

# HEEL DE HUID



MAGAZINE OVER HUID- EN HAARAANDOENINGEN



Huid en sport



# Tune in

En start  
het gesprek



**Praten over intimiteit is misschien niet het eerste waar je aan denkt bij een bezoek aan de dermatoloog.**

Maar juist voor mensen met psoriasis is het belangrijk om hierover te praten, omdat psoriasis wel degelijk je seksleven kan beïnvloeden. In de podcast Huidzicht geven dermatoloog Kim Meeuwis en huisarts en seksuoloog Peter Leusink tips om het gesprek over seksualiteit aan te gaan. Neem de touwtjes in handen en start het gesprek over seksualiteit.

© Janssen-Cilag B.V. – EM-88160 – Feb-2022



Luister naar  
**de podcast**



# In dit nummer:



## Voorplaat

Laura Eckert – *The Somnambulist* ('Slaapwandelaar'). Een krachtig, mannelijk lichaam staat in schouderstand, een yoga-oefening die hij dagelijks doet om beter te worden.

- ④ **Voorwoord: Hinkelspel**
- ⑥ **Huidafwijkingen door sporten**
- ⑧ **Bekende Nederlander als rolmodel**  
Brandwonden en sport
- ⑩ **"Minder vaak douchen dan ik wil..."**  
Eczeem en sport
- ⑪ **Hidradenitis en sport**
- ⑫ **Vind je sport: korfbal of turnen?**  
Ichthyosis en sport
- ⑭ **Fietszadel als oplossing**  
Lichen planus en sport
- ⑮ **"Blij dat ik móet sporten"**  
Lymfoedeem en sport
- ⑯ **Schaam je niet en oogst vooral bewondering!**  
Huid en sporten
- ⑰ **Stop met roken en heel je huid**  
Column: dr. Just Eekhof, huisarts
- ⑱ **De huid is de schil voor expressie**  
Expositie
- ⑳ **Innovatieve Wijnvlekwijzer geïntroduceerd**  
Wijnvlekwijzer
- ㉑ **"Liefde met een hartvormige wijnvlek"**  
Interview met Tessa Schiethart
- ㉒ **De starende blikken**  
Wijnvlekveraring
- ㉓ **Wat te doen bij schurft?**  
Scabiës
- ㉔ **Let op! Het is weer tijd voor teken**  
Lyme
- ㉕ **De schurft aan schrijven?**  
Column : dr. Kees-Peter de Roos
- ㉖ **Fotorubriek**  
Marjolein Wintzen



**HEELdeHUID**

Magazine voor huid, haar en hun aandoeningen

Nummer 1, maart 2023. Oplage: 20.000 ex.

© NVDV, Utrecht

ISSN: 2452-3755

**Uitgever** Stichting Beheer Tijdschriften Dermatologie,

Domus Medica, Mercatorlaan 1200, 3528 BL Utrecht

**Redactieadres** redactie@nvdv.nl

**Hoofredactie** Jannes van Everdingen (hoofredacteur),

Frans Meulenberg (adjunct-hoofredacteur)

**Redactie** Francine Das, Heleen de Koning, Monique van

Bekum en Jolien van der Geugten

**Eindredactie** Kabos-Van der Vliet Redactiebureau

**Omslag** Jet van Gaal

**Abonnementen** redactie@nvdv.nl of 030 2006 800

**Advertentie-acquisitie** redactie@nvdv.nl

**Ontwerp logo** ATTAK · Ontwerpers

**Vormgeving, beeldredactie en traffic** Tremento,

www.tremento.com

**Druk en verzending** Senefelder Misset, Doetinchem

De uitgever en de redactie zijn niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties en voor eventuele claims die daaruit voortkomen. Aan de inhoud van de artikelen kunnen geen rechten worden ontleend.

Voor eventuele overname van artikelen:

neem contact op met het redactiesecretariaat.

HEELdeHUID® is een geregistreerde titel.

HEELdeHUID is een initiatief van de Nederlandse

Vereniging voor Dermatologie en Venereologie (NVDV)

in samenwerking met Huid Nederland en de Nederlandse

Vereniging van Huidtherapeuten.



**Adresmutatie?**

**Wilt u een adreswijziging/opzegging doorgeven? Informeer de vereniging via welke u dit blad ontvangt. Heeft u een eigen HEELdeHUID-abonnement?**

**Stuur dan een mail naar secretariaat@nvdv.nl.**

**Wilt u een abonnement op HEELdeHUID?**

**€ 12,50 per jaar of**

**€ 3,50 per los nummer.**

**Stuur dan een e-mail naar:**

**secretariaat@nvdv.nl met naam, adres, postcode en woonplaats.**

**U kunt zich ook opgeven via: www.heeldehuid.com**

# Voorwoord

## Hinkelspel

**Mijn leven was lang verweven met sport. Maar niet te lang.**

**Mijn ouders achtten lichaamsbeweging een essentieel onderdeel van de opvoeding. Als kind mocht ik, nee, moest ik op gymnastiek. Een gruwel. Vooral het jaarlijkse optreden in de stadsschouwburg, al was de instructeur zo verstandig mij niet in de voorste rijen te laten meedoen. Misschien is die ervaring wel de bakermat van mijn latere interesse in ballet en moderne dans - ik was meer toeschouwer dan deelnemer - met de behorende verbijstering over de plooibaarheid van het menselijk lichaam. Al zijn dat andere lichamen dan het mijne. Maar die verklaring is hooguit een poging een lijn in het eigen leven te zien. Waar die lijn eigenlijk in ieder leven ontbreekt en niet meer is dan een reconstructie, een verhaal dat pas achteraf contouren krijgt. Ik zie de levensloop meer als een hinkelspel.**

Later ging ik op voetbal. Op trainingen ging het niet best. Dat lag aan mij. Wanneer ik in een oefenpotje achter iemand moest aanhollen die, zelfs met bal, veel sneller was, dan stopte ik gewoon met draven. Zinloze energieverspilling in mijn ogen. Tot verbijstering van de trainer/begeleider. Desondanks ging ik wekelijks opgewonden met de fiets naar café Kerkzicht, waar de wedstrijdopstellingen voor dat weekend buiten in een kastje hingen. Ik stond nooit opgesteld. Totdat mijn vader het genoeg vond en mij van de club haalde. De trainer toebijzend: 'Je moet een kind altijd laten meedoen, al is het maar één keer. Blijkbaar begrijp je dat niet!'

Tijdens de jaren van het middelbaar onderwijs op het Bisschoppelijk College trof ik het dat mijn generatiegenoten te boek stonden als dé grote handbaltalenten. Landelijk wel te verstaan. Dat waren dus de aankomende topsporters. Talloze lessen lichamelijke opvoeding - zelfs extra lessen - werden gewijd aan handbal om die talenten tot bloei te laten komen. Bij een oefenpartij speelden ze tegen de minder getalenteerden uit de parallelklassen. Het laat zich raden wie bij die kneuzen op doel mocht staan.

Daarna volgde de overstap naar tennis. Met bescheiden succes, beperkt als het bleef tot lokaal en regionaal niveau. In de categorie oudste jeugd won ik zelfs het plaatselijk kampioenschap. Als prijs ontving ik, naast een beker, een ladyshave; foutje van de inkoper van de prijzen.

Toen ik ging studeren, stopte ik met tennis. Te lui en te weinig competitief ingesteld. De psoriasis die ik gaandeweg kreeg, was niet de reden. Als mensen naar mij staren, laat ze staren; ik doe het zelf ook. Kijken ze niet, ook prima. Het heeft mij dus ook nimmer gehinderd met sporten - omdat ik niet meer sportte - maar het was evenmin een aanmoediging dat weer op te pakken. Uiteindelijk heb ik wel mijn draai gevonden op maar liefst 64 velden: schaken. Tot volle tevredenheid.

Als ik terugkijk naar de afgelegde weg, zie ik dat hinkelspel met die paardensprongen weer voor me. En dan denk ik: 'Het is goed zo, maar misschien had ik die sprong wat eerder kunnen maken.'



**Frans Meulenberg,**  
Adjunct-hoofredacteur



# DERMASENCE

MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

## RODE HUID? GEVOELIGE HUID?



# RosaMin

Het verzorgingsprogramma bij  
naar rosacea neigende huid

Verkrijgbaar  
bij diverse apo-  
theken, dermato-  
logen en huidthe-  
rapeuten



Meer informatie over  
RosaMin vindt u hier

Met innovatief werkingscomplex  
op basis van plantkracht

- Intensief verzorgend
- Voor een gekalmeerde huid
- Om roodheid te verzachten

Dagcrème met SPF 50 50 ml | GTIN 4260149619419  
Serum 30 ml | GTIN 4260149618795  
Getinte dagcrème met SPF 50 30 ml | GTIN 4260149618641

# Huidafwijkingen door sporten

**Dat sporten en bewegen gezond zijn, hoeft geen betoog, maar zijn ze ook goed voor de huid? Het antwoord is ja. De meeste chronische huidaandoeningen, zoals eczeem en psoriasis, die berusten op een ontsteking van de huid, reageren goed op sport. Al was het maar omdat sporten de stress vermindert. Maar overdaad schaadt en er zijn ook huidaandoeningen die door sporten ontstaan of verergeren.**

Sporters zijn altijd veel bezig met hun lichaam. De meeste tijd zijn ze kwijt aan training om meer spiermassa op te bouwen dan wel een groter uithoudingsvermogen. Het eerste vergt krachttraining en goede voeding. Sterke spieren leiden niet alleen tot betere prestaties, maar beschermen het lichaam ook tegen blessures aan pezen en gewrichten. Om een beter uithoudingsvermogen te krijgen moet je vooral aan duurtraining doen, gericht op het optimaal functioneren van hart en longen. Maar er zijn meer organen waarvan de rol veel groter is dan men misschien in eerste instantie vermoedt, zoals de huid.

Er zijn enkele huidaandoeningen die relatief vaak voorkomen bij sporters.

## **Zwemmerseczeem**

Zwemmerseczeem is eigenlijk geen eczeem, maar een schimmelinfectie van de huid die meestal begint als een jeukende, schilferige uitslag tussen de tenen. De schilfers kunnen zich ook uitbreiden over de voetzool, meestal tot aan de rand van de voetrug. Het komt vaak voor bij mensen van wie de voeten erg zweterig zijn door nauwsluitende schoenen. De aandoening is besmettelijk en kan worden verspreid via besmette vloeren in sportruimten en douches. Met een antischimmelcrème gaat het meestal wel weg.

Om ervoor te zorgen dat het niet meteen weer terugkomt, doe je er goed aan diverse voorzorgsmaatregelen te nemen (zie [thuisarts.nl](https://thuisarts.nl)): was de voeten, liefst zonder zeep, droog de voeten



goed af, ook tussen de tenen, draag katoenen of wollen sokken en schoenen die genoeg lucht doorlaten, zoals sandalen. Ook kan het helpen om af en toe antischimmelpoeder in de schoenen te strooien bij een schimmelinfectie van de voeten.

## **Black heel**

*Black heel* (letterlijk “zwarte hak”) is een goedaardige, spontaan verdwijnende, bruinzwarte verkleuring van de huid achteraan of opzij-achteraan aan de hiel bij sporters en atleten die hun voeten veel belasten. Dat kan gebeuren bij basketbalspelers, hardlopers, voetballers, rugbyspelers en tennisspelers. Hoewel de aandoening onschuldig is, kan deze soms erg lijken op een kwaadaardige huidkanker, het melanoom. Dat komt omdat door de voortdurende druk en wrijving kleine bloedvatjes kapotgaan. Als bloed buiten de vaten treedt, kan dat op den duur een blauwzwarte verkleuring geven, zoals dat ook bij een bloeditstorting gebeurt. Analoog aan *black heel* bestaat er ook een zogenaamde *black palm*, die we zien bij de duimmuis van gewichtheffers, golfers, tennisspelers en bergbeklimmers. Behandeling is niet nodig omdat de aandoening vanzelf verdwijnt. Wel kan het nuttig zijn om een steunzool onder de hak te plaatsen.



## Inspanningsurticaria

Urticaria (galbulten) is een huidaandoening waarbij jeukende rode bultjes (kwaddels) ontstaan die komen en gaan. Ze blijven gewoonlijk niet langer dan 24 uur op dezelfde plaats aanwezig. Er zijn allerlei oorzaken voor urticaria, bijvoorbeeld het eten van aardbeien of een borrelnootje. In het eerste geval komt dat meestal omdat aardbeien (maar ook bijvoorbeeld tomaten en chocola) veel histamine bevatten. Histamine veroorzaakt zwelling en jeuk in de huid vergelijkbaar met brandnetels. Ook door fysieke inspanning kunnen urticaria ontstaan. Bij 80% van de mensen met urticaria verdwijnen de klachten binnen twee maanden weer spontaan.

De typische inspanningsurticaria zijn speldenknopgrote, jeukende of branderige rode bultjes en vlekken. Ze ontstaan binnen 2 tot 20 minuten na inspanning en/of verhoging van de lichaamstemperatuur, meestal eerst in het bovenste gebied van het lichaam en de nek, later vrijwel overal.

*Wielrenner Bas Tietema* krijgt nog steeds regelmatig de vraag of en zo ja hoeveel hij nog aan het wielrennen doet. "Eén van de redenen dat ik gestopt ben, is wegens huidklachten en helaas zijn die nog steeds niet weg. Dat is ooit begonnen na m'n operatie aan een gebroken sleutelbeen. Ik reageerde hierop met bultjes en rode vlekken over mijn lichaam. Helaas is dat nooit weggegaan. Zo kreeg ik elke keer bij het opwarmen van m'n lichaam rode vlekken en jeuk op mijn lichaam. Dat gebeurt bij o.a. sporten (ook wielrennen), warm eten en stressmomenten. De vlekken komen enorm snel opzetten, maar verdwijnen bij afkoeling of bij echt doorzweten. Helaas blijf ik met wielrennen heel veel last hebben van m'n huid en vooral de pijn die daarbij komt kijken. Ik heb er allergiepilltjes voor gehad en van alles geprobeerd, maar niks helpt echt. Dus so far probeer ik er mee om te gaan, maar soms is het echt klote als je tijdens een meeting of iets dergelijks een enorme aanval krijgt. Lang verhaal kort, dit is dus de voornaamste reden dat ik gewoonweg niet heel veel meer op de fiets zit!"

## Aandoeningen die verergeren door sporten

Sporten verergert chronische huidziekten, zoals constitutioneel eczeem, ichtyose of lichen planus, meestal niet. Wel kan er enig ongemak ontstaan. Zo kan door transpiratie meer jeuk optreden. Voorzorgsmaatregelen kunnen ongemakken vaak beperken. Verstandig is: verken de eigen grenzen, begin altijd rustig en kijk hoe het gaat.

## Eczeem

*Mevrouw N.v.L-S (HdH2, 2013)* heeft sinds haar kinderjaren last van astma en eczeem. Ze doet redactiewerk voor de televisie. In haar vrije tijd doet zij veel aan bodybuilding. Enkele jaren geleden maakte ze de stap naar het podium in de zogenaamde 'bikini-klasse', de lichtste klasse voor vrouwen. "Ik kwam in een sportschool en ik zag al die mooie, sportieve lijven van mensen die aan bodybuilding doen; hele dunne lijven zijn gewoon niet mooi. Even dook die aloude schaamte weer op. Maar ik dacht ook bij mezelf: 'Nou moet je doorzetten, doen wat je hart je ingeeft'. En ik zei meteen tegen de sportschooleigenaar: 'Dit is wat ik wil!' Mensen denken dat vrouwen door bodybuilding vermannelijken. Dat is onzin. Voor man én vrouw geldt dat een atletisch lijf een sieraad is."

Met het klimmen van de jaren ging het beter met haar huid. "Je huid is toch je visitekaartje in al zijn zichtbaarheid. En bij een simpele handdruk ter kennismaking maken eczeemplekken op de handen je toch een beetje kwetsbaar. Ik heb her en der wat littekentjes overgehouden, vooral op mijn handen. Daar schaam ik mij nog steeds voor. Dat heeft iets dubbels. Van de ene kant is bodybuilding een sport, van de andere kant is het natuurlijk ook een schoonheidswedstrijd. En het deelnemen aan een schoonheidswedstrijd mét een chronische huidziekte klinkt ook vrij paradoxaal. Al zijn die littekens nauwelijks zichtbaar door de bruiningsmiddelen die we gebruiken. Op dat podium staan is puur kicken. Het voelt als een kleine overwinning.

Er is een sterke wisselwerking tussen geest en lichaam, daarvan ben ik overtuigd. Bodybuilding heeft sterk bijgedragen aan de groei van mijn zelfvertrouwen. Het is erg prettig om naar een concreet doel toe te werken. Voor de jaarlijkse voorstelling annex wedstrijd train ik het hele jaar door heel hard in de sportschool met krachttraining en met een aangepast voedingsschema. Vaak hoor ik mensen zeggen: 'Je straalt gezondheid uit'. Dat is toch geweldig? En mijn huid ziet er dan ook nagenoeg perfect uit, met dank aan het nodige bruinsel, dat wel."

## Ichthyosis

*Jane (Huidconsult.nl)*: "Ik heb ichtyose. Ze weten echter niet welke soort ik heb. Ik heb het al vanaf mijn geboorte en ik heb er nog steeds heel veel moeite mee. Het lijkt op een aangeboren variant van erythrodermie, maar dat is het niet. Als ik in bad ga (2 keer per week; het liefste meer) dan kan ik het er daarna afschudden. In de zomer is het vrijwel verdwenen. Ik kan niet heel erg intensief sporten, dan doet het pijn (scheuren). Ik smeerm niet in met zalf, maar met babyolie. Vroeger heb ik onder behandeling gestaan van een arts in Eindhoven, je moest in een soort cabine en daar waren allemaal 'positieve magneten'. Het hielp zeker weten, het is alleen zo ver weg. Voor mijn hoofdhuid gebruik ik psorinol, wat prima helpt."

## Lichen planus

*Mevrouw M.v.P* heeft al jaren lichen planus (LP) op huid en slijmvlies (HdH 3 2020): "Ik sport graag, maar dat geeft toch allerlei problemen met mijn huidaandoening, waarbij de huid en de slijmvlies ontstoken raken. Ik had een tijd veel LP-uitslag op mijn onderarmen en onderbenen. Al had ik geen pijn of jeuk, het zag er niet prettig uit. Bij het sporten in de sportschool wilde ik graag mijn armen en benen bedekken. Benen bedekken is niet zo moeilijk, dan trek je gewoon een lange broek aan. Om mijn armen te bedekken heb ik een luchtig gevalletje met lange mouwen gekocht van 95% polyester en 5% elasthan. Dat heb ik maanden gebruikt, tot de uitslag verdween door de zalf die ik gebruikte. Van het synthetische materiaal heb ik geen last. Nu kan ik weer met korte mouwen sporten." H



Sjinkie Knegt bedankt Martini Ziekenhuis met kunstwerk. Foto: Triple P Entertainment/House of Sports

# Bekende Nederlander als rolmodel

**Ernstige brandwonden kunnen een enorme impact hebben op iemands leven, vooral als ze in het gezicht zitten of op plekken waar door littekenvorming bewegingsbeperkingen zijn ontstaan. Als algemene regel geldt dat een snelle hervatting van werk- en sportactiviteiten bijdraagt aan het herstel, zowel mentaal als fysiek, en helpt om de littekens te accepteren. Daarom luidt het advies om als de littekenvorming geheel tot rust is gekomen weer te gaan sporten, wel in goed overleg met het behandelteam. Dat is wat Sjinkie Knegt deed.**

Sjinkie Knegt, Europees en wereldkampioen shorttrack, liep in januari 2019 's ochtends vroeg bij het aansteken van de houtkachel derdegraadsverbrandingen op in zijn woning in het Friese Bantega. Hij realiseerde zich onvoldoende dat hij letterlijk met vuur speelde toen hij een fles thinner (brandbare vloeistof) uit de garage haalde om het vuur nog wat extra aan te wakkeren. Op het moment dat hij het deurtje opende, viel er brandend hout uit de kachel en dat kwam op de fles thinner terecht, die meteen explodeerde. "De vloeistof kwam op mij en

brandde door op mijn lichaam", vertelt Knegt, die op dat moment slechts gekleed was in een boxershort en trui. Zowat de hele voorkant van zijn lichaam vatte vlam. Van zijn voorhoofd tot zijn tenen. "En mijn handen ook, omdat ik het vuur uitsloeg", aldus Knegt. "En mijn baard was weggebrand, maar dat was ook mijn redding."

In zijn woning in het Friese Bantega was zijn vriendin ondertussen wakker geworden en naar beneden gekomen. "Toen stonden alleen mijn onderbenen nog in brand. Volgens mij zijn





Foto: Triple P Entertainment/House of Sports

### Naschrift

Na maanden hard revalideren is Knegt weer terug op niveau. De KNSB liet onlangs weten dat hij weer is opgenomen in de nationale shorttrackploeg.

Bron: <https://www.martiniziekenhuis.nl/nieuws-ontwikkelingen>

we vrij rustig gebleven. De kinderen lagen nog op bed, dat scheelt." Nadat het vuur was gedoofd, sprong Knegt onder de douche. En op hetzelfde moment belde hij het alarmnummer 112. Na tien minuten was de ambulance ter plekke en binnen drie kwartier was hij op de plaats waar hij uiteindelijk zeven weken zou blijven: in brandwondencentrum Groningen. Tijdens zijn revalidatie had Knegt amper pijn. "Dat klinkt gek, maar het is echt zo." De brandwonden waren wel van dusdanig ernstige aard dat hij een huidtransplantatie aan beide benen moest ondergaan.

Twee jaar later, het jaar van zijn comeback, bedankte hij het personeel van het Martini Ziekenhuis voor de goede zorgen met een schilderij van kunstenaar Michel Velt.

Sonja Scholten, brandwondenarts in het Brandwondencentrum Groningen in het Martini Ziekenhuis: "Brandwondenzorg gaat niet alleen over genezen van de brandwonden. De behandeling richt zich op een zo volledig mogelijk herstel van de patiënt. Om weer te kunnen doen wat belangrijk is voor hem of haar. Voor Sjinke was dat weer op het ijs staan en presteren op het hoogste niveau. Sjinke laat zien dat dat ondanks de littekens toch mogelijk is. Dat alleen is al een gouden medaille waard." **H**

**REMEDERM DRY SKIN, INTENSIEVE  
VERZORGINGSPRODUCTEN VOOR DE  
(ZEER) DROGE EN GEVOELIGE HUID.**

**Louis  
Widmer**  
SWISS+DERMATOLOGICA

Een (zeer) droge, ruwe en gevoelige huid kan zijn natuurlijke barrièrefunctie niet meer vervullen en verliest het vermogen om vocht vast te houden. Gevolg? Een trekkerig gevoel, kloven, jeuk en roodheden. Ureum en het biostimulatorencomplex in de Remederm Dry Skin verzorgingsproducten hydrateren en voeden de huid intensief en versterken de barrièrefunctie van de huid langdurig.

Dermatologische expertise. Cosmetische uitmuntendheid. Sinds 1960.

 COMMITTED TO CARE.  
[louis-widmer.com/wecare](http://louis-widmer.com/wecare)

meer info



# “Minder vaak douchen dan ik wil ..”

**Floris de Steur is 24 jaar en studeert Media Studies in Groningen. Een huidaandoening is hem niet vreemd: “Mijn hele leven heb ik al last van eczeem en droge huid. Toen ik nog veel jonger was, lag de oorzaak daarvan met name bij koemelkallergie. Nu ik wat ouder ben, heb ik daar minder last van. Maar sinds ik ben gaan sporten/fitnessen, speelt dat toch weer een beetje op.”**

*In welk opzicht heb je hinder van de symptomen ervan?*

“Mijn armen en benen zijn gedurende de hele winter heel erg droog, dusdanig dat ik bijna elke dag hydraterende crème moet smeren. Als ik dit niet doe, loop ik al snel scheuren en wondjes op. Ook door te veel gebruik van water krijg ik zo nu en dan vochtblaasjes tussen m'n vingers. Op doktersadvies ben ik andere handzeep en douchegel gaan gebruiken.”

Hij sport graag: “Sinds een jaar of zes doe ik aan fitness in de sportschool. Totdat ik ging studeren, heb ik mijn hele leven gevoetbald, drie keer in de week. Sinds een jaartje probeer ik wanneer mogelijk een potje te padellen, waarbij het competitiegevoel weer boven komt. Het competitieve bij padel vind ik erg leuk, dat heb ik een beetje gemist nadat ik stopte met voetballen.”

*Ervaar je hindernissen voor, tijdens of na het sporten?”*

“De last die ik ervaar door mijn huid is vooral uitdroging, wat mogelijk verergert door zweten. Af en toe vind ik het moeilijk daarmee om te gaan want een dermatoloog adviseerde om zo min mogelijk te douchen om de huid zo min mogelijk uit te drogen. Echter, het is als student, en mens in het algemeen, niet fijn om met een naar luchtje rond te lopen. Zeker als ik 's ochtends al gedoucht heb, en dat na het sporten dan niet meer doe. Hierdoor wacht ik vaak op de dag met douchen totdat ik heb gesport.”

*Maakt dat dat je soms minder gaat sporten dan je lief is?*

“Ik ga hierdoor absoluut niet minder sporten, dat gaat er bij mij niet in. Maar het komt wel eens voor dat iemand 's avonds vraagt wie er zo stinkt in de woonkamer, dat is minder prettig.” **H**



Floris de Steur



Floris de Steur op de padelbaan.



# Hidradenitis en sport

**Jolien Bammens (34 jaar) heeft sinds haar 18de hidradenitis. Dit is een huidziekte met telkens terugkerende pijnlijke ontstekingen van de haarzakjes in de oksels, de liezen en soms ook elders op het lichaam. De ernst van de aandoening meet men af aan de zogenaamde classificatie volgens Hurley: Hurley I is een lichte vorm en Hurley III is de ernstigste vorm. Jolien woont in België. Sport heeft altijd een belangrijke rol in haar leven gehad.**

“In het begin had ik nog niet zo veel last van hidradenitis (Hurley I), en had ik weinig beperkingen tijdens het sporten. Ik ging hardlopen, muurklimmen en kajakken. Maar gaandeweg is het erger geworden en sinds een aantal jaren ben ik geëvolueerd naar een moeilijk behandelbare Hurley II in mijn beide liezen. Hierdoor worden alle sporten die ik graag uitoefen moeilijk. Als mijn hidradenitis suppurativa (HS) rustig is, sport ik nog vrij veel, maar er zijn ook periodes dat ik helemaal niet sport.”

*Hebt u iets moeten opgeven?*

“Hardlopen heb ik moeten opgeven, het veroorzaakt te veel wrijving in mijn liezen en op mijn bovenbenen. Soms gaat het enkele weken goed, maar soms krijg ik ook een verergering na 1 keer lopen. Dit blijft voor mij een zware domper. Muurklimmen en rotsklimmen lukt wel nog, op voorwaarde dat ik geen ontsteking heb op de plaats waar mijn klimgordel zit. Helaas is dit laatste vaak toch het geval.”

“Ik vind het erg frustrerend dat ik niet meer zo actief kan zijn als vroeger. Als ik sportieve prestaties zie van anderen, blijft het erg moeilijk. Het kriebelt en soms durf ik nog wel eens ambitieuze doelen te stellen, zoals een marathon lopen. Maar na enkele trainingen moest ik dat helaas opgeven. Op dit moment zoek ik volop naar alternatieve sporten zodat ik dat toch kan doen wanneer ik daar zin in heb. Zo is yoga een goede optie voor mij, zelfs als ik een kleine verergering van de ziekte heb.”

*Heeft u ooit gedacht aan een teamsport?*

“Ik heb overwogen om een teamsport te doen, maar doordat ik vaak niet kan trainen, is dat erg moeilijk. In een teamsport wordt er op elkaar gerekend, en helaas kan ik door mijn HS geen ‘vaste waarde’ voor een team zijn.”

*Wie graag zelf sport, kijkt ook graag sport. Wie van de moderne sporters is uw ‘held’ of inspiratiebron?*

“Mijn grote voorbeeld op het gebied van sport is Nina Caprez. Zij is een Zwitserse klimster die leeft zoals zij wil leven. Ze gaat vaak op avontuur en stelt zichzelf hoge doelen. Maar als dit niet haalbaar is (bijvoorbeeld door haar recente zwangerschap), zoekt ze naar manieren om toch te kunnen blijven klimmen, al is het op een lager niveau. Daarnaast heeft ze een geweldige persoonlijkheid.”



Jolien Bammens gaat als rotsklimmer graag een uitdaging aan.

*Hebt u andere oplossingen gevonden?*

“Mijn vriend heeft mijn mountainbike omgebouwd naar een elektrische mountainbike, met gashendel. Hierdoor kunnen we toch gaan fietsen en als ik voel dat er een ontsteking opkomt, kan ik gewoon verder rijden met de gashendel en hoef ik niet meer te trappen. Zo kom ik toch weer thuis zonder een grote ontsteking uit te lokken. Daarnaast blijf ik zoeken naar activiteiten die wel lukken. Ik ben een tijdje gaan zwemmen, maar doordat ik best wel erg zelfbewust ben van mijn lichaam en het steeds heel erg druk was in het zwembad, heb ik dit laten varen. Het is sowieso niet mijn favoriete hobby. Wandelen lukt meestal wel, dus probeer ik meerdere keren per week een ommetje te maken. Mijn vriend kwam ook met het idee om te gaan touwtjespringen, maar dan enkel met beide voeten tegelijk. Zo heb ik ook geen wrijving in mijn liezen. Ik heb dit nog niet uitprobeerd, maar dat gaat er zeker van komen.” **H**

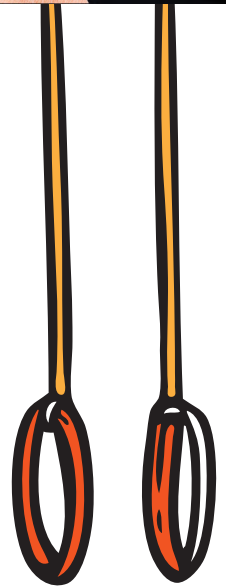


Promotiefoto van Uniek Sporten  
(Fonds Gehandicaptensport).

# Vind je sport: korfbal of turnen?



**Karlijn Breedveld (20 jaar) korfbalt en Pip Verveda (10 jaar) turnt. Allebei hebben ze een vorm van de huidaandoening ichthyosis. Samen met Arjo Wijnhorst van de organisatie Uniek Sporten vertellen ze over hun ervaringen met sporten en het vinden van de juiste sport.**



## Sporten met een huidaandoening

In Nederland hebben meer dan 1 miljoen mensen een chronische huidaandoening. Zij hebben verschillende klachten die hen kunnen belemmeren in het dagelijks leven, dus ook bij het uitoefenen van een sport. Denk hierbij aan jeuk, pijn, vermoeidheid, ontstekingen, een kwetsbare huid, gevoelens van schaamte en moeite met bewegen. In zeldzame gevallen kunnen mensen met een chronische huidaandoening zelfs in een rolstoel terecht komen omdat de huid van hun voeten bij lopen kapot gaat of omdat zij te veel pijn hebben. Bijvoorbeeld bij palmoplantaire keratodermie (veel eeltvorming op handen en voetzolen), epidermolysis bullosa (blaarziekte) en sommige vormen van ichthyosis (heel droge en schilferende huid).

## Korfbal

Karlijn Breedveld speelt korfbal vanaf dat zij 8 jaar is: "Ik vind alle balsporten wel leuk. Je bent lekker dynamisch bezig samen met een team. Omdat mijn zus korfbalde, ging ik het ook proberen en ik was meteen enthousiast. Korfbal is ideaal omdat het geen contactsport is. Officieel mag je elkaar niet aanraken bij korfbal. Dat is echt een verschil met bijvoorbeeld basketbal of voetbal. Bij korfbal raak je elkaar heus wel eens aan, maar in veel mindere mate. Voetbal kan ik bijvoorbeeld niet doen, want als ik één sliding maak, ligt mijn hele been open. Dat komt omdat ik epidermolitische ichthyosis heb. Dat houdt onder andere in dat mijn huid veel schilfert en snel verhoort. Ook is mijn huid heel gevoelig, rood en krijg ik snel blaren."



## Turnen

Pip Ververda turnt al bijna vier jaar met veel plezier twee keer per week. Ze eindigde met haar eerste turnwedstrijd zelfs op de eerste plaats. Een van de leukste onderdelen vindt zij de airtumblingbaan (lange mat gevuld met lucht, red.). Pip vindt de sport leuk, omdat ze haar energie erin kwijt kan. Maar tijdens het sporten moet ze er wel rekening mee houden dat ze niet goed kan zweten en dus oververhit kan raken. Dit komt door de variant lamellaire ichthyosis. Hierdoor is onder meer haar huid dikker en heeft zij last van schilfers.

## Uniek Sporten

Arjo Wijnhorst heeft geen huidaandoening, maar wel spinale musculaire spieratrofie: een erfelijke spierziekte die de aansturing van de spieren aantast, waardoor deze verzwakt zijn. Hij was fanatiek rolstoelhockeyer en teammanager van het Nederlands rolstoelhockeyteam.

Hij was ook buurtsportcoach in Arnhem en gaf daar sportadvies aan verenigingen over aangepast sporten bij chronische lichamelijke, visuele en verstandelijke beperkingen. Wijnhorst: "Veel mensen lopen daar tegenaan. Dan willen ze misschien best sporten, maar ze weten niet waar dat kan met hun beperking. Er miste informatievoorziening waar je dit makkelijk kan vinden. Ik heb geen ervaring met mensen met een huidaandoening, maar ik kan me voorstellen dat zij ook drempels, zoals schaamte en angst, kunnen ervaren om te gaan sporten en bewegen. Dat zij zich afvragen: wat voor impact heeft sporten op mijn aandoening?"

Hij startte eerst lokaal met de website Uniek Sporten. Dit was zo'n succes dat het inmiddels een landelijke website is vanuit het Fonds Gehandicaptensport: "Daar vind je alles over sporten en bewegen. Ook is er een sportzoeker om een sport te vinden die bij je past. Bij de website zijn 330 gemeentes aangesloten en overall is een buurtsportcoach om met je mee te denken over een passende sport of om met een vereniging mee te denken hoe je een sport passend kan maken."

## Rekening houden met je huid

Breedveld vertelt: "Tijdens het sporten zelf heb ik er geen last van, dan ben ik zo bezig. Dan voelt het alsof je alles kan doen. Maar ik ben natuurlijk niet anders gewend. Voor het sporten smeer ik me wel een keer extra in. Dan heb ik minder last van pijn. Want tijdens het sporten wordt mijn huid droog en stijf, en krijg ik last van kloofjes. Na het korfballen is mijn huid heel gevoelig, dan voelt het kwetsbaar en branderig. Ook gaat mijn huid snel kapot en krijg ik blaren op mijn lichaam. Blaren krijg ik ook op mijn voeten, want de zalschoenen zijn best hard. Als we in de zomer buiten op het veld spelen, moet ik mij goed insmeren met zonnebrandcrème, omdat ik sneller verbrand dan anderen. Na een wedstrijd neem ik altijd een koude douche, anders vind ik het veel te warm. En daarna smeer ik mij meteen weer in met vette zalf. Verder raak ik makkelijk oververhit, omdat je met ichtyose minder goed kan zweten. Meestal ga ik gewoon door, maar dan merk 's avonds dat ik hoofdpijn krijg."

## Airco en waterijsjes

Ook Pip heeft last van de warmte tijdens het turnen. Als zij het te warm krijgt, kan ze oververhit raken en dit kan nare gevolgen voor haar hebben: "Daar had ik vroeger vooral last van. Dan kreeg ik bonken in mijn hoofd en dan moest ik echt stoppen." Als ze oververhit raakt, kan zij flauwvallen: "Maar dat is nog nooit gebeurd tijdens het sporten en ik hoop dat dat ook niet gaat gebeuren!" Gelukkig mag zij van haar turndocenten altijd



Pip Ververda, hier aan de ringen, kan in sporten haar energie kwijt



Korfbal is ideaal voor Karlijn Breedveld omdat het geen contactsport is.

op ieder moment drinken. Bovendien slikt Pip al bijna een jaar medicijnen voor haar huidaandoening. Tijdens het sporten merkt ze duidelijk verschil: "Ik kan makkelijker zweten en hoef dus minder vaak te stoppen tijdens het turnen." Maar in de zomer lukt bij Pip het turnen niet altijd meer als het te warm is: "Dan blijf ik thuis bij de airco en eet ik veel waterijsjes."

## Vind jouw sport

Wijnhorst: "Sporten en bewegen zijn leuk om te doen. Het sociale aspect is een belangrijk onderdeel. Dat je bijvoorbeeld in teamverband iets doet met elkaar, los van het feit dat het voor je gezondheid winst oplevert. Want als je plezier hebt en iets doet wat je leuk vindt, is sporten ook makkelijker vol te houden. In Nederland zijn meer dan 4000 sportclubs die aangepast sporten aanbieden. Van fitness tot wandelclub en van voetbal tot rolstoelhockey. Inclusief sporten vind ik een mooi streven, maar geen doel op zich. Soms kies je er liever voor om in een beschermde omgeving te sporten of in een aparte groep. Daarnaast heeft Uniek Sporten een app met meer dan 4000 oefeningen en verschillende beweegvideo's zoals krachttraining, cardiotraining, yoga en dans voor thuis. Hiermee willen wij sporten en bewegen voor iedereen laagdrempelig maken."

Breedveld vult aan: "Ik denk dat er veel mogelijk is. Het kost misschien wel meer moeite of zelfs pijn. Maar als je dat ervoor over hebt, dan moet je het gewoon doen. Ik kan mij ook geen leven voorstellen zonder sport." **H**

Meer informatie zie de website [www.unieksporten.nl](http://www.unieksporten.nl) en/of de app.

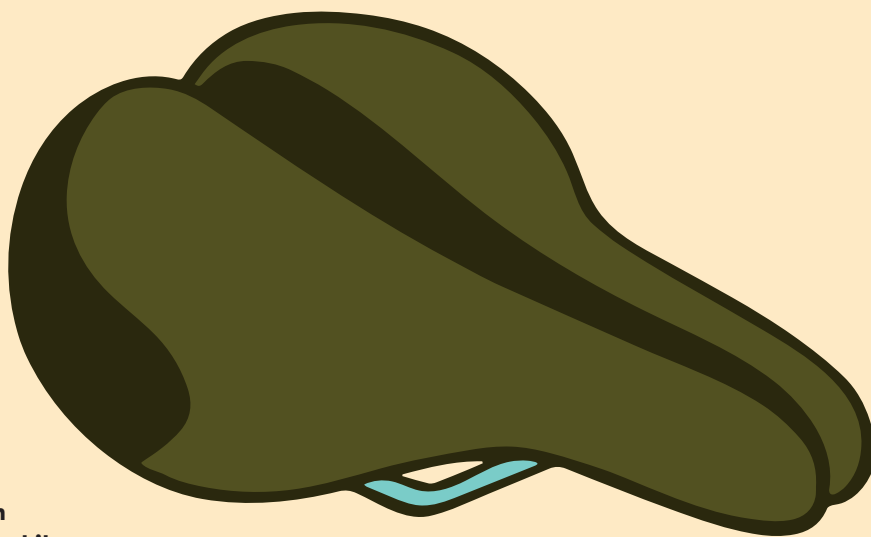
# Fietszadel als oplossing

**Als mensen mijn fietszadel zien, krijg ik regelmatig de vraag: 'Wat heb jij een apart zadel, zit dat nou lekker?' Toegegeven: het zadel ziet er ook apart uit, breed met een grote gleuf in het midden. Toch aarzel ik meestal even met antwoorden.**

**Het ligt er namelijk helemaal aan wie deze vraag stelt en wat ik aan deze persoon kwijt wil. Een wildvreemd persoon antwoord ik meestal alleen met 'ja, apart hè, maar hij fietst heerlijk!' Meestal is dan het gespreksonderwerp wel weer voorbij en gaan we ieder onze eigen weg.**

Bij vrienden, of mensen die ik wat beter ken, ben ik vaak wat uitgebreider in mijn antwoord. Het ligt ook aan de setting waarin iemand het vraagt. Zijn er veel mensen om me heen? Heb ik tijd en zin om iets te vertellen over lichen planus en de gevolgen daarvan? Is iemand een luisteraar of niet? Kan ik die persoon vertrouwen dat hij het niet zomaar doorvertelt? Het zijn allemaal afwegingen die ik maak bij mijn antwoord.

Als ik alleen ben met iemand en ik vertrouw deze persoon, dan vertel ik wat ik heb en wat de gevolgen zijn. De setting is dan vertrouwd en er zijn rust en ruimte om iets te vertellen. De reacties kunnen ook dan nog heel wisselend zijn. Van iemand die direct zegt 'Dat heeft die en die ook' of iemand die snel over iets anders begint omdat dit te confronterend is, tot 'Goh, dat wist ik niet, wat vervelend voor je, vertel eens wat meer.'



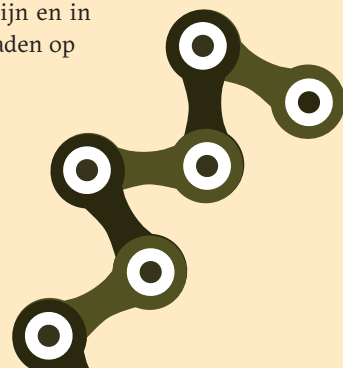
Toen ik voor het eerst klachten kreeg met fietsen was mijn eerste reactie om de fiets maar te laten staan. Maar door de reuma is wandelen ook niet altijd een optie en omdat wij graag buiten zijn en leuke tochten maken, wandelend of fietsend, was dat niet bevredigend. De zadels van

ISM boden mogelijkheden en ik ging er verschillende proberen. Daarbij was het kijken naar de klachten van lichen planus én naar de klachten van mijn stuitje en onderrug. Uiteindelijk koos ik voor een zadel dat voor beide klachten prettig werkt. De hulp die ik daarbij kreeg van de leverancier was erg prettig en vertrouwd.

Nu fietsen we heel wat af, ook omdat de gewone fiets plaatsgemaakt heeft voor een e-bike en de actieradius groter werd. Dat het zadel *alle* problemen oplost, is natuurlijk een illusie. Soms zijn de klachten zodanig dat het beter is dat ik even een tijdje niet fiets. En als we een grotere fietstocht hebben gemaakt, dan voel ik dat na afloop ook wel en moet ik soms weer wat meer smeren. Maar met prettig ondergoed (naadloos) en een fijne fietsbroek die zacht, soepel en ademend is, kom ik een heel eind. Regelmatig even afstappen en een poosje uitrusten zijn evenzeer belangrijk.

Zo kan ik toch met wat aanpassingen blijven doen waar we zo van genieten: buiten zijn en in beweging zijn. Want mijn hoofd en lijf laden op als ik buiten in de natuur ben. **H**

Bron: Nieuwsbrief Lichen Planus Vereniging Nederland. Geplaatst op 30-09-2022.







# “Blij dat ik móet sporten”

**Carolien Hovenier uit Delft is dol op sporten; ze liep zelfs marathons. De sportliefde kreeg een fikse knauw toen ze kanker kreeg en daarna lymfoedeem, een ophoping van lymfevocht in een lichaamsdeel. In haar geval is het haar linkerbeen. Ze laat zich daardoor echter niet uit het veld slaan.**

Carolien Hovenier: “Te veel bewegen is niet goed voor lymfoedeem, maar te weinig ook niet.”

*Van welke huیداandoeningen heb jij last?*

“Ik heb sinds 2018 lymfoedeem aan mijn linkerbeen, een gevolg van eierstokkanker. Het oedeem was er al voordat mijn kankerbehandeling startte. Dat komt niet vaak voor, meestal krijg je lymfoedeem door operaties en bestralingen. Ik had nooit van deze aandoening gehoord, dus het was heel gek om op een dag wakker te worden met een been dat 1,5 keer zo dik was als het andere been. Na de behandeling werd het wel allemaal veel erger.”

*In welk opzicht heb je hinder van de symptomen ervan?*

“Gedurende de dag neemt het lymfoedeem toe, en wordt mijn been dikker. En dat voel je, zowel tijdens het zitten als het lopen. De compressiekous helpt het lymfoedeem zoveel mogelijk onder controle te houden, maar ik houd er toch wat last van aan het eind van de dag.”

*Sport je graag, en zo ja: wat zijn je favoriete sporten?*

“Ik ben gek op sport. Voordat ik ziek werd, liep ik marathons. Ik kende de hardlooptalender uit mijn hoofd. Hardlopen is nu veel te belastend voor mijn lymfoedeem, maar steppen, krachttraining en fitness gaan prima. Wel met mate. Te veel bewegen is niet goed voor lymfoedeem, maar te weinig ook niet. Ik zoek de balans.”

*Ervaar je hindernissen of schaamte voor, tijdens of na het sporten?*

“Mijn lichaam is uit verhouding. Ik heb een gezond gewicht, maar je kunt heel duidelijk zien dat mijn linkerbeen dik is.

Dat is wel eens confronterend als ik mijzelf in de spiegel zie in de sportzaal. Maar ik weet ook dat mensen niet meteen doorhebben dat ik lymfoedeem heb. Je kijkt niet zo gauw naar iemands benen. Het feit dat het niet zo opvalt, helpt wel om er niet al te veel mee bezig te zijn.”

*Hoe ga je daarmee om?*

“In mijn fitnesszaal tref ik gelukkig geen mensen aan met afgetrainde lijven die elkaars vetpercentage en spieren aan het bekijken zijn. Dus dat is relaxed. Steppen - het echte werk, geen elektrisch aangedreven step - is fijn met de compressiekousen, omdat je rechtop staat en minder gevouwen zit als op je fiets. Zo zit de kous minder in de weg.”

*Maakt dat dat je soms minder gaat sporten dan je lief is?*

“Ik kan geen uren sporten, dus een halfuur tot drie kwartier per dag is goed. Dan kan ik ook later op de dag actief blijven, zoals wandelen met de honden. Een dagelijkse combinatie van sporten, bewegen en rustgevende activiteiten, zoals het lezen van een boek of werken, is voor mij het beste om zo min mogelijk last te hebben van lymfoedeem.”

“Ik vind het jammer dat ik de lange duurtrainingen moet missen om een marathon onder de 4:15 uur te lopen, maar ik kijk altijd graag vooruit naar wat wél kan. Wat dat betreft ben ik blij dat bewegen goed is voor lymfoedeem. En blij dat ik móet sporten.” **H**

# Schaam je niet en oogst vooral bewondering!

**Voormalig topsporter en bewegingscoach Olga Commandeur was eind vorig jaar een van de sprekers op de Wereldeczeemdag, georganiseerd door de patiëntenvereniging voor eczeem. Haar belangrijkste boodschap was: luister goed naar je lichaam, ontwikkel je kwaliteiten en zorg goed voor je lichaam. En aarzel je om dat in het openbaar te doen, besef dan dat je veel bewondering zult krijgen als je dat juist wel zou doen!**

*Bij de naam Olga Commandeur denkt iedereen aan beweging*

“Ja, dat klopt wel. De meeste mensen kennen mij van het televisieprogramma *Nederland in Beweging*, dat ik al 23 jaar presenteer, een programma voor volwassenen waarin lichaamsbeweging centraal staat. De presentatoren begeleiden enkele gasten bij de oefeningen en zo tegelijkertijd ook de kijkers, die geholpen worden in hun gezondheid te investeren.”  
“Wat veel mensen niet weten, is dat ik vroeger ook topsport heb beoefend: atletiek. Met als mooie hoogtepunten een wereldjeugdrecord op de 800 m in 1975 en deelname aan de Olympische Spelen van 1984 in Los Angeles op de 400 m horden. Ook heb ik nog 13 jaar voor de klas gestaan als docent lichamelijke opvoeding. Ik ben dus altijd in contact geweest met sportende mensen, ook als coach.”

*Hebt u, in de tijd dat u topsporter was of daarna als coach, topsporters met een huidaandoening of met eczeem gezien, waar zij op de een of andere manier last van hadden tijdens het sporten?*

“Eigenlijk kan ik me niet goed herinneren of er tijdens mijn carrière ook deelnemers waren met een huidaandoening. Waarschijnlijk omdat ik er niet speciaal op lette of omdat ik gewoon niemand ben tegengekomen die een huidaandoening had. Ook niet onder mijn leerlingen op school.”

## **Portie zelfvertrouwen**

Na een korte aarzeling: “Toch wel vreemd als je bedenkt hoe vaak huidaandoeningen voorkomen. Misschien komt het ook omdat de mensen die het hebben er niet mee te koop lopen en alles zoveel mogelijk bedekken, of omdat het juist een reden is om niet te sporten. Ik weet het gewoon niet.

Uit interviews weet ik dat atlete Daphne Schippers acneproblemen in haar gezicht heeft, wat voor een aantal



Olga Commandeur propageert vol vervo lichaamsbeweging

criticasters reden was om dat in verband te brengen met dopinggebruik. Dat is in haar geval niet aan de orde, bij haar is het erfelijke aanleg. Maar zij 'lijdt' wel onder al die kritiek die zij steeds moet weerleggen. Toch belemmert het haar gelukkig niet om te sporten. Ik kan me wel indenken dat het een stukje makkelijker voor haar zou zijn geweest als ze een gave huid zou hebben. Uiterlijk draagt toch bij aan een dosis zelfvertrouwen waarmee je de wereld tegemoetgaat.

Het lijkt mij helemaal erg als je door een huidaandoening niet zou kunnen sporten. Omdat bijvoorbeeld door het schuren van kleding de huid beschadigd raakt of pijn doet. Of omdat het huidprobleem alleen maar erger wordt. Of de huid geen daglicht verdraagt. Wat word je dan belemmerd in zorgen voor je gezondheid. Want bewegen is een essentiële voorwaarde om je lijf (en geest) gezond te houden. Ook kan schaamte je belemmeren om in sportkleding naar buiten te gaan en je kwetsbaar op te stellen.”

*Hebt u voor huidpatiënten specifieke adviezen?*

“Ik heb makkelijk praten en kan adviezen geven als: doe het 'gewoon', bewegen en sporten doe je voor jezelf, voor je eigen gezondheid. Maar ik heb niet aan den lijve ondervonden hoe huidproblemen je kunnen belemmeren. En er zelfs nog nooit bewust bij stilgestaan dat het voor veel mensen wel een probleem is. Totdat ik op Wereldeczeemdag vorig jaar een presentatie mocht geven over het belang van bewegen voor je gezondheid. Ook hebben we ter plekke op muziek bewogen. Eigenlijk was mijn aanpak identiek aan elke andere presentatie die ik geef. Een presentatie aan MENSEN. Iedereen haalt eruit wat voor hem of haar van toepassing is of kan zijn. Iedereen kent zijn of haar eigen kwaliteiten en belemmeringen plus de puntjes waar je iets aan kan en moet doen. Mijn belangrijkste tip die ik aan mensen meegeef, is dan ook: luister naar je lichaam, ken jezelf, word je bewust van je kwaliteiten en waarom je goed voor jezelf zou moeten zorgen. Daarmee verlaag je voor jezelf drempels om in beweging te komen. En als je ervoor terugdeinst om dat in het openbaar te doen, besef dan dat je ook heel veel bewondering krijgt als je dat juist wel zou doen! Want de boodschap dat bewegen goed is voor je gezondheid is nu wel bij iedereen bekend. Bovendien geeft de endorfine (gelukshormoon) die vrijkomt bij het sporten een goed gevoel. Succes en heel veel beweegplezier!” **H**

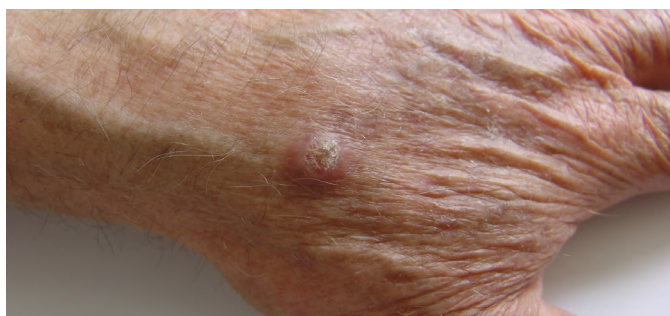




**Het grootste probleem van een aangeleerde slechte gewoonte is er weer van af te komen. Ik rij op de fiets terug van een visite bij Herman, een 55-jarige man bij wie het huis blauw stond van de rook. Mijn jas stinkt. Herman is aan huis gekluisterd omdat hij in een rolstoel zit. Een jaar geleden is zijn onderbeen geamputeerd vanwege afsluiting van een bloedvat. Nu moest ik komen vanwege een groeiende zwelling op de rug van zijn hand. Het was een plaveiselcelcarcinoom, een kwaadaardige tumor van de huid. Het was in enkele weken ontstaan en hij had er hinder van. Herman hoest en kucht en hij heeft chronische bronchitis waarvoor hij verschillende puffers heeft. De onderliggende oorzaak van al deze aandoeningen is dat Herman rookt.**

Iedereen verwacht van ons als huisartsen dat wij deze slechte gewoontes met mensen bespreken zodat ze er mee zullen stoppen. U begrijpt natuurlijk dat dat een onmogelijke opdracht is. Als je als huisarts met een roker het roken bespreekt en adviseert te stoppen, stopt daardoor 2,5%. Pas als je als huisarts regelmatig rokers op het roken aanspreekt, gaat het zoden aan de dijk zetten. Stoppen met roken geeft heel veel winst. Je conditie wordt beter en het leidt op allerlei terreinen tot veel gezondheidswinst.

Dat geldt ook voor de huid. Er is heel veel bekend over hoe slecht roken voor de huid is. Maar laten we er eens positief naar kijken. Als je stopt met roken, verbeteren dan de huidproblemen die door roken worden veroorzaakt? Op dermatologische websites kwam ik het volgende tegen.



# Stop met roken en heel je huid

Mensen die langdurig roken, krijgen vaak een grauwe huid met veel rimpels en zien er door de rimpels veel ouder uit. De kleur van je huid verandert, de huid lijkt bleek, soms bijna geel en door verminderde doorbloeding soms zelfs grijs. Vaak zijn bloedvaten in de huid zichtbaar. Als je stopt met roken wordt de productie van elastine en collageen hervat en dat kan leiden tot verbetering van de textuur en het uiterlijk van de huid. Daardoor kunnen de bleekheid en het droge uiterlijk zelfs deels verdwijnen. Hetzelfde geldt voor de veroudering van de huid. Een deel van de vooral ondiepe rimpels kan minder opvallend worden. Hoe snel de huid herstelt, wisselt van persoon tot persoon. Na ongeveer een jaar wordt geen verder huidherstel meer verwacht.

Wat betreft het risico op huidkankers zet stoppen met roken minder zoden aan de dijk. Na vele jaren roken zijn de 'zaadjes' voor kanker waarschijnlijk al gezaaid. Door stoppen met roken neemt het risico weliswaar niet meer toe, maar ook niet noemenswaardig af.

En hoe ging het verder met Herman? Uiteraard heb ik opnieuw het risico van het roken voor zijn gezondheid besproken. Hij gaat hij er weer over nadenken, maar dat had hij mij al vaker beloofd. Ik heb de tumor op zijn hand verwijderd en het pathologisch onderzoek bevestigde dat het een plaveiselcelcarcinoom was. Mijn eerstvolgende huisbezoek was opmerkelijk: Herman vertelt dat hij door die huidkanker wel geschrokken was. Hij rookt nu een half pakje in plaats van een heel pakje shag per dag. Ik geef hem complimenten, ik vind het echt heel knap van hem. Ik moedig hem aan om de stap naar helemaal stoppen te maken. Ook daar gaat hij over nadenken. Ik hoop dat het hem lukt. **H**

## Noot:

Als je roken gaat minderen wordt de kans op kanker dan kleiner? Het Trimbos-instituut geeft aan dat de gezondheidswinst bij structureel minderen heel beperkt is. Ook een geringe blootstelling aan tabaksrook leidt al tot schade. Er is mogelijk een lichte daling in longkanker, maar op sterfte, hart- en vaatziekten, COPD, astma, longfunctie, postoperatieve complicaties en andere aan tabak gerelateerde aandoeningen is het effect van minderen afwezig of twijfelachtig. Het enige wat echt helpt? Helemaal stoppen!

# De huid is de schil voor expressie

Laura Eckert in haar atelier in Leipzig

**Op eerste paasdag, 9 april a.s., opent de solo-expositie van beeldhouwer Laura Eckert (1983) in Wageningen. Waar komt haar fascinatie voor het menselijk lichaam en de huid vandaan? Het gaat haar erom welke sporen bepaalde invloeden zichtbaar op ons achterlaten: “In mijn werk laat ik vaak de maakbaarheid van de huid of het oppervlak zien door dit te rimpelen, open te breken of er scheuren in aan te brengen.” Voor haar is een huid zonder gebreken of gaten oninteressant.**

Eckert studeerde etnologie, kunstgeschiedenis en sociologie in Halle. Daarna studeerde ze in Halle af aan de Hogeschool voor Kunst & Design. Zij woont en werkt in Leipzig.

*Je werk gaat vooral over het menselijk lichaam en de maakbaarheid daarvan. Wat trekt je daarin aan?*

“Ik denk dat de kracht van het menselijk lichaam het vermogen is zich te kunnen aanpassen, zowel door fysieke kracht als door middelen die het lichaam in staat stellen zich aan te passen. Kleding en harnassen, prothesen en operaties zijn de middelen die het mogelijk maken om te overleven. Evenzo is het menselijk lichaam ook erg kwetsbaar en draagt het een kwetsbare huid of schil. De mogelijkheid het lichaam aan te passen komt voort uit zwakte en heeft kracht voortgebracht.”

## **Tekens en sporen**

*De huid is de natuurlijke begrenzing van het organisme ‘mens’. Heeft het thema ‘huid’ jouw speciale belangstelling?*

“Ja, de huid interesseert me in veel opzichten. Het is het omhulsel dat de binnenkant beschermt, maar ze is ook erg

zacht en pronkt gemakkelijk met haar verwondingen. De huid is het grootste orgaan en spreekt zich vaak uit als het gaat om de innerlijke toestand van de mens, bijvoorbeeld in geval van psychosomatische stoornissen. In mijn werk laat ik vaak de maakbaarheid van de huid of het oppervlak zien door dit te rimpelen, open te breken of er scheuren in aan te brengen. De huid keert de binnenkant naar buiten en is voor mij de drager van expressie. Ik zie de huid niet direct als louter biologische huid, maar zou liever de term ‘schil’, ‘deklaag’ of ‘omhulsel’ kiezen. Het gaat mij niet direct om de opperhuid, maar om welke tekenen het leven en welke sporen bepaalde invloeden zichtbaar op ons achterlaten. Mijn werken dragen hun structuur naar buiten: ze openbaren de onderliggende structuur. In sommige werken staat dit in contrast met de omhullende bescherming zoals we die kennen. Eigenlijk maak ik geen onderscheid tussen binnen en buiten. In principe doet de huid dat ook niet, want dan zou het een pantser zijn.”

*Wil je via het gebruik van gelaagd hout de structuur van de huid blootleggen?*

“Dat is niet wat ik nastreef. Zoals gezegd, ik maak eigenlijk geen verschil tussen binnen en buiten. De huid is hoogstwaarschijnlijk nog ‘echte’ huid op de steen of op de hoofden en ik gebruik het oppervlak, dat op de huid zou kunnen lijken, als drager van expressie en probeer haar kwetsbaarheid zichtbaar te maken als getuige van onze tijd. Ik denk dat je veel kunt zien door naar je huid te kijken. Net als iemands houding is de huid een direct expressiemiddel. Met houtwerk zijn binnen en buiten één geheel. Het gaat om de tegenstelling tussen de in vorm gebrachte buitenkant en het materiaal waaruit het beeld is





**Seconds Away** – 2015, eikenparket, hout gebeitst, ijzer, 200 cm



**Schattenspiel** – 2016, eikenparket, leisteen, 220 cm



**Meta 2** – 2021, brons gepatineerd, 80 cm

ontstaan. Wat mij niet boeit, is een omhullende menselijke huid zonder gebreken en gaten.”

### Ruw en glad

*Vaak hebben je beelden geen hoofd of gezicht. Een bewuste keuze, zo lijkt het.*

“Ja, heel bewust, want het hoofd of gezicht suggereert vaak een uitdrukking die erin te lezen is. Maar ik wil dat de personages op fysiek niveau worden ontmoet, en dat is waar het gezicht of gelaat vaak in de weg zit, want dat is de eerste plek waar de kijker gaat zoeken naar een leesbare uitdrukking. Dat probeer ik te voorkomen, anders hoef ik geen verhaal over het gezicht te vertellen. Het lichaam doet het helemaal zelf. Het gaat mij dus om de manifestaties van het lichaam.”

*Veel beeldhouwers polijsten hun beelden. Jouw werk is bij uitstek ongepolijst. Dat moet een bewuste keuze zijn, alsof je wilt zeggen: streef mij vooral niet!*

“Enerzijds zijn daar praktische redenen voor: gelamineerd hout kan niet worden gepolijst. Dat hout moet scherp en hoekig zijn. Er zijn echter ook steenwerken die ik gedeeltelijk gepolijst heb, maar die ik daarna weer opgeruwd heb om de textuur een ander gevoel te geven, om de huid/schelp meer expressie te geven. Ik ben niet geïnteresseerd in het gladde en het perfecte. Je kunt alle werken aanraken, maar als je dat doet, moet je wel rekening houden met splinters.”

*Anderzijds zijn je kleinere beelden wel geglaazuurd.*

“De kleine keramische werken zijn in feite modellen voor de grotere bronzen beelden die eruit zijn voortgekomen. Ik vond het interessant om hier iets nieuws te proberen en ook met verf en glazuur te werken. Het glazuur heeft enerzijds iets beschermends en anderzijds iets doorschijnends, en de

iriserende kleuren, spikkels en de verschillende glanssoorten brengen ook iets over: pantser, make-up, kleding, uiterlijk, vul maar in. Dit herhaalt zich ook in de geest. De enkele portretten die ik heb gemaakt, staan uiteraard het dichtst bij het menselijk gezicht en bij de menselijke huid. Alles daaraan is een uitdrukking van wat we allemaal doen om misschien niet herkend te worden.”

### Utopie versus dystopie

*Welk ‘verhaal’ wil je vertellen of uitbeelden in je werk?*

“In wezen is het geen verhaal of vertelling, maar stel ik eerder open vragen, doe ik observaties en probeer ik gedachten en met name hoop over de toekomst uit te spreken. Ik heb beslist meer vragen dan antwoorden en wil ook mensen aanmoedigen zelf vragen te gaan stellen en te gaan nadenken. Wat is een mens, wat maakt hem bijzonder, hoe komt dat tot uiting op en in het lichaam? Wat is mogelijk, wat is onmogelijk? Wat moet er bedacht worden zodat de planeet en alle soorten kunnen blijven bestaan? In het verleden is mijn werk wellicht geëvolueerd van een analyse van de oorsprong naar het nadenken over de status quo, naar utopische lichamen. Ik geloof dat in het huidige tijdsgewricht dingen bedacht moeten worden om ze in de toekomst te laten gebeuren. Dat vind ik tegenwoordig belangrijk. Daarom kies ik liever voor een utopie dan voor een dystopie. Waardenvrij.” **H**

Van 9 april tot en met 24 september 2023 exposeert Laura Eckert in Beeldengalerij Het Depot in Wageningen. Zie: [www.hetdepot.nl](http://www.hetdepot.nl). In het museum is een monografie over haar verkrijgbaar (in het Duits en Nederlands). De entree is gratis.

# Innovatieve Wijnvlekwijzer geïntroduceerd

**De Nederlandse vereniging voor mensen met een Wijnvlek of Sturge-Weber syndroom (Nv WSWs) lanceerde op zaterdag 8 oktober 2022, tijdens de landelijke dag van de vereniging, de nieuwe en innovatieve WijnvlekWijzer. Zie voor meer: [www.wijnvlekwijzer.nl](http://www.wijnvlekwijzer.nl). Eind dit jaar zal een eerste evaluatie plaatsvinden, aldus projectleider Cecilia Kalsbeek.**

*Om welke reden kozen jullie voor een nieuwe aanpak?*

“Als je geboren wordt met een wijnvlek in je gezicht, valt dat meteen op. Er zijn niet zo veel (bewezen) behandelmogelijkheden bij een grote wijnvlek. De belangrijkste behandeloptie is je vlek laten laseren. Soms beginnen ouders al met laseren als het kind nog maar enkele maanden oud is. Maar ook daarmee gaat de vlek vaak niet (helemaal) weg. De belangrijkste les is dat je ermee moet leren leven. Hoe doe je dat? Sommige mensen doen dat door camouflagemake-up te gebruiken of zich te verbergen achter sjaals, petjes, e.d. Er zijn ouders die bang zijn dat hun kind met een wijnvlek (later) wordt gepest. Dat de wijnvlek in de weg staat van je geluk. De Nederlandse Vereniging voor mensen met een Wijnvlek of Sturge-Weber syndroom denkt dat dit zeker niet zo hoeft te zijn.”

## **Echte verhalen**

*Wat houdt die innovatieve aanpak in?*

“Samen met een groep ervaringsdeskundigen hebben we in cocreatie de WijnvlekWijzer gemaakt. Alle content is écht: het echte, eerlijke verhaal. Maar wel het verhaal dat met trots wordt verteld en gedeeld. Door mensen met een wijnvlek voor mensen met een wijnvlek of ouders van een kind met een wijnvlek. We gaan op de WijnvlekWijzer moeilijke dingen niet uit de weg, maar laten zien dat het mogelijk is gelukkig te leven met een wijnvlek. Je wordt wijzer over je wijnvlek. Er wordt niet voor jou ‘de beste’ keuze aangewezen. Er is geen goed of fout. De

WijnvlekWijzer laat zien welke afwegingen andere mensen hebben gemaakt. Dat kan mensen inspireren: ‘Oh zo kan het ook.’ Of juist: ‘Dat geldt helemaal niet voor mij.’ Dat maakt dan wel duidelijk wat wel belangrijk is voor iemand met een wijnvlek.”

*Wat is er veranderd, inhoudelijk qua techniek, vormgeving en/of toegankelijkheid et cetera?*

“We zijn begonnen met focusgroepen van verschillende mensen: ouders, jongeren, volwassenen en ouderen. Daarin hebben de mensen in een veilige omgeving hun persoonlijke en eerlijke verhaal gedeeld. De uitkomsten hiervan hebben we besproken met zorgverleners. Daarna zijn we met patiënten en ouders gaan cocreëren. In dat proces is er veel gebeurd met de deelnemers. Zij hebben een hele reis gemaakt en laten zich met trots zien op de WijnvlekWijzer. Zij hebben aangegeven waar zij behoefte aan hebben én zijn het daarna zelf gaan maken. Echte cocreatie dus. Zij hebben de wijzer gemaakt.”

*Het motto van de site is, in jullie eigen woorden: ‘keep it real’, dus echte verhalen, en unieke content. Wat is de kracht van ‘echte’ verhalen?*

“De hele WijnvlekWijzer is gemaakt door de doelgroep zelf. Zowel in opzet als in content. Het laat de doelgroep zien zoals ze echt zijn en dat met trots! De content is speciaal voor de wijzer gemaakt en is uniek. Voorheen kon je bijvoorbeeld op internet niets vinden over het laseren dat zo eerlijk en duidelijk laat





Yade - Vlogcast



Selicia - Co-creatiegroep, blogger en vlogcast



Rosalie - Co-creatiegroep, blogger, vlogger en vlogcast

zien wat het is. Er was niet eens een foto van het apparaat. We hebben samen met de zorgverlener en de jonge vlogger Rosalie een film gemaakt waarin zij zich laat laseren. Ze filmt zichzelf ervoor, tijdens en erna. Dat is een enorme stap, ook voor andere mensen. Zij kunnen nu van heel dichtbij zien hoe het echt is. De prachtige jonge vrouwen Selicia, Yade en Rosalie praten openhartig over hoe zij het ervaren en wat ze meegemaakt hebben en geven tips aan ouders en zorgverleners. Het zijn geen professionals of deskundigen die mensen vertellen wat ze wel of niet moeten doen. Maar het zijn mensen van vlees en bloed die hún verhaal vertellen.”

### Zeggingskracht

“Alles heeft een enorme impact gehad op de deelnemers van het project. Wat we van de brede achterban terugkrijgen, is dat ook zij hierdoor geïnspireerd raken. Doordat juist veel jonge mensen meededen, voelen ook ouders en andere jonge mensen zich aangesproken. Ze worden aangesproken op verschillende niveaus: via tekst (blogs) en beelden (vlogs), maar ook op een ander, dieper niveau, met o.a. gedichten.”

*Hebben jullie de indruk dat andere patiëntenverenigingen dat minder doen?*

“Nee, zeker niet. Dat hangt van het doel af. Soms moet je deskundige informatie door deskundigen laten vertellen, maar wij wilden met de WijnvlekWijzer ook iets teweegbrengen. Wij denken dat dit verder gaat dan informatie. Om dat te kunnen bereiken, zijn ervaringsverhalen van echte mensen effectiever. De cocreatiegroep wilde ook graag een voorbeeld geven door zich trots te laten zien.” **H**

# “Liefde met een hartvormige wijnvlek”

**“Ik heb vroeg geleerd om te gaan met de vragen, blikken en opmerkingen over mijn uiterlijk. Ik kan genieten van wat mijn huid bij anderen oproept.” Aldus Tessa Schiethart in haar recente boek dat ze zelf een “ode aan het lichaam” noemt. Ze werd geboren met een grote wijnvlek in haar gezicht, en dat zou niet de enige medische tegenslag zijn in haar leven.**

Desondanks – of juist dankzij – die ervaringen groeide ze uit tot een vrouw met een positieve levensinstelling die “de onverklaarbaarheid van het lichaam” leerde omarmen. Een gesprek over haar ervaringen, de confrontatie met het aangestaard worden door anderen, zelfrespect en zelfacceptatie.

*Zou je kort je ervaringen willen schetsen binnen het medische circuit?*  
“Vanaf heel jonge leeftijd zijn het ziekenhuis en het medische circuit onderdeel van mijn leven. Eerst vooral vanwege laserbehandelingen voor mijn wijnvlek. Bij mijn geboorte was snel duidelijk dat ik een wijnvlek had. Met laserbehandelingen wilde men de vlek lichter maken. Dit ging op een ochtend helaas mis toen de nieuwe laser van binnen drie keer zo hoog gekalibreerd bleek. Mijn wijnvlek verbrandde en uiteindelijk stopten ze met laseren. Een aantal jaren daarna, op mijn zesde, bleek, mede als gevolg van mijn wijnvlek, mijn rechteroog blind te zijn en het linker goed op weg dat ook te worden. Wat ik vooral in het ziekenhuis leerde, is hoe belangrijk het is de eigen verantwoordelijkheid voor mijn lichaam te behouden. Soms is dat lastig omdat men binnen het medisch circuit onbewust of bewust autoriteit afdwingt.”

## **Wijnvlek als vergrootglas**

*Hoe gingen je ouders om met een kind met grote wijnvlek?*  
“Ik ben opgegroeid in een heel open gezin. De wijnvlek mocht er helemaal zijn en was bespreekbaar als ik daar behoefte aan had. Tegelijkertijd lag er niet zoveel nadruk op en werd ik gestimuleerd mijn dromen na te jagen zonder dat mijn wijnvlek daaraan iets zou afdoen of in de weg zou staan. Toch waren er zeker momenten dat ik geconfronteerd werd met een nare

opmerking, sociale situaties die me uitdaagden, of de wereld die elke dag naar mij keek. Mijn ouders maakten dat bespreekbaar, er was ruimte voor mijn emoties en zij leerden mij al vroeg hoe ik zelf kon uitleggen wat ik had, zodat zij niet over mijn hoofd heen tegen anderen over mij hoefden te praten. Ze lieten mij de keuze wat ik kwijt wilde over mijn lichaam en wat niet.”

*Hoe kijk je zelf naar je wijnvlek?*

“Ik ben ermee geboren en het hoort bij mij als niets anders. Het maakt mij uniek. Maar de wijnvlek heeft diepe sporen achtergelaten in mijn lijf. Zoals door de falende behandelingen, de narcoses, de injecties en het gesleutel aan mijn gezicht. Met mijn wijnvlek zelf ben ik heel blij zoals hij is. Ik heb daarin geleerd onvoorwaardelijk van mijn lichaam te houden, hoe het er ook uitziet, en wat voor symptomen het ook toont.”

*Je ziet de wijnvlek als een “vergrootglas op je uiterlijk”. Hoe werkt dat in een maatschappij die al dan niet dwingend allerlei schoonheidsidealen oplegt?*

“Goede vraag! Wanneer ik de deur uitstap, weet ik dat mensen naar mij kijken. Mijn wijnvlek valt op en soms vinden mensen er iets van. Wat iemand ervan vindt, zegt meer over de meningen, opvattingen en overtuigingen van die persoon dan over mijn wijnvlek. Mijn wijnvlek legt een vergrootglas op hoe iemand omgaat met diversiteit en met andere uiterlijkheden, plus iemands overtuigingen hoe de huid eruit zou moeten zien. We zijn allemaal geconditioneerd met wat ‘normaal’ is en dat staat soms in de weg van hoe we werkelijk met elkaar kunnen verbinden. Schoonheidsidealen zijn van alle tijden, en we hebben nou eenmaal geleerd ons op een bepaalde manier te verhouden tot schoonheid, maar dat drijft ons helaas vaker weg van elkaar dan naar elkaar toe. Ik hoop dat mijn wijnvlek een herinnering mag zijn aan het belang van het omarmen van verschillen.”

“Schoonheid is een belangrijk thema in mijn leven, niet in de laatste plaats vanwege mijn wijnvlek, maar vooral ook vanwege mijn zicht. Zien is voor mij niet vanzelfsprekend, schoonheid kunnen zien evenmin. Kunnen zien, hoe klein en hoe gewoon





**Tessa Schiethart.** *Zien en gezien worden – Over zichtbaarheid en zichtverlies.* Uitgeverij Kosmos, Utrecht, Leeuwarden 2022. 224 pag. Prijs 20 euro.

dingen ook zijn, is iets waanzinnig moois. Dat maakt dat ik enorm geniet van de kleine, mooie dingen in het leven. Dat is wat ik in mijn boek benoem als het ‘magische dagelijkse’.

*Iedereen met een zichtbare huidaandoening kent het fenomeen: aangestaard worden. Hoe kun je daar het beste mee omgaan?*

“Wanneer je aangestaard wordt, doet dat iets met je lichaam: je hart bonst in je borstkas, je maag draait zich om, je verstijft. Het brengt een fysieke sensatie teweeg die gepaard gaat met een emotie, zoals schaamte, niet gezien willen worden, angst, wanhoop, frustratie of woede. Wanneer je leert welke sensaties er in je lijf plaatsvinden en je die kunt linken aan emoties en gedachten, dan kun je leren om die sensaties te verzachten en je te openen naar het gevoel van aangestaard worden. Het verzachten en voelen helpen mij enorm. Ik heb geen invloed op wie mij aanstaart en wie niet, maar wel op hoe ik me daarbij voel en hoe ik me thuis voel in mijn eigen lichaam.”

### **Camouflage**

*Je pleit voor meer lichaamsbeweging. Sport jij zelf ook?*

“Laatst zei ik nog tegen mijn vriend: ‘ik denk dat ik nog nooit een sportschool van binnen heb bekeken’. Als meisje was ik ook niet echt dol op gymnastiekles. Maar beweging werd na mijn 17e wel een van de belangrijkste dagelijkse rituelen. Ik sta namelijk zes dagen per week ‘s ochtends vroeg op de yogamat. Elke dag doe ik oefeningen. Ik geloof dat beweging essentieel is voor de verbinding met onszelf.”

*Er is veel discriminatie en stigmatisering in deze wereld. Hoe ga je daarmee om?*

“Zelf heb ik weleens gevoeld dat ik niet helemaal welkom was of niet helemaal geaccepteerd werd in een situatie, sociale setting of tijdens een sollicitatiegesprek. Ik voelde meteen dat ik in die settings niet thuishoorde en bleef geloven dat er andere plekken

voor mij waren. Dat bleek ook zo te zijn. Maar het kan zeker lastig zijn om te gaan met discriminatie en het vertrouwen in jezelf te behouden en te voelen dat je er mag zijn, hoe je er ook uitziet.”

*Is dat ook de reden waarom je niet kiest voor het camoufleren van de wijnvlek?*

“Ik camoufleer mij niet omdat ik me er niet goed bij voel. Toen ik het probeerde op mijn veertiende was mijn eerste reactie ‘haal er maar af, want zo durf ik niet over straat’. Bij de tweede poging was mijn reactie min of meer hetzelfde. Ik voelde vooral hoe mijn maag zich omdraaide bij het zien van mijn ontbrekende wijnvlek. Dat voelde niet goed, niet als mezelf. Vanaf die dag besloot ik dat mijn wijnvlek erbij zou horen. Ik ben trouwens absoluut niet tegen camouflage. Ik help cliënten als ze dit willen proberen, ondanks dat ik het zelf nooit gebruik.”

In haar boek betoont Schiethart zich licht kritisch over de bodypositivity-beweging (volgens Van Dale: *het positief zijn over het eigen lichaam als dat niet voldoet aan het schoonheidsideaal*) “omdat het een vals idee geeft dat onze gevoelens vooral goed moeten zijn over ons lichaam en hoe het eruitziet. De realiteit is dat dit soms best moeilijk is. Naar mijn idee hoef je je niet altijd positief te voelen over je lijf om er toch van te kunnen houden en het goed te verzorgen. Ik heb zelf momenten gekend dat ik mijn lijf enorm wantrouwde, me onzeker voelde over mijn uiterlijk et cetera. Als we alleen de positieve emoties toelaten, wordt het een stuk moeilijker om te gaan met de ‘negatieve’ gevoelens die onlosmakelijk onderdeel van het leven zijn.”

*Gesteld voor de keuze: onthullen of verhullen van een huidaandoening. Wat is jouw advies?*

“Dat is zo specifiek afhankelijk per persoon en per huidaandoening. Ik geloof dat het erom gaat dat je weet waarom je iets doet, dat je een soevereine keuze kunt maken in waarom je iets verhult. Als je die keuze vol overtuiging kunt maken, dan heb je de goede keuze gemaakt. Mijn advies zou zijn om de diepere laag te onderzoeken: wat maakt dat je je huidaandoening wilt verhullen? Voor jezelf, voor de maatschappij? Welke gevoelens komen erbij kijken? Ik werk continu met mijn cliënten aan deze vraagstukken.”

*Gaat zelfrespect vooraf aan zelfacceptatie en dus het accepteren van een weeffoutje van een huid?*

“Ik denk dat beide enorm samenhangen en verweven zijn. Wanneer we onszelf accepteren betekent het ook dat we onszelf in bepaalde mate respecteren en vice versa.” **H**

### **Wie is Tessa Schiethart?**

Tessa Schiethart (29) werd geboren in hartje Amsterdam en groeide op langs het Vondelpark. Zij studeerde antropologie en organisatiekunde, ging naar San Francisco en woont en werkt nu in Amsterdam en Den Haag. Ze begeleidt individuen en groepen bij een positieve bewustwording van lichaam, uiterlijk, schoonheid en zichtbaarheid. Ze deelt haar ervaringen via [www.tofacetheworld.com](http://www.tofacetheworld.com) en via haar instagrampagina [@tessatofacetheworld](https://www.instagram.com/tessatofacetheworld).

# De starende blikken

**Wat ik nodig heb van andere mensen is wat velen met een 'afwijkend uiterlijk' en zonder (figuurlijk) dik vel ook nodig hebben: dat anderen me niet aanstaren omdat ik een wijnvlek heb, alsof ik een dier in de dierentuin ben, of hun nieuwsgierige vragen op me afvuren (nee, ik ben niet verbrand). Blijkbaar denken ze dat mij mogen aanstaren omdat ik het niet zou merken, en denken ze dat vragen over mijn wijnvlek mij niet zouden irriteren. En nee, de mededeling dat mijn lip aan de kant van de wijnvlek dikker is, vinden sommige kinderen blijkbaar grappig, maar ik vind dat helemaal niet grappig. Helaas kan ik de dikte van mijn lip niet camoufleren (met een mondkapje gelukkig wel), maar mijn wijnvlek wel.**



Toen ik jong was, was mijn leuze: 'Ik camoufleer mijn wijnvlek niet, ze moeten me maar nemen zoals ik ben'. Maar naarmate ik ouder werd en meer en meer in contact kwam met mensen die ik niet kende, werden de starende blikken en/of opmerkingen steeds vervelender voor mij. Blijkbaar zit het 'ingebakken' in veel mensen om wie 'anders' is 'raar' te vinden en dat ook te laten merken. Daarbij houden ze er dan geen rekening mee dat die wijnvlek aan een mens 'vastzit', en dat die mens door hun gedrag wel eens geïrriteerd of gekwetst zou kunnen worden. Ik kreeg zelfs van een kleuter die me de eerste keer zonder camouflageschmink zag de opmerking: "Waarom heb jij je gezicht rood gemaakt?" En toen ik nog tiener was, legde een kelner in een restaurant ineens zijn koude hand op mijn wijnvlek, hij dacht blijkbaar dat het de pijn van mijn verbrande gezicht zou verzachten. Telkens was ik zo verbouwereerd dat ik niet wist hoe te reageren. En als je me moet aanwijzen en mijn wijnvlek is zichtbaar: denk er dan alstublieft aan dat ik ook kleding draag die je kan beschrijven, of wijs me desnoods aan met mijn haarkleur, maar niet met mijn wijnvlek, want dat is iets waarvoor ik zelf niet kon kiezen.

Wat andere mensen als 'anders' zien, is voor mij onduidelijk. Ik veronderstel dat het anders is dan wat zijzelf als normaal beschouwen, zoals mensen die fanatiek supporter zijn van een bepaalde voetbalclub de supporters van een concurrerende club voor 'minderwaardig' aanzien omdat die niet hetzelfde denken als zijzelf. Er zijn mensen die (volgens mij veel te luid) zeggen: "Heb je die persoon daar op straat gezien, hoe raar die loopt?", terwijl ze die persoon aanstaren. Als ze dat tegen mij zeggen, antwoord ik: "Nee, ik heb daar niet op gelet". Ik zag het wel, maar draaide mijn hoofd weg omdat ik beseft hoe die mensen zich zouden kunnen voelen als ze merken dat ze aangestaard worden. Ik zeg dat dan niet omdat hun opmerking me duidelijk maakt dat ze waarschijnlijk niet doorhebben hoe kwetsend dat kan zijn en ik niet de aandacht op mijn wijnvlek wil vestigen. Ik ben dan ergens blij dat ik mijn 'anders-zijn' min of meer kan camoufleren.

Mijn tip voor iedereen: denk eraan als je mensen met een 'afwijkend' uiterlijk aanstaart dat zij dat mogelijk voelen en dat misschien niet aangenaam vinden. **H**



# UPDATE TRIAL



## Gezocht: Patiënten met atopisch eczeem voor studie naar lichttherapie

We zoeken patiënten met atopisch eczeem (ook wel constitutioneel eczeem) die op dit moment behandeld worden met crèmes of zalven zonder goed effect.

### Wie kan meedoen?

- Volwassenen met atopisch eczeem die momenteel crèmes of zalven gebruiken zonder goed resultaat.
- U heeft de afgelopen 9 maanden geen lichttherapie of pillen/injecties voor uw atopisch eczeem gehad.

### Reden om mee te doen met het onderzoek?

- U levert een belangrijke bijdrage aan de wetenschap.
- U krijgt zoveel mogelijk een vaste arts of verpleegkundige.
- U krijgt uitgebreide persoonlijke begeleiding en op maat gemaakte zorg.
- Er is geen wachttijd, u kunt direct bij ons terecht.

### Doel

Het onderzoeken van de werkzaamheid (effectiviteit) en kosteneffectiviteit van smalband ultraviolet B (NB-UVB) lichttherapie voor patiënten met atopisch eczeem.

### Wat houdt meedoen in?

Loting bepaalt of u **wel of geen lichttherapie** krijgt. De kans op wel-lichttherapie is even groot als de kans op niet-lichttherapie. Lichttherapie vindt 3 keer per week plaats en duurt in totaal 8-16 weken. De behandeling kan in een belichtingscabine in het ziekenhuis of met een speciaal lichtpaneel thuis. Alle deelnemers krijgen minstens 3 maanden **optimale lokale therapie**. Dit is een behandeling waarbij u deskundige begeleiding en adviezen krijgt over de zalftherapie.

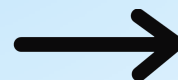
### Duur

Het onderzoek duurt **1 jaar**. U wordt gevraagd in dit jaar **6 keer** naar het ziekenhuis te komen voor een bezoek. Duur van een bezoek: ongeveer **30 - 60 minuten**.

### Vergoeding

Voor uw deelname krijgt u geen vergoeding. De behandeling met lichttherapie en zalven vallen onder uw zorgverzekering. Uw **reiskosten** voor de 6 bezoeken aan het ziekenhuis worden wel vergoed.

## Meer informatie en aanmelden



Informatie over dit onderzoek aanvragen kan via uw eigen dermatoloog, of via

✉ [UPDATEdermatologie@amsterdamumc.nl](mailto:UPDATEdermatologie@amsterdamumc.nl)



# Wat te doen bij schurft?

Het is alom bekend dat schurft (scabiës) momenteel met een ware opmars bezig is, zo ook in Nederland. De oorzaak hiervan is niet goed bekend, maar de lockdowns ten tijde van de Covid-19-pandemie hebben mogelijk een rol gespeeld. Ook zijn de was- en luchtvoorschriften erg uitgebreid en niet voor iedereen even duidelijk en eenduidig. Ten slotte worden mensen met wie men frequent huidcontact heeft nog vaak niet mee behandeld. Een nieuw voorlichtingsfilmpje zet alles kort en krachtig in heldere (beeld)taal uiteen.

*Waarom is aandacht voor schurft nodig?*

“Schurft is ontzettend vervelend: ze geeft zeer veel jeuk, met name 's nachts, en is besmettelijk. De aandoening wordt veroorzaakt door een klein spinachtig beestje dat oppervlakkig in de huid gangetjes graaft. Er zijn gelukkig goede behandelopties, maar het is belangrijk dat de behandeling goed wordt uitgevoerd om van de schurft af te komen. Het correct uitvoeren van de behandeling gaat helaas niet altijd goed, daarom is het van belang om aandacht voor behandeling te vergroten om patiënten zo snel mogelijk van hun klachten te kunnen verlossen.”

Daar komt nog bij dat schurft ook een negatieve bijklank heeft: de aandoening wordt namelijk soms geassocieerd met 'vies of niet hygiënisch' zijn. Lokin: “Dit is absoluut onjuist. Het oplopen van schurft kan iedereen overkomen. Aandacht hiervoor is nodig, zodat iedereen in de omgeving die behandeld dient te worden, ook daadwerkelijk behandeld wordt.”

## Oorzaken en symptomen

*Wat zijn de mogelijke oorzaken van die epidemie?*

“Schurft bestaat al sinds mensenheugenis. De exacte reden van de huidige epidemie is niet geheel bekend, een mogelijke verklaring kan zijn de lockdowns tijdens de Covid-19-pandemie: mensen bleven verplicht meer thuis en sliepen vaker samen.”

*Waar moeten mensen op letten, wat zijn de symptomen?*

“Schurft zorgt voor veel jeuk, vooral 's nachts. Op je huid zijn schilferende gangetjes/streepjes, rode pukeltjes of blaasjes zichtbaar. Deze kunnen op het hele lichaam voorkomen. Voorkeursplekken van de schurftmijt zijn vingers, polsen, geslachtsdelen en voeten. Wie besmet raakt, merkt het in eerste instantie niet. Het kan wel twee tot zes weken duren voordat je jeuk krijgt, in de tussentijd ben je echter wel al besmettelijk. Dat maakt het ook zo lastig om besmetting te voorkomen.”

*Wat kunnen mensen er zelf aan doen?*

“Kort samengevat: voorkómen, herkennen en behandelen bij besmetting. Laat ik vooral eerst wat achtergrondinformatie delen: de schurftmijt leeft van huidschilfers. Wanneer een schurftmijt zich op de huid bevindt, zijn er huidschilfers in overvloed. Wanneer een schurftmijt zich niet op een huid bevindt, maar bijvoorbeeld op kleding of beddengoed, dan overleeft deze maximaal drie dagen bij kamertemperatuur. Wanneer de kamertemperatuur onder 18 graden zakt, en boven de nul graden



*“Het gaat erom schurft te voorkómen, te herkennen te behandelen”  
Dermatoloog Alexander Lokin*

blijft, daalt de stofwisseling van de schurftmijt en deze kan dan tot wel vijf dagen overleven zonder nieuwe huidschilfers.”

Hoewel er veel bekend is over schurft, is nog niet alles opgehelderd over deze kleine beestjes. Lokin: “In hoeverre huisdieren in de praktijk een rol spelen bij (her)besmettingen is niet goed bekend. De vacht van een dier kan een enkele schurftmijt bevatten voor maximaal drie dagen, daarna gaan ze dood door gebrek aan huidschilfers. De schurftmijt die bij mensen klachten geeft, leeft namelijk specifiek van menselijke huidschilfers; de dieren zelf hebben er dus ook geen last van. In de landelijke richtlijn van het RIVM wordt voor de zekerheid geadviseerd om de drie dagen na de behandeling de huisdieren niet langdurig te knuffelen om het kleine risico van een herbesmetting via het huisdier te verkleinen.”

*Wat kunnen huisartsen en dermatologen voor die mensen betekenen?*

“Huisartsen en dermatologen hebben veel ervaring met schurft. Allereerst kunnen zij de juiste diagnose stellen, want niet iedereen met jeuk heeft schurft. Wanneer de diagnose schurft is gesteld, kunnen zij zorgen voor de juiste behandeling met crème of tabletten. Ten slotte geven zij uitleg over de behandelstappen die je moet doorlopen, vaak aangevuld met een folder.”

## Voorlichting en gedrag

*Het RIVM startte een voorlichtingscampagne. Met een filmpje van anderhalve minuut. Is het aan te raden dat filmpje te bekijken?*

“Zeker! We merkten namelijk dat niet iedereen de folder las of begreep. In dit filmpje worden de belangrijkste behandelstappen bij schurft duidelijk weergegeven en uitgelegd.”

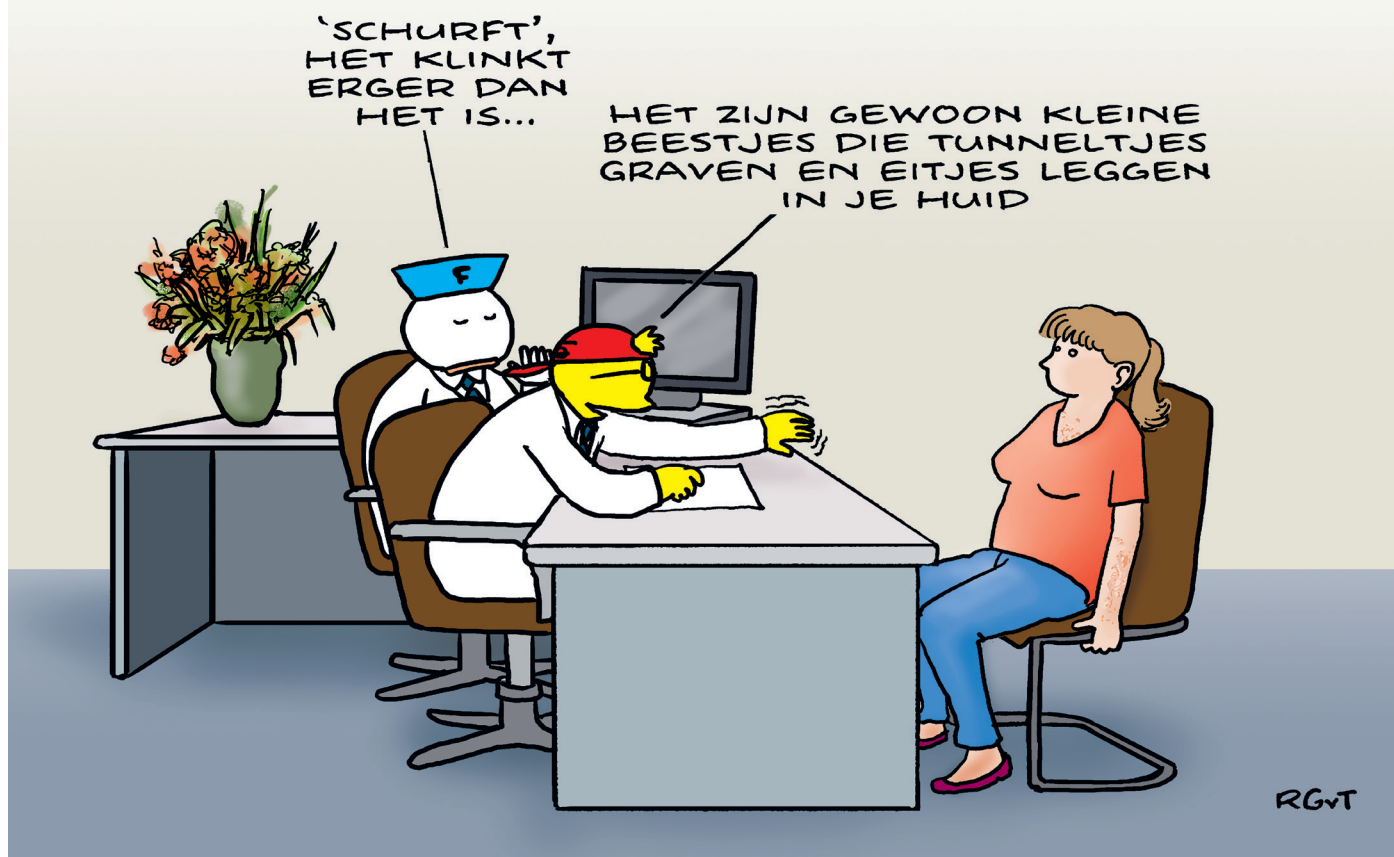
*Betere voorlichting gaat dus helpen?*

“We zien helaas dat er mensen zijn die meerdere behandelingen nodig hebben om van de schurft af te komen. Resistentie tegen de behandeling, oftewel dat de behandeling niet werkt, is



# FOKKE & SUKKE

## LICHTEN STUDENTEN GRAAG GOED VOOR



### Wat kun je zelf doen?

*Voorkómen:* vermijd de volgende risico verhogende situaties.

- Ga niet in een niet-verschoond bed liggen waar de afgelopen drie dagen nog iemand in heeft gelegen met schurft.
- Draag geen kleding, sjaals, knuffels of andere stoffen/items van iemand die schurft heeft.
- Draag tweedehands kleding de eerste drie dagen niet, of was ze eerst op 60 graden Celsius.

*Herkennen:* krijg je jeukende afwijkingen, zeker als je er 's nachts wakker van wordt en er mensen in je omgeving zijn met dezelfde klachten? Ga naar je huisarts.

*Behandelen:* als er bij jou schurft is geconstateerd, zorg dat je alle behandelstappen goed doorneemt en opvolgt om te voorkomen dat je weer besmet wordt. Huisgenoten en eventuele bedpartners moeten gelijktijdig met jou worden behandeld, anders kunnen zij jou weer besmetten. Ook personen met wie je intensief huidcontact hebt gehad, moet je op de hoogte brengen om verdere verspreiding te voorkomen.

**Zie: Animatie: wat is schurft (scabiës) | RIVM. Dermatoloog Alexander Lokin van het Amsterdam UMC en Huid Medisch Centrum werkte mee aan het instructiefilmpje.**

gelukkig nog niet beschreven in de praktijk. Bij deze mensen gaat er bij de behandelstappen dus iets mis. Het doel van betere voorlichting is om dit te voorkomen. Om die reden worden er momenteel nog drie extra filmpjes ontwikkeld waarbij we de behandeling in meer detail uitleggen."

*Maar onontbeerlijk zijn dus het gedrag en de discipline van de mensen met schurft?*

"Absoluut. Het is niet een kwestie van één keer de crème smeren of de tabletten innemen en klaar. Immers, de schurftmijt kan bij kamertemperatuur tot drie dagen overleven in stoffen items zoals beddengoed en kleding. Wanneer je zo'n kledingstuk binnen drie dagen na de behandeling weer aantrekt, kun je jezelf opnieuw besmetten. De behandelstappen, de zogenaamde hygiënemaatregelen en het tegelijkertijd behandelen van contactpersonen, ook al hebben ze zelf geen klachten, zijn noodzakelijk om van de schurft af te komen."

*Je hebt meegewerkt aan het filmpje. Is er nog iets wat je gedurende dat proces zelf hebt geleerd?*

"Het produceren van een informatief filmpje is lastiger dan ik vooraf dacht. Te veel informatie en een te lange duur van het filmpje liggen steeds op de loer, maar dankzij de professionele begeleiding van het ontwikkelingsbureau hebben we volgens mij een goede balans gevonden. Het is natuurlijk erg leuk dat we de afgelopen tijd veel positieve berichten ontvangen van patiënten en collega's over het filmpje." **H**

# Let op! Het is weer tijd voor teken

**De lente is begonnen. De temperatuur stijgt en de natuur ontspruit langzaam. Dat betekent ook dat het tekenseizoen zich aandient en het aantal actieve teken toeneemt. Hoe daarmee om te gaan? Dermatoloog Jannes van Everdingen geeft antwoord.**

*Wanneer begint het tekenseizoen eigenlijk?*

“Tekenen komen het hele jaar voor, maar ze zijn vooral actief tussen maart en oktober, als het minstens zeven graden Celsius is. In mei, juni en juli worden de meeste mensen door teken gebeten, omdat het dan warm is en er meer mensen de natuur in trekken.”

*Lymeziekte is bekend, maar wat is het precies en hoe groot is de kans dat een teek lymebacteriën bij zich draagt?*

“Lymeziekte is een infectieziekte die veroorzaakt wordt door de *Borrelia*-bacterie. Een tekenbeet zorgt voor de overdracht van deze bacterie. Ongeveer een vijfde van de teken in Nederland is besmet met *Borrelia*. Dat percentage is de laatste decennia constant. Tekenen huizen bij voorkeur in duingebieden en bossen. Ze leven van bloed en kunnen ongemerkt dagen op de huid zitten om zich vol te zuigen met het bloed van hun gastheer. Tekenen hebben als leefomgeving een gunstig microklimaat nodig en er moeten voldoende dieren voorkomen die als gastheer kunnen dienen. Hertachtigen, zoals reeën, hebben een grote invloed op tekenpopulaties, omdat ze tamelijk exclusief gastheer zijn voor voortplantende vrouwtjes.”

*Hoe groot is de kans dat iemand lymeziekte oploopt na een tekenbeet?*

“Die kans is moeilijk in te schatten. Dat hangt er vooral vanaf hoe snel je een teek ontdekt. Een teek die nog geen bloed heeft gezogen, is erg klein: niet groter dan een plat maanzaadje. Hij is makkelijk over het hoofd te zien. Als een teek enkele dagen op de huid zit en al die tijd bloed opzuigt, kan hij opzwellen tot een bruin of grijs bolletje ter grootte van een erwt. Bij mensen komt het meestal niet zover, maar honden- en kattenbezitters halen dergelijke grotere teken vaak uit de vacht van hun huisdier.”



*Schapenteek (Ixodes ricinus)*

*Hoe vaak komt de ziekte voor?*

“Jaarlijks worden in Nederland ongeveer anderhalf miljoen mensen gebeten door teken en zijn er ongeveer 27.000 nieuwe gevallen van lymeziekte. Het grootste deel wordt dus niet ziek. Degene bij wie zich lymeziekte ontwikkelt, krijgt meestal een huidafwijking die goed met antibiotica te behandelen is. Een kleiner deel krijgt ernstiger symptomen, waarbij zenuwstelsel, hart of gewrichten aangedaan kunnen raken. Ook houdt een deel van de lymepatiënten ondanks antibiotica langdurig klachten.”

*Waar op de huid vind je meestal de teken?*

“Tekenen zitten vaak op hogere grassen of bladeren van struiken en wachten daar tot een dier of mens langsloopt. Zij ‘stappen’ dan razendsnel over om verder te kruipen op zoek naar een geschikte plaats om zich vast te hechten. Daar voel je meestal niets van. Favoriete plekken zijn liezen, knieholtes, oksels, bilspleet en de huid onder randen van het ondergoed.”

*Hoe groot is de kans op een tekenbeet tijdens een rondje golf?*

“Die kans is moeilijk in getal uit te drukken. Op de fairway (vrij kort gras) is die kans vrijwel nihil, maar zodra je in de semirough rondloopt met gras dat boven je schoen uitkomt, loop je een zeker risico. Dat risico wordt groter in de buurt van laag struikgewas en vooral voor spelers die op hun knieën naar ballen zoeken. Het maakt veel uit of je een lange broek draagt, of je de pijpen in de sokken propt en of je de kleren na het golfen in de wasmachine gooit en je jezelf nakijkt op teken.”



# De schurft aan schrijven?

*En als je nu thuis een teek ontdekt, wat dan?*

“Een in de huid vastgebeten teek moet je zo snel mogelijk verwijderen. Bij een gemiddelde tekenbeet is de kans op besmetting een paar procent, maar hoe langer je wacht, hoe groter die kans wordt. Omdat de kop van de teek het stevigst is en de meeste *Borrelia*-bacteriën in het lijf van de teek zitten, is het verstandig de teek zo dicht mogelijk bij de huid en daarmee zo goed mogelijk bij de kop beet te pakken. Hoe je de teek verwijdert, is niet zo belangrijk. Met een teekentang haal je hem er gemakkelijk uit, maar bij gebrek hieraan doe je het desnoods met je nagels. Als er wat stukjes van de monddelen achterblijven, is niet erg. Dit zweert er vanzelf weer uit en geeft geen verhoogde kans op Lymeziekte.”

*Wat moet je doen als je meer dan gewoon risico loopt (bijvoorbeeld boswerkers, hoveniers, greenkeepers)?*

“Dan moet je je huid (inclusief lichaamspleoien) elke dag van top tot teen (ook de achterkant van je lichaam) nakijken op tekenen. Doe dit zeker nog dezelfde dag en controleer dit op een plek met goed licht. Maak het controleren tot een routine door dit op een vast moment te doen, bijvoorbeeld 's avonds na het douchen.”

*Hoe lang moet je de plaats waar de teek zat in de gaten houden? En waar let je dan op?*

“Het eerste verschijnsel van Lymeziekte is meestal een rode ring of egaal gekleurde vlek rond de plaats van de tekenbeet, het zogenaamde ‘erythema migrans’. Deze kan tot weken na de tekenbeet ontstaan. Kenmerkend is dat deze ring of vlek steeds groter wordt – gemiddeld zo'n tien tot vijftien centimeter in diameter. Veelal is degene die een rode ring of vlek bij zichzelf ontdekt, zich niet bewust geweest van een tekenbeet. Wie zo'n ring of vlek bij zichzelf ontdekt, moet meteen een afspraak maken met de huisarts voor een antibioticakuur. De ziekte is dan nog voor 100% te genezen.”

*Ben jezelf ook wel eens gebeten door een teek?*

“Ja, en ook wel door meer dan één. Ik heb een moestuin achter het huis, net in de rand van de duinen. Daar lopen veel reeën rond. Vanaf maart zit ik daar veel en dan haal ik 's avonds altijd wel een paar teken van mijn lijf. Als ik er één ben vergeten, voel ik hem vaak als ik in bed lig op het moment dat hij bloed gaat zuigen. Dat kriebelt namelijk een beetje en daar ben ik op gespist. Soms ben ik een paar dagen niet in de moestuin geweest en heb ik toch opeens een teek. Dat is dan een teek die zich verstopte in mijn kleren. Ik heb twee keer een rode ring gehad en heb toen beide keren een antibioticakuur genomen. De nare gevolgen van Lymeziekte zijn mij bespaard gebleven.” **H**

**Schurft is een vervelende aandoening die zich snel kan verspreiden in een dichtbevolkt studentenhuis. Deze huidparasiet is ongemakkelijk en kan leiden tot een uitbraak van jeuk en huidirritaties. Maar de gevolgen van schurft kunnen veel verder gaan dan alleen fysiek ongemak.**

Studenten zijn vaak druk en hebben weinig tijd voor zichzelf, waardoor ze snel geïrriteerd kunnen raken als ze last hebben van schurft. Het kan leiden tot vermoeidheid, concentratieproblemen en een verminderde studieprestatie. Dit kan op termijn invloed hebben op de toekomstige carrière en financiële situatie van de student.

Schurft kan ook leiden tot sociale problemen. Studenten kunnen zich onzeker voelen en zich terugtrekken uit sociale activiteiten, omdat ze bang zijn dat ze anderen zullen besmetten of beschaamd zijn over de uiterlijke verschijnselen van de parasiet. Dit kan een negatieve impact hebben op de sociale relaties en het welbevinden van de student.

Bovendien kan schurft ook leiden tot een stigma in het studentenhuis. Studenten kunnen elkaar beschuldigen van het verspreiden van de parasiet, wat leidt tot verdeeldheid en conflicten. Dit kan het sociale leven in het studentenhuis aanzienlijk beïnvloeden en de sfeer verpesten.

Om te voorkomen dat schurft uitbreekt in een studentenhuis, is het belangrijk om goede hygiënemaatregelen te nemen. Dit omvat het regelmatig wassen van beddengoed en kleding, en het ontsmetten van meubels en oppervlakken. Ook is het aan te raden om regelmatig te inspecteren op tekenen van schurft en onmiddellijk behandeling te zoeken als er symptomen zijn.

In conclusie, schurft is een vervelende aandoening die niet alleen fysieke, maar ook psychische en sociale gevolgen kan hebben. Het is belangrijk om preventieve maatregelen te nemen en snel behandeling te zoeken om verdere verspreiding te voorkomen en om de gevolgen te beperken. Door samen te werken en op te letten op onze persoonlijke hygiëne, kunnen we er samen voor zorgen dat schurft geen invloed heeft op ons leven als student.

## Leeswaarschuwing

Speciaal voor deze column heb ik ingelogd op de ChatGPT site (<https://chat.openai.com>). Dit is computerprogramma dat automatisch teksten genereert op basis van de vragen die je stelt, zoals: “Schrijf een column van 500 woorden voor een patiëntentijdschrift over de gevolgen van schurft in een studentenhuis”. Het antwoord heeft u zojuist gelezen. Deze nieuwe technologie gaat veel veranderen. Misschien schrijft het over vijf jaar alle teksten in HeeldeHuid. **H**

# Fotorubriek



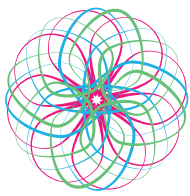
Lichen planus (lichen = korstmosachtig, planus = plat) is een goedaardige huidaandoening die bestaat uit - soms zeer heftig - jeukende, afgeplatte, roodpaarse bultjes van enkele millimeters groot. Op het oppervlak zitten witte schilferachtige lijntjes (wickham-striae). Voorkeursplaatsen zijn onder andere de buigzijde van polsen, enkels, onderarmen en onderrug. Typisch is

dat de plekjes ook ontstaan op plaatsen waar de huid beschadigd wordt door bijvoorbeeld een litteken of een kras (fenomeen van Köbner). De oorzaak is niet bekend en meestal verdwijnen de plekken spontaan in de loop van twee jaar. Behandeling is vaak moeizaam, maar vooral sterkere hormooncrèmes kunnen de plekjes en met name de jeuk onderdrukken.



Lichen planus komt ook voor op slijmvliezen en huidaanhangsels (nagels en haren). Het wangslimvlies op de foto toont typische witte lijntjes die een soort netwerk lijken te vormen. Dit geeft lang niet altijd klachten, soms een gevoel van branderigheid of pijn, vooral als het erg uitgebreid is of bij een erosieve (schaafwondachtige) variant. Ook de andere slijmvliezen, vooral genitaal, kunnen aangedaan zijn. Behandeling van lichen planus van de slijmvliezen is minstens zo moeilijk als die van de huid. **H**





# CHDR

Centre for Human Drug Research

# Proefpersoon.nl



Leids Universitair  
Medisch Centrum

## Geneesmiddelenonderzoek, daar worden mensen beter van!

Het Centre for Human Drug Research (CHDR) verricht sinds 1987 hoogwaardig geneesmiddelenonderzoek met nieuwe en bestaande geneesmiddelen bij patiënten en gezonde vrijwilligers.

De onderzoeken, die plaats vinden in ons klinisch centrum, dragen bij aan de wetenschappelijke ontwikkeling van geneesmiddelen. Ze worden uitgevoerd conform de internationale regelgeving en volgens de hoogste kwaliteitsnormen. Het CHDR is gevestigd in Leiden en werkt nauw samen met het Erasmus Medisch Centrum (EMC) en de klinische afdelingen van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC).

Kijk voor meer informatie op:  
[www.proefpersoon.nl](http://www.proefpersoon.nl)  
U kunt ook e-mailen naar  
[recruit@chdr.nl](mailto:recruit@chdr.nl) of bellen met  
071 - 524 64 64

## Helpt u mee?

### Onderzoek naar de effecten van een onderzoeksmiddel voor patiënten met **atopisch eczeem**. Deel B.

€ 3.163,-  
vergoeding

Voor dit onderzoek zoeken wij  
mannen en vrouwen:

- tussen de 18-65 jaar
- met de diagnose atopisch (constitutioneel) eczeem

**De studie:**

- vooraf een informatiegesprek en een medische keuring incl. dermatologisch onderzoek
- röntgenonderzoek
- 1 studieperiode van 3 dagen en 2 nachten
- 2 studieperioden van 2 dagen en 1 nacht
- 12 losse bezoeken (duur: 1 uur)
- nakeduring

### Onderzoek naar de effecten van een nieuw middel voor wondgenezing in patiënten met **atopisch eczeem**. Deel B.

€ 1.864,-  
vergoeding

Voor dit onderzoek zoeken wij  
mannen en vrouwen:

- tussen de 18-65 jaar
- met de diagnose atopisch (constitutioneel) eczeem

**De studie:**

- vooraf een informatiegesprek en een medische keuring incl. dermatologisch onderzoek gevolgd door een kort bezoek
- 1 onderzoeksdag (duur: 8 uur)
- 7 losse bezoeken (duur: 1,5 uur)
- nakeduring

### Onderzoek naar de effecten van een nieuw middel voor de behandeling van **psoriasis**. Deel B.

€ 1.674,-  
vergoeding

Voor dit onderzoek zoeken wij  
mannen en vrouwen:

- vanaf 18 jaar
- met de diagnose plaque psoriasis (ook wel psoriasis vulgaris)

**De studie:**

- vooraf een informatiegesprek en een medische keuring incl. dermatologisch onderzoek
- terugkombezoek (duur: 3 uur)
- 5 bezoeken (duur: 1 tot 3 uur)
- thuis onderzoeksmiddel aanbrengen
- dagelijks digitaal dagboek bijhouden
- nakeduring

Kijk voor meer informatie op [www.proefpersoon.nl](http://www.proefpersoon.nl) of bel met 071 - 524 64 64



/CHDRproefpersoon



@CHDR\_Proefpersoon

# PSORIASIS

## IS MEER DAN EEN HUID- AANDOENING

### ERVAAR JIJ BIJ PSORIASIS OOK PIJN IN JE GEWRICHTEN?



Dat kan een teken van artritis psoriatica zijn. Scan de QR code of ga naar [psoriasishuid.nl/artritis-psoriatica](https://psoriasishuid.nl/artritis-psoriatica) en doe de symptomencheck.

### IK WEET WAAR IK OP MOET LETTEN, JIJ OOK?

4 op de 10 mensen met psoriasis ontwikkelen artritis psoriatica, een combinatie van ontstekingsreuma en psoriasis.<sup>1,2</sup> "Mijn dermatoloog vertelde mij dat deze vorm van psoriasis kan leiden tot gewrichtsschade en lichamelijke beperkingen. Als verpleegster met een fysiek en emotioneel zwaar beroep houd ik daarom mijn psoriasis goed in de gaten, zeker als je ook bedenkt dat het soms jaren kan duren voordat de symptomen opspelen.

Gelukkig weet ik nu, dankzij de symptomencheck op [psoriasishuid.nl](https://psoriasishuid.nl), wat de signalen zijn en waar ik op moet letten. Zo kan ik er op tijd bij zijn en kan ik samen met mijn dermatoloog kijken naar de mogelijkheden."

Doe ook de symptomencheck.  
Ga naar [psoriasishuid.nl/artritis-psoriatica](https://psoriasishuid.nl/artritis-psoriatica)

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine

Deze campagne is gesponsord door  
Novartis Pharma B.V. in samenwerking met:



1020NOV9414

<sup>1</sup> Gladman DD. F1000Research 2016; 5:2670.

<sup>2</sup> Johnson-Huang LM et al. Dis Model Mech 2012; 5:423-433.  
Fictieve patiënt

