

ENERGIE VERDELEN & OMGAAN MET VERMOEIDHEID

Leven met een huidaandoening kost vaak meer energie dan zichtbaar is. Door je energie bewust te verdelen, kun je overbelasting helpen voorkomen.



STRESS & JOUW HUID

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

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Je lichaam gebruikt energie voor:

- Ontsteking en huidherstel
- Jeuk en pijn
- Stress
- Slechte nachten
- Behandeling en wondzorg

Daardoor kan je energietank sneller leeg zijn.



WAT GEBEURT ER?

ALS JE STEEDS MEER DOET DAN JE LICHAAM AANKAN:

- ⚡ RAAK JE SNELLER UITGEPUT
- 🩹 HERSTELT JE LICHAAM MINDER GOED
- 🔥 KUNNEN JEUK, PIJN OF HUIDKLACHTEN TOENEMEN
- 💤 KUN JE SLECHTER SLAPEN
- 😞 HEB JE MINDER ENERGIE VOOR DAGELIJKSE ACTIVITEITEN

WAT ALS...?

JE MOE BENT, OOK NA EEN RUSTIGE DAG?

➡ VERMOEIDHEID BIJ EEN CHRONISCHE HUIDAANDOENING HEEFT VAAK MEERDERE OORZAKEN TEGELIJK.

JE JE SCHULDIG VOELT ALS JE RUST NEEMT?

➡ RUST NEMEN HELPT JE LICHAAM HERSTELLEN EN IS ONDERDEEL VAN GOED VOOR JEZELF ZORGEN.

JE OP GOEDE DAGEN TE VEEL DOET?

➡ PROBEER ENERGIE TE BEWAREN VOOR MORGEN, NIET ALLES VANDAAG TE GEBRUIKEN.

JE OMGEVING JE VERMOEIDHEID NIET BEGRIJPT?

➡ LEG UIT DAT CHRONISCHE VERMOEIDHEID NIET ALTIJD ZICHTBAAR IS, MAAR WEL VEEL INVLOED KAN HEBBEN.

HERKEN DE VICIEUZE CIRKEL

- 🏃 Te veel doen
- ⬇️
- ⚡ Uitgeput raken
- ⬇️
- 🛠️ Herstellen
- ⬇️
- 😊 Goede dag → weer veel doen
- ⬇️
- 🏃 Opnieuw over je grens

ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Neem vermoeidheid serieus als een lichamelijk signaal
- ✓ Verdeel je energie over de dag en de week – kies wat echt belangrijk is
- ✓ Plan rust vóórdat je uitgeput raakt en verdeel zware taken hetzelfde is
- ✓ Accepteer dat niet iedere dag hetzelfde is
- ✓ Bespreek ernstige of toenemende vermoeidheid met je arts of andere zorgverlener

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: