

Adviezen handeczeem voor medewerkers in de gezondheidszorg

Huidproblemen aan de handen

Al lang is bekend dat medewerkers in de gezondheidszorg heel vaak last van huidproblemen aan de handen hebben. Maar door de extra hygiënemaatregelen die je moet hanteren om veilig te kunnen werken in de COVID-19 crisis, wordt er nog meer gevraagd van je handen en de huidproblemen nemen verder toe. Je moet langduriger handschoenen dragen en veelvuldiger de handen wassen en desinfecteren. Dit is noodzakelijk om de patiënten en jezelf te beschermen. Maar deze maatregelen droogt de huid aan de handen uit, zij voelt schaal en geïrriteerd aan. Bij de ene gaat dit sneller dan bij de ander. Uiteindelijk kan hierdoor droge huid aan de handen of zelfs ernstig handeczeem ontstaan. Dan kan het lastig en vaak pijnlijk worden om te blijven werken. Daarom hebben de medewerkers van de afdeling Arbeidsdermatologie van het Amsterdam UMC deze adviezen opgesteld om jou te helpen huidproblemen te voorkomen. En, als je al problemen hebt, kan je bij hen terecht voor adviezen en zorg op maat om weer gezonde handen te krijgen.

Wat zijn de eerste tekens van handeczeem?

De huid aan de handen begint droog en schaal aan te voelen. Dit ontstaat vaak op de strek- en zijkanten van de vingers of op de handruggen. Uiteindelijk kunnen de hele handen, polsen en zelf de onderarmen huidproblemen krijgen. Dan kan je ook jeuk, branderige pijn en steken voelen. Je ziet dan vaak in het begin lichtrode en iets opgezette huid. Later kan de roodheid donkerder worden en de zwelling toenemen, zodat de vingers niet meer makkelijk te buigen zijn. Later kan ook schilfering optreden en kleine heel erg jeukende blaasjes. Uiteindelijk kan chronisch eczeem met verdikking van de huid, schilfering en zeer pijnlijke kloven ontstaan.

Wat kun je zelf hiertegen doen?

Het eerste advies is erg makkelijk: gebruik twee keer per dag een handcrème. Dat hoeft geen duur product te zijn. Gebruik een handcrème die jezelf prettig vindt. Dat zal voor iedereen anders zijn. En als je heel goed bezig wilt zijn, gebruik dan het liefst een product waar geen luchtjes of bewaarmiddelen aan toegevoegd zijn. Hiervoor kan je allergisch worden en dan kunnen nog meer huidproblemen ontstaan. Voorbeelden voor merken van deze handcrèmes zijn: LaRoche Posay, AT14, Dermolin, Neutral en Dexeryl.

Je kunt handcrèmes het beste preventief smeren om klachten te voorkomen. Smeer iedere ochtend en avond. Bijvoorbeeld voordat je met je werk begint en na het werk. Je kan uiteraard ook in pauzes extra smeren, dit kan helpen problemen te voorkomen. Smeer zo dun mogelijk. Extra dik smeren helpt niet beter, maar belemmert alleen het gevoel aan de handen.

Ten tweede: spoel je handen na het gebruik van zeep goed af met lauwwarm water en droog je handen goed. Het beste kun je je handen afdeppen en niet sterk wrijven, dit irriteert alleen onnodig. Vergeet niet de zijkanten van je vingers en de nagelriemen af te drogen, hier kunnen de huidproblemen het makkelijkst ontstaan.

Ten derde kun je ook thuis veel doen om huidproblemen te voorkomen: probeer ook thuis bij huishoudelijke klusjes en de verzorging van je gezin de handen te beschermen en net zo goed te verzorgen als op het werk.

Wat kan je doen als je toch klachten krijgt?

Als je ondanks de goede verzorging en al de aandacht klachten ontwikkelt of houdt, neem dan contact op met jouw leidinggevende en de bedrijfsarts. Jouw bedrijfsarts weet nog veel meer wat je kan doen.

Houd je vragen dan kun jij of je bedrijfsarts deze stellen aan de klinisch arbeidsgeneeskundige van de Polikliniek Mens en Arbeid van het Amsterdam UMC via het mailadres: mensenarbeid@amc.uva.nl Hier kun je foto's van je handen bijvoegen.