



# HUDDLEJE

Social- og sundhedshjælperuddannelsen / Bedre til fagsprog



5

## HUDDLEJE LYT

Huden er en vigtig **barriere**, der bl.a. beskytter kroppen mod **bakterier**, der kan gøre os syge. Med alderen bliver huden tyndere, mindre **smidig** og mere **tør**, og den giver ikke længere lige så god beskyttelse. Derfor er det vigtigt at **forebygge** hudproblemer med god **hygiejne** og **hudpleje**. Hvis borgeren fx **har tendens til tør** og **irriteret hud**, kan man bruge en **fed creme** til **sart** hud. Mens du smører borgeren, kan du **observere**, om der er **ændringer** i huden. Det kan være begyndende **udslæt**, **rødme**, **hævelse** eller **mærker**, som ikke plejer at være der. Husk at spørge borgeren, om der er **ømhed**, **svie** eller **kløe**, hvis du bemærker ændringer i huden.

Den mest almindelige **hudlidelse** er **eksem**, som ofte giver en voldsom kløe og **skællende** hud, men der er også sommetider **svampeinfektioner** eller **sår** på huden, som skal behandles. Det er vigtigt at få sygeplejersken eller lægen til at undersøge hudlidelsen og vurdere, hvilken behandling der skal til. Det kan fx være en fed creme uden parfume, **salve** eller medicinsk behandling.



SCAN KODEN  
OG LYT

## Sosu-faglige og før-faglige udtryk LYT

- **En barriere** stopper noget i at komme igennem, fx er huden en barriere, der gør det svært for bakterier at komme ind i kroppen
- **Bakterier** er mikroorganismer. Nogle af dem kan gøre dig syg
- **Hygiejne** betyder at vaske og passe godt på sin krop
- **Hudpleje** betyder, at man passer godt på huden, så den er ren, pæn og sund
- **Udslæt** kan være små knopper, sår eller anden form for irritation af huden på grund af en sygdom eller en allergisk reaktion
- **Rødme** er, når huden får en rødlig farve på grund af betændelse eller irritation
- **Hævelse** er, hvis en del af kroppen fx foden, bliver større på grund af væske
- **Et mærke** er et område på huden, som har fået en anden farve, fx et blå mærke
- **Ømhed** betyder, at noget gør lidt ondt.
- **Svie** er en stikkende eller brændende følelse på huden, fx når du spritter hænderne af og har et åbent sår.
- **Kløe** er en prikkende følelse i huden, hvor du kradsler dig, fx efter myggestik.
- **Hudlidelse** er en sygdom, som giver ændringer i hud eller hårbund. Du har nogle gange smerte, kløe eller misfarvning i huden.
- **Eksem** er en hudlidelse med rødme, kløe og fx hud, der skæller.
- **Svampeinfektion** er betændelse i huden på grund af en mikroskopisk svamp.
- **Salve** er en tyk og fed creme, der smøres på huden.
- **At observere** betyder at lægge mærke til eller kigge efter fx ændringer i huden.
- **Elastisk** betyder noget, som kan give sig for der- efter at vende tilbage til den form, det havde før.

VEND 

- **Smidig** betyder blød, glat og elastisk.
- **At forebygge** betyder at prøve at stoppe noget (dårligt) i at ske, fx at en borger falder.
- **At have tendens til** betyder, at det samme ofte kommer igen, fx eksem eller et sår.
- **Tør** betyder, at huden mangler fugt. Den føles ikke glat eller smidig.
- **Irriteret** betyder, at huden har rødme, hævelse eller udslæt.
- **Fed creme** er en creme med et ekstra højt indhold af fedt, der gør huden blød og plejer og beskytter tør hud.
- **Sart** betyder hud, som ikke tåler så meget og kræver særlig beskyttelse og pleje.
- **Ændring** betyder noget, som får en anden form, farve eller karakter, end det havde før.
- **Skællende** betyder, at huden bliver mønstret, tør og falder af.
- **Sår** betyder, at der er gået hul i huden. Et sår kan være lille eller stort og komme af forskellige årsager.

## Hudpleje - Hvad siger man? ◀) LYT

SOSU-elev: *Jeg skal lige hjælpe dig med at få skiftet din ble.  
Kan du vende dig om på siden?*

Ingelise: *Ja.*

SOSU-elev: *Det var godt, tak. (...) Jeg kan se, at du er lidt rød mellem ballerne. Klør det?*

Ingelise: *Ja ... det klør faktisk meget.*

SOSU-elev: *Ok. Jeg sørger for at vaske og tørre området godt, og så smører jeg dig med den her creme bagefter. Så ser vi, om det bliver bedre.*

## Sætninger til hudpleje ◀) LYT

- Borgeren får ofte tør og kløende hovedbund om vinteren.
- Vær opmærksom på, at borgeren har tendens til svamp i lysken.
- Hun har en meget sart hud, så der må ikke være parfume i hendes cremer eller sæbe.
- Mange ældre mennesker får let sår på skinnebenet, hvor huden er tynd.
- Der er eksem i begge knæhaser, så der skal smøres med creme.
- Tør hud kan være tegn på, at borgeren ikke drikker nok i løbet af dagen.
- Tjek, om borgerens hud trænger til fugt.
- Vil du lige rejse dig lidt fra stolen, så jeg kan smøre dig med barrierecreme på dine tryksår?

