

<p>Baden/ Duschen:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kann täglich erfolgen</li> <li>○ nicht länger als 5-10 min. -besser duschen</li> <li>○ nicht zu heiß/warm (Wassertemperatur &lt; 36°)</li> <li>○ pH- Hautneutrale Waschlotionen verwenden</li> <li>○ abtupfen- nicht rubbeln</li> <li>○ danach eincremen</li> <li>○ Therapeutische Bäder (Ölbad/antiseptisches Bad) nach ärztl. Rücksprache</li> </ul>
<p>Eincremen:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ vor dem Cremen - Hände waschen</li> <li>○ 2-3x tgl., an den Hautzustand angepasst</li> <li>○ ohne Parfüm, Farb- und Duftstoffe</li> <li>○ Zeitlassen, flächig, dünn auftragen – eher einmassieren</li> <li>○ ruhiges Tempo wählen, leichten Druck ausüben</li> <li>○ in der Bewegung flächig streichen- nicht reiben</li> <li>○ regelmäßiges eincremen- auch an symptomfreien Stellen</li> <li>○ erst Wirkstoffhaltige Externa auftragen – Hände waschen! Dann Basistherapie cremen</li> </ul>
<p>Wäsche/ Kleidung:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sensitiv Waschmittel nutzen (z.B. mit DAAB- Logo)</li> <li>○ keine optischen Aufheller zur Wäsche geben (eher einweichen, gut ausspülen und dann waschen)</li> <li>○ neue Kleidung erst waschen, dann tragen</li> <li>○ keine Wolle oder Synthetik-Gewebe</li> <li>○ leichte glatte Kleidungsstoffe z.B.: Baumwolle, Leinen, Seide, Viskose</li> <li>○ bei Säuglingen und Kleinkindern auf Kleidung der Betreuenden achten (Schmuseekzem)</li> <li>○ mit Naht nach außen anziehen, wg. Schilder+ Nähte die reizen können</li> <li>○ Neurodermitis Anzüge erwägen, vielfältige Auswahl, aber Krankenkassenbezogene Finanzierung</li> </ul>
<p>Allgemeine Empfehlungen:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nägel kurz und sauber halten – evtl. Polierfeile benutzen</li> <li>○ Externa mit Spatel oder Löffel aus Topf entnehmen</li> <li>○ Externa zuerst auf Handrücken- dann aufs Kind</li> <li>○ Salben- und Cremereste aus dem Deckel entfernen</li> <li>○ Ablaufdatum beachten!!</li> <li>○ Cremetopf gut wieder verschließen (nicht austrocknen lassen)</li> <li>○ von Oben zur Mitte- von Unten zur Mitte des Körpers pflegen, Körpermitte(Genitale) zum Schluss</li> <li>○ evtl. fertige Körperhälften wieder ankleiden um Kratzen zu verhindern</li> <li>○ nach eincremen von infizierter Haut (und nach Pflege mit Kortisonhaltigen Externa) Hände waschen</li> <li>○ neue Basistherapeutika im Halbseitenversuch ausprobieren</li> <li>○ Sonnenschutz beachten!!</li> </ul>
<p>Grundsätze:</p>	<p style="text-align: center;"><b>Jede Haut reagiert anders</b>  <b>Feuchtes auf feuchte/ nässende Haut</b>  <b>Fettes auf trockene Haut</b></p>