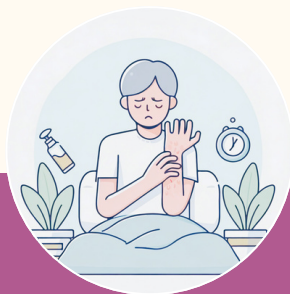


WAAROM SLAAP BELANGRIJK IS

Tijdens slaap kan je lichaam:

- ✓ Herstellen
- ✓ Energie aanvullen
- ✓ Ontstekingen beter verwerken
- ✓ Tot rust komen



HUDKLACHTEN IN DE NACHT (JEUK, PIJN)



SLAAP & JOUW HUD

SLAAP EN HUD BEÏNVLOEDEN ELKAAR. SLECHTE SLAAP KAN HUDKLACHTEN VERERGEREN — EN HUDKLACHTEN KUNNEN SLAPEN MOEILIJK MAKEN.

LAST VAN JE MEDICATIE

sommige medicijnen kunnen zorgen voor:

- Slaperigheid
- Onrust
- Verstoord slaapritme
- Droge mond of slijmvliesen



STRESS EN PIEKEREN

MEDICATIE

DE VICIEUZE CIRKEL

- ✗ Slechte slaap
- meer jeuk en pijn
- meer stress en vermoeidheid
- nog slechter slapen

Heb realistische verwachtingen: niet perfect, wel beter.

WAT HELPT VAAK WEL?

- BASIS VOOR BETERE SLAAP
 - VASTE TIJDEN
 - RUSTIGE, DONKERE KAMER
 - ONTSPANNING IN AVOND
 - MINDER CAFEÏNE EN ALCOHOL
- OVERDAG KUN JE MERKEN
 - MINDER ENERGIE
 - MOEITE MET CONCENTREREN
 - MEER BEHOEFTE AAN SNACKEN OF SUIKER
 - MINDER ZIN OM TE BEWEGEN

BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN

- Kleine aanpassingen kunnen helpen
- Niet alles is oplosbaar
- Meer rust en herstel telt ook als winst
- Vraag hulp als slaapproblemen blijven bestaan



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: