



# Smetten van de huid

## Voorkomen en behandelen

### **Wat is smetten?**

Smetten (heet ook wel intertrigo) is een aandoening van het huid. Het komt vooral voor in huidplooien, zoals liezen, bilnaad, buikplooi en onder de borsten. Smetten ontstaat door een combinatie van oorzaken zoals warmte, vocht en wrijving.

### **Wat merkt u als smetten ontstaat**

U herkent smetten aan:

- een rode of felrode huid in een huidplooi
- jeuk
- schrijnend/brandend gevoel
- soms natte huid

### **Hoe ontstaat smetten van de huid?**

Smetten ontstaat vaker bij vrouwen en ouderen. Het ontstaat door een combinatie van warmte, vochtigheid en onvoldoende luchtstroom langs de huid. Andere oorzaken waardoor smetten sneller kan ontstaan zijn:

- overgewicht
- suikerziekte
- minder weerstand
- weinig bewegen
- niet goed zichzelf kunnen verzorgen (zoals bij het wassen en drogen)
- incontinentie van urine of ontlasting
- transpiratie

## Wat kunt u doen om smetten te voorkomen?

### Huidverzorging:

Om smetten te voorkomen is het belangrijk om de huidplooien zo droog mogelijk te houden.

- Was daarom de huid in de plooien elke dag zonder zeep of anders met zeep zonder parfum. Spoel de zeepresten goed weg.
- Dep de huid goed droog, doe dit voorzichtig.
- Gebruik elke dag schoon katoenen ondergoed dat goed past en niet knelt.
- Was de huid als u urine of ontlasting heeft verloren.
- Breng scheurlinnen, Engels-pluksel (geruwde kant op de huid) of een non-woven gaasje aan tussen de huidplooien. Vervang het materiaal wanneer dit vochtig wordt. Maar vervang het minimaal 2 x per dag.
- Gebruik geen poeders, pasta's of föhn in de huidplooien.

### Kleding en beddengoed:

- Draag ademende en absorberende kleding, het liefst van katoen.
- Draag ondersteunende kleding zoals een bh of suspensoir. Om smetten onder de borsten te voorkomen kan het helpen om een katoenen hemd of T-shirt te dragen en daar overheen een bh te dragen.
- Draag goed passend ondergoed dat niet knelt. Bijvoorbeeld een onderbroek met pijpjes.
- Draag een katoenen pyjamabroek in plaats van een nachtjapon.
- Gebruik geen synthetisch beddengoed.
- Zorg voor een koele omgeving. Door bijvoorbeeld de kamertemperatuur te verlagen.

### Wat kunt u doen als u last van smetten heeft

- Ga door met de bovenstaande maatregelen.
- Daarnaast kunt u de huidplooien behandelen door deze te wassen met Betadine shampoo.
- Dep daarna de huid voorzichtig maar wel goed droog.
- Daarna kunt u de huid heel dun insmeren met een zinkoxidesmeersel (zinkolie of 60% zinkoxide in 40% arachideolie). Dit is te koop bij drogist of apotheek. De huid moet door het dunne laagje van het smeersel heen zichtbaar blijven.
- Verwijder voor het aanbrengen van een nieuw laagje zinkoxidesmeersel, eerst de oude resten. Dit verwijdert u makkelijk met zoete olie (ook te koop bij drogist of apotheek).

### Wanneer neemt u bij smetten contact op met de huisarts

- Als de huid binnen 2 weken niet verbeterd is.
- Als de huid felrood en vochtig wordt, maar ook als het kapot gaat.
- Als de huid onaangenaam blijft ruiken.

De huisarts beoordeelt de huid en geeft u advies over de eventueel aanvullende maatregelen. Soms krijgt u een antischimmel zalf voorgeschreven.

### Waar zijn we te vinden?

#### Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

#### Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

#### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)