

Tips voor zorgprofessionals: wat te doen bij droge handen of handeczeem?

Frequent en correct handen wassen en desinfecteren is essentieel om de verspreiding van COVID-19 door het SARS-CoV-2-virus tegen te gaan. Deze maatregelen kunnen echter leiden tot een droge en geïrriteerde huid of tot handeczeem.

De NVDV heeft een overzicht van adviezen opgesteld om deze problemen te voorkomen en/of te behandelen.

■ Algemene tips voor zorgpersoneel

1. Gebruik de juiste wastechniek

- Was de handen met lauwwarm water en zeep.
- Hanteer de juiste volgorde van stappen voor het wassen van de handen om onnodige frictie op de huid te voorkomen.
- Wrijf het water en de zeep zachtjes over de huid en voorkom schuren.
- Dep de handen totdat ze nog licht vochtig zijn. Wrijf de handen niet droog omdat dit schade kan veroorzaken.
- Smeer de handen die nog licht vochtig zijn direct in met een vette crème of zalf. Hierdoor wordt het vocht dat aanwezig is in de huid gevangen en kan de huid herstellen.
- Breng het emolliens over de gehele handen aan.

2. Gebruik de juiste handalcohol op een juiste manier

- Gebruik voldoende handalcohol.
- Gebruik handalcoholen die voldoen aan wettelijke eisen, inclusief antivirale activiteit. Het alcoholpercentage dient minstens 60% te zijn.
- Kies een handalcohol die minder irriterend is voor de huid. Voorbeelden zijn Sterillium med en Deb Stoko.
- Volg de juiste stappen voor het gebruik van handalcohol.
- Wrijf de handalcohol droog en laat deze niet aan de lucht drogen. Door de handalcohol aan de lucht te laten drogen wordt er water uit de huid onttrokken.
- Gebruik handalcohol met een terugvettende laag.
- Mijd het gebruik van handalcohol bij kloven en/of wondjes.

3. Gebruik voldoende, frequent en de juiste1 vette crème of zalf

- Gebruik minstens een vingertopeenheid (zie afbeelding) per hand per keer. De vette crème of zalf moet over de gehele hand aangebracht worden.



1 Vingertop Eenheid (VTE)

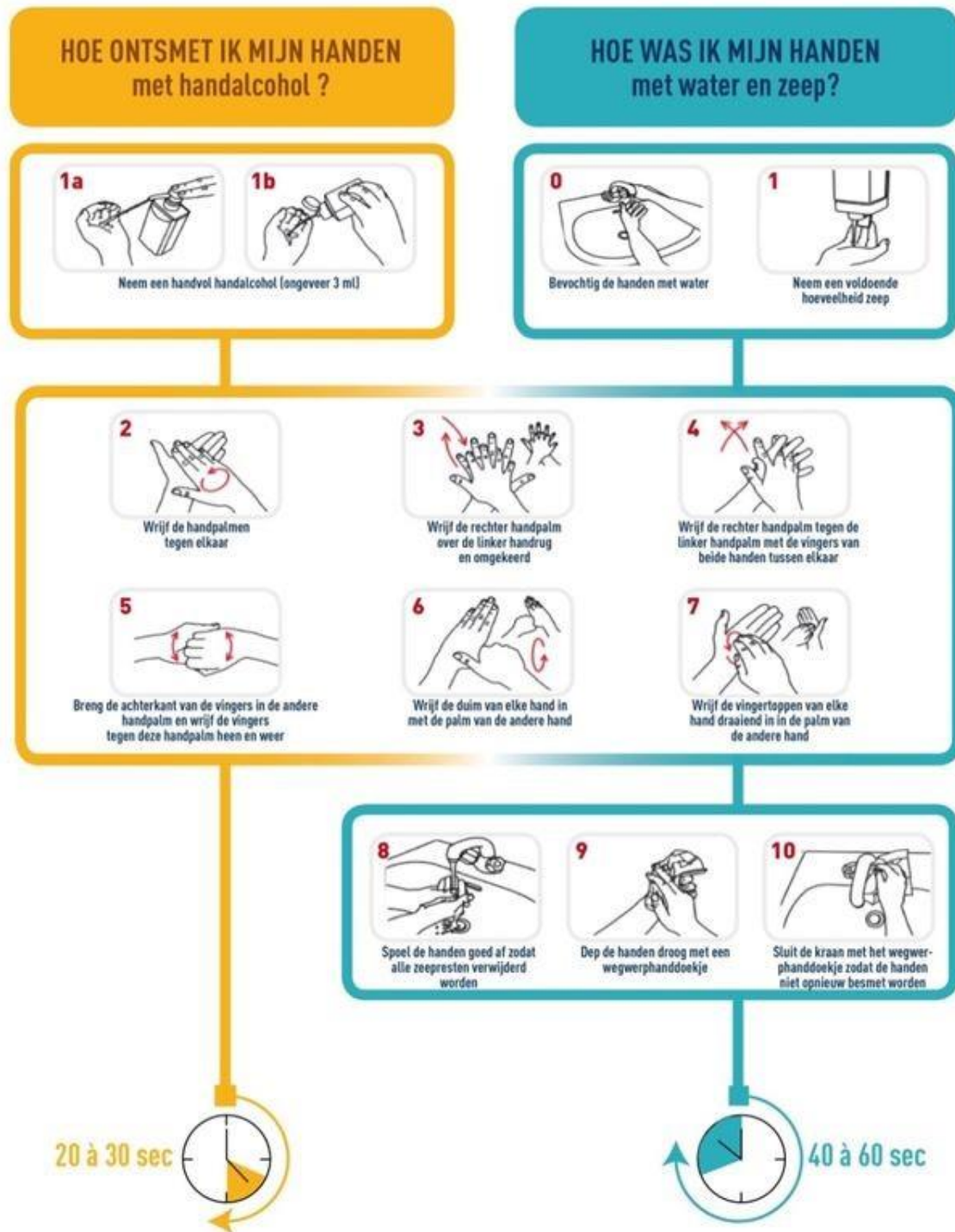


- Van de vingertop tot aan het eerste gewricht van de wijsvinger
- 1 VTE is ongeveer 0.5 gram
- 1 VTE is geschikt voor het insmeren van twee handpalmen



- Gebruik na elke wasbeurt of na elk gebruik van handalcohol een vette crème of zalf.
- Gebruik bij een droge of pijnlijke huid vaak tussendoor extra vette crème of zalf.
- Gebruik overdag indien gewenst een minder vette crème; gebruik in de avond en voor de nacht bij voorkeur een vette zalf.

Voorbeelden van neutrale crèmes zijn lanettecrème en cetomacrogolcrème met 10, 20 of 50% vaseline. Lanettezalf, cetomacrogolzalf en paraffine-vaseline zijn vetzalven die voor de nacht geschikt zijn. Er zijn ook veel handcrèmes die in de handverkoop te verkrijgen zijn, uw apotheek kan u hierover adviseren.



4. Gebruik de juiste handschoenen op de juiste manier

- Probeer de handschoenen gedurende een zo kort mogelijke tijd te dragen en vet tussendoor de handen in.
- Handschoenen moeten intact, schoon en droog aan de binnenzijde zijn.
- Gebruik de juiste werkhandschoenen afhankelijk van de werkzaamheden:
 - Gebruik geen plastic handschoenen wegens een snelle doorlaatbaarheid/slechte bescherming.
 - Gebruik nitril handschoenen voor **licht** werk (kortdurend en eenmalig gebruik).
 - Gebruik vinyl handschoenen voor **zwaar** werk (langdurig te gebruiken en herbruikbaar na reiniging met water en zeep).

5. Bescherm uw handen op het werk en thuis

- Bescherm uw handen met handschoenen met een katoenen binnenlaag tijdens huishoudelijke werkzaamheden.
- Probeer bij langdurig dragen van handschoenen katoenen handschoenen onder de handschoenen te dragen, zeker in de thuissituatie.
- Bescherm uw handen tegen de kou met handschoenen.
- Vermijd in de thuissituatie zo veel mogelijk contact met water en chemicaliën.
- Draag geen ringen.
- Vermijd het gebruik van geïmpregneerde schoonmaakdoekjes. Deze bevatten bestanddelen die de droge huid kunnen irriteren.

■ Herken handeczeem

Handeczeem of handdermatitis is een ontsteking van de huid van de handen. Eczeem aan de handen kan in verschillende vormen optreden. Zie voor uitgebreide informatie ook de folder handeczeem.

De klinische kenmerken zijn: roodheid, infiltratie, schilfering, oedeem (vocht), vesikels (blaasjes), hyperkeratose (verdikking van de huid), ragaden (kloven) en erosies.

De klachten beginnen vaak op de handruggen, tussen de vingers en op de vingertoppen. Het eczeem kan eventueel doorlopen tot aan de polsen en de onderarmen. Het dragen van plastic handschoenen kan op den duur vervelend zijn door het inbijten van het zoute zweet in de kloofjes.

Wees alert op een contactallergische component indien handeczeem moeilijk te behandelen is.



■ Hoe kan ik mijn handen het best beschermen?

Ik heb geen eczeem en was meer dan 10 keer per dag mijn handen.

- Volg goed de algemene instructies voor het wassen van de handen en het gebruik van handalcohol. Smeer na elke wasbeurt de handen direct in met voldoende vette crème of zalf.
- Is het in de dagelijkse praktijk niet mogelijk om de handen veelvuldig in te vetten? Probeer dan in de avond een inhaalslag te maken door vaak in te vetten.

Ik heb last van erg droge handen/last van (hand)eczeem en was meer dan 10 keer per dag mijn handen.

- Volg de algemene instructies voor het handen wassen en het gebruik van handalcohol
- Breng frequent vette crème of zalf aan als onderhoudsbehandeling van de droge huid en het eczeem. Breng de vette crème of zalf zo vaak mogelijk aan en ga hiermee door ook als de droge huid weg is.
- Breng de crème of zalf aan op de gehele handen. Doe dit minimaal 2-4 keer per dag, na watercontact en tussendoor.
- Smeer hardnekkige plekken vaker in.
- Gebruik in de nacht voor herstel van de handen een vette zalf i.p.v. crème en draag eventueel schone, katoenen handschoenen.
- Draag bij huishoudelijke klussen en contact met chemicaliën nitril handschoenen.
- Neem contact op met een arts als er een handeczeem ontstaan is zodat een behandeling gestart kan worden.
- Wees erop bedacht dat moeilijk te behandelen handeczeem kan wijzen op contactallergie.
- Zie voor adviezen en uitgebreide informatie over de behandeling van handeczeem de [folder handeczeem](#)

Zie volgende pagina voor 'Tips voor het wassen van de handen'



TIPS VOOR HET WASSEN VAN DE HANDEN



HANDEN WASSEN

Was de handen minimaal 20 sec (met lauwarm) water volgens de richtlijnen.

SMEER DE HANDEN DIRECT IN

Smeer de gehele handen direct in met een vingertop eenheid vette crème of zalf per hand.



GEBRUIK EEN VETTENDE CRÈME OF ZALF

Gebruik overdag een terugvettende crème en in de nacht een zalf. Gebruik het liefst ongeparfumeerde, neutrale producten.

GEBRUIK HANDSCHOENEN VOOR EXTRA BESCHERMING

Gebruik waar mogelijk handschoenen op de werkvloer en in de thuissituatie bij contact met water of irriterende stoffen.



HET JUISTE GEBRUIK HANDALCOHOL

Gebruik handalcohol volgens de richtlijnen. Kies handalcohol die milder is voor de huid en met minimaal 60% alcohol. Laat de handalcohol niet aan de lucht drogen.

NEEM CONTACT OP MET EEN ARTS BIJ HANDECZEEM

Handeczeem is onder andere te herkennen aan roodheid, schilfering en wondjes. Aanvullende behandeling is dan noodzakelijk.



Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie. Bij het samenstellen van deze informatie is grote zorgvuldigheid betracht.

De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie wijst desondanks iedere aansprakelijkheid af voor eventuele onjuistheden of andere tekortkomingen in de aangeboden informatie en voor de mogelijke gevolgen daarvan.

www.nvdv.nl

