

# MIDDELEN ALS MANIER OM OM TE GAAN MET STRESS, PIJN OF VERMOEIDHEID



Leven met een chronische huidaandoening kan veel energie kosten. Sommige mensen gebruiken middelen om tijdelijk minder last te hebben van stress, pijn, jeuk of vermoeidheid. Dat is begrijpelijk, maar op de langere termijn kan het juist meer klachten geven.

## MIDDELEN & JOUW HUID

ALCOHOL, ROKEN, VAPEN EN ANDERE MIDDELEN KUNNEN INVLOED HEBBEN OP JE HUID, HERSTEL EN ENERGIE.

## WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Middelen kunnen tijdelijk helpen om:

- Stress te verminderen
- Jeuk of pijn minder te voelen
- Vermoeidheid te onderdrukken
- Je zekerder te voelen in sociale situaties

**Maar de oorzaak van de klachten verdwijnt er niet door.**



## WAT GEBEURT ER? MIDDELEN KUNNEN KORTDUREND VERLICHTING GEVEN, MAAR DAARNA KUNNEN ZE JUIST ZORGEN VOOR:

- MEER HUIDKLACHTEN
- SLECHTER SLAPEN
- MINDER HERSTEL
- MEER VERMOEIDHEID
- MEER STRESS

**DAARDOOR KAN EEN PATROON ONTSTAAN DAT MOEILIK TE DOORBREKEN IS.**

## WAT ALS...?

**Je middelen gebruikt om jeuk of pijn draaglijk te maken?**

→ Dat is begrijpelijk. Kijk samen met je zorgverlener ook naar andere manieren om je klachten te verlichten.

**Je middelen gebruikt na een slechte nacht?**

→ Dat lijkt soms te helpen, maar kan je slaapritme verder verstoren.

**Minderen lukt niet?**

→ Verandering kost tijd. Kleine stappen zijn vaak beter vol te houden dan grote voornemens.

**Je merkt dat je steeds vaker naar middelen grijpt?**

→ Bespreek dit met je huisarts of praktijkondersteuner. Samen kun je kijken welke ondersteuning bij jou past.

## WAT HELPT MEESTAL GOED?

### 1. HERKEN JE TRIGGERS

✓ WANNEER GEBRUIK JE EEN MIDDEL?

- BIJ STRESS?
- BIJ JEUK OF PIJN?
- BIJ VERMOEIDHEID?
- IN SOCIALE SITUATIES?

### 2. ZOEK EEN ALTERNATIEF

✓ VOOR ONTSPANNING/AFLEIDING, ZOALS:

- EEN KORTE WANDELING
- MUZIEK LUISTEREN
- EEN ADEMHALINGSOEFENING
- IEMAND BELLEN

### 3. ZET KLEINE STAPPEN

✓ STEL EEN GEBRUIKSMOMENT UIT OF PROBEER ÉÉN VAST MOMENT ZONDER MIDDEL.

### 4. KOPPEL HET AAN EEN DOEL

✓ BIJVOORBEELD:

- BETER SLAPEN
- SNELLER HERSTEL
- MINDER OPVLAMMINGEN
- MEER ENERGIE



## ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Zie middelengebruik als een signaal, niet als falen
- ✓ Kijk ook naar stress, slaap, pijn en vermoeidheid
- ✓ Zoek andere manieren om met klachten om te gaan
- ✓ Zet kleine, haalbare stappen
- ✓ Vraag hulp als je merkt dat veranderen moeilijk is
- ✓ Herken de vicieuze cirkel – eerst helpt het, later worden de klachten meer/groter

Lees hier verder over Huid & Middelen



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