

Avfjällning är mycket viktig för att din psoriasis ska kunna läka. Ingen behandling har effekt om inte utslagen avfjällas (detta gäller vid ljus-, kortison-, och PUVA-behandling).

Gör därför så här:

KROPPEN

- Duscha eller bada.
- Basta (om du har möjlighet).
- Smörj med uppmjukande kräm (ex Decubal, Fenuril eller Canoderm), morgon och kväll.

HÅRBOTTEN

Avfjällning av hårbotten sker bäst med t ex Decubal med salicylsyra 2% eller 5% som får sitta i över natten.

- Fukta håret något.
- Dela håret i benor.
- Fördela krämen rikligt.
- Massera in krämen lätt.
- Linda om en frottéhandduk eller ta på en plasthätta över natten.
- Duscha håret nästa morgon och kamma försiktig bort fjällen med en gles kam.
- Schamponera.

Upprepa gärna behandlingen flera kvällar i rad tills hårbotten är fri från fjällbildning.

Tänk på att aldrig riva eller mekaniskt reta utslagen.

BRA AVFJÄLLNING – BRA RESULTAT