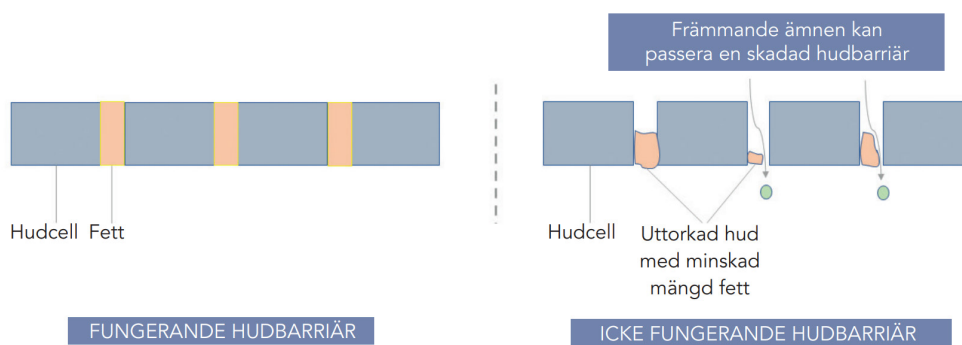


Ta hand om din hud – korta råd

Huden är ett av våra viktigaste organ och fungerar som skydd mot vår omgivning.

Huden är uppbyggd i olika lager och det yttre hudlagret kan liknas vid en tegelvägg, där tegelstenarna är hudceller och där murbruket är fett mellan dessa celler. Om tegelväggens murbruk försämras eller försvinner, då kan främmande ämnen tränga sig ner i hudens undre lager och ge en hudirritation.



Huden utsätts dagligen för slitage och påfrestningar. Om hudens skadas, spricker eller blir röd och irriterad, sitter skadan kvar i flera dagar.

Klisterhäftan på sensorer och pumpar utgör också en påfrestning på huden. Det finns några enkla saker du kan göra för att förebygga problem och kunna undvika hudbesvär.

Ta hand om huden

- Smörj! En mjukgörande kräm förebygger torrhet i huden och minskar risken för att det yttre hudlagret skadas.
- Se alltid till att huden är ren och torr innan du sätter fast en ny häfta.
- Ta bort synlig smuts på huden med något skonsam rengöring som inte irriterar huden innan du sätter en ny häfta.
- Om du använder spritservetter ska huden hinna torka ordentligt innan du sätter på häftan.
- Om du använder vatten och tvål, gör rent med milda parfymfria produkter. Klapptorka gärna med rent papper eller ren handduk, annars låt det lufttorka under en minut.
- Byt placering (på huden) varje gång du byter häftan. Sätt aldrig häftan på hud som är röd eller irriterad.
- Ta alltid bort häftan försiktigt, börja lossa den från kanten. Undvik att riva loss den snabbt.

Om du har torr hud eller om du lätt får eksem ska du smörja huden varje dag med mjukgörande och fuktighetsbevarande kräm utan parfym, alkohol eller andra kemikalier.

Övriga tips för häftan och huden

Det finns produkter som underlättar **borttagandet av häftan**. De lämnar efter sig en oljig yta som gör att det därför är viktigt att **tvätta huden noggrant** på hela området där den oljiga ytan är.

Vid hår på huden, raka inte med rakhyvel, som kan irritera huden på området där häftan skall sitta. Välj att hårvorka med sax eller någon clippermaskin i stället.

Vid behov av bedövningsmedel på huden likt "Emla-plåster", tänk på att huden då kan bli irriterad och uppluckrad av detta plåster. Välj därför gärna annan lokalbedövning till huden, i form av kylklamp en kortare tid innan stick.

Smörj inte hudytan samma dag som du planerar sätta på en häfta.

Om häftan lätt lossnar, tänk på att gnugga på häftan med handen direkt när du sätter fast den, så fäster den bättre. Du kan också förstärka med en skonsam extrahäfta, om du alltid eller vid vissa tillfällen upplever att häftan börjar lossa.

Vid hudreaktioner som upprepas, som inte försvinner eller som orsakar besvär, kontakta alltid din behandlande sjuksköterska eller läkare på kliniken för att få råd och hjälp.

Har du frågor kring Nordic Infucare eller våra diabeteshjälpmedel Dexcom och Omnipod? Kontakta oss på 08-601 24 40 eller via diabetessupport@infucare.com. Besök gärna vår hemsida diabetesinfucare.com eller via QR-koden för att läsa mer.



Faktagranskad av dermatolog Christina Engman

Läs mer på: diabetesinfucare.com | makingdiabeteseasier.se | facebook.com/MakingDiabetesEasierSverige | [@makingdiabeteseasier_se](https://twitter.com/makingdiabeteseasier_se)