

OMGAAN MET TERUGVAL & OPVLAMMINGEN

Bij veel chronische huidaandoeningen horen rustige periodes én opvlammingen. Een terugval betekent niet dat je hebt gefaald of dat de behandeling niet werkt.



WAT GEBEURT ER?

EEN OPVLAMMING KAN ONTSTAAN DOOR:

- STRESS
- ZIEKTE
- HORMONEN
- WEERSVERANDERINGEN
- VERANDERING VAN MEDICATIE
- SOMS ZONDER DUIDELIJKE OORZAAK

WAT ALS...?

JE MOEDELOOS WORDT VAN EEN NIEUWE OPVLAMMING?

→ DAT IS BEGRIJPELIJK. BIJ VEEL CHRONISCHE HUIDAANDOENINGEN HOREN PERIODES WAARIN KLACHTEN TIJDELIJK VERERGEREN.

JE DENKT DAT ALLE MOEITE VOOR NIETS IS GEWEEST?

→ VERBETERING VERLOOPT VAAK MET UPS EN DOWNS. EEN TERUGVAL WIST EERDERE VOORUITGANG NIET UIT.

JE JE TERUGTREKT OF SCHAAMT?

→ VEEL MENSEN HERKENNEN DIT GEVOEL. BLIJF, ALS HET KAN, CONTACT HOUDEN MET MENSEN DIE JE STEUNEN.

JE BANG BENT DAT HET NOOIT MEER BETER WORDT?

→ DIE GEDACHTE KOMT VAAK VOOR TIJDENS EEN OPVLAMMING, MAAR ZEGT NIET HOE HET VERDERE VERLOOP ZAL ZIJN.



STRESS & JOUW HUID

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

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Een opvlamming kan zorgen voor:

- Meer jeuk, pijn of wondjes
- Onzekerheid
- Teleurstelling
- Stress
- Minder vertrouwen in je lichaam

Dat is een normale reactie op een chronische aandoening.

HERKEN DE VICIEUZE CIRKEL

- 🔥 Opvlamming
- ↓
- 😞 Stress of teleurstelling
- ↓
- 💤 Minder energie en herstel
- ↓
- 🧐 Meer aandacht voor klachten
- ↓
- 😞 Meer spanning

HERSTELCIRKEL

- 🌱 Herstel na een opvlamming
- 🔥 Opvlamming
- ↓
- 📋 Actieplan volgen
- ↓
- 🛌 Rust & goede zelfzorg
- ↓
- 🩹 Herstel van huid en lichaam
- ↓
- 👉 Meer vertrouwen voor een volgende keer

ADVIES — WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Verwacht geen rechte lijn naar herstel, accepteer dat opvlammingen erbij horen
- ✓ Bereid je voor op een opvlamming met een persoonlijk actieplan
- ✓ Pas tijdelijk je activiteiten en je tempo aan
- ✓ Wees mild voor jezelf tijdens moeilijke periodes
- ✓ Bespreek terugkerende of ernstige opvlammingen met je zorgverlener en zoek steun



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: