

CHRONISCHE STRESS & ONTSTEKING



STRESS & JOUW HUID

STRESS EN HUIDKLACHTEN BEÏNVLOEDEN ELKAAR. MEER STRESS CAN KLACHTEN VERSTERKEN — EN KLACHTEN KUNNEN WEER EXTRA STRESS GEVEN.

Langdurige stress kan ontstekingen versterken en het herstel van de huid vertragen. Ontspanning is daarom een belangrijk onderdeel van de behandeling.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

- Chronische stress kan ontstaan door:
- Aanhoudende pijn of jeuk
- Slecht slapen
- Langdurige behandelingen
- Onzekerheid over het verloop van de ziekte
- Zorgen over werk, relaties of geld
- Daardoor blijft je lichaam langer in een 'alarmstand'.



WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM?

- BIJ LANGDURIGE STRESS:
- ⚡ Blijft het lichaam stresshormonen aanmaken
- 🔥 Kan het afweersysteem uit balans raken
- 🩹 Kan ontsteking langer aanhouden
- 🧠 Worden jeuk en pijn sterker ervaren
- 🛌 Kan het herstel trager verlopen

KORTE STRESS:

- ✓ Helpt je tijdelijk alert te zijn
- ✓ Herstel volgt vanzelf
- ✓ Meestal geen probleem

CHRONISCHE STRESS:

- ✓ Houdt het lichaam langdurig in een alarmstand
- ✓ Herstel krijgt minder kans
- ✓ Kan huidklachten en ontsteking versterken

WAT KUN JE MERKEN?

- JE KUNT LAST HEBBEN VAN:
- AANHOUDEnde VERMOEIDHEID
- SLECHT SLAPEN
- GESPANNEN SPIEREN
- VEEL PIEKEREN
- MEER JEUK OF PIJN
- MINDER HERSTEL NA INSPANNING OF RUST
- STRESS EN ONTSTEKING KUNNEN ELKAAR VERSTERKEN.

WAT HELPT MEESTAL GOED?

- Neem stress serieus
- Plan dagelijks rust
- Let op signalen
- Vraag ondersteuning



ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Bouw iedere dag een kort rustmoment in
- ✓ Verwacht geen perfecte ontspanning; kleine stappen maken verschil
- ✓ Houd een regelmatig dagritme aan
- ✓ Bespreek langdurige stress als onderdeel van je behandeling
- ✓ Vraag hulp als spanning maanden blijft aanhouden

Lees hier verder over Huid & Stress



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