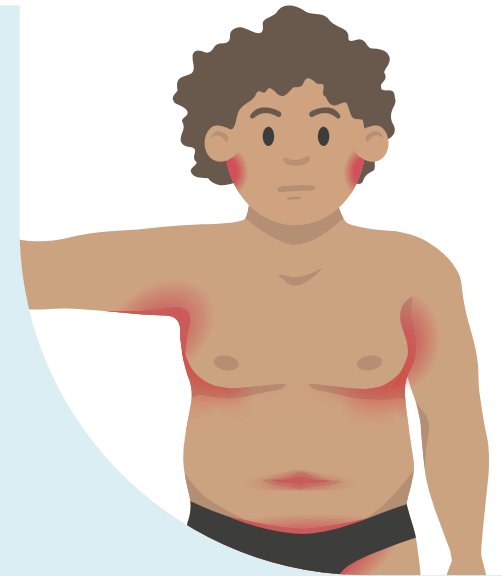


Smetten: zo zorgt u voor uw huid

U krijgt deze informatie omdat u kans heeft op een beschadigde huid door smetten. Of omdat uw huid hierdoor al kapot is gegaan. Hier leest u wat u zelf kunt doen om te zorgen dat de beschadiging niet erger wordt. Deze informatie kan ook handig zijn voor uw naasten.



Wat is smetten?

Bij smetten beschadigt de huid in uw huidplooien. Dat zijn de plekken waar uw huid tegen elkaar aan komt.

Bijvoorbeeld:

- in uw liezen
- onder uw buik
- onder uw borsten
- onder uw oksels
- tussen uw billen

De huid wordt op die plekken sneller warm en vochtig en gaat daardoor eerder kapot. Uw huid kan dan makkelijk ontsteken.

Wat merkt u van smetten?

Het eerste wat u merkt is dat uw huid in 1 of meer huidplooien verkleurd is. Bij een lichte huid zijn de plekken rood, bij een donkere huid zijn ze donkerder of lichter dan de rest van de huid.

Daarbij kunt u 1 of meer van deze klachten hebben:

- jeuk
- vochtige huid
- glanzende huid
- scheurtjes in de huid
- schilfertjes of korstjes op de huid
- pijn
- vieze geur
- pukkeltjes met pus

Wat kunt u zelf doen?

Het belangrijkste is dat uw huid schoon en droog blijft. En dat de huid zo min mogelijk tegen elkaar schuurt. Daarvoor kunt u zelf een aantal dingen doen.

1. Uw huid droog houden

Een vochtige huid gaat sneller kapot. Dit kunt u doen om uw huid zo droog mogelijk te houden:

- Doe iets tussen de huidplooien wat vocht opneemt, bijvoorbeeld:
 - een gaasje
 - Engels pluksel (speciaal soort verband voor smetten)
 - een stukje katoenen stof (ook wel scheurlinnen genoemd, bijvoorbeeld van een zakdoek of oud laken).
Vervang het als het vochtig wordt, in ieder geval twee keer per dag.
- Draag kleding die lucht doorlaat en vocht opneemt. Bijvoorbeeld van katoen.
- Als u het snel warm heeft: trek niet te warme kleding aan. Ga als het kan naar een minder warme plek, zet de verwarming lager of doe een raam open.
- Slaap in een koele kamer, zodat u minder zweet.

Incontinentie

Als u last heeft van incontinentie, kan urine of ontlasting op uw huid komen. Uw huid gaat daardoor sneller kapot. Dit kunt u doen:

- Maak de huid zo snel mogelijk schoon.
- Gebruik elke dag een barrière-crème om uw huid te beschermen. Dit is een crème waar geen vocht doorheen komt, doordat er olie of siliconen in zit.
- Verwissel incontinentiemateriaal als het nat is.



Niet gebruiken

- Synthetische kleding (gemaakt van kunststof, bijvoorbeeld polyester).
- Synthetisch beddengoed.
- Papieren zakdoekjes, wc-papier of keukenpapier in de huidplooien. Dat neemt wel vocht op, maar het vocht verdampt niet. Het helpt dus niet. Papier gaat ook kapot, waardoor er allemaal losse stukjes achterblijven.

2. Uw huid verzorgen

Checken

Controleer elke dag hoe de huid in uw huidplooien eruit ziet. Zo merkt u het snel als de huid beschadigt raakt.

Wassen

- Was de huid in uw huidplooien elke dag. Liefst zonder zeep, alleen water is genoeg.
- Gebruikt u wel zeep, spoel dan de resten zeep goed af.
- Maak de huid goed droog. Niet wrijven, maar voorzichtig deppen.

Smeren

Er zijn verschillende producten die u op uw huid kunt smeren. Ze zorgen dat uw huid droger blijft. Als u een product smeert, gebruik dan altijd een gaasje, Engels pluksel of stukje katoen tussen de huidplooien.

Zinkolie

Maak uw huid eerst schoon. Oude resten zinkolie kunt u eraf halen met olie (bijvoorbeeld babyolie). Smeer daarna een dun laagje zinkolie op de rode huid. Zo dun dat u de huid er nog doorheen kunt zien. Een andere naam voor zinkolie is zinkoxide-smearsel FNA. U kunt het kopen bij apotheek of drogist. Een recept is niet nodig. Smeer 2 keer per dag.



Let op met Zinkolie!

Er zijn ook andere producten met zink erin. Gebruik die niet bij smetten. Zinkzalf en zinkpasta zijn te dik: u krijgt een te dikke laag en de resten gaan er minder goed af. Zinkcrème en -lotion trekken in en beschermen de huid niet tegen vocht.

Barrière-crème

Barrière-crème vormt een beschermlaagje op de huid. En het zorgt dat de huid soepel langs elkaar glijdt, doordat er olie of silicone in zit.

Smeer de crème dun op de rode plekken. Smeer minstens 2 keer per dag. Laat goed drogen voordat u er kleding overheen doet; anders plakt de huid aan elkaar.

U kunt het kopen bij apotheek of drogist. Een recept is niet nodig. Het bestaat ook in de vorm van een spray.



Let op met Barrière-crème!

Als uw huid kapot is en er komt vocht uit, heeft een barrière-crème of -spray geen zin. Gebruik dan zinkolie.

Vervolg → Uw huid verzorgen → Smeren

Crème tegen schimmels

Als u smetten heeft kunnen er makkelijker schimmels in de huid komen. Er kunnen dan puistjes op de huid komen en het kan vies ruiken. Als u denkt dat u hier last van heeft, laat dan de huisarts of verpleegkundige ernaar kijken. Als het schimmel is kunt u een antischimmelcrème gebruiken. U kunt dit samen gebruiken met zinkolie. Smeer dan eerst de crème tegen schimmel en daaroverheen de zinkolie. Er zijn ook crèmes waar allebei de stoffen inzitten. Smeer 1 of 2 keer per dag. Smeer op de kapotte plekken en tot 2 cm eromheen. Kijk in de bijsluiters hoe en hoe lang u de crème precies moet gebruiken.



Niet doen!

- Poeders of pasta's op de huid: dit gaat klonteren
- De huid föhnen: kans op verbranden
- Producten met alcohol op de huid: droogt uit

3. Voorkom schuren

Zorg dat de huidplooien niet tegen elkaar komen.

- Draag ondergoed dat goed aansluit (maar niet knelt).
- Ondergoed met pijpjes zorgt dat uw dijen niet tegen elkaar schuren.
- Draag in bed een pyjamabroek.
- Voor vrouwen: draag een bh. Een hemd of een T-shirt onder uw bh kan helpen de huid onder uw borsten nog beter droog te houden.



Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel ze aan uw hulpverlener.