VITALITEIT EERST. VAN INZICHT NAAR EEN PERSOONLIJK PLAN.

Skin Longevity

Tien stappen naar huidverbetering

Met een vernieuwd techniekoverzicht en de Skin Coverage Matrix als kompas voor jouw behandelkeuzes.



De huid én de mens centraal.

Voor professionals die verzorging, behandeling en vitaliteit met elkaar verbinden.

VERNIEUWDE UITGAVE | NOVEMBER 2026

DE VISIE ACHTER HET STAPPENPLAN

Een vitale huid begint bij een vitale cliënt.

Sinds 2009 verbinden we bij Longevity innerlijke vitaliteit met uiterlijke verzorging. Hoe iemand eet, beweegt, herstelt en voor zichzelf zorgt, hoort voor ons bij het gesprek over huidverbetering.

> “De vitaliteit van de cliënt staat centraal in onze huidverbeterende en figuurcorrigerende aanpak.”
>
> KOEN WELSCH | LONGEVITY VITAL-AGING

Vijf pijlers, één samenhangend plan

Voeding | **Beweging** | **Figuurcorrectie** | **Huidverbetering** | **Mindset**

Niet alles hoeft tegelijk

De tien stappen helpen om overzicht te krijgen. Je kiest samen wat nu relevant en haalbaar is. Een cliënt hoeft niet alle tien te doorlopen en een volgende stap betekent niet automatisch een intensievere behandeling.

Van mechanisme naar betekenis

De hallmarks of aging beschrijven biologische processen die bij veroudering betrokken zijn. Een koppeling aan zo’n proces vertelt nog niet hoeveel een cliënt van een product of behandeling zal merken. De uitkomst en de samenhang in het plan blijven leidend. [1]

ONZE ROUTE — Begrijpen · prioriteren · kiezen · begeleiden · evalueren

TIEN STAPPEN | 01 TOT EN MET 05

Begin bij de basis.

De dagelijkse keuzes van je cliënt geven richting aan het behandelplan.

01

Stop met roken. Maak ruimte voor herstel.

Bespreek roken, stress, slaap en herstel zonder oordeel. Kies een eerste verandering die de cliënt kan volhouden. Waar extra ondersteuning nodig is, help je de juiste begeleiding te vinden.

02

Bescherm de huid tegen UV

Maak zonbescherming onderdeel van de dagelijkse routine. Denk aan een passend zonneproduct, kleding, schaduw en het vermijden van de zonnebank. Stem nazorg af op de gekozen behandeling. [2]

03

Drink voldoende

Bespreek het drinkpatroon in de context van de hele dag. Water drinken is een basisgewoonte; een droge huid vraagt daarnaast aandacht voor de huidbarrière en passende verzorging.

04

Matig alcohol

Maak het patroon concreet: hoe vaak, hoeveel en op welke momenten? Kies samen een haalbare aanpassing, met aandacht voor routines, sociale situaties en wat de cliënt zelf wil veranderen.

05

Een voedingsplan dat bij de cliënt past

Kijk naar regelmaat, variatie en een passende inname van energie en eiwit. Verbind het gesprek aan spiermassa, lichaamssamenstelling en herstel. Werk waar nodig samen met een voedingsprofessional.

Eerst een werkbare basis. Daarna gericht aanvullen.

TIEN STAPPEN | 06 TOT EN MET 10

Vul aan met een duidelijk doel.

Meer producten of meer intensiteit is op zichzelf geen behandelplan.

06

Supplementeer gericht

Een supplement krijgt een concrete reden, passende dosering en evaluatiemoment. Kijk eerst naar voeding, behoefte en eventuele medicatie. Laat vermoedelijke tekorten zo nodig beoordelen.

07

Een persoonlijke verzorgingsroutine

Begin met reinigen, beschermen en verzorgen. Voeg gerichte ingrediënten en texturen toe wanneer die de routine verbeteren. Serum Layering geeft keuzemogelijkheden; niet iedere cliënt heeft iedere laag nodig.

08

Huidverbeterende behandelingen

Kies een methode op basis van de huidvraag, belastbaarheid en het gewenste resultaat. Verbind de behandeling aan thuisverzorging en nazorg. Leg vast wanneer je de voortgang beoordeelt.

09

Medisch-esthetisch waar passend

Soms vraagt een wens om beoordeling door een bevoegde medische professional. Bespreek de mogelijkheden en grenzen binnen diens expertise. Deze stap is geen verplicht vervolg op cosmetische verzorging.

10

Medische correctie waar nodig

Bij structurele of medische vragen kan verwijzing passend zijn. De juiste indicatie, een gekwalificeerde behandelaar en goede begeleiding bepalen de route. Ook hier blijven verwachtingen en herstel onderdeel van het gesprek.

De juiste stap is de stap die past bij deze cliënt, op dit moment.

TECHNIEKOVERZICHT | DEEL 1

Wat voeg je toe aan het plan?

Vergelijk de beoogde bijdrage, het protocol en de cliënt. Een techniekknaam alleen vertelt niet wat een specifieke uitvoering oplevert. Dit overzicht helpt bij het gesprek en vervangt de oude vinkjesscores.

METHODE	WAT JE ERMEE BEOOGT	KEUZEVRAAG
Verzorging & Serum Layering	Hydratatie, barrièrezorg en gerichte cosmetische verzorging.	Welke huidbehoefte en welke texturen passen bij de routine?
Exfoliatie & peelings	Oppervlakkige vernieuwing en huidtextuur, afhankelijk van middel en diepte.	Welke intensiteit past bij de huid, indicatie en nazorg? [3]
Microdermabrasie & combinatierituelen	Mechanische exfoliatie, soms gecombineerd met andere stappen.	Wat doet ieder onderdeel afzonderlijk? Vermijd dubbel behandelen. [3]
Massage & mechanische stimulatie	Gerichte handgrepen of mechanische prikkels binnen het behandelritueel.	Wat is het doel, hoe reageert het weefsel en wat is comfortabel?
LED & licht zonder resurfacing	Lichttoepassing met een bepaalde golflengte en dosis.	Welke onderbouwing hoort bij dit apparaat, protocol en doel? [4]
Microstromen & biostimulatie	Elektrische signalen volgens een specifiek programma, bijvoorbeeld gericht op huid of spierfunctie.	Welk signaal, welke instelling en welk behandelgebied?
Opnamegerichte methoden	Methoden die de toepassing van cosmetische producten ondersteunen.	Zijn apparaat, product en huidconditie geschikt voor deze combinatie?

Een vergelijkbare naam kan verschillende apparatuur en protocollen omvatten.

TECHNIEKOVERZICHT | DEEL 2

Prikkel, doel en herstel afwegen.

Deze categorieën blijven relevant om de markt en de behandelkeuze te begrijpen. Vermelding betekent niet dat Longevity iedere methode aanbiedt. De werking en het risicoprofiel verschillen per systeem en toepassing.

METHODE	WAT JE ERMEE BEOOGT	KEUZEVRAAG
Microneedling	Naaldjes maken kleine openingen in de huid. Diepte en uitvoering verschillen.	Wat is de indicatie, wie voert uit en welke nazorg is nodig? [5]
Radiofrequentie & RF-microneedling	RF brengt energie en warmte in weefsel. Bij RF-microneedling gebeurt dat via naaldjes.	Welke temperatuur, diepte en weefselrespons worden beoogd? [4,5]
Laser & IPL	Lichtenergie gericht op een bepaalde huidvraag. Resurfacing en pigmentbehandeling verschillen.	Past deze toepassing bij huidtype, indicatie en hersteltijd? [3]
Ultrasound & HIFU	Ultrasone energie met uiteenlopende intensiteiten, diepten en toepassingen.	Welke techniek wordt gebruikt? Een oppervlakkige toepassing is geen HIFU. [4]
Cryotechnieken	Plaatselijke koeling. Cryolipolyse heeft een ander doel dan een kort koelritueel.	Welk weefsel wordt behandeld en wat zijn de specifieke risico's? [4]
Injectables & medische procedures	Medisch-esthetische ingrepen met een eigen indicatie, expertise en herstelprofiel.	Is een medische beoordeling passend? Wie begeleidt het traject?
Carboxytherapie & overige methoden	Beoordeel iedere specifieke toepassing op doel, uitvoering en beschikbare gegevens.	Wat weten we over juist dit protocol en deze cliëntgroep?

Een nieuwe merknaam of longevity-verhaal verandert het mechanisme niet vanzelf.

LONGEVITY IN DE PRAKTIJK

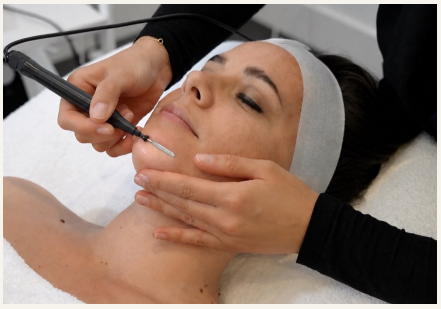
Kies op samenhang.

Een merk of apparaat krijgt een gerichte plaats binnen het hele plan. Opleiding, uitvoering, thuisverzorging en evaluatie horen daarbij.



Bioline Jatò

Professionele verzorging en behandelrituelen. Combineer producten en texturen met een begrijpelijke thuisroutine. Serum Layering biedt ruimte om te personaliseren. [6]



Tesla Med

IonFlows, Packaged Sampling Microcurrents en Nanoporatie binnen een specifiek protocol. Stem de toepassing af op huidvraag, behandelgebied en cliënt. [7]



Ultratone

Biostimulatie met programma's en wisselende signalen. Beschrijf het concrete doel van het gekozen programma, bijvoorbeeld spierfunctie of figuurcorrectie, en volg de uitkomst. [8]

De Skin Coverage Matrix

Gebruik het losse werkblad om zichtbaar te maken welke behoeften je al afdekt, waar overlap zit en wat nog aandacht vraagt.

01 **Breng de vraag in kaart** Huid, vitaliteit, verwachtingen en beschikbare tijd.

02 **Koppel iedere keuze aan een doel** Leefstijl, thuisroutine, behandeling of samenwerking.

03 **Leg het evaluatiemoment vast** Wat volg je en wanneer stel je het plan bij?

VERDIEPING & VERANTWOORDING

Een werkdocument voor de praktijk.

Deze vernieuwde uitgave bouwt voort op Koen Welsch' oorspronkelijke tien stappen, techniekoverzicht, ingrediëntenmatrix en position paper over Skin Longevity. De vaste volgorde is herkenbaar gebleven; de toelichting en vergelijking zijn geactualiseerd.

Hoe je het overzicht leest

De technieken zijn gegroepeerd op hun beoogde bijdrage. Er zijn bewust geen algemene effectiviteitsscores: apparaat, parameters, uitvoering en cliënt maken verschil. Merkbronnen beschrijven de eigen methode; ze zijn geen onafhankelijke vergelijking tussen systemen.

BRONNEN BIJ DE TOELICHTING

01 López-Otín e.a. (2023). Hallmarks of Aging: An Expanding Universe. Cell.

02 American Academy of Dermatology. Sun protection. Schaduw, kleding en zonbescherming.

03 American Society of Plastic Surgeons. Skin rejuvenation and resurfacing.

04 FDA. Non-invasive body contouring technologies. Techniek en risico's.

05 FDA. Microneedling devices: benefits, risks and safety.

06 Bioline Jatò. Producten en professionele methode. Merkbron.

07 Tesla Med. Technologie en professionele toepassing. Merkbron.

08 Ultratone. Longevity-merkpagina en opleidingsmateriaal. Merkbron.

Van visie naar jouw praktijk

Bekijk de position paper en het matrixwerkblad of bespreek een opleiding en passende merkkeuze met ons.

longevity.nl/huidverbetering-2