

## Tips bij een blaar

Het doel van de eerste hulp bij een blaar is 3-voudig

- Beperken van het infectierisico.
- Verminderen van pijn en ongemak.
- Versnellen van het genezingsproces.

**Bron:** <http://www.rodekruis.nl/eerste-hulp/wat-te-doen-bij/paginas/blaren.aspx>

### Wat stel je vast bij een blaar?

1. Een open blaar
2. Een hinderlijk gesloten blaar

### Wat doe je bij een blaar?

#### Open blaar:

- Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan
- Pak de franjes van de wond vast met een splinterpincet. Knip de randjes kort af bij de intacte huid met een fijn schaartje. Daar voelt het slachtoffer niets van: wél als je de gevoelige onderhuid aanraakt of daarop drukt
- Dek de blaar af met een verband. Gebruik hiervoor een kleefpleister, kompres of tweedehuidverband

#### Gesloten blaar (prikken):

- Laat blaren bij voorkeur gesloten: prik ze alleen open als ze hinderlijk zijn. Ga naar een huisarts voor grote (bloed)blaren
- Was de blaar en de omgeving voorzichtig met water en zeep schoon. Als er geen water bij de hand is, mag je ook een ontsmettingsmiddel gebruiken
- Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan
- Neem een dunne steriele naald of bloedlancet en houd deze evenwijdig aan de huid
- Prik enkele malen aan de basis van de blaar (dus niet middenin)
- Druk met een kompres het vocht uit de blaar
- Dek de blaar af met een verband. Gebruik hiervoor een kleefpleister, kompres of tweedehuidverband
- Gooi de naald op een veilige manier weg.

### Tips:

Enkele praktische tips vind je ook op [www.tweevoeter.nl/blaren.php](http://www.tweevoeter.nl/blaren.php)

- Neem dagelijks enkele minuten een koud voetenbad, hierdoor wordt de huid van de voeten gehard.
- Als u last heeft van (te) zachte voeten, wrijf ze dan regelmatig in met glycerine of kamferspiritus en zet er elke dag even een koude waterstraal op. Gebruik geen zeep want dat maakt de voeten zachter!
- Verzorg uw voeten goed. Zorg dat ze eeltvrij zijn en knip uw teennagels recht en niet te kort af.
- Heeft u last van zweetvoeten? U kunt uw voeten voorafgaand aan het wandelen inwrijven met talkpoeder of speciaal voetpoeder. Inwrijven met kamferspiritus kan ook helpen tegen zweetvoeten. Dit moet u dan echter wel enkele weken volhouden.