

## Huidverzorging en zalfadviezen

---

## De huid

De hoornlaag, de bovenste laag van de huid, bestaat uit lagen dicht op elkaar gelegen dode cellen. Ze zijn omgeven door vetten (lipiden). De hoornlaag lijkt op een stenen muurtje waarbij de cellen de bakstenen vormen en de vetten het cement. Samen vormen ze een barrière die slechts een beetje water doorlaat.

Bij een droge huid is de barrière beschadigd, waardoor de huid meer vocht verliest en uitdroogt. Een goede huidverzorging is hierbij noodzakelijk. In deze folder geven wij u meer informatie over huidverzorging en zalfadviezen.

## Huidverzorging

Het is noodzakelijk dat u uw huid zo goed mogelijk verzorgt. Zonder goede huidverzorging kan uw huidandoening sneller en langduriger verslechteren waardoor (onnodig) veel behandelingen noodzakelijk zijn. Bij huidverzorging moet u aan het volgende denken:

### Baden en douchen

Water droogt uit en door warmte kan de jeuk toenemen. Als u last hebt van een droge huid is het verstandig om niet dagelijks en zo kort mogelijk te douchen. Het gebruik van warm water is af te raden. Ook is het gebruik van zeep en badschuim niet verstandig. Het is beter om lauw water te gebruiken en te kiezen voor zeep- en parfumvrije producten of douche- en badolie.

Na het douchen of baden uw huid droog deppen en binnen 5 minuten insmeren met een vet huidverzorgingsprodukt of een onderhoudszalf die de dokter u heeft voorgeschreven. Crèmes en lotions die snel 'intrekken' zijn niet geschikt voor de behandeling van een droge huid, omdat deze veel water bevatten.

---

## **Sport en kleding**

Na het sporten kort douchen met lauw water en meteen insmeren met een onderhoudszalf. Transpiratievocht kan jeuk veroorzaken, zo ook synthetische kleding. Draag bij voorkeur katoenen, zijden of viscose (sport) kleding.

## **Algemene zalfadviezen**

De dokter kan een onderhoudszalf voor u voorschrijven. Deze zalf zorgt er voor dat uw huid geen vocht verliest en dus niet zo snel uitdroogt. Er zijn heel veel verschillende onderhoudszalven. Voor elke huid is een passende onderhoudszalf. Bent u niet tevreden over uw zalf dan kan in overleg met de dokter of verpleegkundige een andere onderhoudszalf voorgeschreven worden. Ook de jaargetijden kunnen van invloed zijn op de voorkeur voor een bepaalde zalf of crème.

Algemene zalfadviezen:

- Bij voorkeur minstens 1x daags het hele lichaam insmeren. Ook als u een periode geen last hebt van uw huidaandoening. Meerdere malen per dag insmeren is nodig als de huid heel droog is of als u veel jeuk heeft.
- Niet te dun maar voldoende smeren, ook lokale corticosteroïden (in de volksmond ook wel 'hormoonzalven' genoemd). De huid kan maar een bepaalde hoeveelheid zalf opnemen. Teveel zalf is dus ook niet nodig.
- Wanneer u een lokaal corticosteroïd en een onderhoudszalf tegelijk wilt gebruiken is het beter als u de aangedane plekken eerst met de hormoonzalf insmeert. Vervolgens het hele lichaam insmeren met de onderhoudszalf. Dus laag over laag!
- De zalf niet afwassen.

---

## Overige zalfadviezen

- Let op de houdbaarheidsdatum op de pot of tube.
- Zorg dat de tube op kamertemperatuur is als u gaat smeren. Koude zalf is stug en smeert daardoor moeilijker.
- Was uw handen voor u gaat zalven en zorg voor warme handen.
- Zorg voor hygiëne: nooit met de handen in de zalfpot, gebruik liever een spatel of lepel.
- Probeer steeds dezelfde volgorde aan te houden zodat u geen lichaamsdelen overslaat. Waar u begint maakt niets uit.
- Een kleine hoeveelheid zalf tussen de handen uitsmeren en dan op de huid aanbrengen en uitsmeren. Niet in masseren, dan wordt de huid warm en het kan jeuk veroorzaken
- Gebruik bij zalven met medicijnen, bijvoorbeeld hormoonzalven, handschoenen of was na het smeren uw handen goed.

---

## Heeft u nog vragen?

Deze folder is bedoeld als aanvulling op de mondelinge informatie.  
Hierdoor is het mogelijk alles nog eens rustig na te lezen.

Heeft u nog vragen over de behandeling neem dan contact op met de medewerkers van het:

**dermatologisch dagcentrum, telefoon: 040 - 286 4184.**

Met algemene vragen kunt u terecht bij uw dermatoloog.







**Anna Ziekenhuis**

**Locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**Locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

[www.annaziekenhuis.nl](http://www.annaziekenhuis.nl)



**DER063  
03-21**