

MEDICATIE & BEWEGEN



BEWEGING & JOUW HUID

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

- ✓ Medicatie kan invloed hebben op je energie, spierkracht, temperatuur en herstel. Bewegen blijft belangrijk, maar soms is het verstandig je activiteiten aan te passen.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Medicatie kan invloed hebben op:

- Energie en vermoeidheid
- Alertheid en concentratie
- Spierkracht
- Herstel
- Temperatuurregeling
- De conditie van je huid

Daardoor reageert je lichaam soms anders op bewegen.

WAT KUN JE MERKEN?

AFHANKELIJK VAN DE MEDICATIE KUN JE LAST HEBBEN VAN:

- ☹️ VERMOEIDHEID OF SLAPERIGHEID
- 💪 MINDER SPIERKRACHT
- 🌡️ SNELLER OVERVERHIT RAKEN
- 🩹 EEN KWETSBAARDERE HUID
- 🦠 MEER KANS OP INFECTIES

GELUKKIG ERVAREN VEEL MENSEN OOK JUIST:

- 😊 MINDER JEUK
- 😊 MINDER PIJN
- 😊 MINDER ONTSTEKINGEN
- 😊 MEER BEWEGINGSVRIJHEID

BIJ DEZE MEDICIJNEN IS EXTRA AANDACHT BELANGRIJK

- 💊 **Antihistaminica**
→ kunnen slaperigheid of een tragere reactie geven.
- 💊 **Afweerremmende medicijnen & biologicals**
→ kunnen de kans op infecties vergroten.
- 💊 **Corticosteroiden**
→ kunnen de huid kwetsbaarder maken en de spierkracht beïnvloeden.

WAT HELPT MEESTAL GOED?

1. BOUW RUSTIG OP

- ✓ GEEF JE LICHAAM TIJD OM TE WENNEN AAN NIEUWE MEDICATIE OF EEN DOSISVERANDERING.

3. LET EXTRA OP HERSTEL

- ✓ VOLDOENDE RUST
- ✓ GEZONDE VOEDING
- ✓ GOEDE NACHTRUST
- ✓ LUISTER NAAR JE LICHAAM

2. KIES EEN GOED MOMENT

- ✓ BEWEEG WANNEER JE DE MEESTE ENERGIE HEBT.
- ✓ HOUD REKENING MET MEDICIJNEN DIE SLAPERIG MAKEN.

4. BESCHERM JE HUID

- ✓ CONTROLEER WONDJES
- ✓ VOORKOM WRIJVING
- ✓ LET OP HYGIËNE, VOORAL BIJ AFWEERREMMENDE MEDICIJNEN

ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Blijf bewegen, maar pas de belasting aan als dat nodig is
- ✓ Houd rekening met de werking en bijwerkingen van je medicatie
- ✓ Bouw rustig op na een medicijnwissel of dosisverandering
- ✓ Bespreek vragen of klachten met je arts, verpleegkundige of fysiotherapeut
- ✓ Bewegen ondersteunt je lichaam en draagt bij aan een goede conditie tijdens de behandeling.

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:



Coalitie
Leefstijl in de Zorg



Patiëntenplatform
Urticaria