



U ontvangt deze informatie, omdat u last heeft van een droge huid op de handen en/of eczeem aan de handen. Hierin kunt u lezen hoe u dit het beste een kunt verzorgen. Als u nog vragen heeft, kunt u ons bereiken via de contactgegevens onderaan deze informatie.

## Handen wassen

- Handen niet vaker wassen dan nodig, liefst kortdurend met lauw water, indien mogelijk zonder zeep. Als het nodig is met een zachte niet-geparfumeerde zeep.
- Bij erg vuil werk, eerst handen dun 'wassen' met (sla-)olie of zoete olie. De vuile handen met papier afdoen en dan afspoelen.
- De handen drogen door te deppen, niet hard wrijven.
- Handen na het wassen insmeren met invetzalven (zonder medicijnen).

## Ringen

- Bij voorkeur geen ringen dragen, want vocht en vuil onder de ringen kunnen huidirritatie veroorzaken.

## Mijden van irriterende stoffen

- Een zieke huid heeft **rust** nodig. Mijdt daarom **huidcontact** met irriterende stoffen, zoals afwasmiddelen, shampoo, aftershave, scheerschuim poetsmiddelen, oplosmiddelen, vruchtensappen, groentesappen, sap van rauwe aardappelen (schillen!), vlees- en vissap, kruiden.

## Weersomstandigheden

- Draag snel warme handschoen bij koud, droog en schraal weer en bij regen, hagel en sneeuw.
- Vet de handen dan ook meer in.

## Krabben

- Bij een jeukaanval niet krabben, maar inwrijven met zalf. (Eventueel voorzichtig kloppen).
- Houd de nagels kort.
- Slaap eventueel met katoenen handschoenen.

## Handschoenen

- Gebruik bij voorkeur PVC (Vinyl) huishoudhandschoenen.
- Gebruik zo goed mogelijk passende handschoenen.
- Let op dat er geen gaatjes in de handschoenen zijn of verontreinigingen.
- Krijgt u vochtige handen in de handschoen, gebruik dan een katoenen handschoen in de Vinyl handschoen.
- Was de handschoenen alvorens deze uit te trekken. Zorg bij het uittrekken van de handschoen dat de huid niet in contact komt met de buitenzijde van de handschoen.
- Wanneer er contact is met bijzondere stoffen en producten (chemisch) op het werk, overleg dan met bedrijf of bedrijfsarts welke handschoenen **veilig** zijn.
- Draag handschoenen niet te lang achter elkaar, bij voorkeur niet langer dan 30 minuten per keer.

## Contact

Als er klachten optreden of als u nog vragen heeft, neem dan contact op met de polikliniek Dermatologie:

- Locatie Delft 015 - 260 43 91