

STRESS, SLAAP & HERSTEL

Stress, slaap en huidherstel beïnvloeden elkaar. Een betere nachtrust helpt je lichaam én je huid om te herstellen. Maar houdt verwachtingen realistisch; een enkele slechte nacht is normaal. Kijk vooral naar verbetering over een langere periode.



STRESS & JOUW HUID

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

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Stress kan ervoor zorgen dat je:

- Moeilijk inslaapt
- Vaker wakker wordt
- Onrustig slaapt
- Minder uitgerust wakker wordt

Slaaptekort kan vervolgens jeuk, pijn en vermoeidheid versterken.



WAT GEBEURT ER?

BIJ STRESS:

- 🧠 **BLIJFT JE BREIN ALERT**
- ❤️ **BLIJVEN HARTSLAG EN ADEMHALING HOGER**
- 💪 **BLIJVEN SPIEREN GESPANNEN**
- zz **ONTSPANT JE LICHAAM MINDER GOED**

DAARDOOR:

- 🩹 **HERSTELT DE HUID LANGZAMER**
- 🔥 **KUNNEN JEUK EN PIJN TOENEMEN**
- ⚡ **HEB JE MINDER ENERGIE VOOR HUIDVERZORGING EN DAGELIJKSE ACTIVITEITEN**

WAT HELPT MEESTAL GOED?

1. ZORG VOOR EEN VASTE AVONDROUTINE

✓ GA ZOVEEL MOGELIJK OP VASTE TIJDEN NAAR BED EN STA OP EEN VAST TIJDSTIP OP.

2. VERMINDER PRIKKELS VOOR HET SLAPEN

✓ BEPERK SCHERMGEBRUIK, FEL LICHT EN DRUKKE ACTIVITEITEN VOOR BEDTIJD.

3. GEEF ZORGEN OVERDAG EEN PLEK

✓ SCHRIJF ZE OP OF PLAN EEN KORT PIEKERMOMENT, ZODAT JE HOOFD 'S AVONDS MAKKELIJKER TOT RUST KOMT.

4. NEEM JE HUIDKLACHTEN SERIEUS

✓ GOEDE BEHANDELING VAN JEUK, PIJN EN WONDZORG KAN OOK JE SLAAP VERBETEREN.

WAT ALS...?

JE WAKKER WORDT DOOR JEUK OF PIJN?

➡️ **BESPREK DIT MET JE ZORGVERLENER. EEN BETERE BEHANDELING VAN JE KLACHTEN KAN OOK JE SLAAP VERBETEREN.**

JE HOOFD 'S AVONDS BLIJFT DOORGAAN?

➡️ **EEN RUSTIGE AVONDROUTINE EN ONTSPANNINGSOEFENINGEN KUNNEN HELPEN OM MAKKELIJKER TOT RUST TE KOMEN.**

JE OVERDAG UITGEPUT BENT?

➡️ **LANGDURIG SLAAPTEKORT VRAAGT VEEL VAN JE LICHAAM EN KAN HET HERSTEL VERTRAGEN.**

HERKEN DE VICIEUZE CIRKEL



ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Zie slaap als een belangrijk onderdeel van je behandeling
- ✓ Werk aan zowel ontspanning als een goede behandeling van je huidklachten
- ✓ Verwacht geen perfecte nachten; elke verbetering helpt
- ✓ Bespreek aanhoudende slaapproblemen met je arts of andere zorgverlener
- ✓ Vraag extra ondersteuning als slecht slapen lang blijft bestaan

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: