

Lichaamshygiëne en huidverzorging

Aandachtspunten en praktische tips

Lut Jenkins, patiëntenacademie 16 mei 2011

Dagelijkse hygiëne en de huid?



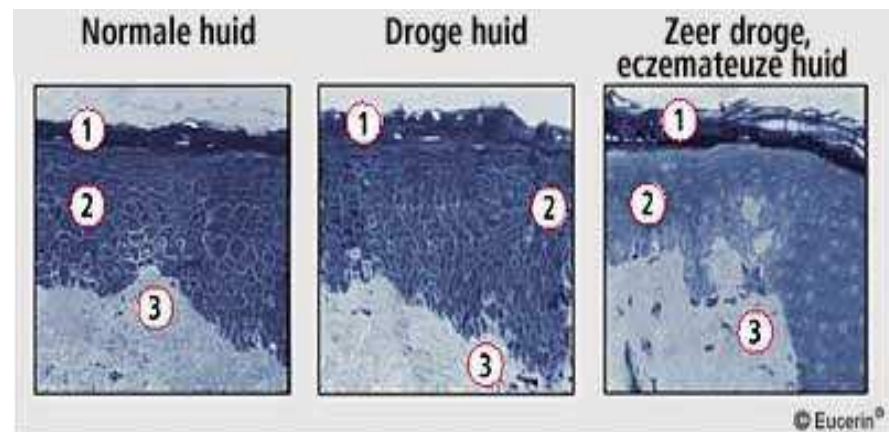


Dagelijkse hygiëne

- ⇒ **Indien te agressief: beschadiging v/d hydrolipidenfilm → droge huid**
- ⇒ **Indien onvoldoende → vuil en talgresten, irritatie v/d huidplooien, risico voor infectie**

Hydrolipidenfilm – Huidbarrière- Droge huid

1. **HOORNLAAG**
2. **OPPERHUID**
3. **LEDERHUID**



Hydrolipidenfilm – Huidbarrière- Droge huid

▪ Hoornlaag

- Bestaat uit verschillende lagen dode cellen bij elkaar gehouden door vetten
- Wordt beschermd tegen uitdroging door
‘de zure mantel van de huid’
= hydrolipidenfilm

Hydrolipidenfilm – Huidbarrière- Droge huid

➔ Hydrolipidenfilm:

- ➔ gevormd door vetten uit de talgklieren en waterige secreties v/d zweetklieren
- ➔ heeft een natuurlijk hydraterende werking door de wateraantrekkende bestanddelen
- ➔ houdt de hydratatie toestand van de huid in evenwicht
- ➔ uitstekende beschermingsfilm voor de huid
- ➔ Kan aangetast worden door externe en interne factoren

➔ Beschadiging  Droge huid

Preventie Dagelijkse hygiëne tips



➤ **Tips om een droge huid te voorkomen:**

- Niet te lang (5min) en niet te heet (35°C) baden of douchen, water droogt de huid uit!
- Geen zeep, badschuim, douchegels gebruiken
- Gebruik een bad- of douche olie of een overvete verzachtende zeep, lage pH waarde (PH 5.5-6.5) (oppassen voor het vallen bij gebruik van olie)
Badolie + EDTA: neutraliseert kalk in het water
- Hypoallergene, parfumvrije huidverzorgingsproducten
- Gebruik de zachte hand ipv washandje
- De huid niet droog wrijven maar droog deppen.
- **Huid hydrateren**

Reinigingsmiddelen Dagelijkse hygiëne tips



Te verkiezen:

- ‘Zeeploze zepen’
- Overvette verzachtende zepen
- ‘Zeeploze’ reinigingsemollienten, -crèmes en -melken
- Lotions zonder alcohol (make-up)
- Bad- en doucheolie

Te vermijden:

- ‘Echte’ zepen
- Badschuim
- Douchegeels
- Badzouten (reinen niet, vaak irriterend)

Droge huid behandelen

HYDRATEER!

HYDRATEER!

HYDRATEER!

HYDRATEER!

Droge huid behandelen = hydrateren

➔ **hoe? Hydraterende basiszalf of crème**

- ➔ houdt vet- en vochtgehalte van de huid op peil
- ➔ voorkomt verdere uitdroging van de huid
- ➔ hoe droger de huid, hoe vetter de zalf → water wordt beter vastgehouden (vaseline echter sluit teveel af)
- ➔ hydraterende bestanddelen kunnen toegevoegd worden aan de zalf of crème vb ureum

Droge huid behandelen = hydrateren

➔ wanneer?

- ➔ zo vaak mogelijk (onbeperkt) te gebruiken
- ➔ bij droge huid, maar ook als de huid niet droog is, jeukt of rood is
- ➔ na het douchen, baden, zwemmen en vóór het slapen gaan
- ➔ voor en na natte kompressen
- ➔ Niet op ontstoken huid (advies arts)

Droge huid behandelen

➔ wat?

- ➔ één heiligmakend product bestaat niet
- ➔ zoektocht naar het product waar hij/zij baat bij heeft
- ➔ Kies een product dat goed aanvoelt op je huid
- ➔ product zonder parfum, hypo-allergeen
(hypo-allergeen ≠ 100% uitsluiting allergie, beperkt wel het risico)

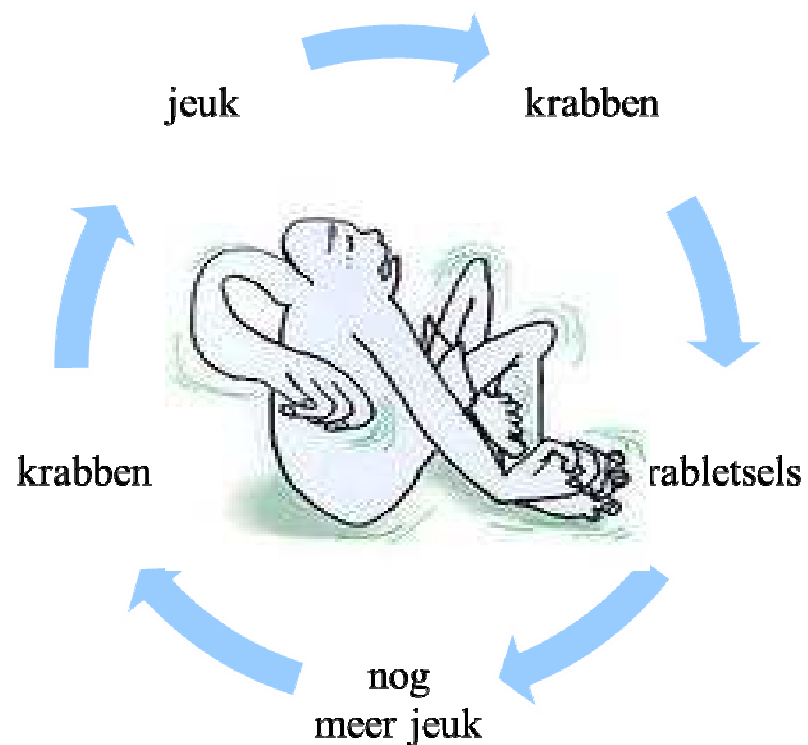
Jeuk

- ➔ **Het is moeilijker niet te krabben bij jeuk, dan niet te roepen bij pijn!**
- ➔ **In aanvallen of achtergrondjeuk**
- ➔ **Is allesoverheersend**
- ➔ **Jeuk voorkomen?**



Droge huid en jeuk

Jeuk-krab cyclus doorbreken!



Jeuk: tips

- **Preventie door:**
 - **huid hydrateren!! → droge huid → jeuk ++**
 - **Vermijden van hoge temperaturen en droge lucht**
 - **Slaapkamer koel houden en goed verfrissen, niet te warm indekken**
 - **Aandacht hydrateren tijdens de winterperiode**
 - **Zon: protectie + hydrateren**
 - **Transpireren vermijden**
 - **Douchen na zwemmen en sporten + hydrateren!**

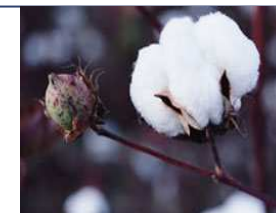
- **Alternatieven voor krabben:**
 - **wrijven of trommelen (beschadiging huid vermijden)**
 - **Jeuk bestrijden door koeling: gel-pack, ijsblokjes,**
 - **Koude kompressen: ! Steeds hydrateren achteraf.**

Jeuk: tips

- **Korte, propere nagels**
- **Korte (5 min) douche, niet te warm (35°C)**
- **Stijfsel in bad**
- **Bad – en doucheolie**
- **Droogdeppen**
- **Gebruik hypo-allergene, parfumvrije producten**
- **Voldoende rust, ontspanning (stress)**
- **Contact met allergenen en niet-allergenen vermijden**
- **Katoenen handschoenen bij contact met irriterende stoffen**
- **‘s nachts katoenen handschoenen**
- **.....**

Jeuk: hulpmiddelen

- ➔ **Gebruik van waterpasta of menthol in waterpasta**
- ➔ **Natte kompressen aanleggen ter afkoeling**
- ➔ **Antihistaminica (arts)**



Kledij: tips

- ➔ **geen te warme, ruwe irriterende kledij,**
- **Synthetische stoffen en wol te vermijden**
Verkies linnen, katoen of zijde
- ➔ **anti-krabpak tijdens slapen**
- ➔ **Zachte verbandkleding (Dermasilk/zijde**
Padycare/zilverdraad)
- ➔ **Losse lichte kledij,**
- **Aansluitende kledij veroorzaakt meer jeuk**

VRAGEN ?