

Sådan bruger du wet wrap

Din eksem skal behandles med såkaldt wet wrap, som betyder 'våd indpakning'. Wet wrap er en behandling, som består af creme, bandage og vand. Behandlingen kan anvendes på den del af kroppen, hvor du har eksem og/eller tør hud. Wet wrap kan dog ikke bruges i ansigtet.

Wet wrap tilfører huden rigeligt med fugtighed, så den bliver mere smidig. Wet wrap giver en langsom fordampning fra huden. Det betyder, at huden holder sig fugtig gennem længere tid og dermed ikke klør så meget. Wet wrap virker også forebyggende mod yderligere skader på huden, som fx kløe og kradsning kan forvolde. Dermed skal bandagen gerne give dig roligere og mere uforstyrret nattesøvn.

SÅDAN GØR DU

Gå på apoteket

Vi anbefaler, at du bruger Warming Basiscreme til behandlingen. Den kan du købe på apoteket. Har de den ikke hjemme, kan de bestille den hos leverandøren (Farmisan). Du kan også købe cremen på nettet via www.farmisan.dk.

Bandagen, du skal bruge, forhandles under navnet Tubifast®. Tubifast® er en vaskbar, genbrugelig bandage i en rørformet vævning af bomuld og viskose. Vævningen sikrer den rette fugtighed, og at materialet ligger tæt til huden. Du kan også købe Tubifast® på apoteket. Tubifast® fås i forskellige størrelser (se skemaet bagerst i pjecen).

Følg vejledningen

Følg denne vejledning, når du lægger bandagen:

- **Smør med creme.** Smør først cremen i et tykt lag på den del af huden, som du ønsker at pakke ind.
- **Klip bandagen i passende størrelse.** Bandagen krymper lidt, når den bliver våd. Klip den derfor 15-20 cm længere end nødvendigt.
- **Læg bandagen på.** Bandagen består af 2 lag. Læg først det inderste lag, som vrides hårdt op i varmt vand (38-40 grader), på den smurte hud.

Læg derefter et tørt lag på. Det tørre lag holder på fugtigheden, sikrer bandagen og beskytter tøjet.

Det er vigtigt, at du vrider bandagen hårdt op, så den ikke er for fugtig. Ellers kan du komme til at fryse. For at undgå, at bandagen trævler, kan du zigzagge enderne på symaskine.

Begynd med én legemsdel ad gangen

Første gang, du bruger wet wrap, skal du kun pakke én arm eller ét ben ind. På den måde kan du sikre dig, at huden tåler behandlingen. Hvis den ikke tåler behandlingen, vil det hurtigt vise sig i form af tiltagende kløe.

Hold øje med bandagen

Når du bruger wet wrap, kan disse råd gøre det nemmere for dig:

- Hold øje med, at vandet til bandagen hele tiden har en behagelig temperatur, så du ikke bliver kold.
- Tjek, at bandagen sidder tæt, så du ikke bliver kold.
- Klip og tilpas bandagen, så huden er så godt tildækket som muligt. Det er vigtigt, at den bandage, der skal tildække ben og fødder, er så lang, at tæerne kan bevæge sig uden problemer.

Lad bandagen sidde efter behov

Der findes ingen faste regler for, hvor længe bandagen skal sidde, eller hvornår den skal skiftes. Hvis din hud er meget medtaget, kan du bruge wet wrap hver dag – og gerne natten over – indtil eksemet igen fortager sig, eller huden ikke længere er så tør. Derefter kan du bruge wet wrap fx 3 gange ugentligt, indtil huden ikke længere klør. Når du bliver fortrolig med processen, finder du frem til de tidsintervaller, som passer til dig.



VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Når du bruger wet wrap, er det vigtigt, at du overholder nogle få forholdsregler:

- Start ikke på en behandling, hvis du er træt eller uoplagt.
- Brug ikke wet wrap, hvis dit eksem er inficeret. Kontakt i så fald din læge og få infektionen behandlet.
- Kom ikke creme i skålen med varmt vand – det kan ændre cremens egenskaber.
- Efterlad ikke bomuldsfibre fra bandager rundt om fingre, tæer eller negle, da det kan give anledning til hævelse eller infektion.
- Klip ikke for små huller til fingre og tæer, da det kan give anledning til hævelse – især når bandagen tørrer.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål til behandlingen, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Afdeling for Hud- og Kønssygdomme

Tlf. 97 66 66 60

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 9.00

Tubifast® – størrelser og anvendelse		
Størrelse og farvekode	Eksempler på anvendelse	Referencenummer på pakning
Rød 8-15 cm	Small Arme og ben, små børn	2434
Grøn 10-25 cm	Medium Børneben, voksne arme	2436
Blå 20-45 cm	Large Barnekrop Voksne arme eller underben	2438
Gul 35-65 cm	Extra large Lidt større barnekrop Voksne ben	2440
Beige 50-120 cm	Extra extra large Stor barnekrop Voksenkrop.	2442