie

Wat vindt u terug in deze brochure?

Een ziekte genezen is meer dan het juiste pilletje innemen of zalfje smeren.

Gezondheid wordt immers door veel factoren bepaald: een erfelijke kwetsbaarheid; omgevingsfactoren zoals vervuiling, bacteriën en virussen; psychologische factoren zoals stress, jachtige levensstijl, emotionele ingesteldheid; en door sociale factoren zoals het omringd zijn door ondersteunende relaties, het economisch goed stellen, een bereikbare gezondheidszorg rondom zich hebben, en de invloed van leefgewoonten van de gemeenschap waarin men leeft.

Iedereen moet op kritische wijze zijn gezondheid of ziekte bekijken tegen de achtergrond van al deze factoren. Gelukkig moet niemand dat op zijn eentje doen.

Het 'OnderHUIDs' programma biedt specifiek voor mensen met een chronische huidziekte een waaier van ondersteunende activiteiten die daarbij kunnen helpen. U leert uzelf, uw huidziekte en uw functioneren beter kennen wat een ander uitgangspunt voor genezen met zich meebrengt.

Het programma vormt een aanvulling bij uw klassieke behandeling, en zal er misschien voor zorgen dat uw klassieke behandeling beter aanslaat, of dat u meer gemotiveerd bent om de behandelingen vol te houden. U zal immers zelf meer participeren in uw genezingsproces, mee de verantwoordelijkheid opnemen voor uw eigen gezondheid.

BEGELEIDINGSPROGRAMMA VOOR MENSEN MET CHRONISCHE HUIDZIEKTEN

Meer informatie over de studie en het programma is na te lezen op de website: www.onderhuids.be

1 Doelgroep

Omwille van de studie kunnen tijdelijk enkel mensen met psoriasis of atopisch eczeem deelnemen.

Leeftijd: tussen de 18 en 75 jaar

2 Tijd

Patiënten krijgen de kans om deel te nemen aan een zorgprogramma van 12 weken. De lessen vinden plaats op maandag en donderdag, telkens 's avonds. 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 20 september 2010.



3 Kostprijs

In kader van de studie is deelname aan het Onderhuidsprogramma kosteloos. Zie ook procedure tot deelname.

4 Lokatie

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

5 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).

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 (4 x 2,5 uur) zal in dit 12-wekenprogramma geïncorporeerd worden en wordt gegeven door Dr. David Dewulf.

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 prof. dr. Gilbert Lemmens, psychiater in het UZ Gent.

Er worden ook 2 sessies “praktische filosofie” ingericht, begeleid door filosoof Dhr Peter Algoet. 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. Levensstijfactoren

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. Prof Dr Hedwig Boudrez, UZ Gent, met veel ervaring in dit gebied, begeleidt 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.

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. Het dermatocosmetisch bedrijf Pierre Fabre brengt hier met apotheker Kristel De Bisschop, in samenwerking met Mevr Ann Soetaert, huidverpleegkundige, een deskundige aanpak in 3 sessies.

6 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 en wilt deelnemen of meer informatie wenst, gelieve contact op te nemen met

- Lut Jenkins: via email: Lutgarde.Jenkins@ugent.be of via telefoon 09 332 22 98
- Dr Bostoën Jessica: via email: jessica.bostoën@ugent.be of via telefoon 09 332 52 32.
- Prof Dr Lambert Jo: via email jo.lambert@ugent.be

Onderhuids programma najaar 2010 versie01042

	Datum	Timing	Onderwerp
Ma	20/09/2010	18h-19h 19h-21h	Infosessie huidziekten Huidzorg 1
Do	23/09/2010	17h30-18h30 18h45-19h45	Yoga 1 Sport 1
Do	30/09/2010	17h30-18h30 18h45-19h45	Yoga 2 Sport 2
Ma	4/10/2010	18h-19h 19h-20h	Voeding 1 verantwoord trainen
Do	7/10/2010	17h30-18h30 18h45-19h45	Yoga 3 Sport 3
Do	14/10/2010	17h30-18h30 18h45-19h45	Yoga 4 Sport 4
Ma	18/10/2010	18h-19h30 19h30-20h30	psycho-educatie Praktische filosofie 1
Do	21/10/2010	17h30-18h30 18h45-19h45	Yoga 5 Sport 5
Do	28/10/2010	18h-19h00 19h30-20h30	Voeding 2 Sport 6
Do	4/11/2010	namiddag 18h45-19h45	feedback op afspraak (*) Yoga 6
Ma	8/11/2010	18h-19h30 19h30-21h00	beter slapen Praktische filosofie 2
Do	18/11/2010	17h30-18h30 18h45-21h15	Sport 7 Meditatie 1
Ma	22/11/2010	17h30-19h 19h-20h00	Verslaving Sport 8
Do	25/11/2010	17h30-18h30 18h45-21h15	Yoga 7 Meditatie 2
Do	2/12/2010	17h30-18h30 18h45-19h45	Yoga 8 Sport 9
Ma	6/12/2010	17h-18h45 18h45-19h45	Huidzorg 2 Sport 10
Do	9/12/2010	17h30-20h	Meditatie 3
Do	16/12/2010	17h15-18h45 18h45-21h15	Huidzorg 3 Meditatie 4
Ma	20/12/2010		Extra vragen huidziekten Feedback in groep met dermatoloog

(*) De deelnemer maakt een afspraak voor individuele feedback in polikliniek 6 1e verdiep bij Prof Jo Lambert via het nummer 09 332 22 98.

Met dank aan Pierre-Fabre Benelux



Dermatologie - Poli 6 - eerste verdieping

De Pintelaan 185 - 9000 Gent
Tel. +32 (0)9 332 22 87

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
De Pintelaan 185 - 9000 Gent
Tel. +32 (0)9 332 21 11 - Fax +32 (0)9 332 38 00

info@uzgent.be - www.uzgent.be