

Schimmelinfectie

Schimmel is een infectie. U kunt er herhaaldelijk last van hebben.

Schimmels zitten graag op plaatsen waar het warm en vochtig is, bijvoorbeeld tussen de tenen en in de liezen. Het is daarom heel belangrijk om de voeten en huidplooiën dagelijks goed af te drogen. Gebruik eventueel een haardroger om de huid extra goed droog te maken. Het best wisselt u elke dag van schoenen zodat de schoenen de tijd krijgen om te drogen. Ook draagt u best katoenen sokken en schoenen van leer of sandalen.

Wanneer u last heeft van een schimmelinfectie kunt u best dagelijks de aangetaste huid wassen met Iso Betadine zeep. Deze brengt u puur aan en masseert u goed in. Vervolgens bevochtigt u de huid en laat u het flink schuimen. Pas wanneer het schuim lichtgekleurd is, spoelt u het zorgvuldig af en maakt u de huid goed droog.

Wanneer u herhaaldelijk last heeft van schimmelinfectie, is het belangrijk om een aantal preventieve maatregelen te nemen om zoveel mogelijk een nieuwe infectie te voorkomen. U gebruikt hiervoor Iso Betadine zeep 2 keer per week, bijvoorbeeld op maandag en donderdag. Wekelijks behandelt u al uw schoenen (ook werkschoenen en sportschoenen) met een poederspray (type Daktarin spray of Spreemyc) of zet u ze 1 keer per week een nacht in de diepvries om de spoortjes van schimmels te doden.