

WAT KUNNEN MIDDELEN DOEN?

Invloed op je lichaam

Middelen kunnen invloed hebben op:

- Het afweersysteem
- Ontstekingen
- Slaap en herstel
- Stress en prikkelgevoeligheid



MIDDELEN & JOUW HUID

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

MIDDELEN WORDEN SOMS GEBRUIKT OM...

- Tot rust te komen
- Beter te slapen
- Minder pijn of jeuk te voelen
- Stress te verminderen
- Maar op langere termijn kunnen klachten juist erger worden.

HELPEN ALGEMENE ADVIEZEN?

- GEEN ALCOHOL OF ZO WEINIG MOGELIJK
- NIET ROKEN OF VAPEN
- VOORZICHTIG MET DRUGS EN ANDERE MIDDELEN
- BEWUST KIJKEN WAT INVLOED HEEFT OP JOUW HUID
- WAT KAN HELPEN?
 - KLEINE STAPPEN NEMEN
 - VERBANDEN HERKENNEN MET EEN DAGBOEKJE
 - HULP VRAGEN BIJ STOPPEN OF MINDEREN
 - ANDERE MANIEREN ZOEKEN OM TE ONTSPANNEN



BIJ HUIDAANDOENINGEN EXTRA BELANGRIJK

- BIJ VEEL HUIDAANDOENINGEN SPELEN OOK:
 - VERMOEIDHEID
 - STRESS
 - PIJN OF JEUK
 - MEDICATIE DIE LEVER OF NIEREN BELAST

DAARDOOR KUNNEN MIDDELEN EXTRA IMPACT HEBBEN.



BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN

- Het gaat niet om perfectie
- Kleine veranderingen helpen ook
- Middelengebruik zegt niets over jouw inzet
- Goede huidzorg is ook zorgen voor je hele lichaam

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

