

OVERVERHITTING & TEMPERATUURREGELING



BEWEGING & JOUW HUID

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

- ✓ Bij veel huidaandoeningen kan je lichaam warmte minder goed kwijt. Door slim om te gaan met temperatuur kun je veilig blijven bewegen.



WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Je huid helpt normaal om warmte af te voeren.

Bij een huidaandoening kan dit minder goed werken door:

- Ontsteking of huidbeschadiging
- Minder of anders zweten
- Littekens of een droge huid
- Medicatie
- Warmtegevoeligheid van de huid

Daardoor ontstaat oververhitting sneller.

SIGNALEN VAN OVERVERHITTING

Let op bij:

- Duizeligheid
- Hoofdpijn
- Misselijkheid
- Hartkloppingen
- Extreme vermoeidheid
- Jeuk of tintelingen
- Rode of branderige huid
- Bewegen voelt ineens zwaar

➔ **Stop, koel af en neem rust.**

WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM?

- ALS JE LICHAAM WARMTE NIET GOED KWIJT KAN:
 - JE LICHAAMSTEMPERATUUR STIJGT
 - KOELEN LUKT MINDER GOED
 - JE HART MOET HARDER WERKEN
 - JE LICHAAM RAAKT OVERBELAST

WANNEER IS HET RISICO GROTER?

- WARM WEER
- SLECHT GEVENTILEERDE RUIMTES
- INTENSIEF SPORTEN
- TE WEINIG DRINKEN
- DONKERE OF WARME KLEDING
- SOMMIGE MEDICIJNEN

WAT HELPT MEESTAL GOED?

1. BEGIN KOEL

- ✓ DRINK IETS KOUDS
- ✓ KOEL JE NEK OF POLSEN
- ✓ ZOEK VOORAF EEN KOELE RUIMTE OP

3. PAS JE INSPANNING AAN

- ✓ RUSTIGER TEMPO
- ✓ VAKER PAUZEREN
- ✓ KORTERE BEWEEGMOMENTEN

2. KIES HET JUISTE MOMENT

- ✓ BEWEEG 'S OCHTENDS OF 'S AVONDS
- ✓ VERMIJD DE HEETSTE UREN VAN DE DAG

4. HELP JE LICHAAM AFKOELEN

- ✓ DRAAG LICHT, ADEMENDE KLEDING
- ✓ DRINK VOLDOENDE
- ✓ ZOEK SCHADUW OF EEN KOELE RUIMTE OP



ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Koelen hoort bij goed bewegen
- ✓ Neem signalen van je lichaam serieus
- ✓ Pas tempo en duur aan de omstandigheden aan
- ✓ Veilig bewegen is belangrijker dan intensief bewegen
- ✓ Blijf bewegen, maar binnen jouw grenzen

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: