

## Preventie en behandeling van smetten

Deze folder bevat informatie over het voorkomen en behandelen van smetten in de grote huidplooien en wat u hier mogelijk zelf aan kunt bijdragen. 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. Bij smetten is de huid 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 oudere patiënten hebben meer kans op het ontstaan van smetten. Daarnaast is er verhoogde kans op het ontstaan van smetten als u:

- overgewicht heeft;
- suikerziekte heeft;
- een verminderde weerstand heeft;
- last heeft van een verminderde mobiliteit;
- last heeft van beperkingen in de zelfzorg (zoals bij het wassen en drogen);
- een verhoogde lichaamstemperatuur heeft;
- een vochtige huid heeft, 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 inspecteren en verzorgen, de huidplooien goed droog te houden en huidop-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 (PH-neutrale) of geen zeep. Zorg er voor dat u de zeepresten goed afspoelt. Maak de huid vervolgens goed droog, maar doe dit voorzichtig door deppend te drogen.
- Maak de huid direct schoon als u urine of ontlasting heeft verloren.

- Breng indien nodig, om de huid droog te houden, een heel dun laagje Sudocrem of 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 met zoete olie (ook te koop bij drogist of apotheek).
- 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 van een oud laken. Vervang het scheurlinnen of gaasje in de huidplooi 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. Stelt u zich 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.

#### **Wat 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 antischimmelcrème voorgeschreven. Laat u goed adviseren over het gebruik van een antischimmelcrème en lees de bijsluiter goed door. Het is belangrijk af te spreken wanneer uw huid opnieuw gecontroleerd moet worden.

#### **Wat moet u niet doen?**

- Gebruik geen poeders of pasta's, 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.

### **Vragen**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stel ze dan aan uw arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers.

### **Contact**

Stel uw vraag via [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) of bel 0513 – 685 380.

### **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

*Bron: informatiefolder Preventie en behandeling van smetten (V&VN, 2011).*

### **DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*