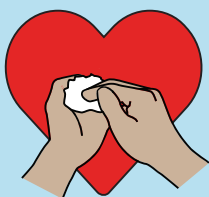


Enkle råd til en mykere hud

Mange eldre er plaget med tørr hud. Ved å ta vare på huden din, får du økt livskvalitet!



Myk og elastisk hud gir velvære og bedre helse



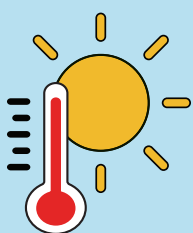
- Smør regelmessig, minst en gang om dagen
- Lag gode smørerutiner som passer for deg
- Pass på å smøre deg etter dusj og bad
- Ha krem liggende flere steder

Skånsom hygiene er viktig

- Bruk mild såpe eller dusjølje
- Ha badeolje i badevannet når du bader
- Dusj eller bad kortere og ikke bruk for varmt vann
- Klapptørk huden istedenfor å gni



Unngå faktorer som kan forverre



- Unngå kjemikalier og stoffer som virker irriterende
- Trange klær, skarpe sømmer, ull og merkelapper kan irritere huden
- Prøv å ikke klø, det kan forverre tilstanden
- Unngå å bli solbrent og beskytt deg med klær og solkrem
- Unngå høy innnetemperatur
- Bli kjent med egen hud og eget reaksjonsmønster

Kontakt lege hvis du trenger mer hjelp!

Ta vare på huden din

Foredeler ved å ta tørr hud på alvor

- ♥ Huden blir mykere og smidigere med færre irritasjoner, kløe og mindre sårhet
- ♥ Du forebygger eksem og huden din blir sterkere
- ♥ Huden din vil se sunnere og friskere ut

Hvordan velge riktig fuktighetskrem?

Det er mange kremer på markedet. Her er noen tips til hva du bør se etter hvis du har en tørr eller sensitiv hud.

- Kjøp krem på apoteket. Der er det godt utvalg og personal som kan gi deg riktig veiledning
- Se etter kremer som inneholder fuktbindere som glycerol og/ eller karbamid/urea
- Spør etter krem med god dokumentert effekt
- Uparfymerte produkter anbefales
- Finn et produkt som har en konsistens du liker

Egenbehandlingsplan

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lørdag

Søndag