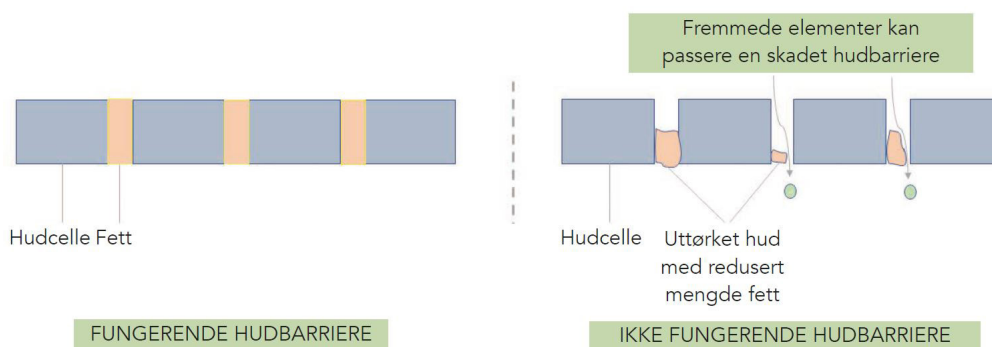


Ta vare på huden – enkle råd

Huden er et av våre viktigste organer, og fungerer som beskyttelse mot omgivelsene.

Huden er bygget opp av flere lag, og det ytterste hudlaget kan sammenlignes med en mursteinsvegg der mursteinene er hudceller, og mørtelen er fett mellom disse cellene. Dersom mørtelen blir svekket eller forsvinner, kan fremmedlegemer trenge inn i de dypere lag i huden og forårsake en hudirritasjon.



Huden utsettes daglig for slitasje og påkjenninger. Dersom huden blir skadet, sprekker eller blir rød og irritert, kan skaden sitte i huden i flere dager.

Plasterlimet på sensorer og pumper utgjør også en påkjenning på huden. Det finnes noen enkle ting som du kan gjøre for å forebygge problemer og unngå hudproblemer.

Ta vare på huden

- Smør! En mykgjørende krem forebygger tørrhet i huden og reduserer risikoen for at det ytterste hudlaget blir skadet.
- Pass alltid på at huden er ren og tørr før du setter på et nytt plaster.
- Fjern synlig smuss på huden med litt skånsom vask som ikke irriterer huden før du setter på et nytt plaster.
- Hvis du bruker spritservietter skal huden få tid til å tørke ordentlig før du setter på plasteret.
- Hvis du bruker såpe og vann, gjør rent med milde og parfymefrie produkter. Klapptørk gjerne med rent papir eller et rent håndkle eller la det lufttørke i ett minutt.
- Skift plassering (på huden) hver gang du skifter plaster. Sett aldri plasteret på rød eller irritert hud.
- Ta alltid plasteret forsiktig av, begynn med å løsne det fra kanten. Unngå å rive det raskt av.

Dersom du har tørr hud eller hvis du lett får eksem, skal du smøre huden hver dag med mykgjørende og fuktighetsbevarende krem uten parfyme, alkohol eller andre kjemikalier.

Andre tips for plasteret og huden

Det finnes produkter som forenkler **fjerningen av plasteret**. De etterlater seg en oljehinne som medfører at det er viktig å **vaske huden nøye** på hele området der oljehinnen ligger.

Hvis det er hår på huden, ikke barber med barberhøvel som kan irritere huden på området der plasteret skal sitte fast. Klipp hårene med saks eller en klippemaskin i stedet.

Ved behov for bedøvningsmiddel på huden som «Emla-plaster», tenk på at huden da kan bli irritert og svekket av dette plasteret. Velg derfor en annen lokalbedøvelse av huden, gjerne et fryseelement kort tid før stikket.

Smør ikke hudoverflaten samme dag som du planlegger å sette på et plaster.

Dersom plasteret løsner lett, prøv å gni direkte på plasteret med hånden når du setter det fast så fester det bedre. Du kan også forsterke festet med et ekstra hefteplaster hvis du alltid eller ved visse anledninger opplever at plasteret løsner.

Ved gjentatte hudreaksjoner som ikke forsvinner, eller som forårsaker plager, skal du alltid kontakte din behandlende sykepleier eller lege på avdelingen for å få hjelp.

Har du spørsmål angående Nordic Infucare eller våre diabeteshjelpemidler Dexcom og Omnipod? Kontakt oss på +47 22 20 60 00 eller diabetessupport@infucare.com. Besøk gjerne vår hjemmeside diabetesinfucare.com eller via QR-koden for å lese mer.



Faktasjekket av dermatolog Christina Engman

Les mer på: diabetesinfucare.com | makingdiabeteseasier.no | facebook.com/MakingDiabetesEasierNorge | [@makingdiabeteseasier_no](https://twitter.com/makingdiabeteseasier_no)