

SLAAP & MIDDELEN



Cafeïne, alcohol en nicotine kunnen invloed hebben op je slaap. Bij een huidaandoening kan dat ook gevolgen hebben voor je herstel en huidklachten.



WAT GEBEURT ER 'IN JE LICHAAM?

• CAFEÏNE

- HOUDT JE LANGER WAKKER
- VERMINDERT DE SLAAPDRUK
- KAN DE SLAAP MINDER DIEP MAKEN

• ALCHOL

- JE VALT SOMS SNELLER IN SLAAP
- MAAR WORDT VAAK LATER WAKKER
- MAAKT DE SLAAP ONRUSTIGER

• NICOTINE

- MOEILIJK IN SLAAP VALLEN
- VAKER WAKKER WORDEN
- LICHT OF ONRUSTIGE SLAAP

SLAAP & JOUW HUID

SLAAP EN HUID BEÏNVLOEDEN ELKAAR. SLECHTE SLAAP KAN HUIDKLACHTEN VERERGEREN – EN HUIDKLACHTEN KUNNEN SLAPEN MOEILIJK MAKEN.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Middelen kunnen de slaap beïnvloeden, bijvoorbeeld:

- Cafeïne (koffie, thee, energiedrank)
- Alcohol
- Nicotine (roken of vaperen)

Bij een huidaandoening kan dit leiden tot:

- Moeilijker inslapen
- Minder diepe slaap
- Minder herstel van huid en lichaam
- Meer jeuk, pijn of stress



WAT HELPT MEESTAL GOED?

• LET OP HET TIJDSTIP

- CAFEÏNE LIEVER NIET IN DE LAATSTE 6 UUR VOOR BEDTIJD
- WEES VOORZICHTIG MET ALCOHOL IN DE AVOND
- NIET ROKEN OF VAPEN VLAAG VOOR HET SLAPEN GAAN

• KIKK WAT ER BIJ JOU GEBEURT

- WORD JE VAKER WAKKER?
- VOEL JE JE UITGERUST?
- ZIE JE EEN PATROON?

• KLEINE AANPASSINGEN

- KOFFIE EERDER OP DE DAG
- REGELMATIG EEN ALCOHOLVRIJE AVOND
- BEWUST OMGAAN MET NICOTINE



ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Kijk naar patronen, niet naar één nacht
- ✓ Kleine veranderingen kunnen al verschil maken
- ✓ Timing is vaak belangrijker dan helemaal stoppen
- ✓ Combineer aanpassingen met ontspanning en een vast slaapritme

Lees hier verder over Huid & Slaap



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