

BEHANDELSTRESS & ZORGBELASTING

Een chronische huidaandoening vraagt vaak veel tijd en aandacht. Ook de behandeling zelf kan energie kosten en stress geven.



STRESS & JOUW HUID

STRESS EN HUIDKLACHTEN BEÏNVLOEDEN ELKAAR. MEER STRESS KAN KLACHTEN VERSTERKEN – EN KLACHTEN KUNNEN WEER EXTRA STRESS GEVEN.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

De behandeling kan veel van je vragen:

- Dagelijks smeren of wondzorg
- Medicijnen gebruiken
- Ziekenhuisbezoeken en controles
- Behandelingen plannen en onthouden
- Leven met onzekerheid over het resultaat

Dat noemen we behandelstress of zorgbelasting.



HERKEN DE VICIEUZE CIRKEL

- 🩺 Intensieve behandeling
- ↓
- 😞 Meer stress of zorgbelasting
- ↓
- ⚡ Minder energie en motivatie
- ↓
- 💊 Behandeling kost nog meer moeite
- ↓
- 😞 Meer stress



WAT GEBEURT ER?

ALS DE ZORG VEEL ENERGIE KOST, KUN JE MERKEN DAT JE:

- 😞 MEER SPANNING ERVAART
 - ⚡ MINDER ENERGIE HEBT
 - 💭 MEER PIEKERT OF TWIJFELT
 - 💤 SLECHTER SLAAPT
 - 🩹 MINDER RUIMTE VOELT VOOR HERSTEL
- DAARDOOR KAN DE BEHANDELING ZWAARDER GAAN VOELEN.**

WAT ALS...?

WAT ALS...?

JE OPZIET TEGEN DE BEHANDELING?

➡ DAT KOMT VEEL VOOR, ZEKER ALS DEZE PIJNLIJK, TIJDROVEND OF BELASTEND IS.

JE TWIJFELT OF DE BEHANDELING WEL HELPT?

➡ BESPREEK DIT MET JE ZORGVERLENER. SOMS ZIJN AANPASSINGEN MOGELIJK.

JE EEN KEER EEN BEHANDELING OVERSLAAT?

➡ DAT KAN GEBEUREN. KIK SAMEN HOE JE DE DRAAD WEER KUNT OPPAKKEN.

JE JE OVERBELAST VOELT?

➡ LANGDURIGE ZORG VRAAGT VEEL VAN JE. JE HOEFT DAT NIET ALLEEN TE DRAGEN.

ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Zie behandelstress als een normale reactie op langdurige zorg
- ✓ Kies voor een behandelplan dat past bij jouw dagelijks leven – kies een vast ritme
- ✓ Stel vragen en geef je grenzen aan (schrijf vragen op)
- ✓ Vraag hulp als de zorg te zwaar wordt
- ✓ Samen met je zorgverlener kun je zoeken naar wat voor jou haalbaar is

Lees hier verder over Huid & Stress



Deze productie is mede mogelijk gemaakt door de Coalitie Leefstijl in de Zorg en tot stand gekomen in samenwerking met de volgende patiëntenorganisaties:

Coalitie Leefstijl in de Zorg

HUID NEDERLAND

HPV

PN

debra

Patiëntenplatform Nederland

Urticaria