

# SLAAPRITME & REGELMAAT

Een vast slaapritme helpt je lichaam herstellen — ook je huid.



## WAT GEBEURT ER BIJ EEN VERSTOORD SLAAPRITME?

- MOEILIK IN SLAAP VALLEN
- 'S NACHTS WAKKER WORDEN
- OVERDAG MOE EN PRIKKELBAAR
- MEER JEUK OF PIJN ERVAREN
- MINDER ENERGIE VOOR GEZONDE KEUZES



## SLAAP & JOUW HUID

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

## WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Tijdens slaap:

- Herstelt je lichaam
- Krijgt je huid rust
- Word energie aangevuld
- Verwerkt je lichaam prikkels en stress



## BIJ HUIDKLACHTEN EXTRA BELANGRIJK

Bij slecht slapen kun je:

- Meer last hebben van jeuk of pijn
- Sneller overprikkeld raken
- Minder goed herstellen

## WAT KAN HELPEN?



VASTE TIJDEN VOOR SLAPEN EN OPSTAAN



OVERDAG DAGLICHT EN BEWEGING



RUSTIGE AVONDROUTINE



MINDER SCHERMEN LAAT OP DE AVOND



ONTSPANNING VOOR HET SLAPEN

### BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN

- Perfect slapen hoeft niet
- Kleine stappen helpen vaak al
- Regelmaat geeft rust aan lichaam én huid

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

