

# Een huid

## Deze folder is ontwikkeld door:

Werkgroep wondconsulenten in opleiding: Diana van Dijk, Mirjam Goedhart, Karin de Jonge, Patricia van de Krogt, Rina Kuijl, Marloes Waindrich.

## In samenwerking met:



als perkament

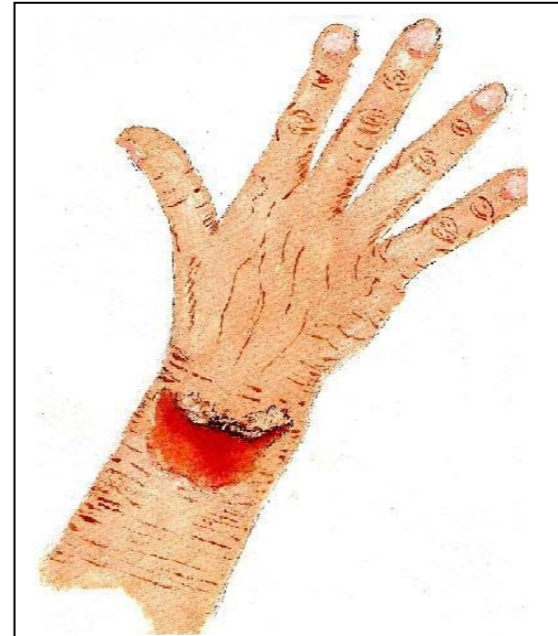
Patientenfolder

## Waarom dit boekje?

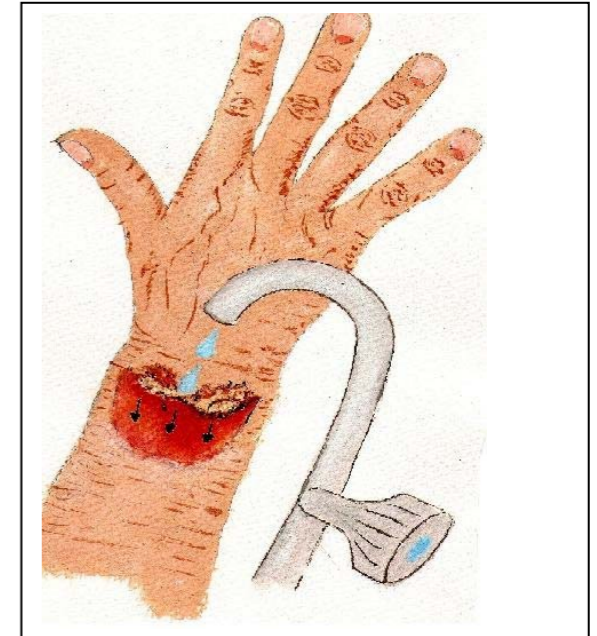
Dit boekje is geschreven om mensen met een dunne kwetsbare huid informatie te geven.

Hebt u na stoten direct blauwe plekken of na het lostrekken van een pleister snel wonden aan armen of benen, dan staan er in deze folder een aantal praktische tips om dit zoveel mogelijk te voorkomen.

## Stap voor stap



1. Wond met opgestroopte huid



2. Spoel de wond en duw voorzichtig de opgestroopte huid over de wond



3. Leg de huidvriendelijke pleister ruim over de wond



4. Op deze manier kan de opgestroopte huid weer vastgroeien

## Toch een wond?

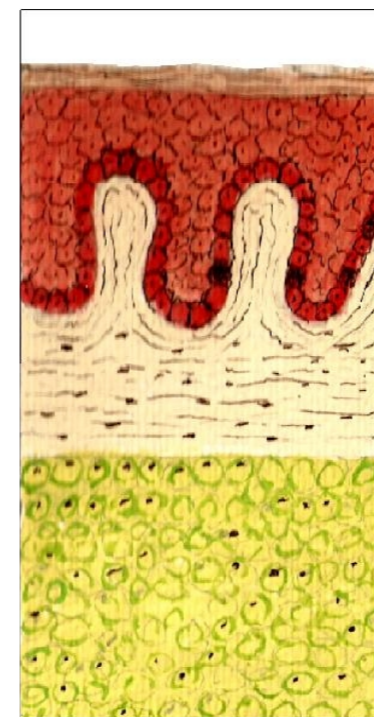


Onder de zacht stromende, lauwwarme kraan kunt u de opgestroopte huid over de wond terug leggen. Plak een **huidvriendelijke** (siliconen) pleister die ruimschoots over de wond past. Laat de pleister een week zitten (zonder dat het nat wordt als u zich wast) zodat de wond kan genezen. U kunt de pleister vervangen als er bloed door de pleister heen lekt. Als het schoonspoelen en terugleggen voor u (of uw mantelzorger) niet mogelijk is, neem dan contact op met de huisarts.

Vraag aan uw huisarts of apotheker om huidvriendelijke siliconen pleisters voor een dunne kwetsbare huid.

## De huid

De huid is opgebouwd uit verschillende lagen (zie afbeeldingen). De overgang tussen de opperhuid en de lederhuid heeft een golvend karakter in de jonge huid waardoor de huid elastisch is. In de verouderde huid is die laag vlak.



Een jonge huid.

opperhuid

lederhuid

onderhuid



Een verouderde huid.

### Hoe ontstaan deze wonden?

Door de vlakke verbinding tussen opperhuid en lederhuid scheurt de huid makkelijk. De huid is dun en niet elastisch. Dit kan ook veroorzaakt worden door medicijnen zoals prednison of bloedverdunners, roken, weinig of eenzijdig eten en drinken.



*Gezonde voeding*

### Hoe kunt u dit voorkomen:

Probeer te voorkomen dat u zich stoot aan scherpe randen bv bed, tafelpunt of rollator. Bescherm uw armen en benen met kleding. Lange nagels en sieraden kunnen uw huid beschadigen.

Voorkom het risico om te vallen door passende schoenen te dragen. Haal losse kleedjes en obstakels weg en zorg voor een goede verlichting in huis.

Vertel aan uw zorgverleners dat u een kwetsbare huid heeft zodat zij extra voorzichtig met u zijn. Als u steunkousen draagt maak dan gebruik van een aantrekhelp en huishoudhandschoenen.

### Huidverzorging

Gebruik bij het wassen/douchen een ongeparfumeerde zeep. U kunt uw huid tegen uitdroging beschermen met een body lotion of vette crème. Let op dat u een **huidvriendelijke** pleister op de huid plakt.

### Voeding

Eet gevarieerd en drink tenminste anderhalve liter per dag.