

Smetten

Wat is smetten? Hoe ontstaat het?

Smetten is een reactie van de huid door vochtletsel (als gevolg van incontinentie of transpiratie) bij huid op huid contact. Dit kan zich voor doen in de liezen, oksels, onder de borst, buikplooï, billen en of schaamstreek.

Smetten kan men herkennen aan één of meerdere van de volgende symptomen:

- lichtrode tot felrode huid,
- jeuk,
- schrijnend/brandend gevoel,
- soms nattende huid.

Wanneer heeft u een verhoogd risico op smetten?

Er zijn een aantal factoren die de kans op smetten verhogen:

- overgewicht,
- verminderde mobiliteit,
- hoge leeftijd,
- vrouwelijk geslacht,
- koorts,
- incontinentie en/of transpiratie.

Wat kunt u zelf doen om smetten te voorkomen?

Voorkom huid op huid contact door:

- dragen van katoenen kleding.
- het dragen van ondersteunende kleding zoals:
 - een katoenen BH en bij goedsluitend, niet knellend ondergoed met pijpen.
 - voorkeur eerst een katoenen hemd/T-shirt aantrekken en daar overheen de BH.
- het tussen de huidplooïen aanbrengen van één van de volgende materialen:
 - scheurlinnen.
 - Engels pluksel (leg geruwde kant tegen de huid).

Voorkom overmatig transpireren door:

- het dragen van ventilerende kleding, sokken en schoeisel.
- het verlagen van de omgevingstemperatuur door:
 - constant te zorgen voor een koele omgevingstemperatuur.
 - het gebruik van licht, katoenen beddengoed.

Houd de huidplooien droog door middel van:

- het dragen van absorberende kleding.
- het tussen de huidplooien aanbrengen van één van de volgende materialen:
 - scheurlinnen.
 - Engels pluksel.
- maak geen gebruik van poeders, pasta's of föhn.

Pas dagelijkse huidzorg toe door:

- het dagelijks wassen en goed (deppend) drogen van de huidplooien.
- het gebruik van geen zeep of PH neutrale zeep.
- bij incontinentie direct verschonen, wassen en drogen.

Voor verder advies of bij twijfel vraag het uw verpleegkundige of arts.

Deze brochure is samengesteld door de Decubituscommissie van het Flevoziekenhuis.