



Hygiëne en hydrateren

Hygiëne

- **Temperatuur bad- of douchewater: ideaal 35°C, zeker niet boven de 37°C.**
 - Warmte stimuleert het uitdrogen van de huid.
 - Warmte verhoogt de ontsteking.
- **Dagelijks douche of bad mag, mits duurtijd niet langer dan 5 minuten.**
 - Kalk droogt de huid uit.
 - Chloor irriteert de huid.
- **Bij het douchen: draai de kraan dicht bij het inzepen.**
 - Zo beperkt u het contact met het stadswater.
 - Zo kan u ook minder wasemulsie gebruiken.
- **Voor wie een bad verkiest:**
 - Voeg badolie toe aan het water.
 - Maximaal 5 à 10 min. baden.
- **Zich wassen met emulsies zonder zeep:**
 - pH van het product sluit zo dicht mogelijk aan bij de huid.
 - Minder uitdroging van de huid.
 - Bewaart de hydrolipidelaag.
- **Zich wassen met de handen:**
 - Hygiënischer dan het gebruik van washandje, spons...
 - Best de huid niet gommen (geen peeling).
- **Haren wassen met een zachte shampoo of shampoo op advies van de dermatoloog.**

- **Gelaat reinigen met zachtheid:**

- Geen gebruik van hard katoen: wrijven irriteert.
- Breng de producten aan met de top van de vingers.
- Verwijder het teveel aan product met een papieren zakdoekje.
- Eindig eventueel met de verstuiving van thermaal water.

- **Deppend drogen:**

- Wrijven kan jeuk doen toenemen.

Hydrateren

**Gebruik minstens eenmaal per dag een hydraterende crème.
Zo vermindert en beperkt u de opstoten van atopisch eczeem.**

- **Vochtinbrengende crème: hydrateert.**
- **Dagelijks hydrateren van de huid met een vochtinbrengende crème is onmisbaar:**
 - Verzacht de huid.
 - Hydrateert de huid.
 - Beschermst de huid.
- **De voordelen zijn overtuigend:**
 - De barrièrefunctie van de huid wordt hersteld.
 - Het gevoel van jeuk en de neiging tot krabben worden verminderd.
 - Het risico op huidinfectie wordt beperkt.

- **Was steeds de handen VÓÓR het aanbrengen van de vochtinbrengende crème.**
- **Breng de crème één tot tweemaal per dag aan, of volgens advies van de dermatoloog.**
- **Breng na het douchen of bad steeds een vochtinbrengende crème aan** (op een licht vochtige huid verdeelt de crème zich goed).
- **Kies hypoallergene producten:**
 - Hypoallergeen sluit een allergische reactie niet 100% uit.
 - Het risico is wel beperkt door de keuze van de bestanddelen.
- **Hydrateer indien nodig ook de hoofdhuid:**
 - Kies producten die gemakkelijk uit te spoelen zijn.
- **Breng de crème aan in een dunne laag:**
 - Ophoping van het product verhoogt het risico op huidinfectie.
 - Voelt aangenamer aan dan een dikke laag.
 - Het is gemakkelijker wat extra crème aan te brengen dan crème te verwijderen.
- **Hoe de crème optimaal aanbrengen:**
 - Verwarm de crème tussen de beide handen.
 - Verdeel de crème over verschillende punten van het lichaam.
 - Zachtjes uitsmeren met de volledige hand (draaiende beweging).
- **Drink dagelijks tenminste 1,5 l water (voor volwassenen)**

Opgelet:
Het is belangrijk te blijven hydrateren,
ook als de huid geen problemen vertoont.

Hoe de crème aanbrengen?

Geen hydraterende creme aanbrengen op een beschadigde of geïnfecteerde huid!

- **Gelaat:**
 - Laat de crème tussen de vingertoppen opwarmen en verdeel ze met kleine stippen over het gelaat. Strijk uit van binnen naar buiten.
 - Vergeet de hals niet!
- **Armen:**
 - Met grote cirkelvormige beweging van de schouders naar de elleboog. Vergeet vooral ook de elleboog niet.
- **Benen:**
 - Met grote cirkelvormige beweging van boven naar de knie en zo verder naar de voet.
- **Romp:**
 - Hand goed plat op de buik plaatsen en met grote cirkelvormige bewegingen opklimmen naar de hals.
- **Rug:**
 - Vraag hulp zodat de volledige oppervlakte van de rug kan ingewreven worden of gebruik hulpmiddelen.
- **Nek:**
 - Opnieuw met cirkelvormige bewegingen. Vergeet ook de oorlel en de zone achter het oor niet.

Omgeving

- **Wasproducten:**
 - Kunnen irriterend zijn.
 - Verkies ook hier hypoallergene producten of producten die dermatologisch getest zijn.
 - Goed spoelen: verminder de aanbevolen dosis op de verpakking, laad de trommel maar halfvol.
- **Draag katoenen of lichtsynthetische kledij, draag geen wol.**
- **Zwembaden en zee:**
 - Breng een vette basiscrème aan:
 - Beschermst tegen chloor en zout.
 - Steeds vooraf aanbrengen.
 - Steeds goed douchen na het zwemmen.
 - Als u geen vette basiscrème aanbrengt:
 - Kort zwemmen.
 - Goed afspoelen.
 - Achteraf steeds hydraterende crème aanbrengen, zo snel mogelijk na het zwemmen.

Allergieën

- **Parfums: verkies hypoallergene producten.**
- **Pollen: vermijd het drogen van was buitenshuis tijdens de periode van de pollen.**
- **Huisstofmijt (saneringsadvies):**
 - Vermijd hoofdkussens, dekbedden met pluimen.
 - Niet teveel knuffels op de kamer of in het bedje.
 - Geen tapijt en zware overgordijnen.
 - De kamer goed verluchten
- **Dieren: te mijden bij allergie**

Dienst Dermatologie
Gebouw P6, 1ste verdieping
Tel. 09 332 22 98
dermatology@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Bron: Alternative au grattage, Les Ateliers des Thermes, Thermal d'Avène.

Universitair Ziekenhuis Gent
De Pintelaan 185 - 9000 Gent
Tel. +32 (0)9 332 21 11 - Fax +32 (0)9 332 38 00

info@uzgent.be - www.uzgent.be