

## Droge huid

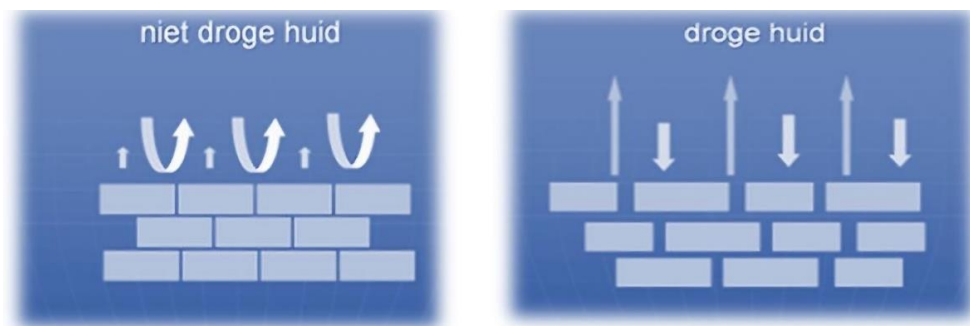
De folder is bedoeld voor cliënten met (risico op) een droge huid, voor familieleden, mantelzorgers of andere betrokkenen.

### Functie van de huid

Een van de belangrijkste functies van de huid is de barrièrefunctie. Deze functie wordt verzorgd door de bovenste laag van de opperhuid, de hoornlaag

### Wat houdt de barrièrefunctie in?

De huid is een beschermend orgaan dat fungeert als een barrière tussen het lichaam en de buitenwereld. Deze barrière voorkomt overmatig vochtverlies en beschermt tegen het binnendringen van micro-organismen (zoals bacteriën, virussen en schimmels) en chemische stoffen. Dit staat bekend als de barrièrefunctie.



Figuur 2. Een stabiele huidbarrière en een beschadigde huidbarrière.

### Heeft u een droge huid? Hier noemen wij klachten en verschijnselen om op te letten:

- Jeuk
- Schilfering (craquelé) of barsten of kloven
- Ruw aanvoelen
- Gevoeligheid of pijnlijkheid
- Roodheid

### Hoe krijgt u een droge huid?

- Overmatig gebruik van zeep, wat de huid ontvet en de zuurgraad verandert.
- Vaker dan 3 x per week douchen, vooral bij temperaturen boven de 38 graden Celsius.
- Koude temperaturen, vooral onder de 10 graden Celsius en een droge lucht binnenshuis door de verwarming.
- Veroudering
- Huidaandoeningen, zoals eczeem of psoriasis.
- Leefstijlfactoren, zoals roken en hygiëne.

- Onderliggende medische aandoeningen zoals diabetes mellitus, nierfalen of het gebruik van bepaalde geneesmiddelen.
- Overmatige blootstelling aan de zon.

#### **Wat kunt u zelf doen om een droge huid te voorkomen of behandelen?**

- Gebruik weinig of geen zeep, gebruik bij voorkeur pH-neutrale zeep
- Was/douche niet te lang, niet te heet en niet te vaak.
- Hydrateer de huid dagelijks met een basis crème of zalf.
- Vermijd het gebruik van bodylotion, omdat dit de huid kan uitdrogen door het hoge watergehalte.
- Bescherm de huid bij koud weer met warme kleding en handschoenen.
- Houd de luchtvochtigheid op peil te houden, bijvoorbeeld met een luchtbevochtiger of goede ventilatie wanneer de verwarming aan is.
- Zorg voor voldoende vochtinname (drink minimaal 1,5 liter water per dag).

#### **Contact opnemen met de wijkverpleging**

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder kan kunt u deze stellen aan de zorgverlener van Vérían.



#### **Vérían**

Jean Monnetpark 1  
7336BA Apeldoorn  
088 – 1263 126