

Eczeem

Leven met eczeem (atopische dermatitis) kan heel moeilijk zijn. Het is niet eenvoudig om om te gaan met de constante jeuk, het krabben en de roodheid die gepaard gaat met deze chronische ontsteking van de huid.

Door Sidekick te gebruiken leren mensen met eczeem om symptomen zelf te beheersen en krijgen ze ondersteuning en hulp wanneer nodig.



Je eczeem Sidekick-app wacht op je!



Verbeter je welzijn door middel van **leuke missies**



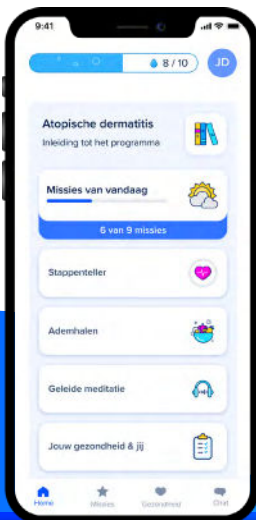
Volg je gezondheid op en **leer blijvende positieve gewoontes aan**



Krijg toegang tot inspirerende **fitness- en mindfulnessstools**



Doorloop het programma in je **eigen tempo en op je eigen manier**



Deze alles-in-één Sidekick-app maakt het makkelijker om blijvende, gezonde gewoontes aan te leren en ondersteunt je bij elke stap die je zet, of deze nu groot of klein is!

De programma's van Sidekick zijn ontwikkeld door artsen, psychologen, wetenschappers en anderen die leven met chronische ziekten, en bieden je de ondersteuning die je nodig hebt, wanneer je die nodig hebt.

Alle Sidekick-programma's zijn conform de AVG* en we houden ons aan de hoogste normen wat betreft gegevensbescherming.

Sidekick kan worden gebruikt als aanvulling op een voorgeschreven behandeling, of als een op zichzelf staand hulpmiddel.

Gebaseerd op evidence-based medicine en speciaal voor jou ontworpen.

Wat jij en je Sidekick kunnen doen



Oefen mindfulness en maak tijd voor jezelf



Identificeer triggers en verlicht symptomen en opflakeringen



Identificeer bronnen van stress en leer nieuwe manieren om ermee om te gaan



Houd je behandeling nauwgezet bij met handige geheugensteuntjes



Doorbreek de jeuk-enkrabben-cyclus en leer gezondere gewoontes aan



Let op je slaappatronen en verbeter de kwaliteit van je rust en slaap



Download de app en maak vandaag nog kennis met je Sidekick voor eczeem!

<https://get.sidekick.health/adfnt2-pf>



@SidekickHealth



fb.com/SidekickHealth

1. **Scan de code** om de app te downloaden op je telefoon. Zodra je de app start, wordt het eczeem programma automatisch voor je geopend.
2. Als er nog steeds om een toegangscode wordt gevraagd, voer dan het volgende in: **adfnt2-pf**
Meld je aan door een paar vragen te beantwoorden.
Je gegevens worden veilig bewaard met Sidekick!
3. **Bekijk de eerste missies** en voltooi ze op je eigen tempo, om de juiste weg te vinden naar een betere gezondheid.