

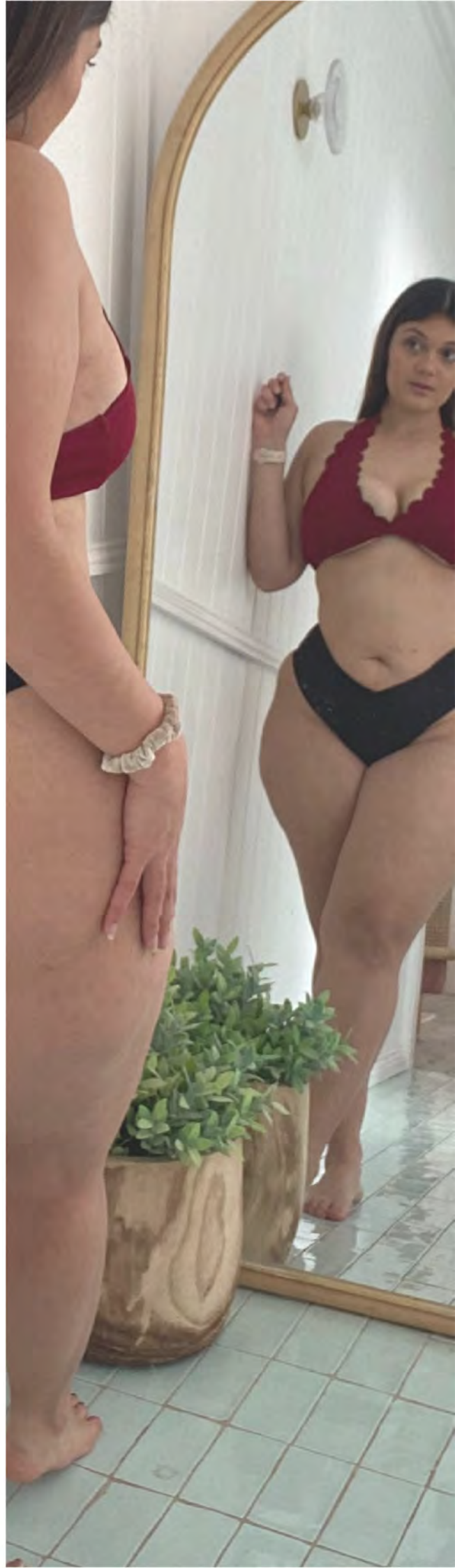
*mijn lipoedeem*

# BOEKK

Jouw persoonlijke lipoedeem  
e-boek en dagboek.

# Inhoudsopgave

- 01    Introductie
- 02    Wat is Lipoedeem
- 03    Lipoedeem stages
- 04    Lipoedeem checklist
- 05    Behandel opties
- 06    Voeding
- 07    Checklist voor een ontstekingsremmend dieet
- 08    Work-out
- 09    30-day challenge
- 10    Persoonlijke ervaring
- 11    Persoonlijke ervaring
- 13    Deel jou verhaal
- 14    Compressie therapy
- 15    Compressie pakken
- 18    Hoe te verzorgen, hoe te meten?
- 19    ACTIVE leggings
- 21    Tips hoe je je mentale gezondheid kunt behouden
- 24    Online support
- 25    De kracht van positief nadenken
- 26    Jouw gedachten
- 27    Sharing is caring
- 28    Bedankt!





1

# Hoofdstuk

Wat is Lipoedeem

Stages

Behandeling





# Introductie

Het doel van dit E-book is om één plek te creëren waar alle informatie kan worden bewaard, een referentiepunt. Dit boek zal voedingsadviezen, dagboekpagina's, fitnessadviezen, persoonlijke verhalen en meer bevatten.

Je hebt de kans om je eigen gedachten in het dagboek op te schrijven, je voeding bij te houden en zelfs deel te nemen aan een 30-daagse fitnessuitdaging.


Laten we bewustwording verspreiden en van lipoedeem een wereldwijde prioriteit maken. Jij bent een LIPOEDEMA HELD!



Vergeet niet te delen!

Wanneer je dit icon ziet maak een screenshot en deel het op je socials en tag @lipoelasticbenelux.



A top-down photograph of two women sitting on a light-colored sofa on a wooden floor. The woman on the left is wearing a white sweater and holding a white mug of coffee. The woman on the right is wearing a dark blue top and has her legs crossed. Another white mug of coffee is on the sofa to her right. A white text box is centered over the image.

'We zullen bespreken wat lipoedeem is en hoe je het kunt herkennen. Advies van artsen en symptomen om op te letten en behandelingsopties om lipoedeem te helpen verlichten.'



# Lipoedeem is niet alleen vet, het is een aandoening.

- Lipoedeem is een chronische stoornis in de vetverdeling. Het komt voornamelijk voor op de benen en armen, waarbij de handen en voeten niet worden aangetast.
- De aandoening treft bijna uitsluitend vrouwen, maar de oorzaak is nog niet volledig onderzocht. De oorzaak kan erfelijk zijn of optreden na hormonale veranderingen zoals puberteit, zwangerschap en menopauze.
- Diëten en lichaamsbeweging hebben geen invloed op de ontwikkeling van de ziekte, noch kunnen ze het stoppen.
- Helaas worden de getroffen niet altijd serieus genomen door hun eigen vrienden en familie of door de artsen die hen behandelen.
- Vroegtijdige behandeling is echter belangrijk om de progressie van lipoedeem te vertragen of te stoppen. Dit kan een enorme impact hebben op de kwaliteit van leven van lipoedeempatiënten.



Vergeet niet te delen!

KUNT U VERTELLEN HOE U TE WETEN BENT GEKOMEN OVER DEZE ZIEKTE OF UW DIAGNOSE?

---

---

---

# DE 3 STADIA VAN LIPOEDEEM

Lipoedeem kan er heel anders uitzien - Zowel de getroffen lichaamsdelen als de ernst ervan variëren. De ziekte kan worden onderverdeeld in drie verschillende stadia

## Stadia 1

Overwegend gladde huid,  
Licht gerimpelde huid,  
dikkere dijen



## Stadia 2

Verhoogde vetophoping  
Deuken en bobbelen in de  
huid Pijn



## Stadia 3

Diep verharde vetophoping  
Diepe deuken in de huid  
Hangende flapjes vet



WELKE STADIA VALT U ONDER EN HOE VOELT U ZICH DAARBIJ?

---

---

---



Vergeet niet te  
delen!



# Heb ik lipoedeem?

Er zijn een paar tekenen en symptomen die op de ziekte wijzen. U kunt zelf een test doen met onze lipoedeem checklist. Hoe meer vakjes u kunt aanvinken, hoe waarschijnlijker het is dat u lipoedeem heeft.

\*Deze checklist is alleen ter indicatie en vervangt geen medische diagnose. Als u vermoedt dat u lipoedeem heeft, dient u altijd een arts te raadplegen.

## CHECKLIST

### ZET EEN VINKJE BIJ JOUW SYMPTOMEN:

- Geen gewichtsverlies ondanks dieet en beweging
- Het bovenlichaam is slanker dan het onderlichaam
- Neiging tot blauwe plekken
- Pijnlijke en rusteloze benen
- Opgezwollen benen gedurende de dag
- Gevoel van zwaarte in de benen
- Pijn bij aanraking van de ledematen
- Geen zwelling in handen en voeten
- Vrouwelijke familieleden hebben vergelijkbare symptomen
- Pijnlijke benen 's nachts



Vergeet niet te delen!



# BEHANDELING

Er zijn verschillende benaderingen voor de behandeling van lipoedeem. We presenteren de meest voorkomende behandelopties:

## Conservatieve therapieën

De volgende maatregelen zijn voornamelijk gericht op het tegengaan van vochtretentie en het opnieuw stimuleren van de lymfestroom. Dit zou de zwelling in de armen en benen moeten verminderen en patiënten hun bewegingsvrijheid terug moeten geven.

## Manuele lymfedrainage (MLD)

Deze behandeling wordt gebruikt om het opgeslagen vocht in de weefsels te ontlasten. Getroffen delen van het lichaam worden gemasseerd om de lymfedrainage te stimuleren. Deze methode kan de grootte van de aangetaste gebieden verminderen en pijnlijke symptomen verminderen.

## Compressie therapie

De basis van de behandeling is het dagelijks dragen van compressiekleding. Compressiekleding creëert verhoogde druk op de weefsels om pijn te verlichten en oedeem te verminderen. Compressiekleding is verkrijgbaar in verschillende ontwerpen voor de getroffen delen van het lichaam.

## Liposuctie

Conservatieve behandelingen bieden meestal alleen kortdurende verlichting van symptomen. In een chirurgische ingreep worden de abnormale vetcellen onder de huid weggezogen. Echter, ook na de operatie wordt het dragen van compressiekleding aanbevolen voor een blijvend resultaat.






# Hoofdstuk 2

Voeding

Fitness

Persoonlijke  
verhalen





Dit hoofdstuk zal advies geven over een ontstekingsremmend dieet, activiteiten die helpen bij het lymfestelsel en wat je in het dagelijks leven kunt doen.





# VOEDING

Voeding is een belangrijk deel van de behandeling en speelt een belangrijke factor in hoe en wanneer je lichaam oedeem ervaart.

Sommige voeding kan ontsteking verergeren, als voorbeeld suiker of bewerkte producten. Een anti-ontstekingsremmend dieet zijn rijk aan antioxidanten en gebaseerd op vers fruit en groente.

## Soorten ontstekingsremmende diëten

Het mediterrane dieet, met de nadruk op plantaardige voeding en gezonde oliën, kan de effecten van ontstekingen op het cardiovasculaire systeem verminderen.

### Goed voedsel:

- Tomaten
- Olijfolie
- Groene groenten
- Noten
- Vette vis
- Fruit

### Voedsel dat je moet vermijden

- Verwerkte koolhydraten
- Franse frietjes, gefrituurde kip
- Rood vlees
- Magarine
- Frisdrank
- Alcohol



# Checklist voor een ontstekend remmend dieet

- Tomaten
- Appels
- Tofu
- Bruine rijst
- havermout
- zalm
- 
- 
- 
- 



Don't forget to share!

COMPLEET DE CHECKLIST MET JE EIGEN SUGGESTIES, SCREENSHOT EN TAG @LIPOELASTICBENELUX



# Training



Dagelijks bewegen en sporten is goed voor iedereen, het houdt je gewrichten bezig en studies laten zien dat het een positief effect heeft op je mentale gezondheid.

## 01 Aerobic oefeningen

Wanneer het tot lipoeedeem aankomt, zijn aerobic oefeningen zoals zwemmen, lopen en fietsen aangeraden omdat het het lymfe drainage bevordert en het bloedsomloop verbeterd door de aangetaste lymfe. Hoge intensiviteit sporten zoals joggen of contact sporten zijn beter om te vermijden omdat ze gewrichten mogelijk irriteren wat leidt tot pijn en blauwe plekken.

## 02 Zwemmen

Oefeningen in het water zijn zeer aan te raden en behulpzaam. Het helpt de pijnlijke gewrichten en de druk van het diepe water helpt de benen in het verbeteren van de lymfe en bloedvaten systeem. Lopen in half hoog water (in een veilige plek) is helemaal goed omdat het even pijnloze compressie bied op de benen. Zwemslagen helpt het bevorderen van spiermassa en vereist diepe ademhalingen. De borstkrabbel is een van de beste zwemoefeningen die je kan doen om het een diepe stretch geeft aan de ledenmaten.

## 03 Lymphatic Yoga

Diaphragmatisch ademen, wat een belangrijk deel is van yoga, beweegt het lymph vocht van de benen en de armen naar het hart. Lymphatic yoga is een effectief hulpmiddel bij lipoeedeem.

### TEGENOVERGESTELDE HOUDING

Bij een tegenovergestelde houding van het lichaam help je de effecten van zwaartekracht. Bepaalde voorbeelden hiervan zijn de (halasana), schouder stand (sarvangasana) en de handstand (sirsasana).



# 30 *dagen* CHALLENGE

1 5.000 steps	2 5.000 steps	3 5.000 steps	4 5.000 steps	5 RELAX
6 6.000 steps	7 6.000 steps	8 6.000 steps	9 6.000 steps	10 RELAX
11 7.000 steps	12 7.000 steps	13 7.000 steps	14 7.000 steps	15 RELAX
16 8.000 steps	17 8.000 steps	18 8.000 steps	19 8.000 steps	20 RELAX
21 9.000 steps	22 9.000 steps	23 9.000 steps	24 9.000 steps	25 RELAX
26 10.000 steps	27 10.000 steps	28 10.000 steps	29 10.000 steps	30 RELAX

Begin met het behalen van 5000 stappen in een dag voor 1 week en voeg elke nieuwe dag 1000 stappen toe tot je de 10000 behaald.



Vergeet niet te delen!



# Xanthia





# MIJN VERHAAL

---

Opgroeïend in Australië waren de schoonheidsnormen erg strikt: als je dun was, werd je als mooi beschouwd. Ik was vrij mager als kind tot ongeveer de leeftijd van 12 jaar, toen begonnen mijn dijen continu te groeien, tot het punt waar mensen mijn lichaam opmerkten en hoe "abnormaal" het eruitzag. Ik kreeg blauwe plekken en pijn in mijn benen en dacht dat het normaal was voor iedereen om zich zo te voelen. Mijn lichaamsvorm en -grootte werden nooit vertegenwoordigd in de media, dus ik werd opgevoed met het idee dat mijn lichaam gewoon "raar" was.

In 2019 was ik 50 kg afgevallen en plaatste mijn verhaal online, wat de aandacht trok van miljoenen mensen. Ik kreeg meer dan 250.000 volgers op TikTok binnen één jaar. Ik begon opmerkingen te ontvangen over mijn lichaam en mensen vroegen zich af of ik lipoedeem had. Ik zal eerlijk zijn, het is behoorlijk confronterend als mensen je vertellen dat je mogelijk een chronische aandoening hebt.

In juni 2021 besloot ik eindelijk naar de diagnose te gaan. Het bleek dat ik stadium 2 vroege stadium 3 lipoedeem had. Ik wou dat ik eerder was gegaan, zodat ik alle stappen kon kennen om het te onderhouden, maar ik was bang.

**Na mijn diagnose had ik ongeveer een maand nodig om het te laten bezinken voordat ik het met al mijn vrienden en familie deelde. Ik heb ook meerdere tests laten doen na mijn diagnose om ervoor te zorgen dat ik geen andere problemen had die gerelateerd waren aan lipoedeem. Het was buitengewoon confronterend en ik was emotioneel op dat moment helemaal van slag.**

Tegelijkertijd denk ik dat het ook een soort afsluiting was om mijn diagnose te krijgen. Nu weet ik dat het niet mijn schuld is dat ik moeite heb om gewicht te verliezen en nu heb ik alle middelen om mijn aandoening op de juiste manier te beheren. Enkele dingen die ik doe om mijn lipoedeem te onderhouden zijn: manuele lymfedrainagemassages, actief blijven, een ontstekingsremmend dieet volgen en overdag compressiekousen dragen.

Als ik advies zou kunnen geven aan anderen, zou het zijn om het stap voor stap te nemen. Je hoeft niet meteen alle conservatieve technieken voor lipoedeem te omarmen. Begin gewoon klein en bouw het op, want het is een enorme verandering in levensstijl en kan moeilijk zijn om je meteen in te storten.



*Cara*





## MIJN VERHAAL

"In 2008 kreeg ik eindelijk de officiële diagnose van lymfoedeem in mijn onderbenen en begon ik met het dragen van op maat gemaakte platte kniekousen met compressie. In het begin haatte ik ze. Ik voelde me te jong om ze te moeten dragen. Het kostte me even, maar ik besepte dat het niets was om me voor te schamen, omdat ze gewoon een hulpmiddel waren om mijn leven te leiden. Ik begon ze te laten zien in de outfits die ik droeg en er openlijk over te praten. Ze zorgden ervoor dat mijn benen zich beter voelden en stopten de progressie, en dat is het enige dat telt."

"In 2019 werd mij voorgesteld om te kijken naar compressie leggings voor mijn lipoedeem, zowel voor het herstel na een operatie als voor het dagelijks leven. Ik was een beetje sceptisch omdat zwachtelbehandelingen nooit hielpen bij mijn lipoedeem, maar ik heb er meer onderzoek naar gedaan. Ik was aangenaam verrast hoe geweldig de leggings direct aanvoelden. Ze hadden een lichtere compressieklasse dan mijn compressiekousen voor lymfoedeem, dus ik voelde me niet samengeperst."

"Ik voelde me gewoon stevig bij elkaar gehouden. Alsof het alle pijnlijke knobbels bij elkaar duwde, zodat ze niet vrij konden bewegen bij elke beweging die ik maakte. Ik merkte al snel een afname van mijn dagelijkse pijn en gevoeligheid. Compressie kan een geweldig niet-chirurgisch hulpmiddel zijn in je strijd om weer controle te krijgen over deze aandoeningen. Het helpt de vloeistof omhoog en naar buiten te bewegen en kan de progressie vertragen."







# Hoofdstuk

# 3


Compressie kleding

Tips

Hoe je moet meten





A woman with long brown hair tied back, wearing a black swimsuit with white polka dots, stands in profile against a blurred background of green foliage. The scene is lit with warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning. A white rectangular border frames the text on the left side of the image.

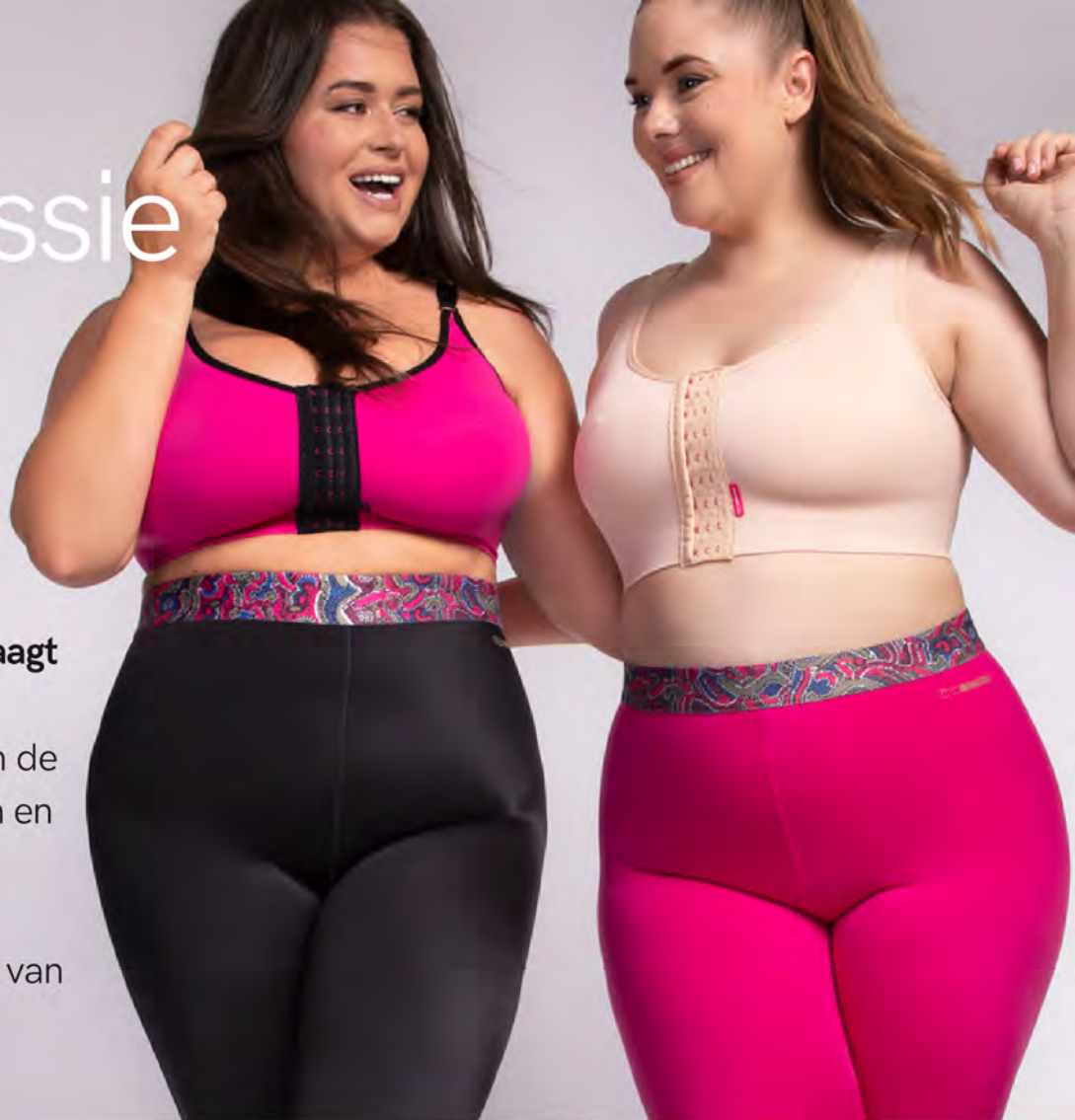
Het dragen van compressie kleding is een belangrijk deel van een lipoedeem behandeling, het heeft vele voordelen inclusief het verminderen van de pijn en ongemakkelijkheid. Dit hoofdstuk behandelt de voordelen van compressie en hoe je je moet meten voor jou perfecte compressiepak.



# Compressie therapie

Een LIPOEDEEM HERO draagt compressie. Het is het belangrijkste onderdeel van de behandeling van lipoedeem en is ook nodig na liposuctie.

Maar wat zijn de voordelen van compressie?



helpt zwelling verminderen



bevordert de bloedcirculatie



verlicht het gevoel van zware benen



helpt pijn verminderen



verbetert mobiliteit



egaliseert oneffenheden van de benen



## Heeft u vragen?

eem contact met ons op via e-mail of telefoon als u vragen heeft over de juiste verzorging van uw compressie.



## Voordelen van compressietherapie tijdens de postoperatieve herstelperiode



- ✓ Versnelt het genezingsproces
- ✓ Vormt het geopereerde lichaam
- ✓ Verlicht pijn, zwelling en blauwe plekken
- ✓ Beschermt tegen vervormingen en deuken

## Voordelen van compressietherapie bij dagelijks gebruik



- ✓ Vermindert pijn en ongemak
- ✓ Ondersteunt het weefsel
- ✓ Verbetering van mobiliteit
- ✓ Bevordert de bloedsomloop

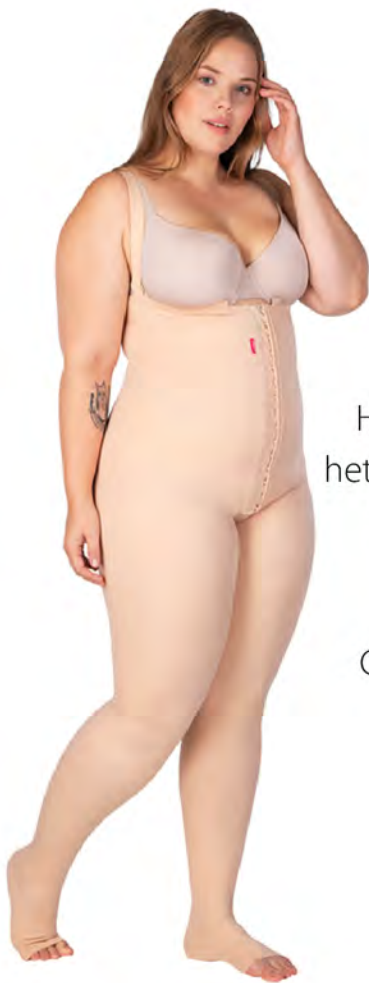
## Compressie kledingstukken van LIPOELASTIC

**Compressie is de sleutel.** Of het nu gaat om compressie als therapeutische benadering voor lipoedeem of gedragen na liposuctie, bij LIPOELASTIC vind je verschillende producten die je vergezellen.

BIJ LIPOELASTIC zijn we trots op onze nauwe samenwerking met medische specialisten en onze patiënten om kledingstukken te ontwerpen die aan jouw behoeften voldoen. Met onze eigen afdeling Onderzoek & Ontwikkeling kunnen we snel reageren op jouw feedback en blijven innoveren en ons assortiment uitbreiden.



# Ontworpen voor lipoeedeem patiënten



Variabele aanpassing van compressie met sluiting

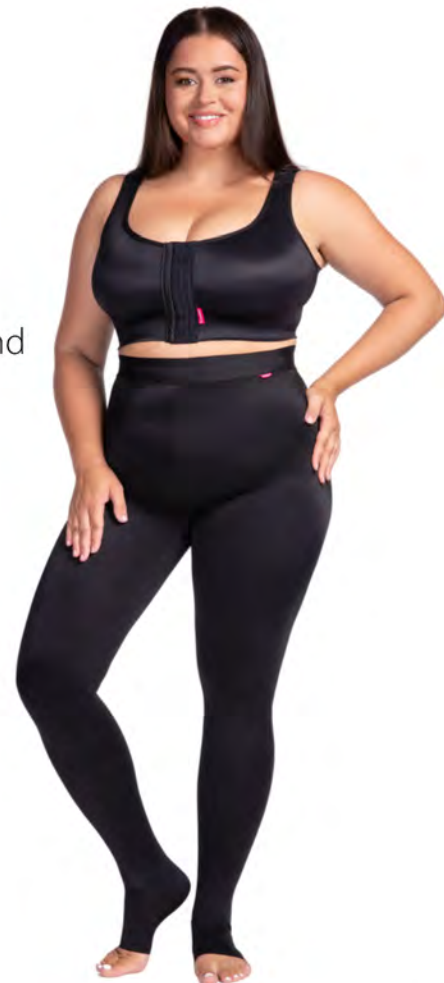
Hygiënische opening in het kruis voor gemakkelijk gebruik van het toilet

Geleidelijke compressie

Bedekte voet

Een postoperatief kledingstuk

 VBfLg Variant



Elastische tailleband met logo

Geleidelijke compressie

Bedekte voet

Een kledingstuk voor dagelijks gebruik

 TBfLg leggings





## POSTOPERATIEVE BEENKLEDING



**VBfLg variant**  
Geleidelijke compressie die de wreef bedekt



**TBfLg variant**  
Geleidelijke compressie die de wreef bedekt

## POSTOPERATIEVE ARMKLEDING



**MTF smooth Comfort**  
Compressievest met speciale duimgreep



**APf Variant**  
Compressievest met speciale duimgreep

## LEGGINGS VOOR DAGELIJKS GEBRUIK



**ACTIVE leggings**  
Kleurrijke compressieleggings voor dagelijks gebruik



**TBfLg leggings**  
Geleidelijke compressie die de wreef bedekt





# Hoe een kledingstuk aan te trekken

## Tips & Tricks

- 1. Rol geleidelijk:** Rol het kledingstuk langzaam op of af, zorg ervoor dat het gelijkmatig op je benen zit. Vermijd opeenhoping of vouwen, omdat dit ongemak kan veroorzaken en de effectiviteit van de compressie kan verminderen.
- 2. Nagels en sieraden:** Wees voorzichtig met het dragen van sieraden of lange nagels tijdens het aantrekken van uw kledingstukken, omdat ze schade kunnen veroorzaken.
- 3. LIPO-slide:** Gebruik gereedschap om u te helpen uw kledingstukken aan te trekken. Alle LIPOELASTIC lipodeemkleding wordt geleverd met een handige LIPO-slide om uw leven gemakkelijker te maken.



**Vergeet uw littekens niet!** Als onderdeel van uw postoperatieve verzorging biedt LIPOELASTIC siliconenlittekenbehandelingsproducten aan. Kies uit een zijdezachte LIPOELASTIC gel of transparante zelfklevende LIPOELASTIC vellen.



**Jouw** volledige zorg voor  
**LITTEKENS**



# Care & measure

## WAAR MOET JE AAN DENKEN BIJ HET VERZORGEN VAN COMPRESSIEKLEDING?

**2x** Koop minstens twee kledingstukken om af te wisselen. Dit garandeert continue compressie tijdens het wassen.



Gebruik een mild wasmiddel en een wasnet.



Mag niet gestreken worden



Gebruik geen wasverzachter of agressieve reinigingsmiddelen.



Niet in de droger drogen of op de verwarming leggen.



Was op maximaal 30 graden op het 'fijne' wasprogramma.



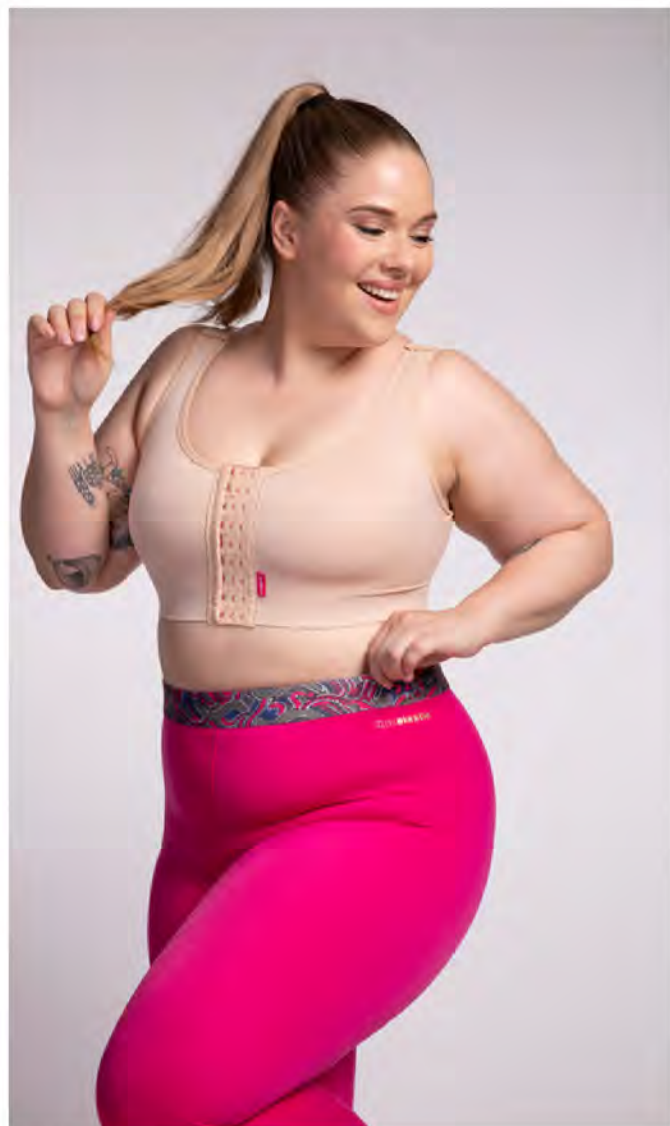
## HOE TE METEN VOOR ONZE KLEDINGSTUKKEN:

- ✓ Verwijder alle kleding.
- ✓ Meten terwijl u niet zit.
- ✓ Breng het meetlint omhoog en rond het gebied dat u wilt meten.
- ✓ Schrijf deze meting op.
- ✓ Herhaal stappen 2-3 voor alle gebieden waarvoor u metingen nodig heeft.
- ✓ Maatwerkoptie voor patiënten die niet binnen de maattabel passen of tussen twee maten in zitten.



# Breng de kleur!

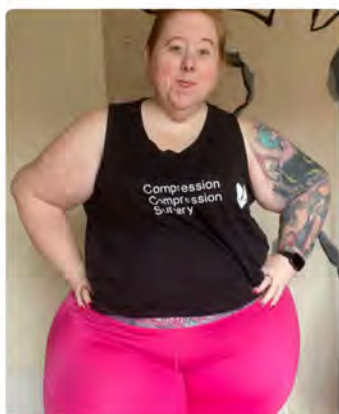
Je hoeft geen stijl op te offeren om dagelijks lipoedeemklachten te beheren. Onze ACTIVE-leggings zijn verkrijgbaar in drie trendy kleuren en hebben een modieuze tailleband. Geen saaie, medisch ogende leggings meer!



- ✓ Verbeter de bloeddorstrooming
- ✓ Ondersteun het lymfestelsel
- ✓ Voorkom vochtophoping
- ✓ Voor dagelijks gebruik, sport en reizen



We vinden het geweldig om te zien hoeveel je onze ACTIVE-leggings waardeert! Tag [@lipoelasticbenelux](#) en gebruik [#lipedemahero](#) om je looks te delen!





Een speciaal

*cadeau*

voor jou

100%

KORTING CODE:

**LIPOEDEEMBOEK**

\*voor de gehele website



A woman with dark hair is sitting on a bed, wearing a light green, long-sleeved, V-neck robe. She is holding her knees with both hands, looking down at them. The background shows a bed with light-colored bedding. In the top right corner, there is a white outline of a house-like shape.


# Hoofdstuk

Geestelijke gezondheid

Jouw gedachten

Bedankt!





Lipoedeem heeft een enorme impact op het leven van patiënten, en ongeveer 85% zegt dat lipoedeem invloed heeft op hun geestelijke gezondheid. We hebben enkele eenvoudige tips opgesteld om je te helpen met je geestelijke gezondheid.



# tips

voor het managen van jouw  
geestelijke gezondheid

## **Uitwisseling met andere getroffen mensen:**

Je bent niet alleen met deze ziekte! Wissel tips, aanbevelingen en persoonlijke ervaringen uit met andere lipoedeem patiënten. We raden fora, Facebookgroepen en Instagram-profielen aan die over lipoedeem praten. Samen staan jullie sterk en kunnen jullie elkaar ondersteunen.

## **Meditatie:**

Ontsnap aan het dagelijks leven en negatieve gedachten door middel van meditatie. Speciale ademhalingsoefeningen hebben een kalmerend effect.

## **Schrijven in een dagboek:**

Laat al je gedachten en zorgen van je afvloeien. Waar word je gelukkig van? Welke uitdagingen overwin je? Je kunt schrijven over elk onderwerp. P.S. Ons e-book heeft enkele pagina's waar je je gedachten kunt opschrijven. Maak er gebruik van!

## **Beweging:**

Het is bewezen dat lichaamsbeweging actief de geestelijke gezondheid kan ondersteunen. Je hoeft echter geen sportprofessional te worden. Vind iets wat je leuk vindt om te doen en probeer het regelmatig in je dagelijks leven te integreren. Wat dacht je van zwemmen, hoelahoepen of lange wandelingen door het bos?

## **Zelfliefde:**

Je bent geweldig zoals je bent! Vergelijk jezelf niet met anderen en leer van jezelf te houden. Je lichaam, je persoonlijkheid, je houding. Je bent uniek en dat zou je moeten waarderen.

## **JIJ bent het belangrijkste:**

Lipoedeem hoort bij jou, maar niet alles hoeft om de ziekte te draaien. Luister naar je behoeften. Doe dingen die je vreugde brengen en gun jezelf iets wat goed voor je is. Het is goed om even niet te denken aan de lipoedeemtherapie, het dieet of je uitdagingen.



# Online Support

VERGEET NIET - JE BENT NIET ALLEEN! ❤️

Laten we het hebben over de onschatbare rol van online ondersteuning voor individuen die de uitdagingen van lipoedeem het hoofd bieden. Ondersteuningsgroepen kunnen je kracht, aanmoediging en een schat aan informatie geven. Het vinden van een ondersteunende gemeenschap kan een wereld van verschil maken, vooral in het digitale tijdperk van vandaag. Het kan helpen bij je emotionele welzijn, ervaringen delen en op de hoogte blijven van de nieuwste ontwikkelingen in de behandeling van lipoedeem.

**Hier zijn enkele van onze beste tips:**



## LIPOELASTIC #Lipoedeemhelden

Lipoedeem Helden is een Facebook-ondersteuningsgroep die trots is geïnitieerd door LIPOELASTIC. In de groep kun je in contact komen met anderen die jouw reis begrijpen en een gemeenschap creëren. Het is een oordeelvrije zone waar je jezelf vrijelijk kunt uiten, je prestaties en uitdagingen kunt delen, en de ondersteuning kunt vinden die je verdient. Als lid krijg je toegang tot exclusieve promoties op LIPOELASTIC-kledingstukken



## Lipedema Mamas

Een podcast gepresenteerd door Shawn Bigby & Ashley Fisher is een must voor iedereen die op zoek is naar een ruimte om alles te bespreken over lipoedeem, van persoonlijke verhalen en praktische tips tot expertinzichten. Shawn en Ashley zijn lipoedeem patiënten die besloten hebben om een empowerende gemeenschap te creëren voor vrouwen die verbinding zoeken met anderen die een vergelijkbare reis maken.



## Wereldwijde Lipoedeem Bewustwording

De Wereldwijde Lipoedeem Bewustwordingsgroep is een Facebook-groep opgericht door Maria Kokkinou-Boege, die al lange tijd de lipoedeemgemeenschappen wereldwijd ondersteunt. Met meer dan 25 duizend leden heeft de groep als doel lipoedeempatiënten te informeren over mogelijke behandelingen, hen te helpen bij het zoeken naar specialisten en hen te ondersteunen tijdens hun chirurgische reis.



# De kracht van positief denken

Affirmaties zijn positieve uitspraken die je kunnen helpen om negatieve gedachten uit te dagen en te overwinnen.

Wanneer je ze vaak herhaalt en erin gelooft, kun je positieve veranderingen teweegbrengen. Schrijf 5 positieve uitspraken op. Zeg ze elke dag hardop!

Tip: Schrijf je uitspraken op kleine papiertjes en plaats ze in je huis. Op deze manier verlies je ze niet uit het oog.

## Mijn Affirmatie

IK BEN EEN LIPOEDEMA-HELD

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

Er zijn altijd dagen waarop het moeilijk is om lipoedeem te bestrijden. Maar jij bent een #lipoedemafighter en je overwint ook deze dagen. Schrijf 5 dingen op die je helpen wanneer je je slecht voelt. Maak een screenshot en tag ons op Instagram. We zullen jouw tips delen met andere lipoedeempatiënten.

## Mijn Tips

OM EEN SLECHTE DAG TE BESTRIJDEN:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



vergeet niet te delen!



# JOUW GEDACHTEN

Schrijven helpt om je gedachten en gevoelens te ordenen. Het biedt ook verlichting. Wat is jouw lipoedeemverhaal? Hoe voelde je je toen je de diagnose kreeg? Hoe ga je er vandaag de dag mee om?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Sharing is caring

Your stadia

stadia 1

stadia 2

stadia 3

Wanneer werd je  
gediagnosticeerd?

---

Wat is jouw  
motivatie?

---

Beschrijf lipoedeem  
in 3 woorden.

---

Wat is de grootste  
uitdaging in jouw  
dagelijkse routine?

---

Hoe heeft lipoedeem  
jouw leven veranderd?

---

Wat heb je geleerd  
van andere  
lipoedeemvechters?

---



vergeet niet te  
delen!



*Bedankt!*

Deel de bewustzijn



[www.lipoelastic.nl](http://www.lipoelastic.nl)

[@lipoelasticBenelux](https://www.instagram.com/lipoelasticBenelux)

[#lipoelastic](https://www.tiktok.com/hashtag/lipoelastic)