

Huid verzorging

Een lymfoedeem patiënt is vatbaarder voor het ontwikkelen van een infectie in het aangedane ledemaat of lichaamsdeel door een verminderd effectief immuunsysteem door het lymfoedeem. Daarom is zorgvuldige huidverzorging belangrijk. Het doel van huidverzorging is het verminderen van huidbeschadiging, schimmelinfecties of cellulitis/erysipelas. Deze problemen kunnen lymfoedeem verergeren en het oedeem moeilijker te behandelen maken.

WAT IS AANBEVOLEN



- Was uw huid dagelijks (indien mogelijk) met lauw/warm water en gebruik wanneer de huid erg droog of kwetsbaar is een zeepvrije douchegel.
- Droog uw huid voorzichtig af, vooral tussen huidplooien, tenen en vingers om schimmelinfecties of weefselverweking te voorkomen.
- Gebruik dagelijks een lotion of crème die geschikt is voor uw huidtype en zorg ervoor dat deze volledig "ingetrokken is" voordat u uw steunkousen aantrekt (vooral wanneer u kousen draagt van natuurrubber). Gebruik een handdoek om overtollige vocht inbrengende crème te verwijderen. Overweeg om 's nachts de huid ook vet te houden.
- Bescherm uw huid tegen beten, krassen, snijwonden, brandwonden en schaafwonden. Draag uw compressie materiaal en wees voorzichtig in de buurt van huisdieren.
Voor mensen met lymfoedeem aan de armen en handen, gebruik indien nodig tuinhandschoenen, ovenwanten en afwashandschoenen.
Voor mensen met lymfoedeem aan de benen voeten en tenen, gebruik goed passende schoenen en sokken om wrijving en blaren te voorkomen. Overweeg om beschermende schoenen op het strand te dragen en vermijd het lopen op blote voeten.
- Bescherm uw huid tegen de zon door uw compressie materiaal te dragen en breng een UV-beschermende crème aan op de huid die wordt blootgesteld aan direct zonlicht.
- Om brandwonden te voorkomen, dient u voorzichtig te zijn wanneer u uw huid blootstelt aan hoge temperaturen (bijv. sauna's, spa's of badwater).
- Gebruik indien nodig een insectenwerend middel.
- Let op met nagelverzorging, bezoek een medisch pedicure of ga naar een podotherapeut voor teennagelproblemen.
- Controleer uw huid dagelijks op eventuele veranderingen zoals beschadigingen in de huid, lekkage van lymfe vocht, drukpunten van compressiekleding of kleurveranderingen.



WAT JE NIET MOET DOEN

- Negeer geen tekenen van infecties zoals roodheid, huiduitslag, warmte of gevoeligheid/pijn. Zoek onmiddellijk medische hulp als u een infectie vermoedt.



Pediatriesch en primair lymfoedeem

- Negeer lekkage van lymfevocht niet. Houd de huid schoon en droog terwijl u uw compressiekousen of verband aanbrengt en roep zo nodig medische hulp in.
- Let goed of u wondjes hebt aan de aangedane zijde. Reinig en desinfecteer de wond. Vraag om professioneel advies bij verergering van de wond of verandering van de huid of een langzaam genezingsproces.
- Let op dat er geen klachten zijn van pijn, tekenen van druk of wrijving van uw kleding, siliconen band of verband. Het kan betekenen dat kousen opnieuw beoordeeld moeten worden of dat het verband opnieuw moet worden aangebracht.
- Gebruik geen ontharingsmethode op uw aangedane ledemaat die irritaties of wondjes van uw huid kunnen veroorzaken.