

SLAAP & MEDICATIE



Sommige medicijnen kunnen je slaap beïnvloeden. Een goede nachtrust is juist belangrijk voor herstel van je huid en je energie.



WAT GEBEURT ER 'IN JE LICHAAM'?

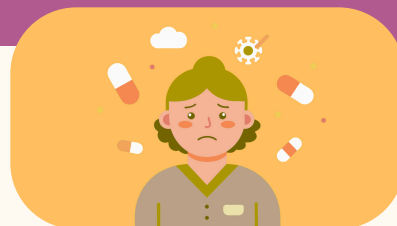
- **MEDICATIE KAN:**
 - SLAPERIG MAKEN
 - JUIST ONRUST OF ALERTHEID GEVEN
 - JE SLAAPRITME BEÏNVLOEDEN
- **OOK BIJWERKINGEN KUNNEN DE SLAAP VERSTOREN**
 - JEUK
 - DROGE MOND OF SLIJMVLIEZEN
 - MISSELIJKHEID
 - ONRUST

WAT HELPT MEESTAL GOED?

- **LET OP VERANDERINGEN**
 - HOE SLIEP JE VÓÓR DE MEDICATIE?
 - WAT IS ER VERANDERD?
- **KIJK NAAR HET INNAMEMOMENT**
 - OCHTEND
 - MIDDAG
 - AVOND
- **BESPREEK SLAAPKLACHTEN**
 - ARTS
 - VERPLEEGKUNDIGE
 - APOTHEKER

SOMS MAAKT HET TIJDSTIP AL VERSCHIL

SLAAP HOORT BIJ JE BEHANDELING



SLAAP & JOUW HUID

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

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Medicatie kan invloed hebben op:

- Inslapen
- Doorslapen
- Slaperigheid overdag
- Je dag-nachtritme

Bij een huidaandoening is dit extra belangrijk omdat slaap helpt bij:

- Herstel van de huid
- Minder jeuk en pijn
- Meer energie
- Omgaan met stress

WAT ALS...?

Je denkt dat medicatie je slaap verstoort?

→ Stop niet zelf, maar bespreek het met je arts.

Je twijfelt waardoor je slechter slaapt?

→ Houd veranderingen bij en bespreek ze.

Je had al slaapproblemen?

→ Vertel dit tijdens controles. Dat helpt bij het kiezen van de beste behandeling.

ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Zie slaap als onderdeel van je behandeling
- ✓ Let op veranderingen, zonder direct conclusies te trekken
- ✓ Bespreek slaapproblemen actief met je zorgverlener
- ✓ Zoek samen naar een goede balans tussen behandeling en herstel

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:



Coalitie
Leefstijl in de Zorg



HUID
NEDERLAND



HPV
Huidafwijkingen
Patiënten Vereniging



PN
Patiëntenvereniging
Nederland



debra
Nederland

Patiëntenplatform
Urticaria