

# Tips van en voor patiënten bij wonden en blaren aan handen en voeten. Verzorgen en voorkomen van blaren en wonden.

Dd 2 november 2025 Jose Duipmans, Suzanne Pasmans

Veel dank aan Jose Duipmans, verpleegkundige gespecialiseerd in de zorg voor mensen met epidermolysis bullosa (een aangeboren huidaandoening met blaren), werkzaam binnen het Blarencentrum in het UMC Groningen, die deze praktische kennis met ons gedeeld heeft om u verder te kunnen helpen.

## Voorkomen blaren

- Algemeen: blaren voorkom je door minder wrijving, minder warmte en vochtigheid op de huid te creëren; daar zijn verschillende manieren voor, die in onderstaande tips worden benoemd.
- Activiteiten aanpassen
- Voeten koelen: bijv door diepvrieszak met doperwtjes tegen voeten te houden; of op andere manier koelte op voeten, bij via een ventilator; werkt tijdelijk; koud voetenbad
- Koelte op voeten door paar keer per dag van schoenen wisselen; koel schoeisel (bewaren in vriezer); sommige mensen hebben baat bij Crocs
- Extra laagje op huid aanbrengen: wrijving tussen buitenwereld en huid van de voeten gaat dan gedeeltelijk in laagje zitten, waardoor minder wrijving op huid, dus minder blaren; bijv Spycra protect; sommige mensen dragen 2 paar goed passende sokken aan (onderste sok is dan dunne bergsportsok die ook koelte van huid weghaalt; daaroverheen de gebruikelijke sok)
- De huidaandoeningen goed bijhouden. Bijvoorbeeld door het gebruik van zalf met hoge dosering ureum wordt de huid goed opgeweekt en kan de huid beter verzorgd worden
- Zie ook: praktische tips verder in dit document

## Als er blaren ontstaan zijn

- Open prikken met steriele naald of schoon gemaakt nagelschaartje; groot! gat maken en leegdrukken (bij Epidermolysis bullosa (EB) moet je blaren altijd doorprikken, anders worden ze groter (vanwege slechte hechting in huid) en een grotere blaas is een grotere wond)
- Goed schoonhouden, bijv goed afdouchen; ook schoon werken! Handen wassen, schone naalden, etc
- Bij rode rand rondom blaas: start smeren fucidinezalf of - crème 2dd; alternatief: prontosan wondgel op aangedane plekken (desinfectans)
- Doorgeprikte blaren kunnen afgedekt worden met mepilex lite (zelf op maat knippen), mepitel one (zelf op maat knippen), mepilex border lite (vaste maat), spycra protect (op maat knippen); echter niet iedereen vindt dat fijn; warmte kan nieuwe blaren geven. Gebruik kan hierdoor wisselen per seizoen.
- Doorgeprikte blaren die nog nat zijn: zinkolie. Evt verwijderen met (zonnebloem)olie; niet met water
- Bij infectie met ziek zijn: via huisarts of expertisecentrum beoordeling

## Pijn

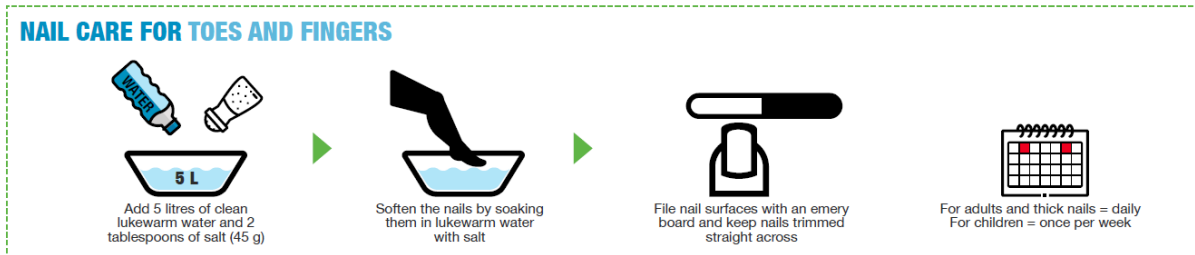
- Achtergrond literatuur:
  - Pijnmeting en behandeling bij kinderen; WHO pijladder  
[https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/pijnmeting\\_en\\_behandeling\\_bij\\_kinderen/startpagina\\_-\\_pijnmeting\\_en\\_behandeling\\_bij\\_kinderen.html](https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/pijnmeting_en_behandeling_bij_kinderen/startpagina_-_pijnmeting_en_behandeling_bij_kinderen.html)
  - Richtlijn Sedatie, Analgesie en niet-farmacologische interventies voor begeleiding van kinderen bij medische procedures

[https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/sedatie\\_analgesie\\_en\\_niet-farmacologische\\_interventies\\_voor\\_begeleiding\\_van\\_kinderen\\_bij\\_medische\\_procedure\\_s/inleiding\\_achtergrond\\_begrippen\\_en\\_algemene\\_aanbevelingen\\_ten\\_aanzien\\_van\\_bes\\_t\\_practice.html](https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/sedatie_analgesie_en_niet-farmacologische_interventies_voor_begeleiding_van_kinderen_bij_medische_procedure_s/inleiding_achtergrond_begrippen_en_algemene_aanbevelingen_ten_aanzien_van_bes_t_practice.html)

- Het 7-P procedureel comfort model: <https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/tips-tools/tools/pijnpreventie-piet-leroy>.
  1. Procedure evalueren: betekenis: Nagaan wat de betekenis is van de ingreep voor het individuele kind. Dit is voor ieder kind anders. De comfortzorg dus ook
  2. Preventie: Is deze ingreep nu echt nodig? Kan hij wachten, of gecombineerd worden met een andere ingreep?
  3. Psychologisch-cognitieve strategieën: Verminderen of voorkomen van angst en het creëren van vertrouwen, bijvoorbeeld door afleiden of een leertaak.
  4. Procedurele pijnstilling: Cruciaal voor het voorkomen van procedureel leed. Pas zonodig het logistieke werkproces aan, bijvoorbeeld op de inwerktijd van EMLA of Rapydan.
  5. Procedureel proces: Maak het proces voorspelbaar en vertrouwenwekkend. Pas het logistieke werkproces aan op de comfortzorg.
  6. Procedurele sedatie: Kan nodig zijn, evenals eventueel anesthesie. Let op: bepaalde sedatie-handelingen kunnen juist weer angst en stress veroorzaken.
  7. Post-procedure zorg: O.a. debriefen, construeren van een juiste herinnering. Basis leggen voor de volgende keer.Lees meer: <https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/tips-tools/tools/pijnpreventie-piet-leroy>
- Positieve taal: <https://www.prosanetwork.com/kennisbank/folder-helpend-taalgebruik/>
- Goede voorwaarden creëren:
  - goede kamertemperatuur
  - afleiding
  - alles klaar leggen en vlot werken helpen allemaal om wondzorg met minder stress te doorlopen
- Volg de WHO-Pijnladder
- Stap 1: paracetamol  
Bij pijnlijke blaren, neem paracetamol volgens voorschrift (gedurende de hele dag, dus 4dd; dus niet pas nemen als pijn begint of korte pijnperiode is)
- Stap 2: NSAID's
- Toevoegen aan stap ½:
  - Emla gel: <https://www.prosanetwork.com/kennisbank/infographic-emla-en-rapydan/>
  - LETgel toepassen (gel met lidocaine, epinefrine, tetracaine); dit is een soort lidocainegel die op open huid mag. Via Fagron; nadeel: wordt niet vergoed.
- Stap 3: Opioiden.
  - Fentanyl spray in de neus kan bijvoorbeeld ingezet worden tijdens de wondzorg. Dit werkt goed, maar kan verslavend zijn. Dus geschikt als je 1 of 2 x per week huidzorg doet die wat pijnlijker is.
  - Morfinegel voor pijnlijke voeten.

## Nagelverzorging bij EB

- het is belangrijk de nagels goed bij te houden, dat betekent lengte van nagels in gaten houden, maar ook kijken of je bovenkant van nagel kan afvijlen
- nagelverzorging lukt het best na baden



- Nagels opweken met ureumproduct 10-20%
- Teenagels recht afknippen, rand bol vijlen
- Gebruik knobbeltang voor afknippen dikke nagels



- met **spycra protect** of met **mepilex lite** kunnen de meest kwetsbare tenen afgedekt worden, over teen en over nagel;
- ook kan een product met ureum uitgeprobeerd worden; smeer hiermee de nagels in bijvoorbeeld voetencreme van de **Lidl met 10% ureum** (zie foto) (zie ook verderop: eeltverzorging)



- Verder: **Polymem** heeft zgn polymem/finger toe; dat zijn hoesjes van polymem om vingers/tenen/nagels te beschermen. Hieronder foto van verband om een vinger ter illustratie



- Tot slot: zie ook guidelines over voet- en nagelzorg via DEBRA Nederland website

### Zalven/crème/spray: genezen, wrijving verminderen, tegen jeuk

- **Staudt wondzalf:** helpt bij genezen blaren, zorgt voor minder snel nieuwe blaren; dure zalf bij kleine tube (zeer werkzaam)
  - Via Etos of online/gele tube  
[https://www.staudt.nl/wondzalf?gclid=EAlaIqobChMI8unvu4H66QIVUuJ3Ch2jwQxXEAAAYASAAEgKEFFD\\_BwE](https://www.staudt.nl/wondzalf?gclid=EAlaIqobChMI8unvu4H66QIVUuJ3Ch2jwQxXEAAAYASAAEgKEFFD_BwE)
- **Gehwolzalf**
- **Eucerin anti-jeukspray**
  - <https://www.24pharma.nl/eucerin-atopicontrol-anti-jeuk-spray-50ml.html>
- **Alkileine sport NOK-creme** anti- wrijving: Butyrospermum is shea butter, het laat een film achter op de huid die het vocht in de huid houdt.
  - <https://www.soin-et-nature.com/nl/akileine-pas-cher/9782-akileine-sports-anti-wrijving-nok-cream-75ml-buis.html>
- **Alkileine TANO spray:** De spray is een efficiënte behandeling die de epidermis van de voeten helpt stimuleren zodat de huid beter tegen langdurig wandelen kan. De voeten als het ware voorbereid op lange afstanden.
  - <https://www.farmaline.be/apotheek/bestellen/akileine-tano-spray-100ml/>
- **Anti friction cream van Decathlon:** beschermt de huid tegen irritatie en wrijving
  - [https://www.decathlon.co.uk/p/anti-chafing-cream-100-ml/\\_/R-p-119690](https://www.decathlon.co.uk/p/anti-chafing-cream-100-ml/_/R-p-119690)
- **Royal jelly zalf:** Intensive moisturizing repair cream for face and body with royal jelly, mineral zinc oxide, shea butter, vitamine B5, vitamine E, raw honey and Bee propolis (fa beeandyou)
  - [Intensive Moisturizing Repair Cream for Face | BEEANDYOU](#)
- Lees de website van hardloper met EB voor meer tips:
  - [Blister Prevention - Fellrnr.com, Running tips](#)

## Behandeling bij eelt

- Zelf goed verzorgen
  - Ureumproducten 10-20%, dagelijks insmeren
  - Bijvijlen/eelt weghalen; niet in een keer, maar door geleidelijk het weg te halen meerdere malen achter elkaar
  - Schoenen met goede drukverdeling, demping
- Verzorging door pedicure
  - 1x per 6 weken
  - medisch pedicure bij Provoet aangesloten
  - vertrouwensband
  - balans tussen weinig eelt eraf en snel blaren- teveel eelt, snel blaren
  - leidraad hoeveelheid eelt weghalen: als er flexibiliteit in eelt is

## Voorbeelden zacht maken eelt

- 5 in 1 voet crème Kneipp ivm verzachten eelt



- Ureumproduct bij hyperkeratose/eelt: werkt zeer verzachtend.





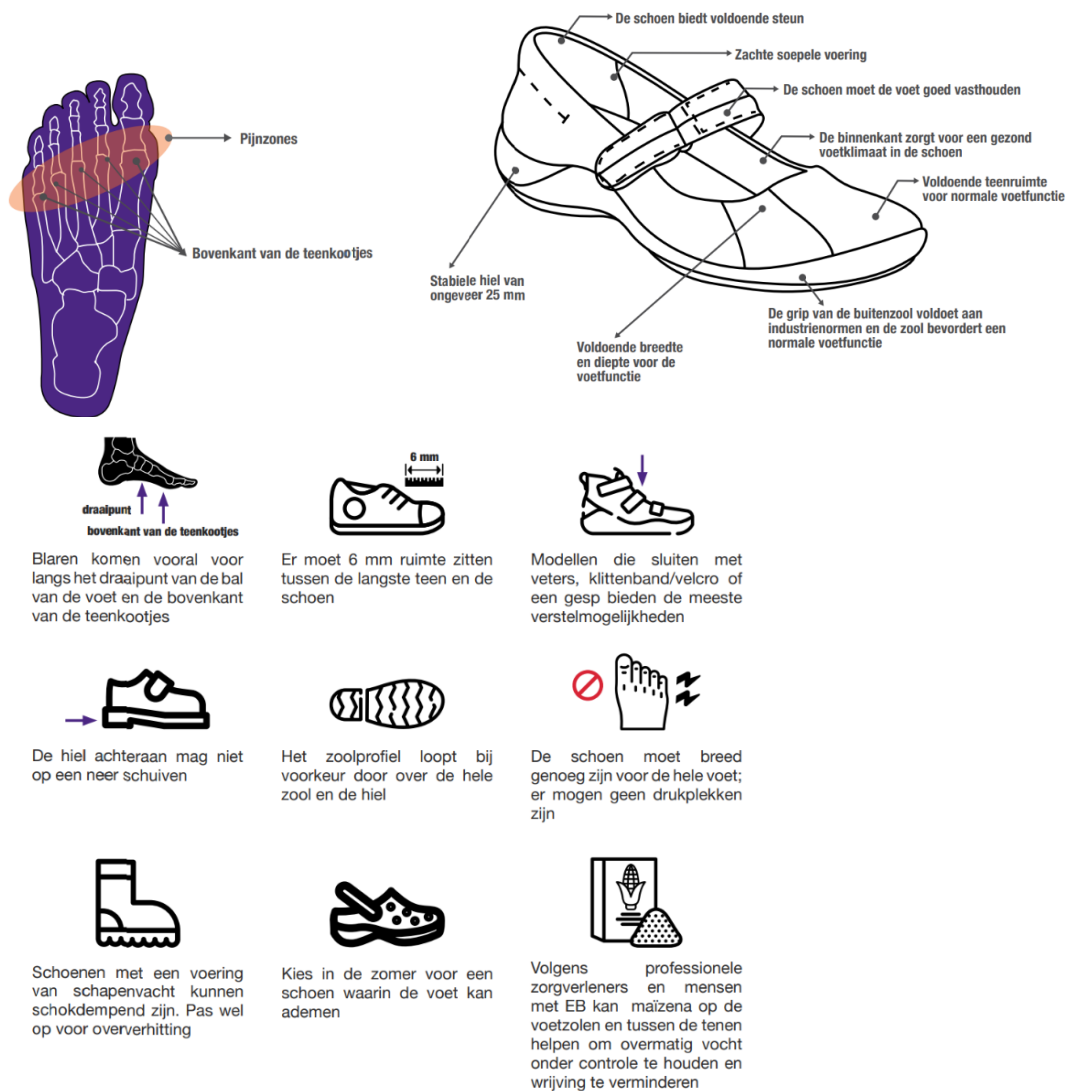
- Kies altijd klasse I (=milde compressie), en niet klasse II (deze alleen via arts/huidtherapeut)
- Kies stof die zacht is, koelte geeft, en transpiratie van voet weghoudt
- Worden niet vergoed; kosten meenemen bij belastingaangifte meerkosten ivm chronische aandoening (zie ook website Spierziekten Nederland, kopje vergoedingen)
- Bridgedale coolmax liner: houd je voeten droog en comfortabel
  - <https://www.bever.nl/p/bridgedale-coolmax-liner-2-st-sok-LABBXX2001.html>  
(tip van pat. om 3 paar van deze sokken over elkaar heen te dragen)
- Zilversokken: via internet
- Zilverkleding, oa sokken, van Binamed: [Zilverkleding – Binamed](#) en [Vergoeding - Binamed](#)  
Eerst uitzoeken of het vergoed wordt eventueel met brief van het expertisecentrum voor zorgverzekeraar.
- Zwemsokken Duukies
  - [Duukies Beachsocks | Home \(duukies-beachsocks.com\)](http://duukies-beachsocks.com)
- Bamboesokken: naadloos, zacht en vochtabsorberend; bijv van Action



- Bridgedale coolmax liner socks bijv via: [Bridgedale Wandelsokken & Trekkingsokken Dames - Merinowol - Lange sokken online kopen | Bergfreunde.nl](#)

## Schoenen

Zie guidelines EB voet zorg via DEBRA website





- New Balance MULE, dat zijn gewone gymschoenen, maar dan zonder achterkant (wel klein randje aan achterkant); verschillende kleuren; kosten 120 eu (2024)



- Nike sportschoen: Nike Air Jordan Mule, ongeveer 110 euro (2024)



#### **Voorbeeld van een methode om blaren te voorkomen**

1. Doe mepilex border lite op de plekken waar snel blaren ontstaan. Sommige mensen gebruiken deze pleister meerdere keren.



2. Trek als eerste sokken de Bridgedale coolmax liner socks aan.



3. Trek daarna twee sokken van lucovitaal 'Bamboe' sokken aan. Per voet draag je dus **drie** sokken.



4. Trek dan schoenen aan, bijv hardloopschoen of wandelschoen ON; deze geven weinig blaren

## Kleding

- Zachte, niet jeukende, wollen kleding:
  - [Bio-ondergoed en natuurlijke mode uit Denemarken | DILLING Ondergoed](#)
- Wollen kleding van: Dilling, Joha, Cosilana, Popolino Ibio, Engel (natur)
- Optidee: superzacht textiel
- Voor baby's en peuters: Kniebeschermers: beschermen de knieën tijdens het kruipen, kan ook om de elleboog
  - [Baby Kniebeschermers - Kruipen - Smiley - Roze - Baby kniepads - Unisex - One size -... | bol.com](#)
- Verbandpakken  
via Binamed, of sinds kort via van Wijngaarden medical, die de Skinnies uitleveren.

Voor de verbandkleding Binamed mag je per jaar per lichaamsdeel 3 stuks aanvragen; voor Skinnies geen beperking in aantal (kan handig zijn voor mensen met blaren aan handen); van Wijngaarden kan ook binnen vergoeding beschermende handschoenen thuis aanmeten.

[info@wijngaardenmedical.nl](mailto:info@wijngaardenmedical.nl) (Kristel van Impe, of Karla van Dijken)

VOLWASSENEN						KINDEREN																									
	MAAT	WIT		ZWART			MAAT	WIT		ZWART																					
		ART. NR ZI NUMMER	AANTAL	ART. NR ZI NUMMER	AANTAL			ART. NR ZI NUMMER	AANTAL	ART. NR ZI NUMMER	AANTAL																				
<b>HANDSCHOEN</b>						<b>HANDSCHOEN</b>																									
	SMALL	WB03 1738136		WB03 1738144			0-5 JR	WB149 1738025		WB149 1738063																					
	MEDIUM	WB04 1738152		WB04 1738160			5-11 JR	WB150 1738071		WB150 1738109																					
	LARGE	WB05 1738179		WB05 1738187			11-14 JR	WB151 1738101		WB151 1738139																					
<b>SHIRT LANGE MOUW RONDE HALS</b>						<b>SHIRT LANGE MOUW RONDE HALS</b>																									
	EXTRA SMALL	WB1 1738288		WB1 1738296			0-24 M	WB104 1738509		WB104 1738523																					
	SMALL	WB2 1738318	1	WB2 1738326	1		2-7 JR	WB105 1738510		WB105 1738524																					
	MEDIUM	WB3 1738334		WB3 1738342			7-11 JR	WB106 1738527		WB106 1738541																					
	LARGE	WB4 1738350		WB4 1738358			11-14 JR	WB107 1738533		WB107 1738547																					
	EXTRA LARGE	WB5 1738377		WB5 1738385			<b>SHIRT KORTE MOUW RONDE HALS</b>																								
	EXTRA SMALL	WB6 1738482		WB6 1738490			0-24 M	WB108 1738539		WB6 1738547																					
	SMALL	WB7 1738504	1	WB7 1738512	1		2-7 JR	WB109 1738543		WB7 1738543																					
	MEDIUM	WB8 1738520		WB8 1738528			7-11 JR	WB110 1738541		WB8 1738548																					
	LARGE	WB9 1738547		WB9 1738555			11-14 JR	WB111 1738546		WB9 1738547																					
	EXTRA LARGE	WB10 1738563		WB10 1738571			<b>LANGE BROEK</b>																								
	EXTRA SMALL	WB41 1738587		WB41 1738595			0-24 M	WB41 1738598		WB41 1738612																					
	SMALL	WB42 1738609		WB42 1738617	2		2-7 JR	WB42 1738603		WB42 1738603																					
	MEDIUM	WB43 1738625		WB43 1738633			7-11 JR	WB43 1738644		WB43 1738652																					
	LARGE	WB44 1738641		WB44 1738649			11-14 JR	WB44 1738660		WB44 1738679																					
	EXTRA LARGE	WB45 1738676		WB45 1738684			<b>KORTE BROEK</b>																								
	EXTRA SMALL	WB46 1738692		WB46 1738700			0-24 M	WB124 1738702		WB56 1738686																					
	SMALL	WB47 1738717		WB47 1738725			2-7 JR	WB125 1738684		WB57 1738682																					
	MEDIUM	WB48 1738733		WB48 1738741			7-11 JR	WB126 1738690		WB58 1738689																					
	LARGE	WB49 1738749		WB49 1738757			11-14 JR	WB127 1738697		WB59 1738685																					
	EXTRA LARGE	WB50 1738765		WB50 1738773			<b>SOKKEN</b>																								
	EXTRA SMALL	WB51 1738781		WB51 1738789			0-5 JR	WB146 1738807		WB146 1738804																					
	SMALL	WB52 1738803		WB52 1738811			5-11 JR	WB147 1738812		WB147 1738820																					
	MEDIUM	WB53 1738819		WB53 1738827			11-14 JR	WB148 1738833		WB148 1738841																					
	LARGE	WB54 1738835		WB54 1738843			<b>GEGEVENS ARTS/VERPLEEGKUNDIG SPECIALIST</b>																								
Bij het zetten van de handtekening wordt tevens bevestigd dat de patient op de hoogte is dat dit formulier wordt doorgezonden naar een derde partij (Wijngaarden Medical B.V. en haar subverwerkers) voor het verwerken, controleren, declareren en verzenden van producten.						<table border="1"> <tr> <td>NAAM</td> <td>Duipmans</td> <td>MAIL DIT BESTELFORMULIER NAAR:</td> </tr> <tr> <td>VOORLETTER(S)</td> <td>J.C.</td> <td>WIJNGAARDEN MEDICAL B.V. <a href="mailto:info@wijngaardenmedical.nl">info@wijngaardenmedical.nl</a></td> </tr> <tr> <td>FUNCTIE</td> <td>Verpleegkundig Specialist</td> <td>Wij zorgen voor de afhandeling met de zorgverzekeraar</td> </tr> <tr> <td>INSTELLING</td> <td>UMCG Dermatologie</td> <td>HULP NODIG? T: 010-220 62 90</td> </tr> <tr> <td>AGB CODE</td> <td>91000165</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>HANDETEKENING</td> <td></td> </tr> <tr> <td>DATUM</td> <td>5/9/25</td> <td></td> </tr> </table>						NAAM	Duipmans	MAIL DIT BESTELFORMULIER NAAR:	VOORLETTER(S)	J.C.	WIJNGAARDEN MEDICAL B.V. <a href="mailto:info@wijngaardenmedical.nl">info@wijngaardenmedical.nl</a>	FUNCTIE	Verpleegkundig Specialist	Wij zorgen voor de afhandeling met de zorgverzekeraar	INSTELLING	UMCG Dermatologie	HULP NODIG? T: 010-220 62 90	AGB CODE	91000165		HANDETEKENING		DATUM	5/9/25	
NAAM	Duipmans	MAIL DIT BESTELFORMULIER NAAR:																													
VOORLETTER(S)	J.C.	WIJNGAARDEN MEDICAL B.V. <a href="mailto:info@wijngaardenmedical.nl">info@wijngaardenmedical.nl</a>																													
FUNCTIE	Verpleegkundig Specialist	Wij zorgen voor de afhandeling met de zorgverzekeraar																													
INSTELLING	UMCG Dermatologie	HULP NODIG? T: 010-220 62 90																													
AGB CODE	91000165																														
HANDETEKENING																															
DATUM	5/9/25																														
<b>KORTE BROEK</b>						<b>KORTE BROEK</b>																									
	EXTRA SMALL	WB56 1738692		WB56 1738700	2		EXTRA SMALL	WB61 1738936		WB61 1738944																					
	SMALL	WB57 1738703		WB57 1738711			SMALL	WB62 1738952		WB62 1738960																					
	MEDIUM	WB58 1738719		WB58 1738727			MEDIUM	WB63 1738968		WB63 1738976																					
	LARGE	WB59 1738735		WB59 1738743			LARGE	WB64 1738984		WB64 1738992																					
	EXTRA LARGE	WB60 1738751		WB60 1738759			EXTRA LARGE	WB65 1738990		WB65 1738998																					
<b>KORTE BROEK ZONDER KRUIS</b>						<b>KORTE BROEK ZONDER KRUIS</b>																									
	EXTRA SMALL	WB61 1738936		WB61 1738944			EXTRA SMALL	WB66 1739000		WB66 1739008																					
	SMALL	WB62 1738952		WB62 1738960			SMALL	WB67 1739016		WB67 1739024																					
	MEDIUM	WB63 1738968		WB63 1738976			MEDIUM	WB68 1739032		WB68 1739040																					
	LARGE	WB64 1738984		WB64 1738992			LARGE	WB69 1739048		WB69 1739056																					
	EXTRA LARGE	WB65 1738990		WB65 1738998			EXTRA LARGE	WB70 1739064		WB70 1739072																					

## Verband en wondzorg bij Epidermolysis bullosa specifiek

- Vraag advies aan EB-expertisecentrum UMC Groningen
- Kijk bij website DEBRA Nederland naar richtlijnen
  - [Richtlijn Huid en Wondzorg.pdf \(debra.nl\)](#)
  - [hoe om te gaan met de wondverzorging van kinderen met EB watermerk.pdf \(debra.nl\)](#)
  - [what-is-eb-dutch-final-online.pdf \(debra.nl\)](#)
- Compeed koortslip pleister (hydrocolloid): kan ook gebruikt worden als wondjes niet door koortslip komen, geschikt om op lippen te plakken en wond af te dekken. Vallen niet onder vergoeding. Eventueel via EB-centrum recept vragen.

Bij verwijderen: heel voorzichtig afhalen. Evt. wat vettigheid gebruiken (olie, vaseline) om randjes los te maken.

- <https://www.compeed.nl/producten/koortslip-pleister-van-compeed/>

- **Schaar: scherp maar zonder punten**

- Te bestellen via [https://meekersmedical.nl/?post\\_type=any&s=HB1734](https://meekersmedical.nl/?post_type=any&s=HB1734)



- **Verbandmateriaal**

- In Erasmus MC kan dit aangevraagd worden door de dermatoloog via combicare (combicare.derma@erasmusmc.nl)
- Voorschrijven via Eurocept Homecare (leveren verband in heel NL af); zij hebben bijna alles voor blaren op voorraad en doen niet moeilijk over grotere hoeveelheden verband voorschrijven (ZN-machtiging verbandhulpmiddelen eerste keer meesturen, dan is er vergoeding (na verrekening eigen risico). Eurocept geeft ook eerste keer gratis noodtasje met verbandspullen, naalden, verbandschaar, medical adhesive remover, etc. ([marryvankoesveld@eurocept.nl](mailto:marryvankoesveld@eurocept.nl))
- **Mepilex border flex lite** in 2 maten: om blaren/open huid mee af te dekken;
- **Mepilex lite**: kan je op maat knippen en daarmee wonden/blaren/huid afdekken; vastzetten met **Mepitac siliconentape** of met andere tape (die niet op huid komt); evt dan strakke sok erover
- **Spycra contact**: dit kan je op maat knippen en dan op plaatsen plakken, preventief, om te voorkomen dat er snel blaren komen; wrijving komt dan minder op de huid en meer op spycra, creëert extra huidlaag; kan ook over oppervlakkige wond;
- **Bij ontstoken huid**
  - Fusidinezuur zalf: via huisarts of dermatoloog laten voorschrijven. Dit is zalf die je gebruikt bij huidontsteking of ontstoken blaren/wonden; bij ontsteking 2 dd aanbrengen, ged max 2 weken; als er dan nog steeds ontsteking is, over op prontosan wondgel.
  - Alternatief zinkolie gedurende enkele dagen tot het ingedroogd is en dan overgaan op zinkzalf FNA. Beiden bij de apotheek of drogist verkrijgbaar.
    - Zinkolie dr. Swaab 60% (of zinkoxide smeersel via apotheek) om blaren mee in te drogen.
    - Zinkzalf om te gebruiken na de zinkolie als de blaren/wonden zijn ingedroogd.
    - Verwijderen met (zonnebloem)olie; niet met water
- **Opzuignaalden**: om blaren mee door te prikken
- **Wepeel spray**: om plakkend materiaal zonder huidschade van de huid te halen
- **Noodtasje**: met daarin een schaar en wat andere spullen die handig zijn om bij je te hebben

## Afhalen plakmateriaal zonder huidschade

- Medical adhesive remover spray (bijv Wepeel): om alle plakmaterialen zonder huidschade van de huid of wond te verwijderen
  - [WE Peel \(wemedical.nl\)](http://wemedical.nl)



**Gebruiksaanwijzing:** schud het busje medical adhesive remover; til een heel klein hoekje van pleister op; spray eenmaal onder dit hoekje; de pleister zal na een of twee tellen eindje loskomen; til de pleister verder op en spray opnieuw; ga zo door tot pleister af te halen is. Zo nodig, na een tijdje, kan pleister ook weer terug geplakt worden.

Als u verbandmateriaal via Eurocept krijgt: eerste busje gratis; daarna betalen of zelf online bestellen. Zie link hierboven.

## Overig

- Comfortabele ligging in bed in zkh of verpleeghuis:



Productblad  
Rebacare Ear Kussen

Zie ook <https://www.rebacare.nl/> met instructiefilmpjes