

ONDERSTEUNING BIJ MINDEREN OF STOPPEN



Je hoeft het niet alleen te doen

Veranderen is niet altijd makkelijk. Zeker niet als je ook leeft met jeuk, pijn, vermoeidheid of stress. Ondersteuning kan helpen om stap voor stap gezondere keuzes te maken.



MIDDELEN & JOUW HUID

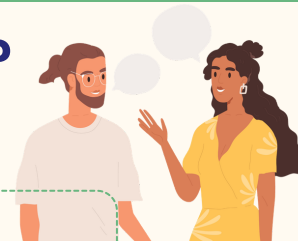
ALCOHOL, ROKEN, VAPEN EN ANDERE MIDDELEN KUNNEN INVLOED HEBBEN OP JE HUID, HERSTEL EN ENERGIE.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Bij een huidaandoening kunnen:

- Stress en spanning toenemen
- Jeuk of pijn het volhouden moeilijk maken
- Slechte slaap zorgen voor meer behoefte aan middelen
- Vermoeidheid je motivatie verminderen

Juist dan kan begeleiding helpen om verandering haalbaar te maken.



WAAR KUN JE TERECHT?

JE KUNT ONDERSTEUNING KRIJGEN VIA:

- 👤 JE HUISARTS OF PRAKTIJKONDERSTEUNER
 - 💬 EEN PSYCHOLOOG OF VERSLAVINGSZORG
 - 🤝 PATIËNTENORGANISATIES OF LOTGENOTENCONTACT
 - 🌐 BETROUWBARE WEBSITES EN ONLINE PROGRAMMA'S
- SAMEN KUN JE KIJKEN WELKE ONDERSTEUNING HET BESTE BIJ JOU PAST.**

WAT ALS...?

WAT ALS...?

Minderen of stoppen niet lukt?

➡ Dat betekent niet dat je hebt gefaald. Verandering kost vaak tijd en oefening.

Je huidklachten veel stress geven?

➡ Bespreek dit met je zorgverlener. Huid, stress en middelengebruik hangen vaak samen.

Je medicijnen gebruikt?

➡ Vraag altijd of middelen invloed kunnen hebben op je behandeling.

Je twijfelt of je hulp nodig hebt?

➡ Je hoeft niet te wachten tot problemen groot zijn. Ook bij kleine zorgen kun je om advies vragen.

Het gaat niet om perfect doen. Elke bewuste keuze die bijdraagt aan beter herstel, meer energie of minder huidklachten is een stap vooruit.



ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Vraag hulp als je merkt dat veranderen moeilijk is
- ✓ Werk met kleine, haalbare stappen
- ✓ Neem stress, slaap en huidzorg mee in je aanpak
- ✓ Vier iedere stap vooruit, hoe klein ook
- ✓ Je hoeft het niet alleen te doen

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: