**Leefstijladvies smetten**

Hoe kunt u smetten voorkomen en behandelen? Om smetten te voorkomen of in een vroeg stadium (als de huid lichtrood en niet kapot is) te behandelen, is het belangrijk om de huid dagelijks goed te verzorgen, de huidplooien goed droog te houden en huid-op-huid contact en overmatig zweten te voorkomen. Hiervoor kunt u de volgende maatregelen nemen:  Huidverzorging

* bekijk de huid in de huidplooien elke dag;
* was de huid in de plooien dagelijks met weinig of geen zeep: zorg er voor dat u de zeepresten goed afspoelt;
* maak de huid goed droog, maar doe dit voorzichtig door deppend te drogen;
* maak de huid direct schoon als u urine of ontlasting heeft verloren;
* breng, om de huid droog te houden, een heel dun laagje zinkoxidesmeersel aan op de huid ([60% zinkoxide in 40%  arachidisolie (pindaolie)](http://www.deonlinedrogist.nl/swaab-zinkolie-p-326.html), verkrijgbaar bij drogist of apotheek). De huid moet door het dunne laagje heen zichtbaar blijven. Verwijder altijd eerst de oude resten zinkoxidesmeersel;
* in plaats van zinkoxidesmeersel kunt u ook een alcoholvrije barrièrespray of -crème gebruiken (verkrijgbaar bij drogist en apotheek). De barrièrespray moet goed drogen anders plakt de huid in de plooi aan elkaar;
* breng scheurlinnen of een gaasje aan tussen de huidplooien. Scheurlinnen is een reep katoenen stof, bijvoorbeeld een zakdoek of een reep oud laken. Vervang het scheurlinnen of gaasje in de huidplooi wanneer dit vochtig wordt, en minimaal 2 maal per dag.

 Kleding en beddengoed

* draag ademende en absorberende kleding (bijvoorbeeld van katoen);
* draag ondersteunende kleding zoals een BH of een suspensoir (drager voor balzak). Een hemd of een T-shirt onder uw BH kan helpen de huid onder de borsten droog te houden;
* draag goed sluitend, niet knellend ondergoed (bijvoorbeeld met pijpjes);
* draag een katoenen pyjamabroek (in plaats van een nachtjapon).

 Overige maatregelen

* gebruik niet-synthetisch beddengoed;
* zorg voor een koele omgeving;

 Het kan zijn dat u andere middelen gebruikt dan hierboven aanbevolen. Er zijn veel 'huismiddelen' in gebruik om smetten te voorkomen of te behandelen. Stel u in ieder geval goed op de hoogte van de werking van het middel en kies een middel dat zorgt voor een droge huid en dat schuren van de huid voorkomt.