

Informatie Mycose (schimmel) nagels

- Was de voeten zoveel mogelijk zonder zeep en droog ze zorgvuldig af. Droog vooral goed af tussen de tenen.
- Draag goed ventilerende sokken van natuurlijk materiaal, zoals wol of katoen. Trek elke dag schone sokken aan.
- Laat alle gezinsleden een eigen nagelknipper gebruiken.
- Behandel alle schoenen, inclusief pantoffels en sportschoenen, minimaal 1x per maand met een schimmelwerend middel. Sla daarbij de schoenen die tijdelijk niet gedragen worden niet over! Dit is essentieel in de behandeling aangezien juist in het schoeisel inactieve schimmelsporen achterblijven welke zich later kunnen transformeren in een nieuwe actieve schimmel.
- Draag goed passend schoeisel dat niet op de nagel drukt.
- Draag geregeld open schoenen zodat er voldoende lucht bij de mycose nagels kan komen.
- Draag schoenen nooit langer dan één dag achter elkaar, zodat het binnenleer tussendoor kan drogen. Zet de schoenen voor het drogen goed open.
- Pas schoenen in winkels uitsluitend met eigen sokken of pantykousjes.
- De schimmelnagel heeft baat bij voldoende frisse lucht. Gebruik liever geen nagellak of gelnagels, dit sluit de nagel af en kan tevens de andere nagels besmetten, schimmel is overdraagbaar.
- Maak de doucheruimte goed schoon.
- Draag badslippers in openbare badruimtes, zwembaden, sportzalen en badkamers in hotels en vakantiewoningen.
- Gebruik een schone handdoek en ga na het douchen op een eigen handdoek staan.
- Beddengoed openleggen zodat het goed kan ventileren.
- Was handdoeken, sokken en beddengoed op minimaal 60 graden.
- Elke 6 weken een behandeling door de pedicure.
- Zorg voor een goede weerstand door gezonde voeding en voldoende rust. Een lichaam in goede conditie loopt minder snel een schimmelinfectie op.