

OMGAAN MET SLECHTE NACHTEN EN REALISTISCHE VERWACHTINGEN

Bij een huidaandoening zijn slechte nachten soms niet te voorkomen. Hoe je ermee omgaat, kan veel verschil maken voor je herstel en energie.



SLAAP & JOUW HUID

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

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Slechte nachten kunnen ontstaan door:

- Jeuk
- Pijn
- Stress
- Onrust

Daardoor kun je:

- Minder energie hebben
- Jeuk en pijn sterker ervaren
- Moeilijker herstellen

Een slechte nacht betekent niet dat je iets verkeerd hebt gedaan.



WAT GEBEURT ER 'IN JE LICHAAM'?

- NA EEN SLECHTE NACHT:
 - JE VOELT JEUK EN PIJN STERKER
 - JE BENT GEVOELIGER VOOR STRESS
 - CONCENTREREN EN RELATIVEREN KOST MEER MOEITE
 - ZORGEN OVER SLAPEN KUNNEN DE VOLGENDE NACHT JUIST MOEILIJKER MAKEN

WAT ALS...?

Je opziet tegen de nacht?

➔ Richt je op rusten, niet op moeten slapen.

Slechte nachten blijven terugkomen?

➔ Bespreek dit met je arts of een andere zorgverlener.

Je streng bent voor jezelf?

➔ Mildheid helpt meer dan zelfkritiek.

WAT HELPT MEESTAL GOED?

- **ACCEPTEER DAT SLECHTE NACHTEN ERBIJ KUNNEN HOREN**
 - ÉÉN SLECHTE NACHT ZEGT NIET ALLES
 - WEES MILD VOOR JEZELF
- **HOUD JE DAGRITME VAST**
 - STA ROND DEZELFDE TIJD OP
 - ZOEK DAGLICHT OP
 - HOUD VASTE ROUTINES AAN
- **COMPENSEER NIET TE VEEL**
 - SLAAP NIET TE LANG UIT
 - BEPERK LANGE OF LATE DUTJES
 - HERSTEL GEBEURT OVER MEERDERE DAGEN



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

ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Verwacht geen perfecte nachten, maar voldoende herstel
- ✓ Zie een slechte nacht als tijdelijk, niet als falen
- ✓ Bescherm je ritme en dagelijkse routines
- ✓ Pas je dag aan je energie aan, zonder jezelf te veroordelen

Lees hier
verder over
Huid & Slaap

