

Preventie en behandeling bij smetten (intertrigo)

De folder is bedoeld voor cliënten, 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 buikplooi en onder de borsten. De huid is rood en 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. Daarnaast is er meer kans op het ontstaan van smetten bij:

- Overgewicht
- Ouderen
- Vrouwen
- Diabetes
- Eerdere smetplekken
- Tekort schieten bij persoonlijke hygiëne
- Suikerziekte
- Verminderde weerstand
- Verminderde mobiliteit
- Beperkingen in de zelfzorg (zoals bij het wassen en drogen)
- Verhoogde lichaamstemperatuur
- Vochtige huid bijvoorbeeld door zweten of incontinentie

Hoe ontstaat smetten?

Smetten ontstaat op plekken waar huid-op-huid contact is zoals bijvoorbeeld 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 ervoor dat u de zeepresten goed afspoelt. Maak de huid goed droog, maar doe dit voorzichtig door deppen te drogen.
- Breng, om de huid droog te houden, een heel dun laagje Zinkoxidesmeersel aan op de huid (60% zinkoxide in 40% arachideolie, verkrijgbaar bij drogist of apotheek). De huid moet door het dunne laagje heen zichtbaar blijven. Verwijder altijd eerst de oude resten Zinkoxidesmeersel eventueel met zoete olie.
- In plaats van Zinkoxidesmeersel kunt u ook een barrière product gebruiken bijvoorbeeld Proshield of Aldanex.
- Breng scheurlinnen, Engels pluksel 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 2x daags.
- Maak de huid direct schoon als u urine of ontlasting heeft verloren.

Bij incontinentie

- Regelmatig toiletbezoek;
- Direct verschonen, wassen en drogen;
- Juiste indicatie en gebruik van (wasbaar) incontinentiemateriaal.

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 (bijvoorbeeld met pijpjes).
- Draag een katoenen pyjamabroek (i.p.v. een nachtjapon).
- Gebruik niet-synthetisch beddengoed.

Overig

- Zorg voor een koele omgeving bijvoorbeeld door de kamertemperatuur te verlagen.

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.
- Textielen zoals synthetisch materiaal of papieren zakdoekjes/wc-papier/keukenpapier, zijn ineffectief. Deze absorberen wel het vocht tussen de huidplooien, maar geven geen ruimte voor verdamping, wat huiddefecten in de hand werkt.

Wat te doen als smetten niet verbeterd of telkens terug komt?

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.

