

## Een huid als perkament

Heeft u een dunne huid? Heeft u na stoten direct blauwe plekken of na het lostrekken van een pleister snel wonden aan armen of benen? In deze folder vindt u praktische tips om dat zoveel mogelijk te voorkomen.

### De huid

De huid is opgebouwd uit verschillende lagen. 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.

### Hoe ontstaan deze wonden?

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

### Hoe kunt u wonden voorkomen?

Probeer te voorkomen dat u zich stoot aan scherpe randen zoals een 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 bodylotion of vette crème. Let op dat u een huidvriendelijke pleister op de huid plakt.

### Voeding

Eet gevarieerd en drink ten minste anderhalve liter per dag.

### Toch een wond?

Onder de zacht stromende, lauwarme 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.

## Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):

(013) 221 00 00

Wondzorg ETZ Elisabeth

[wondzorgEZ@etz.nl](mailto:wondzorgEZ@etz.nl)

Wondzorg ETZ TweeSteden

[wondzorgTSZ@etz.nl](mailto:wondzorgTSZ@etz.nl)



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. Zo kan de opgestroopte huid weer vastgroeien