

STRESS, SPANNING & MENTALE GEZONDHEID



BEWEGING & JOUW HUID

BEWEGEN HELPT JE LICHAAM, JE HUID EN JE ENERGIE. OOK KLEINE STAPJES TELLEN MEE.

- ✓ Stress kan je huidklachten verergeren.
- Regelmatig bewegen helpt om stress te verminderen en ondersteunt je herstel.

WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM?

BIJ STRESS:

- ⚡ JE LICHAAM MAAKT MEER STRESSHORMONEN AAN
 - 🔥 ONTSTEKINGSREACTIES KUNNEN TOENEMEN
 - 🧠 JE ZENUWSTELSEL WORDT GEVOELIGER VOOR PIJN EN JEUK
 - 💤 JE SLAAPT VAAK MINDER GOED
- DAARDOOR KAN EEN VICIEUZE CIRKEL ONTSTAAN VAN STRESS, HUIDKLACHTEN EN VERMOEIDHEID.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Stress kan zorgen voor:

- Meer jeuk
- Meer pijn
- Opvlammingen van huidklachten
- Vermoeidheid
- Slechter slapen
- Minder energie om te bewegen

Stress beïnvloedt niet alleen hoe je je voelt, maar ook hoe je huid reageert.



SIGNALEN DAT STRESS JE BELEMMERT

Let op als je:

- Veel piekert
- Gespannen spieren hebt
- Snel geïrriteerd bent
- Hoog of snel ademt
- Bewegen uitstelt
- Bang bent voor pijn of jeuk

➔ **Zie dit als een signaal om rustiger te bewegen, niet om te stoppen.**

WAT HELPT MEESTAL GOED?

1. BEGIN KLEIN

- ✓ OOK 2–5 MINUTEN BEWEGEN HELPT AL
- ✓ IEDERE STAP TELT



3. BEWEEG MET AANDACHT

- ✓ ADEM RUSTIG IN EN UIT
- ✓ BEWEEG IN EEN TEMPO DAT PRETTIG VOELT
- ✓ NEEM PAUZES ALS DAT NODIG IS

2. KIES RUSTIGE BEWEGING

- ✓ WANDELLEN
- ✓ FIETSEN
- ✓ RUSTIGE YOGA OF TAI CHI
- ✓ MOBILITEITSOEFENINGEN
- ✓ BEWEGEN IN WATER

4. MAAK BEWEGEN EEN GEWOONTE

- ✓ KIES EEN VAST MOMENT OP DE DAG
- ✓ BEGIN KLEIN EN BOUW RUSTIG OP
- ✓ ZOEK EEN PLEK WAAR JE JE PRETTIG VOELT

ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Beweeg regelmatig, ook als je weinig energie hebt
- ✓ Kies een vorm van bewegen die ontspanning geeft
- ✓ Combineer beweging met rustige ademhaling
- ✓ Wees mild voor jezelf en leg de lat niet te hoog
- ✓ Kleine stappen maken op de lange termijn het verschil

Lees hier verder over Huid & Beweging



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