

Handverzorging tijdens Corona

Door het Coronavirus zijn we extra alert op het wassen van de handen, dit staat in alle richtlijnen benoemd en we ontkomen hier niet aan. Maar het veelvuldig wassen van de handen vergroot het risico op schrale handen, kloofjes en zelfs eczeem.

Hieronder wordt beschreven hoe je zo goed mogelijk je handen kan verzorgen om ervoor te zorgen dat je handen en jij gezond blijven.

Vetlaagje:

Het wassen van je handen met water en zeep, drogen je handen uit. Op de huid zit een vetlaagje wat de huid beschermt tegen allerlei invloeden van buitenaf, denk hierbij aan het weer en bacteriën na de toiletgang. Als je de handen wast, dan beschadigd het vetlaagje. Dit vetlaagje is best wel tegen het wassen bestand, maar als je zo vaak je handen wast als nu het geval is kan je er last van krijgen. Doordat de huid vocht verliest is het niet meer in staat om vocht vast te houden, je huid wordt droger, er kunnen kloven ontstaan en in het ergste geval eczeem. Nu zal dit per persoon anders zijn, de een heeft sneller aanleg voor een drogere huid dan de ander.

Momenteel hebben we heerlijk zonnig weer, maar wel droog weer wat de huid sowieso uitdroogt.

Wat kan je eraan doen:

Helemaal voorkomen kunnen we het niet, maar zoals gezegd kunnen we wel tips geven.

- Was je handen met water en zeep en dep deze droog met een papieren handdoek of keukenrol. Ga niet wrijven want een papieren handdoek of keukenrol is van zichzelf ruw en dit maakt de huid kwetsbaar. Zorg er echt voor dat je de handen goed droogt en niet aan de lucht laat drogen door met je handen te wapperen. Hierdoor wordt er namelijk weer extra vocht uit de huid onttrokken en droogt de huid sneller uit.
- Gebruik met regelmaat handalcohol, gebruik echter nooit handalcohol na het handenwassen. Dit is slecht voor je handen. Handalcohol zorgt ervoor dat er een beschermend laagje op je handen komt. Gebruik handalcohol bijvoorbeeld als je op de unit bent, of na het uittrekken van handschoenen.
- We werken veel met handschoenen aan, maar ook het gebruik van handschoenen kan de huid uitdrogen, doordat deze vochtig worden aan de binnenkant. Gebruik deze dus alleen wanneer dit nodig is, dus als je in aanraking kan komen met lichaamssappen. Als je kloofjes of eczeem hebt, bedek dit dan zo goed mogelijk met een waterafstotende pleister en draag dan wel handschoenen tijdens de assistentie verlening. Dit is voor zowel jou al de client hygiënischer.
- Gebruik altijd een voedende handcrème, doe dit op zoveel mogelijk momenten van de dag. Doe dit ook als je nog geen klachten hebt. Voor het slapen gaan kan je je handen insmeren met een vette crème, denk hierbij aan Vaseline of uier crème. Je brengt hiermee geen vocht in, maar beschermt wel het vocht wat nog in je huid aanwezig is.

Kan de client ook wat doen om dit te voorkomen:

Iedere client heeft een andere soort zeep, de ene zeep is agressiever dan de andere. Je kan de cliënten vragen om een milde handzeep aan te schaffen. Het is niet bewezen dan een bacteriële zeep beter werkt dan een normale zeep.