



● metabole en cardiovasculaire aandoeningen

Universitair Ziekenhuis Gent



OnderHUIDs

Programma voor patiënten met
een chronische huidziekte

01. Inleiding

Een ziekte bestrijden is meer dan het juiste pilletje nemen of het geschikte zalfje smeren. Er zijn immers verschillende factoren die de gezondheid beïnvloeden. Denk maar eens aan die gejaagde periode waardoor dat vervelend eczeem weer de kop opstak. Of aan de warme zomerzon die een opvallende psoriasisvlek deed verbleken.

Een aandoening is een samenspel van veel factoren: onvoldoende inzicht in de ziekte, stress, emotionele ingesteldheid en economische status, drukkende omgevingsfactoren, sociaal netwerk en erfelijke kwetsbaarheid. Vaak ligt informatie over deze factoren niet binnen handbereik terwijl u net staat te popelen om ze beter te leren kennen of aan te pakken!

OnderHUIDs biedt mensen met psoriasis en atopisch eczeem een compact programma aan waarbij u uitgedaagd wordt om de verschillende facetten van uw ziekte te ontdekken en aan te pakken. U leert uzelf en uw huidziekte beter kennen, wat het genezingsproces in een ander daglicht plaatst.

Het programma vormt een aanvulling bij de klassieke behandeling. Het zorgt ervoor dat die klassieke behandeling beter aanslaat of dat u gemotiveerder bent om de behandelingen vol te houden. U bent nauwer betrokken bij uw genezingsproces en neemt vooral mee de verantwoordelijkheid op voor uw eigen gezondheid.

Meer informatie over de studie en het programma is na te lezen op de website:
<http://www.uzgent.be/nl/zorgaanbod/mdspecialismen/Huidziekten/Paginas/onderHUIDs.aspx>

02. Doelgroep

Enkel mensen met psoriasis of atopisch eczeem kunnen deelnemen.

Leeftijd: tussen 18 en 75 jaar.

03. Tijdstip

Patiënten nemen deel aan een zorgprogramma van 20 weken. De lessen vinden meestal plaats op donderdag, telkens 's avonds.

Bekijk het programma voor de exacte uren (zie achterin de brochure).

De eerstvolgende les start op 12 januari 2017.



04. Kostprijs

Deelname kost 250 euro. Deze prijs omvat de verplichte conditietraining. Inschrijvingsgeld te storten aan dienst Dermatologie, UZ GENT op rekeningnummer BE84 0016 4482 5259 met vermelding van CR/DER/002_Onderhuids_ (Uw naam).

05. Locatie

Het hele programma vindt plaats in het UZ Gent.

- ✓ Yoga en meditatie: Kliniekgebouw 7, gelijkvloers (0K7), conferentieruimte.
- ✓ Sport: Sporthal, klein gebouw naast Kliniekgebouw 7.
- ✓ Theorielessen: Vijverpark, gelijkvloers, vergaderzaal.

06. Programma

Informatiesessie over de huidziekte

Bij de start van het programma krijgt u uitleg over uw specifieke huidziekte. Hoe beter u weet wat u kan verwachten van het verloop, de prognose, de mogelijkheden tot behandeling en de resultaten, ... hoe meer houvast u krijgt. Dat helpt om beter met de huidziekte om te gaan.

Deze sessie wordt geleid door prof. dr. Jo Lambert en prof. dr. Hilde Lapeere, dermatologen in het UZ Gent en gespecialiseerd in psoriasis en atopische dermatitis.

Stressreductietechnieken

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 krijgt u een aantal technieken aangeleerd om stress te beperken.

Mindfulnessmeditatie

Mindfulnessmeditatie is een vorm van aandachtsmeditatie, uitgewerkt in een stressreducerend programma (mindfulness based stress reduction – MBSR; www.umassmed.edu/cfm). Door mindfulnessmeditatie krijgt u aandacht voor bv. jeuk, pijn, bepaalde stemmingen en leert u voorkomen dat u zich laat meeslepen in automatische negatieve gedachten en reactiepatronen. Ademen is de basis van deze meditatie die bestaat uit verschillende technieken: zitmeditatie, lichaamsscan en bewegingsoefeningen.

Het stressreductieprogramma (3 x 2,5 uur) maakt deel uit van het 20-wekenprogramma en wordt geleid door mevr. Bea Geysen.

Psycho-educatie

Veel patiënten met huidziekten hebben door hun aandoening een verminderde levenskwaliteit. Soms leidt dit tot psychiatrische problemen, zoals depressies, alcoholproblemen, dwangstoornissen en relatieproblemen.

Een negatief zelfbeeld is vaak de aanleiding voor sociale of veralgemeende angststoornissen. Dat kan uitmonden in uitgesproken sociale isolatie.

Tijdens de psycho-educatiesessie krijgt u uitleg over de meest voorkomende psychiatrische stoornissen bij patiënten met huidziekten. Mogelijke behandelingen zoals cognitieve gedragstherapie komen aan bod. De werkingsmechanismen, indicaties en nevenwerkingen van de verschillende psychofarmaca worden besproken.

Als u graag individueel wilt spreken over bepaalde onderwerpen zoals weerbaarheid, zelfbeeld, seksualiteit,.. is er gedurende het programma psychologische ondersteuning mogelijk.

Lichaamsbeweging

Fysieke inspanning verandert bepaalde hormoonniveaus (endorfines, monoamines...) in ons lichaam en heeft een positief effect op onze stemming. Training kan afleiden van negatieve gedachten. Het gevoel van een sport te beheersen draagt bij tot meer zelfrespect. Er komen sociale contacten aan te pas die positief kunnen werken. Lichaamsbeweging helpt ook om bepaalde ongezonde levensstijlfactoren te veranderen (zie verder).

We voorzien 8 lesuren sport waarbij u kennis maakt met verschillende sporttakken, onder andere de looptraining "start to run" die een betere conditie beoogt. De bedoeling is dat de patiënten inzicht en zin krijgen om ook na het programma te blijven bewegen.

Dhr. Frederiek Strubbe, sportleraar, begeleidt deze training. Een goede conditie is geen vereiste. Dhr. Frederiek Strubbe zorgt voor beweging op maat!

Vooraf moeten de deelnemers een inspanningstest afleggen op het Centrum voor Sportgeneeskunde van UZ Gent. De test dient om de algemene fysieke conditie te beoordelen. De resultaten vormen de basis van een persoonlijk trainingsprogramma. Bovendien legt prof. dr. Jan Bourgois er de basis voor verantwoord trainen uit.

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.

Levensstijfactoren

Roken en alcohol

Roken en alcoholgebruik zijn soms een gevolg van de belasting die een chronische ziekte met zich meebrengt. Tegelijkertijd beperken roken en drinken de mogelijkheid tot herstel.

Slaap en medicatiemisbruik

Slapen heeft een invloed op elk facet van ons dagelijks leven. Het beïnvloedt onze gezondheid en ons welbevinden, onze stemming en ons gedrag, onze energie en onze emoties, ons gezins- en professioneel leven, ons verstand en geluk. In een sessie van 2 uur legt dr. An Mariman, Dienst Algemene Inwendige Ziekten, Infectieziekten en Psychosomatiek van het UZ Gent, het belang van slaap toe. U leert hoe u uw slaap kan optimaliseren, al dan niet met medicatie.

Voeding

U krijgt advies over eetgewoonten die uw gezondheid positief beïnvloeden. We bekijken slechte eetgewoonten zoals een gebrek aan vezelrijke voeding, inname van te veel verzadigde vetzuren en te zoutrijk eten. Het is aangetoond dat overgewicht een rechtstreeks verband houdt met de ontwikkeling van psoriasis. Waar nodig wordt in de loop van het programma individueel dieetadvies aangeboden.

Huidziektegebonden huidverzorging “hands-on”

Dit is een praktisch dermatologisch vormingsprogramma dat patiënten informeert over factoren die hun huidtoestand beïnvloeden. U krijgt gepaste huid- en haarverzorging aangeleerd. Het dermatocosmetisch bedrijf Pierre Fabre brengt met apotheker Kristel De Bisschop, in samenwerking met mevr. Nele Maes en prof. dr. Jo Lambert, dermatologe, een deskundige aanpak in 3 sessies.

Groepsactiviteiten

Tussen de intensieve lessen door wordt er ook tijd gemaakt voor ontspannende groepsactiviteiten: Dit kan variëren van kookworkshops tot een ontspannende “walk in the park”.

07. Resultaten

Na jarenlange ervaring met onderHUIDs hebben we de resultaten van de verschillende edities kunnen verzamelen. Het programma werd telkens aan de hand van gefundeerde feedback aangepast om een optimaal resultaat te verkrijgen.

Uit voorgaande edities en uit een wetenschappelijke studie leren we dat het programma een positief effect heeft op de ernst en uitgebreidheid van de huidletsels. De levenskwaliteit neemt op lange termijn toe en de fysische en psychische toestand van de patiënten gaat met rasse schreden vooruit. Deze resultaten promoten ontegensprekelijk een holistische aanpak van chronische huidaandoeningen.

08. Tijdschema

Agenda OnderHUIDs 2017

Datum	Uren	Onderwerp	lokaal	Lesgever
Do 12 januari 2017	18.00 u. - 19.00 u.	Infosessie huidziekten 1	Vijverpark - vergaderzaal	Prof. dr. Jo Lambert
	19.10 u. - 20.10 u.	Infosessie huidziekten 2	Vijverpark - vergaderzaal	Prof. dr. Hilde Lapeere
Do 19 januari 2017	18.00 u. - 19.20 u.	Huidzorg 1	Vijverpark - vergaderzaal	Mevr. Nele Maes
	19.30 u. - 20.30 u.	Verantwoord trainen	Vijverpark - vergaderzaal	Prof. dr. Jan Bourgois
Do 26 januari 2017	18.00 u. - 19.00 u.	Sport 1	K7 -bijgebouw sporthal	Dhr. Frederiek Strubbe
	19.00 u. - 20.00 u.	Sport 2	K7 -bijgebouw sporthal	Dhr. Frederiek Strubbe
Do 2 februari 2017	namiddag - op afspraak	Huidzorg 2	Vijverpark	Prof. dr. Jo Lambert
Do 9 februari 2017	18.00 u. - 19.00 u.	Yoga 1	OK7 -conferentiezaal	Mevr. Marie-Amélie de Potter
	19.00 u. - 20.00 u.	Yoga 2	OK7 -conferentiezaal	Mevr. Marie-Amélie de Potter
Do 16 februari 2017	18.00 u. - 19.00 u.	Sport 3	K7 -bijgebouw sporthal	Dhr. Frederiek Strubbe
	19.00 u. - 20.00 u.	Sport 4	K7 -bijgebouw sporthal	Dhr. Frederiek Strubbe
Do 23 februari 2017	18.00 u. - 19.00 u.	Therapietrouw 1	Vijverpark - vergaderzaal	Prof.dr. Myriam Vervaeet
	19.10 u. - 20.10 u.	Therapietrouw 2	Vijverpark - vergaderzaal	Prof.dr. Myriam Vervaeet
Do 9 maart 2017	18.00 u. - 19.00 u.	Yoga 3	OK7 -conferentiezaal	Mevr. Marie-Amélie de Potter
	19.00 u. - 20.00 u.	Yoga 4	OK7 -conferentiezaal	Mevr. Marie-Amélie de Potter
Do 16 maart 2017	18.00 u. - 19.00 u.	Voeding	Vijverpark - vergaderzaal	Wordt later meegedeeld
	19.10 u. - 20.10 u.			
Do 23 maart 2017	18.00 u. - 19.00 u.	Sport 5	K7 -bijgebouw sporthal	Dhr. Frederiek Strubbe
	19.00 u. - 20.00 u.	Sport 6	K7 -bijgebouw sporthal	Dhr. Frederiek Strubbe
Do 30 maart 2017	18.00 u. - 21.00 u.	Kookworkshop	Vijverpark	Wordt later meegedeeld
Do 20 april 2017	18.00 u. - 19.00 u.	Yoga 5	OK7 -conferentiezaal	Mevr. Marie-Amélie de Potter
	19.00 u. - 20.00 u.	Yoga 6	OK7 -conferentiezaal	Mevr. Marie-Amélie de Potter
Do 27 april 2017	18.00 u. - 19.00 u.	Beter slapen	Vijverpark - vergaderzaal	Dr. An Mariman
	19.10 u. - 20.10 u.			
Do 4 mei 2017	18.00 u. - 19.00 u.	Sport 7	K7 -bijgebouw sporthal	Dhr. Frederiek Strubbe
	19.00 u. - 20.00 u.	Sport 8	K7 -bijgebouw sporthal	Dhr. Frederiek Strubbe
Do 11 mei 2017	18.00 u. - 19.00 u.	Verslaving	Vijverpark - vergaderzaal	Wordt later meegedeeld
	19.10 u. - 20.10 u.	Psycho-educatie	Vijverpark - vergaderzaal	
Do 18 mei 2017	18.00 u. - 19.00 u.	Yoga 7	OK7 -conferentiezaal	Mevr. Marie-Amélie de Potter
	19.00 u. - 20.00 u.	Yoga 8	OK7 -conferentiezaal	Mevr. Marie-Amélie de Potter
woe 24 mei 2017	17.30 u. - 18.30 u.	Huidzorg 3	Vijverpark - vergaderzaal	Mevr. De Bisschop
	18.45 u. - 21.15 u.	Meditatie 1		Mevr. Bea Geysen
Do 1 juni 2017	18.00 u. - 20.30 u.	Meditatie 2	OK7 -conferentiezaal	Mevr. Bea Geysen
Do 8 juni 2017	18.00 u. - 20.30 u.	Meditatie 3	OK7 -conferentiezaal	Mevr. Bea Geysen
Vrij 16 juni 2017	19.00 u. - 22.00 u.	Groep op verplaatsing		
Do 22 juni 2017	18.00 u. - 19.30 u.	Extra vragen huidziekten. Feedback in groep met dermatoloog	Vijverpark - vergaderzaal	Prof. dr. Jo Lambert/ Mevr Nele Maes

Psycholoog op afspraak - steeds mogelijkheid tot individuele les/therapie

09. Contact

Bent u geprikkeld? Aarzel niet en schrijf u in via dermatologie@uzgent.be of via telefoon 09 332 05 77

Als u geïnteresseerd bent en meer informatie wenst, neem dan contact op met:
Nele Maes: Nele.Maes@uzgent.be, 09 332 05 77
Prof. dr. Jo Lambert: jo.lambert@ugent.be

Dienst Dermatologie

De Pintelaan 185
9000 Gent

Nele Maes, tel. 09 332 05 77,
nele.maes@uzgent.be

Prof. dr. Jo Lambert, jo.lambert@ugent.be

www.onderhuids.be

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.

UZ Gent

De Pintelaan 185
B 9000 Gent
T: +32 (0)9 332 21 11
info@uzgent.be
www.uzgent.be