

Tips vid handeksem

- Vid handeksem är det viktigt att smörja ofta och tunt.
- Ha mindre tuber med kräm i väskan eller vid handfatet så du kan smörja in händerna efter handtvätt och flera gånger under dagen.
- Smörj alltid med mjukgörande efter dusch/handtvätt då krämer hjälper till att återställa fukt-/fettbalansen som kan störas av tvålar och duschkrämer.
- Då fetare krämer kan upplevas som kladdiga kan de med fördel användas till natten, gärna med bomullshandskar över. På dagen kan du välja en tunnare kräm som går in snabbare.
- Vissa mjukgörande kan ge en övergående sveda och rodnad, om det är besvärligt, testa en annan mjukgörande kräm.
- Kylskåpskall kräm kan lindra vid klåda.
- Vid sprickor kan du använda hydrokollplattor eller zinkplåster som du sätter över krämen. Det finns att köpa på apoteket.