

# JEUK, PIJN EN SLAPEN



Jeuk en pijn kunnen je slaap verstoren. Slechte slaap maakt jeuk en pijn vaak weer erger.

## WAT ALS...?

### Jeuk lijkt 's nachts erger?

→ Je lichaam is gevoeliger voor prikkels

### Pijn terwijl de huid rustig oogt?

→ Slaaptkort maakt pijn intenser

### Gefrustreerd door het wakker liggen?

→ Stress maakt slapen nóg lastiger

## SLAAP & JOUW HUID

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

## WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Jeuk en pijn kunnen zorgen voor:

- Moeilijk inslapen
- Vaak wakker worden
- Minder herstellende slaap

Daardoor:

- Minder herstel van de huid
- Meer vermoeidheid
- Minder energie overdag



## WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM?

- TIJDENS GOEDE SLAAP
  - ONTSTEKINGEN NEMEN AF
  - HUID HERSTELT BETER
  - AFWEERSYSTEEM KOMT TOT RUST

- BIJ SLAAPTEKORT
  - JE VOELT JEUK SNELLER
  - PIJN WORDT HEVIGER ERVAREN
  - MEER GEVOELIG VOOR WARMTE EN STRESS



## WAT HELPT VAAK?

- VOOR DE NACHT
  - ZALF OF CRÈME KLAARLEGGEN
  - KOELENDE DOEK OF GEL
  - COMFORTABEL BEDDENGOED
  - WATER NAAST HET BED

- MINDER PRIKKELS
  - KOELE SLAAPKAMER
  - ADEMENDE MATERIALEN (KATOEN)
  - MINDER WARMTE EN WRIJVING

- SCHADE BEPERKEN
  - KORTE NAGELS
  - ZACHTE KLEDING
  - EVENTUEEL SLAAPHANDSCHOENEN

- FOCUS OP RUST
  - NIET 'MOETEN SLAPEN'
  - OOK RUST IN BED HELPT JE LICHAAM HERSTELLEN



## DE VICIEUZE CIRKEL

Jeuk of pijn



Slechter slapen



Meer vermoeidheid en stress



Meer jeuk en pijn



Nog slechter slapen

### ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Zorg vóór het slapen voor huidcomfort
- ✓ Verminder warmte, licht en wrijving
- ✓ Richt je op rust, niet op perfect slapen
- ✓ Accepteer dat slechte nachten soms voorkomen
- ✓ Kleine aanpassingen maken vaak een groot verschil

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: