

Polikliniek dermatologie Geldrop  
Route 34 | 040 - 286 4862

## 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 jou meer informatie over huidverzorging en zalf adviezen.

## Huidverzorging

Het is noodzakelijk dat je jouw huid zo goed mogelijk verzorgt. Zonder goede huidverzorging kan jouw huidaandoening sneller en langduriger verslechteren waardoor (onnodig) veel behandelingen noodzakelijk zijn.

Bij huidverzorging moet je aan het volgende denken:

### Baden en douchen

Water droogt uit en door warmte kan de jeuk toenemen. Als je 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 parfum vrije producten of douche- en badolie.

Na het douchen of baden jouw huid droog deppen en binnen 5 minuten insmeren met een vet huidverzorging product of een onderhoudszalf die de dokter jou 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 zalf-adviezen:

De dokter kan een onderhoudszalf voor jou voorschrijven. Deze zalf zorgt er voor dat jouw huid geen vocht verliest en dus niet zo snel uitdroogt. Er zijn heel veel verschillende onderhoudszalven. Voor elke huid is een passende onderhoudszalf. Ben je niet tevreden over jouw 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.

- Bij voorkeur minstens 1x daags het hele lichaam insmeren. Ook als je een periode geen last hebt van jouw huidaandoening. Meerdere malen per dag insmeren is nodig als de huid heel droog is of als je veel jeuk hebt.
- Niet te dun maar voldoende smeren, ook lokale corticosteroiden (in de volksmond ook wel 'hormoonzalven' genoemd). De huid kan maar een bepaalde hoeveelheid zalf opnemen. Teveel zalf is dus ook niet nodig.
- Wanneer je een lokaal corticosteroid en een onderhoudszalf tegelijk wilt gebruiken is het beter als je 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 zalf-adviezen:

- Let op de houdbaarheidsdatum op de pot of tube.
- Zorg dat de tube op kamertemperatuur is als je gaat smeren. Koude zalf is stug en smeert daardoor moeilijker.
- Was jouw handen voor je 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 je geen lichaamsdelen overslaat. Waar je 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 jouw handen goed.

### **Heb je nog vragen?**

Deze informatie is bedoeld als aanvulling op de mondelinge informatie.

Hierdoor is het mogelijk alles nog eens rustig na te lezen.

Heb je nog vragen over de behandeling neem dan contact op met de medewerkers van het:

Dermatologisch dagcentrum,

Telefoon: 040 - 286 41 84.

Met algemene vragen kun je terecht bij jouw dermatoloog.

Wilt u deze informatie online bekijken ga dan naar

<https://www.st-anna.nl/behandelingen/der063-huidverzorging-en-zalfadviezen/>

Of scan met uw telefoon of tablet de QR-code.



DER063  
25-05-2022