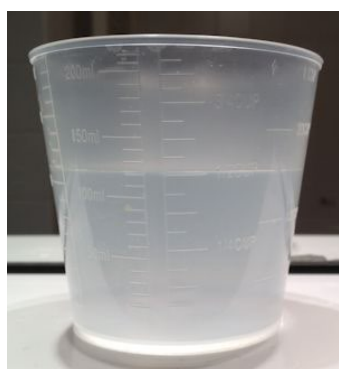


CHLOORBADEN BIJ ATOPISCH ECZEEM

Het 2 tot 3 keer per week in bad gaan in badwater waar chloor aan toegevoegd is, kan de hoeveelheid bacteriën op de huid verminderen. Dit heeft een gunstig effect op het eczeem. In bad gaan en douchen is niet slecht voor patiënten met atopisch eczeem, als de huid maar direct na het baden of douchen wordt ingevet. In deze folder wordt uitgelegd hoeveel chloor er moet worden toegevoegd aan het badwater.

Een chloorbad wordt gemaakt door een bekertje gewone huishoudchloor toe te voegen aan het badwater. Koop hiervoor in de supermarkt een fles **dunne bleek**. Koop geen dikke bleek. Dikke bleek is niet sterker maar bevat overbodige en mogelijk schadelijke bestanddelen die de chloor stroperig maken zodat het hecht aan WC-potten. De concentratie chloor in het badwater moet 0.005% worden. Het huishoudchloor dat in Nederland te koop is bevat 5% chloor. Een concentratie van 0.005% chloor wordt bereikt door 100 ml chloor toe te voegen aan 100 liter badwater. Of 120 ml aan 120 liter badwater. Een gemiddeld ligbad in Nederland bevat 100-120 liter water.

Gebruik geen onbetrouwbare maten als 'een half kopje' maar koop een maatbeker en voeg precies 120 ml chloor toe aan een bad van 120 liter om de gewenste chloorconcentratie van 0.005% te bereiken.



Hoeveelheid water:	Hoeveelheid 5% chloor:
bad 100 liter	100 ml
bad 120 liter	120 ml
bad 140 liter	140 ml
kinderbad 15 liter	15 ml

Instructie voor chloorbad:

- Gebruik dunne bleek huishoudchloor met een chloorconcentratie van 5%. Gebruik geen dikke bleek.
- Gebruik een maatbekertje en voeg 100 ml chloor toe aan 100 liter badwater (zie de tabel).
- Vul het bad met warm water en voeg de chloor toe tijdens het vollopen van het bad, roer het water.
- Gebruik niet teveel chloor want dat kan de huid irriteren. Te weinig is ook niet goed want dan werkt het niet.
- Onverdunde chloor niet op de huid laten komen.
- Pas in bad gaan als het bad gevuld is.
- Blijf 5 tot 10 minuten in het bad zitten.
- Spoel de huid daarna af en smeer de huid direct in met een verzorgende zalf, bijvoorbeeld paraffine-vaseline of koelzalf.
- Afdrogen door voorzichtig te deppen, niet schuren met handdoeken.
- Gebruik witte handdoeken om verkleuring door chloor te voorkomen.
- Gebruik de chloorbaden 2-3 keer per week.

Instructie voor chloordouche:

- Gebruik een maatbekertje en voeg 50 ml chloor toe aan een emmer met 10 liter warm water.
- Aan het eind van de douchebeurt ga je een paar keer met een washandje met het bleekwater erop over de hele huid heen.
- Spoel de huid daarna af en smeer de huid direct in met een verzorgende zalf, bijvoorbeeld paraffine-vaseline of koelzalf.
- Afdrogen door voorzichtig te deppen, niet schuren met handdoeken.
- Gebruik witte handdoeken om verkleuring door chloor te voorkomen.
- Gebruik de chloordouches 2-3 keer per week.

