**Leefstijladvies bij huidscheur:**

Veilige omgeving

* zorg dat uw omgeving veilig is, zodat u zich niet kunt stoten aan scherpe randen van bv tafelpunten of bed.
* er zijn stootbeschermers te koop bij thuiszorgwinkels, maar ook bij bepaalde woonwarenhuizen of bouwmarkten die u bijvoorbeeld op de hoeken van een tafel kunt laten monteren.
* verwijder voorwerpen die de doorgang binnenshuis belemmeren en haal losse kleedjes weg.
* zorg voor goede verlichting in huis.
* zorg voor goed passend schoeisel om het risico van vallen te verkleinen.

Dagelijkse verzorging

* zorg voor een goede huidverzorging; laat uw huid niet uitdrogen. Niet te lang en te heet douchen. Verzorg de huid met een crème (liefst zonder parfum).
* pas op met lange nagels en sierraden.
* gebruik alleen huidvriendelijke pleisters (siliconen); verder niets plakken op uw huid.
* maak zorgverleners en mantelzorgers er op attent dat u een kwetsbare huid heeft, zodat zij hiervoor maatregelen kunnen nemen en zo nodig hulpmiddelen kunnen inzetten.
* goede voeding, een goede voeding en vochtinname zorgt ervoor dat de huid in optimale conditie blijft.

eet gevarieerd en drink minimaal anderhalve liter per dag