

SLAAPOMGEVING & COMFORT



SLAAP & JOUW HUID

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

Warmte, wrijving, droogte en druk kunnen je slaap verstoren. Een prettige slaapomgeving helpt om prikkels te verminderen en geeft je lichaam meer ruimte voor herstel.



WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Een gevoelige huid reageert sterker op:

- Warmte
- Wrijving
- Droge lucht
- Druk

Dit kan zorgen voor:

- Onrustig slapen
- Vaker wakker worden
- Lichtere slaap
- Minder herstel

Wat voor de één comfortabel is, kan bij een kwetsbare huid juist klachten geven.

WAT GEBEURT ER 'S NACHTS?

- TIJDENS DE NACHT:
 - DAALT NORMAAL JE LICHAAMSTEMPERATUUR
 - WORD JE GEVOELIGER VOOR PRIKKELS

- DAARDOOR KUNNEN:
 - WARMTE → JEUK VERSTERKEN
 - WRIJVING → IRRITATIE EN KRABDRANG GEVEN
 - DROGE LUCHT → DE HUID VERDER UITDROGEN
 - LICHT EN GELUID → JE SLAAP ONDERBREKEN

WAT ALS...?

Warmte je klachten verergert?

→ Probeer dunnere dekens, luchtige materialen en meer ventilatie.

Aanraking of druk pijnlijk is?

→ Kijk naar een andere slaaphouding, ondersteunende kussens of materialen met minder wrijving.

WAT HELPT MEESTAL GOED?

- HOUD HET KOEL EN FRIS
 - VENTILEER DE SLAAPKAMER
 - KIES NIET TE WARM BEDDENGOED
 - PAS DEKENS AAN HET SEIZOEN AAN

- ONTZIE DE HUID
 - ZACHTE, ADEMENDE MATERIALEN
 - VERMIJD RUWE NADEN EN LABELS
 - BEPERK WRIJVING EN DRUK

Ook kleine prikkels kunnen je kort wakker maken, soms zonder dat je het merkt.

- VERMINDER PRIKKELS
 - DONKERE SLAAPKAMER
 - MINDER GELUID EN LICHT
 - GEEN FEL LICHT OF SCHERMEN VLAK VOOR BEDTIJD



ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Begin met kleine aanpassingen
- ✓ Verander één ding tegelijk
- ✓ Kijk wat het effect is op jouw slaap en huid
- ✓ Kies voor rust en eenvoud, niet voor perfectie
- ✓ Zie comfort als ondersteuning van herstel

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: