

Informatiefolder

Preventie en Behandeling van Smetten

Informatie voor de patiënt

Deze folder bevat informatie over het voorkomen en behandelen van smetten in de grote huidplooien. In deze folder wordt beschreven wat u kunt doen om smetten in de grote huidplooien te voorkomen en/of te behandelen. De folder is bedoeld voor zorgvragers met smetten, voor familieleden, mantelzorgers of andere betrokkenen.

Wat is smetten?

Smetten is een oppervlakkige huidaandoening in de huidplooien. Deze folder gaat over smetten in de grote huidplooien zoals de liezen, de oksels, de bilnaad, de buikplooï en onder de borsten. De huid is rood; soms zijn er schilfertjes, is de huid vochtig of zijn er scheurtjes in de huid zichtbaar. U kunt last hebben van pijn, jeuk en/of een onaangename geur.

Door beschadiging van de huid is de huid bij smetten gevoeliger voor het ontstaan van een infectie. De huid is dan felrood en u kunt dan bijvoorbeeld puskopjes zien of groen/geel vocht op de aangedane huid. De onaangename geur wordt dan vaak erger.

Vrouwen en ouderen hebben meer kans op het ontstaan van smetten.

Daarnaast is er meer kans op het ontstaan van smetten bij:

- overgewicht;
- suikerziekte;
- een verminderde weerstand;
- verminderde mobiliteit;
- beperkingen in de zelfzorg (zoals bij het wassen en drogen);
- een verhoogde lichaamstemperatuur;
- een vochtige huid bijvoorbeeld door zweten of incontinentie.

Hoe ontstaat smetten?

Smetten ontstaat op plekken waar huid-op-huid contact is zoals in de huidplooien. Smetten ontstaat door een combinatie van warmte, vochtigheid en onvoldoende luchtstroom langs de huid.

Hoe kunt u smetten voorkomen en behandelen?

Om smetten te voorkomen of in een vroeg stadium (als de huid licht rood 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% arachide-olie, 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 plooï 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 huidplooï wanneer dit vochtig wordt, en minimaal 2x daags.

Kleding, 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 (bijv. met pijpjes)
- Draag een katoenen pyjamabroek (i.p.v. een nachtjapon)

Overig

- Gebruik niet-synthetisch beddengoed
- Zorg voor een koele omgeving bijv. door de kamertemperatuur te verlagen

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 of dat schuren van de huid voorkomt.

Als smetten niet verbetert

Als de huid binnen twee weken niet verbetert, is het verstandig contact op te nemen met uw (huis)arts of een andere betrokken zorgverlener. Als de huid felrood en vochtig wordt en kapot gaat doet u dit ook. Er is dan mogelijk sprake van een infectie. De huid zal dan beoordeeld worden, u zult advies krijgen over eventueel aanvullende maatregelen die u moet nemen of u krijgt een antischimmelzalf voorgeschreven. Laat u goed adviseren over het gebruik van een antischimmelzalf en lees de bijsluiters goed door. Het is belangrijk af te spreken wanneer uw huid opnieuw gecontroleerd moet worden.

Wat moet u niet doen?

Gebruik geen poeders, pasta's of zinkzalf, omdat deze kunnen gaan klonteren, moeilijk te verwijderen zijn of de huid afsluiten waardoor de kans op smetten juist toeneemt.

Gebruik geen föhn voor het drogen van de huidplooien in verband met het risico op verbranding en de kans op uitdroging van de huid.

Wat te doen als smetten telkens terugkomt?

Wanneer smetten steeds terugkomt is het verstandig contact op te nemen met uw (huis)arts of een andere betrokken zorgverlener. Er zal dan gekeken worden of u de juiste maatregelen treft en of er misschien aanvullende maatregelen nodig zijn.