

## CARA PAKAI SET PERAWATAN ACNE

dr. Kris Adimoelja, Sp.KK

### UMUM

#### 1. Oleskan krim cukup sekali saja tipis.

***Jangan dioles sambil ditekan berulang-ulang (\*Bahasa Jawa: Jangan Diuyek).***

2. Jangan oles area sudut-sudut bibir kanan-kiri, area cuping hidung kanan-kiri dan sudut-sudut mata kanan-kiri.
3. Segera tutup kembali pot krim setelah pemakaian.
4. Simpan set di tempat yang tidak lembab, dingin dan jangan terpapar matahari.

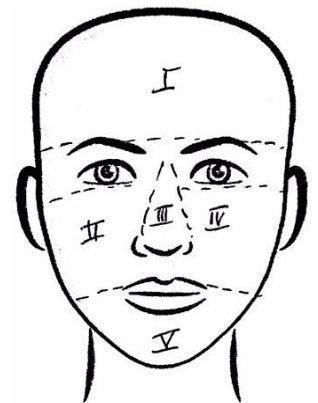
### KHUSUS

#### SABUN.

1. Urutan yang benar: Selalu awali pemakaian krim dengan mencuci wajah dengan sabun dulu. SABUN-SERUM (bila ada)-KRIM. Selalu keringkan wajah setelah mencuci wajah dengan handuk wajah. Dilarang memakai tisu atau kapas kosmetik.
2. Kocok dulu sebentar sebelum dipakai agar campuran dalam sabun tersebar rata.
3. Mencuci wajah yang ideal adalah dengan air hangat dulu kemudian diikuti air dingin untuk membilas.
4. Gerakan jari dari tengah ke arah samping (Hidung sebagai pusatnya)
5. Campur air dengan sabun dikedua telapak tangan hingga agak berbuih kemudian oleskan rata di seluruh wajah. Cukup olesi beberapa kali saja. Tidak perlu wajah hingga dikucek-kucek berkali-kali.
6. Gunakan air bersih. Bila tidak yakin akan kebersihan air maka pakai air minum dalam kemasan. Syarat umum air bersih: tidak berwarna, tidak berbau, tidak berbuih dan tidak berasa.
7. Cuci muka paling lama 20 detik.

#### SERUM.

1. Bagi wajah menjadi 5 area. Area dahi, pipi kanan-kiri, hidung dan dagu. Teteskan serum pada ujung jari dan oleskan rata pada area-area tadi. Kebanyakan untuk area dahi diperlukan tiga tetes serum. Pipi juga tiga tetes. Hidung satu tetes dan dagu dua tetes. Semua tergantung dari luasnya area tadi masing-masing.
2. Bila dirasakan kulit wajah masih amat berminyak, ulangi prosedur tadi dengan menunggu terlebih dulu selama kira-kira 10 detik.
3. Jangan memakai serum ini terlalu berlebihan karena akan membuat kulit wajah menjadi amat kering sampai mengelupas.
4. Sebaiknya gunakan ujung jari sebagai aplikator, jangan memakai kapa atau cotton bud agar dapat lebih menghemat pemakaian serum.
5. Simpan dalam suhu ruangan kira-kira 25° Celcius di tempat teduh yang tidak terkena sinar matahari.
6. Serum ini tidak mengandung pengawet karenanya cuma bertahan maksimal 3 bulan saja.
7. Hasil maksimal dapat dicapai dengan mengoleskannya setiap kali setelah pemakaian sabun PPX/AJ/J.
8. Setelah serum kering baru bisa dioleskan krim perawatan.



Manfaat Serum: mengurangi kadar minyak wajah agar kulit wajah tidak berkomedo/berjerawat dan mampu pula membuat wajah agar tidak terlihat kusam.

#### KRIM PAGI.

1. Krim pagi mengandung tabir surya. Pemakaian tabir surya yang benar adalah tiap 4 – 5 jam sehari selama ada matahari. Pemakaian ulang idealnya memang diawali dengan mencuci wajah. Tapi bila tak memungkinkan juga tidak apa-apa.
2. Bila akan ditumpuk dengan kosmetik seperti bedak tabur, sebaiknya tunggu sampai krim agak mengering. Karena bedak tabur menyerap air.
3. Dipakai tiap pagi selama ada sinar matahari. Diulang bila wajah berkeringat karena keringat akan melunturkan krim ini.
4. Tetap dipakai dalam rumah selama dalam rumah ada terang sinar matahari.

## **KRIM SORE.**

1. Dipakai sebelum memakai krim malam. Sebaiknya setelah tidak akan keluar rumah lagi. Bila masih akan bepergian sebaiknya tunda hingga pulang rumah. Jarak terpendek dengan pemakaian Krim Malam adalah satu jam. Tidak harus dipakai saat sore hari jam 4. Bisa dipakai jam 7 malam atau jam berapapun juga selama masih ada jarak sejam dengan Krim Malam.
2. Simpan di tempat yang sejuk jangan panas. Bila terkena cuaca panas akan berembun. Cukup bersihkan embun krim dengan kain jangan tisu.
3. Oleskan setipis mungkin dan hanya sekali oles saja. Dilarang mengoleskan sampai berulang kali.

## **KRIM ANTI ACNE.**

1. Aplikator diperlukan untuk mengoleskan krim ini. Pakai lidi kapas atau cotton bud/swap.
2. **Hanya dioleskan (ditotol) pada jerawat saja.** Hindari terkena kulit yang sehat, karena dapat mengiritasi kulit sehat. Ciri jerawat: WARNA MERAH dan berupa tonjolan kulit minimal sebesar jarum pentul. Bila ada tonjolan sebesar jarum pentul tapi tidak merah jangan diolesi krim ini.
3. Dioleskan (ditotol) pada sore dan malam hari. Ditambahkan pada pagi hari bila jerawat ada yang pecah. Dioles (ditotol) setelah krim pagi atau krim sore dan malam sudah rata teroles. Ditumpuk di atas krim pagi sore dan malam.
4. Jenis Krim ini amat banyak. Seandainya tidak ada perbaikan sebaiknya konsultasikan dengan dr. Kris.
5. Hanya dipakai khusus untuk jerawat saja! Jangan mencoba untuk mengoleskan krim ini pada kelainan kulit yang anda anggap "Jerawat" karena dapat memperparah kelainan kulit yang bukan jerawat. Harap diingat istilah jerawat adalah istilah awam. Masih banyak kelainan kulit lainnya yang mirip jerawat.

## **COOL PACK.**

1. Cuci cool pack dengan air sabun dan keringkan sebelum disimpan atau dipakai di wajah.
2. Simpan di lemari pendingin di rak yang terdekat dengan freezer. Jangan disimpan di freezer.
3. Ditempelkan di bagian kulit wajah yang ada jerawat atau bekas jerawat berwarna merah.
4. Tak ada frekuensi yang baku. Yang penting rutin tiap hari. Jangan memakai cool pack setelah mencuci wajah. Pakai sebelum cuci wajah.

## **SYARAT SELAMA PENGOBATAN**

1. Jauhi / lindungi kulit dari sinar matahari dan panas
2. Hidup sehat

**UPDATE INFO JERAWAT : Instagram @dokter.jerawat.official**

## **PENTING:**

Jumlah jenis Sabun dan krim yang diracik oleh dr. Kris adalah amat banyak. Jenis yang paling sesuai telah ditentukan setelah pemeriksaan yang dilakukan dr. Kris. Karenanya diharap pasien jangan mencoba mengganti sendiri atau mencobakan pada orang lain. Ada kemungkinan jerawat yang ada dapat menjadi lebih parah.

Bagi para pasien yang pernah memakai paket yang ada di [www.dokterjerawat.com](http://www.dokterjerawat.com) dianjurkan jangan memakai lagi paket tersebut bila telah diperiksa oleh dr. Kris karena pilihan yang terbaru telah disesuaikan benar-benar dengan tipe kulit dan jenis jerawatnya sekaligus.

Bila catatan ini hilang, dapat diunduh/download FREE di [www.dokterjerawat.com](http://www.dokterjerawat.com)