

## Hudvård – Tips som förebygger hudirritation

Vid problem med irriterad hud runt analöppningen är det viktigt att förebygga att huden skadas. Här följer några tips och råd för hur du kan förebygga hudirritation.

- Efter tarmtömning torka försiktigt med mjukt papper, mjuk tvättlapp, eller våtservett. Duscha gärna med ljummet vatten.
- Undvik tvål som är parfymerad. Det finns tvättkräm som är oparfymerad. Ljummet vatten är bäst.
- När du torkar dig efter rengöring VAR FÖRSIKTIG klapptorka med mjukt papper eller med mjuk handduk. Är du mycket irriterad kan det vara bra att torka torrt med en hårfön.
- Kvinnor ska torka framifrån och bakåt.
- Använd inte parfymerade krämer eller lotions.
- Om du använder skydd, välj ett skydd som har en mjuk yta och som inte har plast som kan komma i kontakt med huden. Distriktssköterska eller uroterapeut kan rekommendera lämpligt skydd.
- Vid små läckage kan en mjuk bomullspad (används vid borttagande av kosmetika) placeras vid analöppningen
- Barriärkrämer och salvor som Chirron, Cavilon, Inotyolsalva, Ac3 och Alcosanal kan rekommenderas av uroterapeut, stomiterapeut eller distriktssköterska.
- Undvik att klia, även om det är svårt att låta bli, ju mer du kliar desto mer skadas huden.
- Lufta så ofta du kan.
- Undvik åtsittande byxor. Välj underkläder av bomull.
- Om ingen förbättring sker, sök vård.

