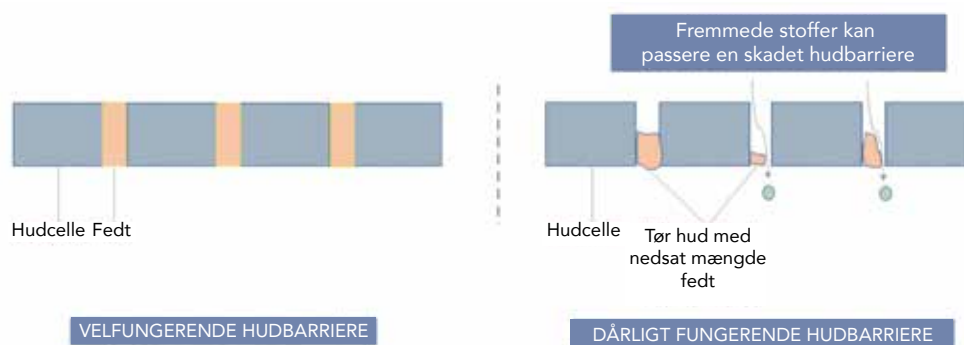


Pas godt på din hud – korte råd

Huden er et af vores vigtigste organer og fungerer som beskyttelse mod vores omgivelser.

Huden er bygget op af forskellige lag. Det yderste hudlag kan sammenlignes med en murstensvæg, hvor murstenene er hudceller, og hvor mørtlen er fedtet mellem disse celler. Hvis mørtlen forsvinder, eller dens kvalitet forringes, så kan fremmede stoffer trænge ind i de inderste lag af huden og medføre hudirritation.



Huden udsættes dagligt for slid og belastning. Hvis huden er beskadiget, revnet eller bliver rød og irriteret, varer skaden ved i flere dage.

Det selvklæbende plaster på sensorer og pumper belaster også huden. Der er nogle enkle ting, du kan gøre for at forebygge problemer og undgå hudproblemer.

Pas godt på din hud

- Smør! En blødgørende creme forebygger tørhed i huden og mindsker risikoen for at beskadige det ydre hudlag.
- Sørg altid for, at huden er ren og tør, før du sætter enhver form for plaster på.
- Fjern synligt snavs fra huden med en skånsom rensning, der ikke irriterer huden, inden du sætter enhver form for et nyt plaster på.
- Bruger du spritservietter, skal huden nå at tørre helt, inden du sætter plastret på.
- Hvis du bruger vand og sæbe, skal du rengøre med milde parfumefrie produkter. Dup gerne med rent papir eller et rent håndklæde, ellers lad området lufttørre i et minut.
- Skift position (på huden), hver gang du skifter plaster. Fastgør aldrig nogen form for plaster til hud, der er rød eller irriteret.
- Fjern altid et plaster forsigtigt, og begynd med at løsne det fra kanten. Undgå at rive det af hurtigt.

Hvis du har tør hud, eller hvis du nemt får eksem, så smør hver dag din hud med blødgørende og fugtgivende creme uden parfume, alkohol eller andre kemikalier.

Andre tips om plastre og huden

Der findes produkter, der letter **fjernelse af plastre**. Produkterne efterlader en fedtet overflade, og det er derfor vigtigt at **vaske huden grundigt** på hele det område, hvor den fedtede overflade er.

Ved hår på huden, må du ikke barbere dig med en barbermaskine, som kan irritere huden i det område, hvor plastret skal sidde. Vælg i stedet at klippe håret med en saks eller en hårtrimmer.

Skal du bruge bedøvelsesmiddel på huden såsom "Emla plaster", så husk, at huden kan blive irriteret og hævet af dette plaster. Vælg derfor gerne et andet lokalbedøvelsesmiddel til huden, i form af fx. et køleelement i kort tid, inden et stik.

Smør ikke huden samme dag, som du planlægger at sætte et plaster på.

Hvis plastret har tendens til at løsne sig, så husk at gnide med en finger på plastret med det samme, når du sætter det på. Så sidder det bedre fast. Du kan også forstærke med et skånsomt ekstra plaster eller tape, hvis du altid eller ved specielle lejligheder oplever, at plastret begynder at løsne sig.

Ved gentagne hudreaktioner, som ikke forsvinder, eller som giver problemer, skal du altid kontakte din behandlende sygeplejerske eller læge på klinikken for at få råd og hjælp.

Har du spørgsmål om Nordic Infucare eller vores diabetes-behandlingsredskaber Dexcom og Omnipod? Kontakt os på 45 70 28 10 24 eller via teknisksupport@infucare.dk. Besøg gerne vores hjemmeside diabetesinfucare.com eller skan QR-koden for at læse mere.



Faktatjekket af hudlæge Christina Engman

Læs mere på: diabetesinfucare.com | makingdiabeteseasier.dk | facebook.com/MakingDiabetesEasierDanmark | [@makingdiabeteseasier_dk](https://twitter.com/makingdiabeteseasier_dk)