Schoenen schimmelvrij maken

Uitlegkaart: zo voorkom je dat je jezelf opnieuw besmet

Het doel van deze folder

Schimmelsporen blijven lang in je schoenen zitten. Daarmee raak je je voeten opnieuw besmet, ook na een goede behandeling. Behandel daarom je schoenen tegelijk met je voeten.



Het schema

Stap	Wat je doet	Hoe vaak
1. Insprayen	Spuit de hele binnenkant in met een antischimmelspray, of strooi er antischimmelpoeder in	Vijf keer, om de dag: tien dagen per paar
2. Onderhoud	Opnieuw insprayen	Daarna eens per week
3. Alle schoenen	Doe ook sport-, werk- en skischoenen	Op dezelfde manier
4. Opbergen	Poeder erin en droog opbergen	Bij het opbergen

Verder

- Wissel je schoenen af, zodat ze een dag kunnen drogen.
- Trek elke dag schone sokken aan. Spoelen in de was is belangrijker dan een hoge temperatuur.
- Vriezer, magnetron of een ozondroger werken niet.

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NHG-Standaard Dermatomycosen, het ProVoet-protocol Schimmelinfecties aan de voeten en het e-book Schimmelinfecties ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.