

# ROSACEA

Adviezen voor Thuis om je Huid Beter  
Onder Controle te Krijgen

VIC  
SKIN CLINIC - HUIDTHERAPIE  
VIC

OPGESTELD DOOR DERMATOLOOG  
SELMA MEKIC EN HUIDTHERAPEUT  
VICTORIA ZAKRIJEVA

**BESTE CLIËNT,**

**ALS HUIDTHERAPEUT ZIE IK DAGELIJKS CLIËNTEN DIE WORSTELLEN MET ROSACEA, EEN HUIDAANDOENING DIE VAAK LEIDT TOT ROODHEID, ONTSTEKING EN ZICHTBARE BLOEDVATEN, VOORAL OP HET GEZICHT.**

**HOEWEL BEHANDELINGEN ZOALS LASERTECHNIEKEN OF TOPISCHE CRÈMES ZEKER KUNNEN HELPEN, IS HET BELANGRIJK OM TE BEGRIJPEN DAT WAT JE DAGELIJKS THUIS DOET, VAAK EEN VEEL GROTERE IMPACT HEEFT OP DE GEZONDHEID VAN JE HUID.**

**MET DIT DOCUMENT WIL IK JE HELPEN OM ROSACEA BETER ONDER CONTROLE TE KRIJGEN, DOOR JE BEWUST TE MAKEN VAN DE DAGELIJKSE LEEFSTIJLFACTOREN DIE INVLOED HEBBEN OP DE SYMPTOMEN. DOOR JE HUID GOED TE VERZORGEN EN BEPAALDE TRIGGERS TE VERMIJDEN, KUN JE JE RESULTATEN AANZIENLIJK VERBETEREN.**

**WAT KUN JE DAGELIJKS DOEN OM ROSACEA ONDER CONTROLE TE HOUDEN?**

#### **1. VERMIJD BEKENDE TRIGGERS**

**VEEL VAN DE SYMPTOMEN VAN ROSACEA WORDEN VERERGERD DOOR BEPAALDE FACTOREN IN JE OMGEVING OF VOEDING. HIER ZIJN ENKELE DINGEN DIE JE KUNT DOEN OM FLARE-UPS TE VOORKOMEN:**

- **VERMIJD WARM ETEN EN DRINKEN: VOORAL PITTIG ETEN, HETE DRANKEN EN ALCOHOL KUNNEN DE BLOEDVATEN VERWIJDEN EN ROSACEA VERERGEREN. PROBEER DEZE UIT JE DIEET TE BEPERKEN.**
- **WEES VOORZICHTIG MET ZONBLOOTSTELLING: ZONLICHT IS EEN VAN DE GROOTSTE TRIGGERS VOOR ROSACEA. GEBUIK ALTIJD EEN ZONNEBRANDCRÈME MET MINSTENS SPF 30, OOK OP BEWOLKTE DAGEN.**
- **VERMIJD PLOTSSELINGE TEMPERATUURWISSELINGEN: HEET WATER, KOUDE LUCHT OF EXTREME WARMTE KUNNEN JE HUID IRRITEREN. PROBEER EXTREEM KOUDE EN WARME RUIMTES TE VERMIJDEN ALS HET BUITEN EEN NORMALE TEMPERATUR IS.**
- **WEES VOORZICHTIG MET ZUIVEL EN SUIKER: MELK EN BEPAALDE ZUIVELPRODUCTEN KUNNEN BIJ SOMMIGE MENSEN ONTSTEKINGEN VERERGEREN, NET ALS SUIKER EN GERAFFINEERDE KOOLHYDRATEN. KIES VOOR EEN DIEET MET VEEL GROENTEN, VOLKOREN PRODUCTEN EN WEINIG SUIKER.**

## 2. KIES DE JUISTE HUIDVERZORGING

**ROSACEA-HUID IS VAAK GEVOELIG EN REAGEERT SNEL OP AGRESSIEVE PRODUCTEN. KIES DAAROM VOOR MILDE, KALMERENDE HUIDVERZORGING:**

- **GEBRUIK ZACHTE, NIET-SCHURENDE REINIGERS: VERMIJD ZEEP OF PRODUCTEN DIE ALCOHOL BEVATTEN, OMDAT DEZE DE HUID KUNNEN UITDROGEN EN IRRITEREN. GEBRUIK IN PLAATS DAARVAN EEN MILDE, PH-NEUTRALE REINIGER DIE JE HUID NIET BESCHADIGT.**
- **GEBRUIK PRODUCTEN MET HYALURONZUUR: HYALURONZUUR IS EEN UITSTEKENDE KEUZE VOOR ROSACEA, OMDAT HET JE HUID GOED HYDRATEERT ZONDER IRRITATIE TE VEROORZAKEN.**
- **ZORG VOOR EEN GOEDE ZONBESCHERMING: BESCHERM JE HUID DAGELIJKS TEGEN DE ZON MET EEN ZONNEBRANDCRÈME VAN MINSTENS SPF 30. ZONNESTRALEN KUNNEN ROSACEA-UITBARSTINGEN UITLOKKEN OF VERERGEREN EN LEIDEN TOT TIJDELIJKE ROODHEID DIE SOMS MISSCHIEF LANGER KAN DUREN. SMEER VOLDOENDE DIK EN HERHAAL HET ELKE PAAR UUR OM DE BESCHERMING TE WAARBORGEN.**

## 3. VERSTERK JE HUID VAN BINNENUIT

**WAT JE EET, HEEFT EEN DIRECTE INVLOED OP JE HUID. ER ZIJN EEN AANTAL VOEDINGSMIDDELEN EN SUPPLEMENTEN DIE JE HUID KUNNEN HELPEN KALMEREN EN ONTSTEKINGEN VERMINDEREN:**

- **VERMIJD VOEDINGSMIDDELEN DIE ONTSTEKINGEN KUNNEN VERERGEREN: VERMIJD VOORAL PITTIG ETEN, ALCOHOL, ZUIVELPRODUCTEN EN GERAFFINEERDE SUIKERS. DEZE KUNNEN DE ROSACEA VERERGEREN.**
- **PROBEER VOEDINGSMIDDELEN DIE ONTSTEKINGEN HELPEN VERMINDEREN: OMEGA-3 VETZUREN (GEVONDEN IN VETTE VIS ZOALS ZALM EN MAKREEL) KUNNEN HELPEN DE ONTSTEKING TE VERMINDEREN. GROENE THEE BEVAT KRACHTIGE ANTIOXIDANTEN DIE JE HUID KUNNEN HELPEN BESCHERMEN.**
- **ZINK EN PROBIOTICA: ZINK IS EEN MINERAAL DAT BEKEND STAAT OM ZIJN ONTSTEKINGSREMMEDE EIGENSCHAPPEN. OOK PROBIOTICA KUNNEN HELPEN JE DARMFLOORA TE VERBETEREN, WAT VAAK DE ONTSTEKINGEN IN JE LICHAAM VERMINDERT EN OOK GUNSTIG IS VOOR JE HUID.**

## 4. STRESSVERMINDERING

**STRESS IS EEN BELANGRIJKE TRIGGER VOOR ROSACEA, DUS HET IS CRUCIAAL OM STRESS ZOVEEL MOGELIJK TE VERMINDEREN:**

- **PROBEER DAGELIJKS TIJD VOOR JEZELF TE NEMEN: OF HET NU GAAT OM MEDITATIE, YOGA, ADEMHALINGSOEFENINGEN, OF GEWOON EEN RUSTIGE WANDELING, HET VERMINDEREN VAN STRESS KAN DE ROODHEID EN ONTSTEKING HELPEN VERMINDEREN.**
- **REGELMATIGE LICHAAMSBEWEGING: BEWEGING HELPT NIET ALLEEN OM STRESS TE VERMINDEREN, MAAR VERBETERT OOK JE ALGHELE GEZONDHEID, WAT WEER TEN GOEDE KOMT AAN DE CONDITIE VAN JE HUID.**

## 5. WAT JE ZELF KUNT DOEN: TIPS VOOR THUIS

- **WEES VOORZICHTIG MET HUIDVERZORGING: GEBRUIK GEEN PRODUCTEN DIE JE HUID KUNNEN IRRITEREN, ZOALS SCRUBS, PRODUCTEN MET ALCOHOL OF PARFUM. KIES VOOR MILDE EN KALMERENDE PRODUCTEN DIE SPECIAAL VOOR GEVOELIGE HUID ZIJN ONTWIKKELD.**
- **HYDRATEER JE HUID GOED: ROSACEA-HUID HEEFT VAAK BAAT BIJ INTENSIEVE HYDRATATIE. BRENG DAGELIJKS EEN VERZACHTENDE CRÈME AAN DIE DE HUID HELPT HERSTELLEN EN BESCHERMEN.**
- **VERMIJD WRIJVING: ALS JE ROSACEA HEBT, KAN WRIJVING VAN KLEDING, EEN HELM OF EEN TELEFOON LEIDEN TOT EEN FLARE-UP. WEES VOORZICHTIG MET ALLES WAT DRUK OP JE HUID UITOEFENT.**

**WAAROM DEZE DAGELIJKSE GEWOONTEN ZO BELANGRIJK ZIJN  
HOEWEL BEHANDELINGEN ZOALS LASERTHERAPIE EN TOPISCHE  
PRODUCTEN HELPEN, IS HET WAT JE THUIS DOET DAT DE GROOTSTE  
IMPACT HEEFT OP DE CONTROLE VAN ROSACEA. HET DAGELIJKS  
VERMIJDEN VAN TRIGGERS,**

**HET GEBRUIKEN VAN DE JUISTE PRODUCTEN EN HET VERSTERKEN  
VAN JE HUID VAN BINNENUIT, ZIJN ESSENTIEEL VOOR HET KRIJGEN  
VAN BLIJVENDE RESULTATEN.**

**ALS HUIDTHERAPEUT BEN IK ERVAN OVERTUIGD DAT JE MET DEZE  
AANPASSINGEN THUIS JE ROSACEA BETER KUNT BEHEERSEN EN  
ONDER CONTROLE KUNT HOUDEN.**

**IK STA ALTIJD KLAAR OM JE TE ONDERSTEUNEN EN JE VERDER TE  
BEGELEIDEN IN DIT PROCES.**

**JE DAGELIJKSE ROUTINE IS DE SLEUTEL TOT SUCCES  
ROSACEA KAN EEN UITDAGENDE HUIDAANDOENING ZIJN, MAAR MET  
DE JUISTE AANPAK KUN JE DE SYMPTOMEN GOED ONDER CONTROLE  
KRIJGEN.**

**VERGEET NIET DAT JE HUIDTHERAPIE EN DE DAGELIJKSE  
GEWOONTEN HAND IN HAND GAAN - JE BEHANDELINGEN WERKEN  
BETER ALS JE OOK THUIS DE JUISTE STAPPEN ZET.**

**MET VRIENDELIJKE GROET,**

**VICTORIA ZAKRIJEVA  
HUIDTHERAPEUT**

**IN SAMENWERKING MET  
DR. SELMA MEKIC  
DERMATOLOOG**