



## WERK EN SPORT

### Wanneer kan ik weer aan het werk?

Om het werk te hervatten moeten de restletsels meestal genezen zijn, afhankelijk van het type werk dat u verricht. Ook de verwerking van het ongeval en de revalidatietijd die achteraf nodig is, bepalen mee wanneer u het werk kunt hervatten. De arts en de psycholoog zullen u daarin begeleiden.

Weet dat een snelle werkhervatting bijdraagt tot een sneller geestelijk en lichamelijk herstel en helpt bij het aanvaarden van littekens.

### Wanneer mag ik weer zwemmen?

Zodra alle restletsels genezen zijn. U moet de huid goed hydrateren na het zwemmen.

### Mag ik sporten?

Zolang er restletsels aanwezig zijn die voortdurend onder wrijving staan tijdens het sporten, kunt u het sporten beter nog niet hervatten.

Weet dat een snelle hervatting van sport zorgt voor een sneller geestelijk en lichamelijk herstel en helpt bij het aanvaarden van littekens.



## SEKSUELE BETREKKINGEN

### Wanneer mag ik opnieuw seksuele betrekkingen hebben?

Hiervoor bestaat er geen algemene regel. Vanaf het moment dat de brandwonden gesloten zijn, is het mogelijk om seksuele betrekkingen te hebben. U zal misschien wat belemmerin-

gen ondervinden of onzeker zijn of het al mogelijk is. Aarzel niet om dit te bespreken op de nazorgraadpleging of om ons hierover te contacteren. Indien nodig kunnen we u doorverwijzen naar de seksuoloog.



## PSYCHOSOCIALE EN FINANCIËLE HULP

### Kunnen mijn gezin en familie ook psychosociale ondersteuning krijgen?

Jazeker. Het is normaal dat uw omgeving ook kampt met veel vragen over wat u is overkomen en hoe ze u kunnen helpen met de mentale en lichamelijke uitdagingen die u ondervindt.

Als team merken we vaak dat de naasten van een patiënt zich wegcijferen, ook al vraagt het ook voor hen een grote aanpassing. Hierdoor durven ze hun onzekerheden, bezorgdheden en angsten niet uiten. Als uw naasten zelf aanwezig waren bij het ongeval, kunnen zij ook

last hebben van posttraumatische stress, angst en depressieklachten. Ook zij kunnen bij ons team terecht.

### Waar kan ik terecht als ik financiële problemen heb?

De medische kosten voor het verzorgen van brandwonden kunnen oplopen. Met vragen hierover kunt u terecht bij onze sociaal werker. Zij bekijkt met u uw individuele situatie en de mogelijke oplossingen. Laat ons zo snel mogelijk iets weten als u zich hier zorgen over maakt.

# Brandwonden: veelgestelde vragen

Informatie voor patiënten



## HYDRATEREN EN ZONNEBESCHERMING

### Hoe vaak moet ik me insmeren en welke hydraterende crème of lotion mag ik gebruiken?

Smeer minimum 3 x per dag met een goede vochtinbrengende crème of lotion, bijvoorbeeld Nivea Soft®, Eucerin® ... Gebruik producten die dermatologisch getest zijn.

### Mag ik mijn huid insmeren als ik siliconen draag?

Ofwel gebruikt u een hydraterende crème of lotion, ofwel draagt u siliconen, maar u gebruikt ze NOOIT SAMEN.

### Hoelang pas ik totale zonnebescherming toe?

Zolang er pigmentverschil in de huid aanwezig is. U gebruikt een maximaal uv-werende zonne-crème factor 50 gedurende 1 jaar. Nadien gebruikt u een lagere beschermingsfactor 30. Pas ook zonnebescherming toe in de schaduw of op een bewolkte dag.

Er bestaat uv-bestendige (zwem)kleding. Drukkleding is uv-bestendig.

### Wat met zonnebaden en zonnebank?

Dit is verboden, omdat de pigmentatie van de huid zich ten vroegste na 3 tot 18 maanden herstelt.

### Moet ik hydraterende crème met daarbovenop zonnecrème combineren?

Neen, als u weet dat u gaat blootgesteld worden aan uv-straling (= naar buiten gaan), dan gebruikt u meteen uw zonnecrème. Zonnecrème heeft namelijk ook een hydraterende werking.

### Is mijn drukmasker met siliconen binnenlaag uv-bestendig?

Neen. Slechts een deel van het uv-licht wordt deels door het masker en deels door de siliconen gefilterd. Het biedt dus geen totale zonneprotectie. Uv A-straling (verantwoordelijk voor de veroudering van de huid) wordt nog wel doorgelaten.

U moet bij het dragen van een drukmasker de zon zoveel mogelijk vermijden, een pet of zonnehoed dragen en altijd schaduwrijke plaatsen opzoeken of onder een parasol zitten in de schaduw.

### Bestaat er uv-bestendige kleding?

Ja, sommige outdoor en sportkleding (waaronder zwemkleding) is uv-bestendig. Vraag dit goed na bij de verkoper.

De VZW HelpBrandwondenKids neemt graag de kosten van zonwerende kleding op zich voor kinderen tot en met 18 jaar.

U kunt alle informatie opvragen via [zorgcoördinatie@uzleuven.be](mailto:zorgcoördinatie@uzleuven.be).



## BLAARVORMING

### Mijn genezen huid vertoont blaartjes, wat moet ik doen?

Door zich te stoten of door wrijving kunnen er blaren of nieuwe wondjes ontstaan. Dit komt omdat de structuur van de huid nog niet volledig is hersteld. Bij normale huid is de opperhuid (epidermis) in een golvend patroon verankerd in de lederhuid (dermis). Bij recent geheelde brandwonden is die diepe verankering nog niet aanwezig en geeft wrijving zo meer kans op blaarvorming. Die blaarvorming verdwijnt spontaan na verloop van tijd.

Neem contact op met het brandwonden-centrum voor verdere instructies.

### Mag ik bij open wondjes of blaren siliconen aanbrengen?

Er mogen nooit siliconen pleisters of siliconen hulpmiddelen aangebracht worden op open wondjes of blaren.



## VERZORGING LITTEKEN

### Wanneer start de littekennazorg?

Op het moment dat de huid genezen is en er geen wondzorg meer nodig is. Het kan zijn dat bepaalde zones van de brandwonden vroeger zijn genezen dan andere. In de genezen zone start u dan, indien mogelijk, al littekennazorg op.

### Wanneer moet ik mij zorgen maken over mijn litteken?

Bij aanhoudende jeuk, toenemende roodheid, overmatige littekenvorming of hypertrofie en problemen met bewegen ter hoogte van het litteken.

### Hoelang moet ik mijn litteken hydrateren?

Zolang de huid droog is, meestal enkele maanden tot 1 jaar of langer.

### Ik heb een probleem met mijn litteken, bij wie kan ik terecht?

Contacteer het nazorgteam van het brandwondencentrum of de brandwondenchirurg.



## MAKE-UP EN CAMOUFLAGE

### Mag ik zelfbruiner of make-up gebruiken?

Met zelfbruiner moet u opletten, omdat de kleur een ander resultaat kan geven op uw nieuwe huid. Make-up mag u gebruiken als de restletsels genezen zijn. Kies een gekend dermatologisch getest product zonder irriterende bestanddelen.

### Wat doet camouflage en wanneer mag ik hiermee starten?

Camouflage is een mogelijkheid om littekens minder opvallend te maken. Door het gebruik van speciale make-up kan de kleur van de huid en deels ook het hobbelige aspect ervan gemaskeerd worden. Eén of twee weken nadat de brandwonde volledig is geheeld, mag u starten met camouflage.

### Bij wie kan ik terecht voor camouflage?

Neem contact op met de brandwondenchirurg of het nazorgteam van het brandwondencentrum. U zal dan doorverwezen worden naar de dienst dermatologie van UZ Leuven.

### Ik heb problemen met het teruggroeien van het haar op mijn hoofd, bij wie kan ik terecht?

Wanneer u verbrand bent ter hoogte van uw behaarde hoofd, kunt u problemen hebben met het teruggroeien van uw haar. Hiervoor zijn verschillende oplossingen mogelijk, bespreek ze met uw brandwondenchirurg.



## DRUKKLEDING

### Hoelang moet ik mijn drukkleiding dragen?

Dit is individueel verschillend. Meestal gedurende 12 tot 18 maanden. Om een goed resultaat te bekomen, moet u de drukkleiding dag en nacht dragen. Enkel tijdens het hydrateren, wassen, zwemmen, de kinesitherapie en eventueel tijdens het sporten mag u de drukkleiding uitlaten.

Hierbij wordt geen onderscheid gemaakt tussen volwassenen en kinderen.

Als er een correctieve chirurgische ingreep gebeurt, heeft u opnieuw recht op de helft van de hierboven vermelde aantallen gedurende 1 jaar na de ingreep en enkel voor de geopereerde zone.

### Mag ik mijn drukkleiding wassen?

Volg altijd de meegeleverde wasinstructies van de firma. Was de drukkleiding minimum om de twee dagen, want vuile kleding verliest zijn elasticiteit. Gebruik neutrale zeep (bv. Marseille®...). Gebruik geen toegevoegde detergenten zoals witmakers, wasverzachter. De drukkleiding mag niet in de droogkast.

### Mag ik mijn huid insmeren als ik siliconen draag?

Ofwel gebruikt u een hydraterende crème of lotion, ofwel draagt u siliconen, maar u gebruikt ze NOOIT SAMEN.

### Is drukkleiding uv-bestendig?

Ja.

### Mag ik bij open wondjes of blaren siliconen aanbrengen?

U mag nooit siliconen pleisters of siliconen hulpmiddelen aanbrengen op open wondjes of blaren.

### Krijg ik reservedrukkleiding?

Als volwassen brandwondenpatiënt heeft u recht op 6 terugbetaalde stuks drukkleiding tot 2 jaar na het ongeval. Voor handschoenen of sokken heeft u recht op 8 stuks.

Kinderen tot 18 jaar hebben recht op 8 terugbetaalde stuks over dezelfde periode voor alle lichaamsregio's.

### Is mijn drukmasker met siliconen binnenlaag uv-bestendig?

Neen. Slechts een deel van het uv-licht wordt deels door het masker en deels door de siliconen gefilterd. Het geeft geen totale zonneprotectie. Uv A-straling (verantwoordelijk voor de veroudering van de huid) wordt nog wel doorgelaten.

Voor siliconen aanvullingen (pleisters, inlegstukken op maat, kragen en maskers) heeft u recht op 4 terugbetaalde stuks (weliswaar altijd gerelateerd aan het verbrande lichaamsoppervlak dat behandeld moet worden).

U moet bij het dragen van een drukmasker de zon zoveel mogelijk vermijden, een pet of zonnehoed dragen en altijd schaduwrijke plaatsen opzoeken of onder een parasol zitten in de schaduw.