

ONTSPANING IN DE PRAKTIJK



STRESS & JOUW HUID

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

Wat werkt vaak bij huidklachten?

Ontspanning hoeft niet ingewikkeld te zijn.

Kleine momenten van rust kunnen helpen om spanning te verminderen en je lichaam beter te laten herstellen.



WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Ontspanning kan helpen om:

- Stress te verminderen
- Jeuk en pijn beter te verdragen
- Beter te slapen
- Je lichaam te laten herstellen
- Meer rust in je hoofd te ervaren

Je hoeft niet volledig ontspannen te zijn om verschil te merken.

WAT HELPT MEESTAL GOED?

- ✓ Rust voor je lichaam
- ✓ Rustig uitademen
- ✓ Je schouders ontspannen
- ✓ Even zitten of liggen zonder iets te hoeven
- ✓ Wandelen of rustig bewegen
- ✓ Warmte of juist koeling als dat prettig voelt

- ✓ Rust voor je hoofd
- ✓ Muziek luisteren
- ✓ Lezen of handwerken
- ✓ Teken of schrijven
- ✓ Een korte meditatie of ontspanningsoefening
- ✓ Een rustige podcast

- ✓ Bij jeuk
- ✓ Koele doeken gebruiken
- ✓ Zachte kleding dragen
- ✓ Een vaste avondroutine
- ✓ Rustig blijven ademen tijdens een jeukmoment

WAT GEBEURT ER?

WANNEER JE ONTSPANT:

- ✓ KOMT JE BREIN MEER TOT RUST
 - ✓ ONTSPANNEN JE SPIEREN
 - ✓ DALEN HARTSLAG EN ADEMHALING
 - ✓ KRIJGT JE LICHAAM MEER RUIMTE OM TE HERSTELLEN
- DAARDOOR KUN JE JE VAAK PRETTIGER VOELEN, OOK ALS JE KLACHTEN NIET DIRECT VERDWIJNEN.**

WAT ALS...?

JE MERKT DAT NIETS ECHT HELPT?

➡ ONTSPANNING WERKT VOOR IEDEREEN ANDERS. BLIJF ZOEKEN NAAR IETS DAT BIJ JOU PAST.

JE ONRUSTIG WORDT VAN STILZITTEN?

➡ KIES VOOR ACTIEVE ONTSPANNING, ZOALS WANDELEN, RUSTIG TUINIEREN OF EEN EENVOUDIGE HUISHOUDELIJKE TAAK.

JE PIJN OF JEUK HET ONTSPANNEN MOEILIJK MAAKT?

➡ EEN GOEDE BEHANDELING VAN JE HUIDKLACHTEN BLIJFT BELANGRIJK.

JE JE SCHULDIG VOELT ALS JE RUST NEEMT?

➡ RUST IS GEEN LUXE, MAAR EEN BELANGRIJK ONDERDEEL VAN GOED VOOR JEZELF ZORGEN.

BEGIN KLEIN

Ontspanning hoeft niet lang te duren.

Probeer bijvoorbeeld:

- 🕒 1–3 minuten
- 📅 1 of 2 vaste momenten per dag
- 🔄 Kies een eenvoudig ritueel dat bij jou past

ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Kies een vorm van ontspanning die bij jou past
- ✓ Houd het klein en eenvoudig
- ✓ Oefen regelmatig in plaats van lang
- ✓ Combineer ontspanning met goede huidzorg en behandeling
- ✓ Vraag ondersteuning als spanning, angst of somberheid blijven overheersen

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: