

JEUK, PIJN & STRESS

EEN ZICHZELF VERSTERKEND PATROON



Jeuk, pijn en stress kunnen elkaar versterken.

Door de cirkel te herkennen en op tijd in te grijpen, kun je de invloed ervan vaak verminderen.



STRESS & JOUW HUID

STRESS EN HUIDKLACHTEN BEÏNVLOEDEN ELKAAR. MEER STRESS KAN KLACHTEN VERSTERKEN — EN KLACHTEN KUNNEN WEER EXTRA STRESS GEVEN.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

- Jeuk en pijn kunnen zorgen voor:
- Meer spanning
- Slechter slapen
- Minder bewegen
- Meer krabben
- Minder energie

Stress kan deze klachten vervolgens weer versterken.

WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM?

- BIJ STRESS:
- WORDEN ZENUWEN GEVOELIGER
- JEUK EN PIJN WORDEN STERKER ERVAREN
- DE HUID RAAKT SNELLER BESCHADIGD DOOR KRABBEN OF WRIJVEN
- ONTSTEKING KAN TOENEMEN
- ZO KAN EEN VICIEUZE CIRKEL ONTSTAAN.

WAT ALS...?

- JE VOORAL KRABT ALS JE GESPANNEN BENT?
- ➡ DAT KOMT VAAK VOOR. ALLEEN AL HERKENNEN WANNEER DIT GEBEURT, IS EEN BELANGRIJKE EERSTE STAP.
- JE JE MACHTELOOS VOELT?
- ➡ JEUK EN PIJN ZIJN ECHTE LICHAAMELIJKE SIGNALLEN. JE BENT NIET DE ENIGE DIE HIERMEE WORSTELT.
- JE KLACHTEN JE DAGELIJKS LEVEN BLIJVEN BEÏNVLOEDEN?
- ➡ BESPREEK DIT MET JE ARTS OF ANDERE ZORGVERLENER. SOMS IS EXTRA BEHANDELING OF BEGELEIDING NODIG.



HERKEN DE VICIEUZE CIRKEL

Stress



Meer jeuk of pijn



Krabben, spierspanning of vermijden van beweging



Meer huidbeschadiging of pijn



Meer stress



ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Herken situaties waarin jeuk of pijn toeneemt
- ✓ Probeer de eerste jeuk- of pijn prikkel te doorbreken
- ✓ Blijf je huid verzorgen, ook als je klachten hebt
- ✓ Wees vriendelijk voor jezelf; perfect omgaan met jeuk of pijn bestaat niet
- ✓ Vraag hulp als je klachten je dagelijks leven blijven beïnvloeden

Lees hier verder over Huid & Stress



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