

VERMOEIDHEID OVERDAG & LAGE ENERGIE



Slecht slapen, jeuk, pijn en stress kunnen veel energie kosten. Door slim met je energie om te gaan, houd je meer ruimte over voor herstel.

SLAAP & JOUW HUID

SLAAP EN HUID BEÏNVLOEDEN ELKAAR. SLECHTE SLAAP KAN HUIDKLACHTEN VERERGEREN – EN HUIDKLACHTEN KUNNEN SLAPEN MOEILIJK MAKEN.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Een huidaandoening vraagt energie voor:

- Herstel van de huid
- Regulatie van ontsteking
- Omgaan met jeuk en pijn

Daardoor kun je:

- Minder energie hebben
- Moeite hebben met dagelijkse activiteiten
- Minder goed herstellen

WAT GEBEURT ER 'IN JE LICHAAM'?

- BIJ ONVOLDENDE SLAAP OF LANGDURIGE BELASTING:
 - DAALT JE ENERGIE NIVEAU
 - WORD JE GEVOELIGER VOOR STRESS
 - ERVAAR JE JEUK EN PIJN SNELLER ALS HEFTIG
 - KOST HERSTEL VAN HUID EN AFWEERSTYSTEEM MEER TIJD

JE LICHAAM SCHAKELT ALS HET WARE OVER NAAR EEN SPAARSTAND.



WAT ALS...?

Je je schuldig voelt als je rust neemt?

➡ Rust is geen luxe, maar een belangrijk onderdeel van herstel.

Je energie per dag sterk wisselt?

➡ Probeer op goede dagen niet alles in te halen.

Vermoeidheid je leven blijft beheersen?

➡ Bespreek dit met je arts of een andere zorgverlener.

WAT HELPT MEESTAL GOED?

- HOUD EEN VAST DAGRITME
 - STA ZOVEEL MOGELIJK OP DEZELFDE TIJD OP
 - EET REGELMATIG
 - PLAN RUSTMOMENTEN
- VERDEEL JE ENERGIE
 - WISSEL ACTIVITEIT AF MET HERSTEL
 - SPREID TAKEN OVER DE DAG
 - VOORKOM OVERVERBELASTING
- NEEM SLIM RUST
 - KORTE PAUZES HELPEN HERSTELLEN
 - VERMIJD LANGE OF LATE DUTJES



ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Zie energie als iets wat je verdeelt, niet als iets wat op moet
- ✓ Plan herstelmomenten zonder schuldgevoel
- ✓ Bescherm je nachtrust door verstandig om te gaan met dutjes
- ✓ Wees mild voor jezelf op dagen met weinig energie
- ✓ Wees realistisch; net elke dag hoeft hetzelfde te zijn

Lees hier verder over Huid & Slaap



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