HEEL DE HUID

MAGAZINE OVER HUID- EN HAARAANDOENINGEN

Nummer 4 / December 2023 / Oplage: 20.000 ex.

DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

ONZUIVERE HUID? PUISTJES?

Seborra

Het verzorgingsprogramma voor een onzuivere huid en bij puistjes

Verzorging voor een tot diep in de poriën gezuiverde huid en ter verfijning van het huidbeeld

Verkrijgbaar bij diverse apotheken, huidtherapeuten en dermatologen

- Verzacht rode vlekken
- Verfijnt de poriën
- Lang aanhoudend anti-glanseffect
- Beschermt tegen vlekken na puistjes
- Voor een gelijkmatig huidbeeld

Meer informatie over Seborra vind je hier

Seborra Skin clarifying serum	30 ml | GTIN 4260149619792
Seborra Soothing gel cream	50 ml | GTIN 4260149619785
Seborra Tinted day cream with SPF 50	30 ml | GTIN 4260149610263

In dit nummer:

Voorplaat

Schilderij door Oluwole Omofemi, Nigeria (zie ook artikel op pagina 14 en 15). Met dank aan Museum KAdE, Amersfoort

4 **Voorwoord: Uit de bubbel!**

5 **Huid van kleur in de praktijk**
Interview met dermatoloog Jim Zeegelaar

6 **Huidzorg in Nederland: zoek de verschillen**
Dubbelinterview met dermatoloog en huidtherapeut

8 **Droge wangen? Neem de boterlaag uit boterthee!**
Interview Tenzin Methok NLgisang

11 **De 'oer-Hollander' had geen lichte huid**

12 **De gepigmenteerde huid in de huidtherapiepraktijk**

13 **Vriendelijk: ontmoeting op Curaçao**

14 **"Krappa-olie is in ieder huis aanwezig"**
Twee Surinaamse vrouwen aan het woord

16 **Expositie: Africa Supernova**

18 **Bleken van de huid: onnodig en riskant**

19 **Huidzorg in Paramaribo**
Interview met huidtherapeut Dominique Gajadien

20 **"Wees lekker jezelf"**
Interview Anrupa Dubar

22 **Shoppen bij de huisarts**
Column huisarts Just Eekhof

23 **De 'huidhemel' van Zuid-Korea**

24 **CODING zet zich in voor inclusieve zorg**

25 **"Javaanse tradities zijn gericht op het vinden van balans"**
Interview met Ivonne Kreule

28 **Kleuromslag: van bruin naar wit**
Paul Monteiro over zijn vitiligo

29 **Uiterlijke verschillen**
Aandoeningen op een lichte en donkere huid

30 **Kleine huidafwijkingen**
Fotorubriek dermatoloog Marjolein Wintzen

HEELdeHUID
Magazine voor huid, haar en hun aandoeningen
Nummer 4, December 2022. 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
Hoofdredactie Jannes van Everdingen (hoofdredacteur), Frans Meulenberg (adjunct-hoofdredacteur)
Redactie Francine Das, Heleen de Koning, Ilse van Kelegom, Monique van Bekkum 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

Uit de bubbel!

We leven allemaal in onze eigen bubbel. We zouden elkaar beter leren kennen en waarderen als we daar regelmatig uitstappen en met elkaar in gesprek gaan.

Ik ben in Suriname geboren en eind jaren 60 naar Nederland verhuisd. Nederland was in die tijd nog relatief wit. Er werd vooral kleur aan gegeven door mensen uit Indonesië en de Molukken, Turkije en Marokko. In de jaren 70 kwam de migratie uit Suriname massaal op gang. De Nederlandse samenleving was daar onvoldoende op voorbereid en de ontvangst was niet altijd even hartelijk, vaak zelfs racistisch. De norm was wit en de rest moest zich maar aanpassen. Heel geleidelijk ontwaakte daarna het besef dat niet iedereen dezelfde kansen krijgt en dat dat grotendeels met afkomst te maken heeft.
Mensen van kleur zijn relatief vaker achtergesteld en moeten zich vaak extra bewijzen om in onze samenleving mee te kunnen komen. Dat begint al bij het schooladvies dat gemiddeld lager uitpakt dan bij de witte Nederlander.
De westerse geneeskunde heeft zich ontwikkeld vanuit een wit perspectief. Zo worden in dermatologisch onderwijs bijvoorbeeld weinig plaatjes van de niet-witte huid gebruikt en bestaan er nog steeds allerlei fabeltjes rondom de donkere/gekleurde huid. Die zou bijvoorbeeld dikker zijn en mensen met een huid van kleur zouden minder pijn ervaren. Veel van deze fabels stammen uit onderzoeken uit de koloniale tijd. We weten dat dit niet klopt, maar toch gaat deze onzin-informatie nog steeds rond. Het kan ervoor zorgen dat iemand niet altijd goede zorg krijgt.
Het begint allemaal bij het besef hiervan én de wil om er iets aan te doen. Onze samenleving verlangt inclusievere zorg. Dit houdt in dat er plaats is in de zorg voor mensen van allerlei verschillende etnische achtergronden. De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie werkt hier inmiddels hard aan. Door het onderwerp actief mee te nemen in de opleiding en nascholing van dermatologen en door de richtlijnen aan te passen. Een volgende stap is het opleiden van meer dermatologen van kleur. Buiten je eigen bubbel treden levert veel op. **H**

Jim Zeegelaar
Dermatoloog Flevoziekenhuis, Almere en gastredacteur van dit nummer

Huid van kleur in de praktijk

Krijgen mensen met een huid van kleur voldoende aandacht in de medische praktijk? Krijgen ze dezelfde kwaliteit van zorg als witte patiënten? Het zijn indringende vragen die een aantal dermatologen twee jaar geleden opwierpen in het *Tijdschrift voor Dermatologie*. Hun pleidooi voor meer aandacht voor de huid van kleur is nog steeds relevant, aldus dermatoloog Jim Zeegelaar.

Zeegelaar is opgeleid in het Amsterdam UMC (AMC) en hij is sinds 1999 werkzaam in het Flevoziekenhuis in Almere. De afgelopen 20 jaar heeft hij vaker lezingen over de niet-witte huid gegeven. En met name in de VS en het VK waren er initiatieven van dermatologen om meer scholing te geven in *skin of color*. Grote belangstelling voor dit onderwerp was er echter nooit. Enige verandering hierin kwam na de moord op George Floyd en de daaropvolgende wereldwijde protesten tegen racisme.
Een eyeopener was de COVID-19-pandemie. Zeegelaar: "Mensen met een migratieachtergrond liepen vaker een corona-infectie op en hadden na besmetting een grotere kans op complicaties dan mensen met een witte, Nederlandse achtergrond. Er wordt opgeroepen meer onderzoek hiernaar te doen. Wat mij opviel, is dat binnen de dermatologie artikelen werden gepubliceerd over huidafwijkingen bij patiënten met een corona-infectie. Bijna zonder uitzondering waren dat mensen met een witte huid. Terwijl mensen van kleur vaker getroffen worden door COVID-19 en de presentatie van aan corona gerelateerde huidafwijkingen kan afhangen van huidskleur. Dit kan ertoe leiden dat mensen met een huid van kleur minder goede dermatologische zorg krijgen, doordat men huidafwijkingen onvoldoende herkent."

Huidskleur doet er dus toe binnen de dermatologie?
"Zeer zeker. Onderzoek uit met name de VS laat zien dat patiënten van kleur mogelijk minder goede zorg krijgen. Veelvoorkomende aandoeningen als constitutioneel eczeem zien er anders uit bij een patiënt met een donkerder gepigmenteerde huid dan bij iemand met een witte huid. De roodheid is minder goed zichtbaar. Door de ontstekingsreactie in de huid en veel krabben kan de huid ook donkerder worden en grover aanvoelen. Dit wordt niet altijd goed ingeschat."
Hij vervolgt: "Daarnaast zijn er dermatologische aandoeningen die vaker voorkomen en ernstiger verlopen bij mensen met een bepaalde genetische (etnische) of geografische achtergrond. Zo worden sarcoïdose en lupus erythematodes vaker gevonden bij mensen met Afrikaanse wortels."

Terminologie

"Patiënten met een donkere huid van kleur hebben verschillende raciale en etnische achtergronden. Dat maakt het benoemen vaak lastig. Binnen de Nederlandse gezondheidszorg wordt al jaren aandacht besteed aan de diversiteit van mensen. Gelukkig is het bewustzijn over allerlei aspecten van etniciteit in de zorg toegenomen, maar we zijn er nog lang niet. Zo zie je dat het woord 'negroïde' nog steeds gebruikt wordt." Zeegelaar noemt een voorbeeld: "In een richtlijn over nierfunctie wordt voor 'negroïden' geadviseerd de maat die gehanteerd wordt te corrigeren met een bepaalde factor. Dat roept allerlei vragen op bij patiënten en ook bij behandelaars. Wat is 'negroïde'? En waarom is het van belang dat het bij een lab-uitslag staat? Het blijkt gebaseerd te zijn op onderzoek in Amerika waarin geconcludeerd wordt dat voor zwarte personen gecorrigeerd moet worden omdat zij meer spiermassa zouden hebben. Dat is echt onzin," aldus Zeegelaar. "Belangrijk is dat we beseffen dat er een enorme diversiteit is."

Toekomst

"Er komen steeds meer mensen met een huid van kleur in Nederland. In de toekomst zullen er alleen maar meer mensen van kleur bij komen. Er is nog veel winst te boeken om de kwaliteit van dermatologische zorg voor patiënten van kleur te verbeteren. Zo is er op dit moment nog te weinig aandacht voor deze groep tijdens de dermatologieopleiding. Ook vindt men in de meeste dermatologische naslagwerken, leer- en tekstboeken nauwelijks tot geen foto's van de huid van kleur. Door het zeer beperkte aanbod van diversiteit in dermatologie-boeken en -naslagwerken worden studenten geneeskunde en daarmee onder anderen huisartsen en dermatologen onvoldoende geschoold in de variatie van veelvoorkomende huidziekten in de huid van kleur. Naarmate een huid donkerder is, zijn roodheid en andere kleurvariaties moeilijker te beoordelen en zal bijvoorbeeld (witte) schilfering juist meer uitgesproken lijken. Hierdoor kunnen ook 'eenvoudige' diagnosen gemakkelijk gemist worden."
Voor Zeegelaar is de conclusie overduidelijk: "Willen we nu en in de toekomst niet-witte patiënten de dermatologische zorg geven die zij verdienen, dan wordt het zaak meer aandacht te besteden aan de diversiteit in huidskleur en de implicaties binnen ons vakgebied; niet alleen in scholing en nascholing, maar ook in opleiding en werk." Zeegelaar ziet dat veel opleidingscentra er wel aandacht voor hebben, maar het kan volgens hem nog beter: "Om hiermee verder te komen, is het belangrijk om je echt in diversiteit te verdiepen. Pas dan zie je je vooringenomenheid en blinde vlekken. Er zijn mensen die minder kans hebben om in opleiding te komen. Afkomst speelt daarin zeker een rol. Het gaat om gelijkheid en gelijke kansen. Als je al niet wordt uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek, is die gelijkheid er niet" Hij zet zich hier graag voor in. H

Zoek de verschillen!

Alle huiden lijken op elkaar. Dat is deels waar, maar er zijn ook duidelijke verschillen, alleen al door de huidkleur. Dat heeft ook gevolgen: huidaandoeningen zijn lastiger herkenbaar op een gekleurde huid of ze presenteren zich zelfs anders. Ook de behandeling kan verschillen. En hoe zit het met huidverzorging? Dermatoloog Jim Zeegelaar en huidtherapeut Rachèle Cairo geven inzicht in die verschillen aan de hand van enkele huidaandoeningen waarbij een donkere huid een andere aanpak kan vergen dan een lichte huid.

Zeegelaar is dermatoloog in het Flevoziekenhuis in Almere en Cairo heeft een eigen praktijk voor huidtherapie in Rotterdam.

Verkleuring

Een donkere verkleuring van de huid (postinflammatoire hyperpigmentatie; PIH) treedt op na een ontsteking of beschadiging van de huid. Dat kan van alles zijn: eczeem, pukkels, krasjes en brandwonden. Vooral mensen met een donkere huid zijn hier gevoelig voor.

Wat doen jullie bij mensen met een donkere huid met acne en constitutioneel eczeem om postinflammatoire hyperpigmentatie zo veel mogelijk te voorkomen?

Zeegelaar: "Belangrijk is om de reactie zo veel mogelijk te voorkomen door in een vroeg stadium te behandelen. De PIH, zoals wij dat noemen, wordt vaak als zeer storend ervaren en heeft daarnaast impact op de kwaliteit van leven. Is er eenmaal hyperpigmentatie, dan worden vaak retinoïdecrèmes ingezet. Belangrijk is om te beseffen dat het tijd kost om hiervan af te komen". Cairo: "In de huidtherapiepraktijk wordt PIH vaak gezien als gevolg van acne of als complicatie na (verkeerd uitgevoerde) behandelingen. Veel mensen ervaren PIH als heel storend, soms storender dan de huidaandoening zelf. Snel behandelen, maar ook voorkómen ervan is belangrijk. Zo zijn er bepaalde crèmes die de pigmentaanmaak kunnen remmen zonder schadelijk te zijn voor de huid. Daarnaast druk ik mensen op het hart niet te krabben of te pulken aan puistjes. En natuurlijk adviseer ik mensen een SPF van 30 of hoger te gebruiken, óók bij een donkere huid."

Littekenweefsel

Iedereen weet wat een litteken is. Maar wat is een keloïd? Dat is een goedaardig gezwel dat ontstaat door overmatige groei van littekenweefsel. Het litteken wordt dikker en dikker en groeit dan buiten de oorspronkelijke wondranden door. Een keloïd komt in iedere etnische groep voor, maar het meest bij mensen met een Afrikaanse, Aziatische en in mindere mate Mediterrane achtergrond. Een keloïd kan ontstaan na iedere vorm van huidbeschadiging, bijv. operatiewond, brandwond, vaccinaties, tatoeages, piercings of acnelittekens, maar het kan ook spontaan ontstaan, zonder dat er een beschadiging van de huid is geweest. Keloïden op het borstbeen zijn daar een goed voorbeeld van. De meest gekozen behandeling bestaat uit injecties met triamcinolon in het keloïd, eventueel gecombineerd met siliconenpleisters. Ook lasertherapie wordt wel toegepast.

Nemen jullie speciale voorzorgsmaatregelen tegen keloïden?

Cairo: "In mijn anamnese vraag ik altijd aan de patiënt of diegene eerder keloïden heeft gehad of dat iemand in de familie die heeft gehad. Wanneer ik de huid behandel, moet ik hier extra alert op zijn en het behandelplan bijstellen of behandeling achterwege laten als dat nodig is." Zeegelaar houdt het kort en krachtig: "Ik raad invasieve ingrepen als ze niet nodig zijn af bij mensen die mogelijk een verhoogd risico hebben."

Pigmentparade

Pigment is een bruine kleurstof. Door kleine korreltjes pigment af te geven aan de buitenste laag van de opperhuid, krijgt de huid haar kleur. Onder invloed van zonlicht neemt het aantal pigmentcellen en de aanmaak van pigment toe: de huid wordt bruin. De gepigmenteerde huid reageert snel met de aanmaak

Huidtherapeut Rachèle Cairo: "Veel mensen ervaren PIH (postinflammatoire hyperpigmentatie) als heel storend, soms storender dan de huidaandoening zelf."

Dermatoloog Jim Zeegelaar: "Melasma kunnen we vaak wel verbeteren, maar ze verdwijnt niet altijd helemaal."

van pigment, er is maar weinig nodig om extra pigment te ontwikkelen. Een aparte huidaandoening is melasma, een pigmentstoornis waarbij grillige donkerbruine vlekken ontstaan in het gezicht. Ook wel 'zwangerschapsmasker' genoemd, omdat het vaak tijdens de zwangerschap wordt gezien.

Hoe gaan jullie om met melasma?
"Belangrijk is om te beseffen dat melasma vaak een chronische recidiverende aandoening is," aldus Zeegelaar. "Die aandoening kunnen we vaak wel verbeteren, maar ze verdwijnt niet altijd helemaal. Goede UV-bescherming is essentieel, evenals het voorkómen van hormonale invloeden (anticonceptie, zwangerschap). Ook medicijnen of supplementen die pigmentvorming versterken, kan men beter mijden. Blekende crèmes kunnen ingezet worden om het pigment versneld af te voeren of de productie van pigment te verminderen." Cairo sluit zich hierbij aan: "De behandeling van melasma begint bij goede voorlichting. Inderdaad goede UV-bescherming en producten die de aanmaak van pigment remmen. In mijn praktijk behandel ik melasma met peelings en microneedling. Deze zijn veilig bij mensen met een donkere huid mits uitgevoerd door een huidtherapeut met ervaring. Ook hier komt veel uitleg en voorlichting bij kijken. Het slagen van de behandeling hangt sterk samen met de therapietrouw van de patiënt."

Benaderen jullie melasma anders bij Latijns-Amerikaanse en Aziatische personen met een donkere huid?
Eensgezind luidt het antwoord: "Mensen met een donker huidtype hebben in het algemeen meer kans op melasma. Al benaderen we dit niet anders, je moet je hiervan wel bewust zijn en blijven."

Zwarte bobbeltjes
Dermatosis papulosa nigra, een moeilijke naam, waar geen Nederlands equivalent voor bestaat, is een variant van ouderdomswratten. Net als ouderdomswratten is deze aandoening niet besmettelijk. De goedaardige aandoening bestaat uit kleine (1-2 mm) zwarte of bruine bobbeltjes die vaak voorkomen bij mensen met een donkere huid, vooral in het gezicht (wangen en voorhoofd), de hals en de bovenste helft van de borst). De bultjes zijn meestal licht verheven.

Waar kiezen jullie voor als behandeling bij deze aandoening?
Zegelaar maakt vooral gebruik van elektrische stroom om de aandoening weg te branden (elektrocoagulatie). Ook Cairo geeft de voorkeur aan deze techniek: "Het is een efficiënte manier om gecontroleerd te behandelen."
Cairo wil nog een ziektebeeld toevoegen aan dit rijtje: acne. "Bij een gepigmenteerde huid zie je alle vormen van acne, maar één die daar uitschiet, is pommade-acne. Dit is een vorm van acne die ontstaat door het gebruik van vette substanties, zoals vaseline, op de huid. Terwijl die juist veel worden gebruikt door mensen met een gepigmenteerde huid. Vaak geven mensen met een gepigmenteerde huid aan de PIH ten gevolge van de acne erger te vinden dan de acne zelf."

Droge wangen? Neem de boterlaag uit boterthee!

Overweldigende natuur

Om van de ene wereld naar de andere te gaan, kan het voldoende zijn van een berg af te dalen. Maar van de Himalaya naar Nederland is wel een enorme stap. Tenzin Methok Nlgisang (29) deed het. Van het hooggebergte naar het laagste land van Europa, van een natuurlijke samenleving naar westerse verworvenheden in een geheel verstedelijkt land. De herinnering aan een geboorteland laat zich echter niet uitgummen. Zoals aan het traditionele nut van de boterlaag uit boterthee en aan de schoonheid van het tijgervel.

Geboren in Gonpa, gelegen in de regio Kham, ten zuidoosten van Centraal-Tibet, kwam Tenzin op 13-jarige leeftijd naar Nederland. Ze doorliep het gymnasium en studeerde in Nijmegen af als arts. Deze beknopte levensloop in twee zinnen zijn een staalkaart van haar zelfstandigheid, zelfredzaamheid en doorzettingsvermogen. “Pas in Nederland ging ik voor het eerst naar school. Mijn integratie in de Nederlandse samenleving was dan ook een ‘aanslag’ op mijn doorzettings- en aanpassingsvermogen.” Haar ambitie is werken als dermatoloog: “Tijdens mijn onderzoeksstage groeide mijn enthousiasme voor wetenschappelijk onderzoek. Het opdoen van nieuwe kennis in een onontgonnen terrein en van daaruit je eigen weg vinden is een uitdaging die ik graag aanga.” Het tekent haar nieuwsgierigheid en gretigheid.

Ommezwaai

Nederland is een modern geïndustrialiseerd land. Dat woord ‘modern’ duidt op vooruitgang. Een impliciet nadeel van vooruitgang is dat meer traditionele leefwijzen en gebruiken in het gedrang komen. Hoe anders is dat in verre landen en streken die Europeanen nauwelijks kennen, of hooguit als rugzaktoerist dan wel indirect uit reisreportages. Hoe denken de mensen daar over de huid en huidverzorging, en wat betekent het om de overstap te maken naar een Europese cultuur? Hoogtevrees zal een geboren Tibetaan vermoedelijk niet hebben, maar mogelijk wel laagtevrees.

Tenzin Methok Nlgisang
Foto: Carin Smit

Welk Nederlands gebruik verbaasde je het meest?
“Het viel me op hoe direct en eerlijk Nederlanders zijn. Tibetanen zeggen niet altijd wat ze denken, meestal uit angst onbeleefd of onvriendelijk over te komen. Een voorbeeld is wanneer een Tibetaan op bezoek gaat bij een andere Tibetaan. Als de gastheer vraagt of je iets wilt drinken of eten, zeg je meestal ‘nee’, zelfs als je echt dorst of honger hebt. Dus dan moet de gastheer min of meer blijven aandringen totdat je uiteindelijk ‘ja’ zegt. Terwijl wij eigenlijk eerder al ‘ja’ hadden willen zeggen, doen we dat in Tibet toch niet. Dat wordt gezien als een vorm van beleefdheid. In Nederland daarentegen betekent een ‘nee’ ook echt een ‘nee’. Ik herinner me dat een vriendin op bezoek kwam; ze vond het heel vreemd dat mijn moeder haar 3-4 keer vroeg of ze iets wilde drinken, terwijl ze in het begin al ‘nee’ had geantwoord. Toen moest ik haar uitleggen dat dit bij onze cultuur hoort.”

Natuurlijk 'zwembad' in Tibet

Roze wangen

Heeft de huid een speciale status binnen de Tibetaanse cultuur?
"Tibetanen hebben, in vergelijking met Chinezen, vaker een getinte huid met roze wangen. Deze roze wangen zijn het resultaat van een combinatie van genetische aanpassingen en omgevingsfactoren die kenmerkend zijn voor het leven op grote hoogtes in Tibet. Dit kenmerk was ooit iets waar we trots op waren. Echter, het schoonheidsideaal waarbij een lichte huid als mooi geldt, begint zich ook onder Tibetanen te verspreiden. Het wordt, net als door Chinezen, bijna als een statussymbool gezien, voortkomend uit de aloude aanname dat 'arme mensen' buiten in de zon moeten werken."

Tibetaans dorp

Die voorkeur voor een lichtere huid, betreurt zij: "Mensen proberen dat te bereiken door een foundationkleur te dragen die één of twee tinten lichter is dan hun natuurlijke huidskleur. We zouden juist allemaal moeten koesteren hoe we eruitzien. Het feit dat iedereen van uiterlijk verschilt, draagt juist bij aan onze schoonheid. Ware schoonheid ontvouwt zich in haar variatie."
"Tibetanen wassen zich in het algemeen minder frequent in vergelijking met westerlingen. Vroeger gebeurde dat hoogstens een keer per maand, meestal door zichzelf te reinigen in rivieren of natuurlijke 'zwembaden' gevuld met water uit de bergen. Tegenwoordig krijgen steeds meer huishoudens moderne voorzieningen zoals douches. Hierdoor douchen jongere generaties vaker dan de oudere generaties, meestal twee keer per week. Dit komt deels mede door de verschuiving van traditionele landbouw naar moderne beroepen, waarin een verzorgd uiterlijk vaak belangrijker is."

Wassen zij zich met water en zeep?
"Mijn moeders generatie gebruikte waspoeder. Tegenwoordig is die waspoeder ingeruild voor normale zeep of douchegel, vergelijkbaar met wat gangbaar is in Nederland. Verder gebruiken we geen scrubmiddel, meestal wrijf je gewoon met je handen."

Boterthee

Boterthee

Boterthee is een niet-alcoholische drank gemaakt van theebladeren, met zout en boter van de 'dri', de vrouwelijke pendant van de mannelijke 'yak'. Door de theebladeren herhaaldelijk te koken, blijft de thee enkele dagen houdbaar. Het drinken van boterthee is een alledaags onderdeel van het Tibetaanse leven. Het wordt op verschillende momenten van de dag gedronken en geserveerd aan gasten. Traditioneel drinkt men de thee in afzonderlijke teugen. Een gastheer zal na iedere slok de kop weer aanvullen tot aan de rand. De kop wordt nooit tot de bodem leeggedronken. Op die bodem blijft dan de boterlaag achter. Men zegt dat het helpt tegen gescheurde lippen. Nomadenvolken drinken soms tot wel 40 koppen per dag. Dat boterthee calorierijk is, maakt de warme drank geschikt voor gebruik bij inspanning op grote hoogten.

Waarmee smeren zij zich in voor of na het douchen?
"Je lichaam insmeren doen we eigenlijk helemaal niet, met uitzondering van ons gezicht. Tegenwoordig gebeurt dat met gezichtscrème zoals die hier bekend is. Oudere generaties smeren het gezicht in met de boterlaag uit onze boterthee. Dit werkt goed tegen de droge wangen op de hoge bergen."

Gras en rupsschimmel

Gebruiken Tibetanen zonnebrandcrème?
Zigzaggend door haar geheugen: "Hier kan ik wijzen op een positief gevolg van de Chinese invloed op Tibet. In hun schoonheidsideaal ziet men een lichte huidskleur als mooi. Daarom smeren vooral de jongere generaties zich vaker in met zonnebrandcrème, hoewel minder frequent dan de hier aanbevolen twee uur. Bij de oudere generaties zie je mensen ook steeds vaker rondlopen met beschermende kleding of een paraplu op zonnige dagen." Hoewel in diverse Aziatische landen middelen in gebruik zijn om de huid te bleken, heeft Tenzin hier "eigenlijk nooit van gehoord in Tibet." Men gebruikt vooral natuurlijke producten voor huidverzorging: "Voornamelijk kruiden of planten. Maar er duiken steeds meer cosmetische producten op uit China waardoor de oude, natuurlijke producten naar de achtergrond schuifelen. Een voorbeeld is Tibetaanse rupsschimmel die 'yartsa gunbu' heet. 'Yartsa' betekent gras in de zomer en 'gunbu' beestje in de winter. Het groeit in de bergen van Tibet, inclusief mijn dorp, en dient als een belangrijke inkomstenbron voor de lokale bevolking. Gedurende 1-2 maanden trekken families de bergen in om naar 'yartsa gunbu' te zoeken. Een lastige taak, vooral voor onervaren ogen. De schimmel staat bekend om zijn talrijke gezondheidsvoordelen, waaronder anti-verouderingseigenschappen. Vaak wordt een aantal 'yartsa gunbu' verwerkt in zelfgemaakte rijstwijn die men drinkt om van deze voordelen te profiteren."

Natuurlijke bescheidenheid

Lichaamsversiering is geen onderdeel van de Tibetaanse cultuur, zegt ze. Zelf draagt ze versierselen evenmin. Momenteel werkt ze als arts-onderzoeker richtlijnen bij de dermatologenvereniging NVDV in Utrecht. Daarnaast leest ze graag: "variërend van de *Harry Potter*-reeks tot aan *A short history of nearly everything* van Bill Bryson, al lees ik tegenwoordig minder dan voorheen." Onveranderd is haar gevoeligheid voor de magnetische aantrekkingskracht van mooie natuur in voor haar nieuwe landen: "Dit jaar ging ik naar India, Zuid-Korea, Japan en Thailand, terwijl Mongolië, Oezbekistan en de Filipijnen hoog op mijn bucketlijst staan." Dat mag landschappenliefde heten.

Welke gebruiken of gewoontes nam je uit Tibet mee naar Europa?
Een grijns verschijnt op het serene gezicht: "Een voorliefde voor pittig eten. Ik zeg altijd als hij rood is en mijn tong brandt, dan smaakt mijn eten pas lekker." Daarna spiraalt het gesprek terug naar het thema 'eerlijkheid' in Nederland: "Bescheidenheid staat bij Tibetanen hoog in het vaandel. Echter, in Nederland verwart men dit soms met verlegenheid, dus ben ik soms nog bezig om een meer uitgebalanceerde benadering te vinden." Zoals ieder leven een balanceeract is.

Groene huid

"Een klassiek Tibetaanse mythe is het populaire verhaal van Milarepa, een boeddhistische monnik uit de 12de eeuw. Dit verhaal illustreert het menselijk potentieel voor verandering en spirituele groei, ongedacht iemands eerdere daden. Tijdens zijn reis naar verlichting leefde hij op brandnetelthee, wat leidde tot het groen worden van zijn huid. Vandaar de groene huid waarmee Milarepa op schilderijen staat afgebeeld. Zijn verhaal dient voor Tibetanen als inspiratiebron voor degenen die hun tekortkomingen willen overwinnen."

Schilderij van Milarepa

Is er een Tibetaans spreekwoord waarin jij je herkent en wat voor Nederlanders leerzaam kan zijn? Andere culturen, andere spreekwoorden immers...
"Dan zou ik het volgende spreekwoord willen memoreren dat in vertaling luidt: 'De schoonheid van een tijger zit aan de buitenkant, terwijl die van een mens aan de binnenkant zit.' Dit is min of meer vergelijkbaar met de Engelse uitdrukking 'Don't judge a book by it's cover'."
Gastvrijheid is een basisgegeven in haar cultuur: "In het algemeen kun je in Tibet 's avonds bij een wildvreemde aan de deur kloppen om te vragen of je kunt blijven overnachten. Dan krijg je naast een slaapplek meteen ook een warme maaltijd, inclusief boterthee." Dat ze een meelevend hart heeft met oog voor het algemeen welzijn, is al duidelijk uit haar loopbaan en de loopbaanwens. Het is dan ook geen toeval dat ze daarnaast werkt als tolk-vrijwilliger Tibetaans. Wat past bij haar lijfspreuk, ontleend aan Boeddha, en aansluit bij de Tibetaanse zachtmoedigheid: "*If you light a lamp for someone it will also brighten your path.*" H

De ‘oer-Hollander’ had geen lichte huid

Migratie is niet nieuw, het is van alle tijden. Mensen trekken rond en vermengen zich voortdurend. Dat maakt het moeilijk om te bepalen hoe ‘oorspronkelijke’ bewoners van bijvoorbeeld Nederland eruitzagen. Want wat is precies ‘oorspronkelijk’? En hoe kom je achter de noodzakelijke gegevens? Genetisch onderzoek van botresten gaf verrassende resultaten: van oudsher waren Nederlanders helemaal niet wit en blond, maar ze hadden juist een donkere huid. Maar wel al lichte ogen.

De Nederlandse televisiekijker die in 2021 de televisieserie *Het verhaal van Nederland* volgde, was hier al bekend mee: de eerste bewoners vestigden zich hier na de laatste ijstijd, zo’n 15.000 jaar geleden. Uit DNA-analyse bleek al dat deze mensen een donkere huid en lichte ogen hadden. Dat DNA-materiaal haalde men uit fossielen gevonden in vissersnetten op de Noordzee of opgeraapt door fossielenjagers bij zandopspuitingen. In totaal ging het om drie stukken schedel, twee kiezen, een kaakbot, een bovenarm en een dijbeen, van bij elkaar zeven mannen en één vrouw.

Al met al waren er dus in Nederland weinig botresten beschikbaar. Onlangs pakten internationale wetenschappers het breder aan: zij bestudeerden alle honderden skeletresten gevonden in West-Europa. Ze publiceerden hierover in het vooraanstaande wetenschappelijke tijdschrift *Nature*. De resultaten daarvan bevestigden eerder onderzoek.

Hoe verging het die ‘oorspronkelijke’ mensen die vanaf zo’n 15.000 jaar geleden in de Lage Landen leefden? Niet best. Deze donkergekleurde oerbewoners werden zo’n 5-3000 jaar voor Christus verdrongen door andere migranten. Dat waren graanverbouwende steppenvolkeren met een lichtere huidskleur, afkomstig uit het gebied rond de Kaspische Zee. Vermoedelijk was hun lichte huidskleur een aanpassing aan het vitamine D-arme, graanrijke voedsel en bood dit hun een evolutionair voordeel in het minder zonrijke Europa. Een donkere huid heeft daar namelijk moeite om in de winter onder invloed van de zon voldoende vitamine D aan te maken, dat essentieel is voor de aanleg van botten. Vandaar dat de mensen en hun kinderen die de laatste decennia uit Afrika ten zuiden van de Sahara naar Nederland zijn geëmigreerd er goed aan doen om in de wintermaanden extra vitamine D te slikken. H

DNA en menselijke kenmerken

Hoe zat het ook alweer met dat DNA? DNA is een molecuul dat al het erfelijk materiaal van een organisme bevat en dat bepaalt welke kleur huid, haar en ogen hebben. Ieder mens heeft ongeveer drie miljard basenparen, de bouwstenen in zijn DNA. Ongeveer 99,9 procent hiervan is bij iedereen hetzelfde. Van die ene promille codeert maar een heel klein deel voor de verschillen in rassen. Afrika is het continent met de grootste genetische verschillen, maar ook het eens als superieur bestempelde blanke ras bestaat uit een mengsel van een groot aantal volken, die genetisch minder verschillen van de volkeren uit Afrika dan de inheemse Afrikaanse volkeren onderling van elkaar verschillen. Dat is een van de bewijzen dat de mens oorspronkelijk uit Afrika afkomstig is.

Wereldwijd worden de genetische verschillen tussen de verschillende bevolkingsgroepen steeds kleiner, door mannen en vrouwen die een co-ouder kiezen met andere wortels. Migratie zorgt voor een toename van het aantal stellen met een verschillende afkomst die samen kinderen krijgen. Wanneer dit proces blijft doorzetten, dan zullen alle – genetische – subgroepen op enig moment verdwijnen. Uiteindelijk zullen de genetische varianten en afwijkingen veel meer gelijk over de wereldbevolking verdeeld zijn. Maar ook nu al is het begrip ‘ras’ niet bruikbaar in een wereld waarin de afkomst van de meeste mensen altijd al gemengd is geweest.

De gepigmenteerde huid in de huidtherapiepraktijk

Rachèle Cairo is huidtherapeut en heeft haar eigen praktijk, MelaSkin Cosmedic SkinClinic in Rotterdam. Al vanaf het begin van haar carrière ligt haar focus op de gepigmenteerde huid. Cairo: "Ik zag dat er maar een handjevol huidtherapeuten en dermatologen zich richtte op de gepigmenteerde huid. Terwijl ik vanuit de gemeenschap signalen kreeg dat veel mensen met een gepigmenteerde huid nergens heen konden. Ze voelden zich onbegrepen of afgewezen doordat er te weinig kennis was. Dit was voor mij de reden me hierop te focussen. Ik wil binnen de huidzorg een verschil maken voor deze groep."

Rachèle Cairo

Anders zijn

Cairo: "De gepigmenteerde huid ziet er anders uit dan een lichte huid. Ook huidaandoeningen uiten zich bij een gepigmenteerde huid vaak anders dan bij een lichte huid. Hierdoor ontstaat een risico op het stellen van verkeerde diagnoses. Dit heeft, als vanzelfsprekend, invloed op het al dan niet slagen van een behandeling. Een voorbeeld is een extreem droge huid. Bij een gepigmenteerde huid wordt die vaak verward met eczeem. Of een schimmelinfectie die wordt aangezien voor eczeem. Beide vergen een andere aanpak."

Maar dat is niet het enige. "De gepigmenteerde huid reageert ook anders. Zo zijn de pigmentcellen groter en reageren ze anders. Daardoor kunnen gekleurde mensen meer last hebben van hyperpigmentaties (extra donkere vlekken). Ook zie je roodheid bij een gepigmenteerde huid minder goed dan bij een lichte huid. Als huidtherapeut houd ik hier rekening mee, dit heeft invloed op de behandeling. Bijvoorbeeld tijdens een peeling. Waar een lichte huid snel roodheid laat zien, zie je dat pas later bij een gepigmenteerde huid. Met als risico dat men de peeling er te lang op kan laten zitten."

Daarnaast kent de gepigmenteerde huid een enorme diversiteit. Want ook Latijns-Amerikaanse, Aziatische en Arabische huiden die zich soms presenteren als heel licht van kleur, kunnen net zo reageren als een meer gepigmenteerde huid. Ik benader deze dus ook altijd als zodanig."

Behandel je pigmentafwijkingen bij mensen met een gekleurde huid?

Cairo: "Jazeker, waarom niet? Het is een misverstand dat bepaalde huidproblemen bij een gepigmenteerde huid niet behandeld kunnen worden. Dit kan prima, een gepigmenteerde huid kan ook behandeld worden met laser, peelings of microneedling mits de behandelaar de juiste kennis en ervaring

> **"Laat je behandelen door een bekwame professional met ervaring met de gepigmenteerde huid."**

heeft. Maar je moet wel voorzichtiger zijn in wat je doet, want zoals ik al zei, hyperpigmentaties die het gevolg zijn van de behandeling is het laatste wat je wil."
"Daarnaast is er ook een grote rol voor de patiënt zelf weggelegd. Laat je behandelen door een bekwame professional met ervaring met de gepigmenteerde huid. Een tip: bij twijfel, vraag een second opinion aan. Laat je altijd goed infomeren en stel vragen. En bij grote aarzelingen, zie af van behandeling!"

Kennis delen en samenwerken

Cairo pleit voor meer samenwerking met dermatologen als het gaat om diagnosestelling bij en behandeling van gepigmenteerde huidaandoeningen. "Waar nodig overleg ik of verwijs ik door."
Ook is in haar optiek meer educatie nodig als het gaat om een gepigmenteerde huid. "Literatuur en leerboeken zijn veelal nog afgestemd op de lichte huid. Vermeldingen of afbeeldingen van de gepigmenteerde huid zijn in de minderheid. Gek als je bedenkt dat er miljarden mensen zijn met een gepigmenteerde huid. En dat in de toekomst 80 tot 90% van de wereldbevolking een gepigmenteerde huid zal hebben." Tijd voor meer diversiteit van de huidtypen in literatuur en opleidingen om zo de zorg nu en in de toekomst te waarborgen, vindt Cairo. H

Tips voor huidverzorging

- Probeer zo veel mogelijk post-inflammatoire hyperpigmentatie (donkere vlekken na een ontsteking) te voorkomen. Let goed op met bijvoorbeeld ontstekingen, wondjes en insectenbeten. Knijp en krab niet aan ontstekingen en mocht je een wondje hebben, bescherm dit dan tegen UV-straling en gebruik een huidherstellende crème. Hoe eerder een wondje geneest, hoe minder kans op donkere vlekjes.
- Mijn advies is: pas op met crèmes met vaseline in het gelaat. Vaseline kan talgklieren verstoppen. Daardoor kan folliculitis (acne) ontstaan of verergeren. Dit kan, zeker bij een gepigmenteerde huid, resulteren in hyperpigmentatie. Daarom adviseer ik om niet alleen bij huidaandoeningen maar ook voor huidverzorgingsadviezen je te laten informeren door een professional.
- Bescherming tegen UV-straling is niet iets dat mensen met een gepigmenteerde huid van huis uit hebben meegekregen. Toch is dit ook bij een gepigmenteerde huid belangrijk. Het pigment in de huid beschermt niet voldoende tegen huidveroudering en huidkanker. Daarnaast kunnen bestaande donkere vlekken donkerder kleuren onder invloed van UV-stralen. Dus ook voor de gepigmenteerde huid geldt: bescherm de huid met zonwerende middelen.

Vriendelijk

Met mijn Curaçaose gids loop ik na zeventig jaar voor het eerst door de bario Fleur de Marie, in mijn jonge jaren een niet helemaal veilige emigrantenwijk boven Willemstad. Een paar bewoners zittend op de stoep voor hun kleurrijk gerenoveerde huisjes, kijken ons belangstellend aan en groeten vriendelijk. Ik zeg tegen mijn gids dat ik hier destijds niet had durven wandelen vanwege mijn blanke huidskleur. Zij kijkt mij strak aan: "Jouw probleem is nu juist dat je géén kleur hebt."

Bron: NRC 13 juni 2023

"Jouw probleem is nu juist dat je géén kleur hebt."

“Krappa-olie is in ieder huis aanwezig”

“Voor Antillianen en Surinamers is hygiëne erg belangrijk. Zij voelen zich vies als ze niet dagelijks kunnen douchen,” legt NIVEL-onderzoeker Tineke Meulenkamp uit. “Ze geven aan dat mensen in Suriname en op de Antillen twee tot drie keer per dag douchen.” Die indruk bevestigen twee dames, afkomstig uit Suriname, die kort schriftelijk reageerden op een paar vragen.

Deborah Melissa Fabri in het centrum van Paramaribo (privécollectie).

Deborah Melissa Fabri (39) werkt als Nederlandse taalcoach in Amersfoort. Mevrouw Simone* (61) is verpleegkundige en woont in Paramaribo. Als geboren Surinamers zijn ze bekend met de culturele rituelen rond huidverzorging uit hun geboorteland. Voorop staan reinheid en frisheid plus vaak douchen en baden.

Hoe vaak nemen mensen in Suriname een bad?
Surinamers douchen over het algemeen vaak, heel vaak. Fabri noemt een cijfer: “Drie tot vijf keer per dag.” Simone: “Bij de Surinamer is er geen limit in douchen. Het is een tropisch land, waardoor zij vaak op zoek zijn naar water. Traditioneel douchen de Surinamers in de vroege ochtend voordat zij naar school of het werk gaan, in de middag wanneer zij van school of werk komen en in de avond alvorens naar bed te gaan.”

Wassen zij zich met water en zeep? Scrubben zij de huid?
Beide dames verklaren dat mensen zich “van oudsher altijd wassen met badzeep of douchegel. Ook scrubben doen zij vaak. Meestal met een washandje of een borstel.” Simone voegt hieraan toe: “Het scrubben kan op natuurlijke wijze bijvoorbeeld met klei of honing, maar ook met zout. Zout reinigt namelijk heel goed.”

Waarmee smeren zij zich in voor/na het douchen?
Simone: “Na het douchen gebruiken zij vaak bodylotion om hun huid zacht en soepel te houden. Ik zeg vaak omdat niet bij iedereen bodylotion hydrateert. Sommigen gebruiken gewoon witte vaseline om de huid soepel te houden. Het geeft hun een heerlijk gevoel om fris en lekker te ruiken.” Fabri sluit zich hierbij aan en wil dit lijstje uitbreiden met “Zwitsal, babyolie en (krab)olie.”

Gebruiken zij zonnebrandcrème of zonbescherming?
Simone twijfelt niet: “Het gebruiken van zonnebrandcrème tegen zonbescherming komt niet vaak voor. De Surinamers kunnen goed tegen de zon en de hitte, maar gaan niet voor hun plezier zonnebaden, zoals Nederlanders dat doen. Zij onthouden zich dus vrijwel geheel van zonnebrandcrème. Bovendien kent Suriname veel bosgebieden. Onze groene natuur zorgt er dus voor dat wij goed bedekt zijn met de schaduw van de bomen als zonbescherming.” Maar Surinamers willen vaak wel een wat lichtere huid en daar kan zonnebrandcrème wel bij helpen. Fabri beaamt dat.

Rituelen

Beschouwen zij natuurlijke producten als het beste voor de huid?
Beide dames kunnen dat bevestigen. “Het is geen toeval,” aldus Fabri, “dat in elk huis krappa-olie beschikbaar is.” Simone vult aan: “Krappa-olie is bitter en wordt voor alles gebruikt. Omdat het zo bitter is, geneest het de huid als deze stuk is en maakt de huid weer mooi. Natuurlijke producten zijn in opmars omdat veel Surinamers die ook zelf vervaardigen. En zij gebruiken het nu ook veel. Er is dus sprake van een grote bewustwording onder de Surinaamse gemeenschap. Of men dit beschouwt als de ‘beste’ huidverzorging, durf ik echter niet te zeggen. Maar wel dat het vertrouwen in onze eigen natuurlijke producten erg hoog is.”

Synagoge Neve Shalom naast de moskee in Paramaribo.

Baba en Mai, symbolen voor de Hindoestaanse migratie. Kunstenaar: Krishnapersad Khedoe.

Plantage Frederiksdorp in het district Commewijne.

Zijn er bepaalde (oude) rituelen gangbaar in relatie tot de huid?
Fabri acht het niet mogelijk hiervan een compleet beeld te schetsen. “Suriname kent een heel gemêleerde bevolkingssamenstelling, met ieder een eigen cultuur. Zo gebruiken indianen en marrons traditioneel verf om hun lijf te versieren.” Simone gaat hier nog wat dieper op in: “Bij de Surinaamse Hindoestanen wordt voor het huwelijk traditioneel de huid met kurkuma (Hardi) geel gemaakt voor een mooie glans. Mensen met een donkere huid nemen vaak ook een kleiscrub. Een bijzonder ritueel is een switi watra. Daarbij wordt traditioneel gebaad tijdens speciale gelegenheden. Bijvoorbeeld op oudejaarsdag. Surinamers noemen dat een wasi, een spiritueel kruiden- of bloemenbad met als doel om al datgene wat je niet meer nodig hebt van je af te wassen. Je laat het oude achter je en begint het jaar met een frisse start.” Ze tekent hier wel bij aan dat “niet elke Surinamer gebruikmaakt van een wasi.”

Welk schoonheidsideaal overheerst in de Surinaamse cultuur?
“Eenieder wil een ideale body hebben, een platte buik en een mooie kont. Pakweg een topfiguur voor zowel man als vrouw. Dat overheerst als schoonheidsideaal bij de Surinamers. Vooral onder de jongeren in Suriname.” De huid heeft beslist een speciale status daarin, zegt Fabri als slotakkoord: “De huid heeft een speciale betekenis in de Surinaamse cultuur. Ze wordt gezien als een belangrijk onderdeel van iemands identiteit en wordt vaak geassocieerd met schoonheid en trots. Je huid goed schoonhouden en verzorgen plus je huid voeden met de natuurproducten die in Suriname ruimschoots beschikbaar zijn.” H

De naam van mevrouw Simone is een pseudoniem omdat de vrouw in kwestie liever anoniem wenst te blijven. Haar identiteit is bij de redactie bekend.

Africa Supernova

Sungi Mlengeya - Ascend *(2020).*

Tot 7 januari 2024 is de bijzondere collectie van kunstverzamelaars Pieter en Carla Schulting te zien in Kunsthal KAdE in Amersfoort. De titel van de expositie is *Africa Supernova*. Geen wonder dat de donkere huid pregnant naar voren komt, ook in heuse statements.

Het gaat om een verzameling van hedendaagse Afrikaanse kunst van meer dan 100 kunstenaars uit 33 landen. Zelf noemen de eigenaren het een 'uit de hand gelopen hobby'. Op een video die bij de tentoonstelling wordt afgespeeld, is te zien hoe elke muur van hun huis vol hangt met Afrikaanse kunst. Wie bij Afrikaanse kunst louter denkt aan inheemse beeldjes en traditionele doeken en gewaden heeft het mis. De meeste kunstwerken zijn van recente datum en gemaakt door 'relatief' jonge kunstenaars. Hierdoor zijn er ook schilderijen te zien met bijvoorbeeld sneakers, een scooter en een iPhone met oortjes. Naast schilderijen zijn er ook beeldende en fotografische kunstwerken, allemaal even verassend kleurrijk en met hun eigen boodschap.

Africa Supernova laat zien hoe divers de kunst uit Afrika is en hoe deze zich de afgelopen jaren heeft ontwikkeld. Veel kunstwerken uit de tentoonstelling representeren het hedendaagse leven en de problematiek die in de verschillende Afrikaanse landen speelt. In de werken zie je sociaal-politieke en culturele onderwerpen terugkomen. De kunstenaars willen duidelijk een statement maken. Wie de tentoonstelling bezoekt, valt waarschijnlijk snel op dat de eerste schilderijen met name stilstaande portretten zijn, waarna er gaandeweg steeds meer beweging in sluipt.

Feminisme is één van de onderwerpen die regelmatig terugkomen. Zo is in het werk van Laetitia Ky, *Feminist!!* (2022), te zien hoe zij met staaldraad van haar eigen haar een kunstwerk maakt. Hier heeft ze haar haar gevormd tot het symbool van feminisme: het vrouwelijk symbool met een vuist erin. Vervolgens poseert zij met het haarkunstwerk voor de camera en deze foto's deelt zij met de wereld. Deze manier van kunst heeft zij zelf het 'Ky Concept' genoemd. Naast *Feminist!!* maakte zij nog tal van krachtige politieke symbolen om op te

Laetitia Ky - Feminist!! *(2022).*

komen voor het Afrikaanse feminisme en om het belang van zwart haar en de schoonheid hiervan te benadrukken.
Een ander opvallend schilderij is *Ascend* (2020) van Sungi Mlengeya, een minimalistisch kunstwerk en in tegenstelling tot veel andere schilderijen juist vrij kleurloos. Hier is een zwarte vrouw te zien met een wit kledingstuk dat overloopt in de achtergrond, die ook wit is. Door het contrast tussen de negatieve witte ruimte en de gekleurde huid is het net alsof ze voor het schilderij ligt. Sungi Mlengeya wil met dit schilderij vrijheid en kracht uitstralen voor vrouwen met een donkere huid.
Een thema dat Dawit L. Petros laat terugkomen in zijn fotografie is migratie. Hij reisde zelf in een jaar tijd van Nigeria naar Marokko en naar Europa. Tijdens deze reis maakte hij foto's van de lokale bevolking met een spiegel die het landschap reflecteert. *Untitled (Epilogue III)*, is zo'n werk. Hier zie je een jonge Eritrese asielzoeker die een lange horizontale spiegel vasthoudt op zijn schouder waardoor zijn gezicht niet zichtbaar is. De foto is gemaakt aan de kust van Sicilië nabij de vulkaan Etna. De spiegel buigt de westerse blik af door de identiteit van de persoon op de foto achter te houden. Hiermee verwijst Petros naar de complexiteit van migratiebewegingen binnen Afrika.
Al met al geeft deze tentoonstelling een nieuwe en frisse blik op de hedendaagse Afrikaanse kunst en laat zien hoe divers het leven en de kunst op dit continent zijn. De kleurrijke en op het eerste oog vrolijke kunstwerken hebben vaak een serieuze ondertoon. **H**

Dawit L. Petros - Untitled (Epilogue III) *(2016).*

Huidbleken: onnodig

Het bleken van de huid wordt wereldwijd zeer veel toegepast, gestimuleerd door onder andere de cosmetische industrie en de Bollywoodfilmindustrie. Hotspots van huidbleekpraktijken zijn India, Zuid-Oost Azië (bijvoorbeeld Thailand en Indonesië), het Caribisch gebied en Afrika (bijvoorbeeld Ghana). Een wijdverbreid fenomeen dus. Gepensioneerd dermatoloog en medisch-historicus Henk Menke, geboren in 1942, houdt zich al jaren bezig met dit onderwerp. Hij gaat in op de achtergronden en risico's hiervan.

Dermatoloog Henk Menke

"In West-Europa inclusief Nederland is het bleken van de huid van oorsprong een 'importfenomeen'. Mogelijk wordt het in Nederland tegenwoordig vaker toegepast dan vroeger, omdat er jaar na jaar steeds meer mensen met een donkere huid hier wonen. In Nederland gebruiken vooral West-Afrikaanse en Hindoestaanse vrouwen die huidbleekmiddelen." Menke baseert zich daarbij op zijn eigen ervaringen in de dermatologie. Officiële cijfers van onderzoekscentrum NIVEL ondersteunen zijn mening: "Meer dan 33% van de Ghanese vrouwen gebruikt in Nederland huidbleekmiddelen. Onderzoek in Suriname toonde aan dat 37% van de Hindoestaanse vrouwen in dat land die middelen gebruikt. Maar huidbleekproducten worden zeker niet alleen door mensen uit deze twee groepen gebruikt, al ligt het gebruik bij andere etnische groepen lager."

Schadelijke stoffen

Wat zijn de schadelijke ingrediënten en hoe komen mensen aan huidbleekmiddelen?

Menke: "De schadelijke stof is hydrochinon, dat is verwerkt in allerlei producten. Mensen kunnen die producten ook illegaal aanschaffen. Maar ik zie in de praktijk dat men ook andere middelen inzet, bijvoorbeeld sterke corticosteroïden (hormooncrèmes) zoals clobetasol (Dermovatecrème) en kwikhoudende producten (crèmes en zeep). Alles is illegaal te verkrijgen bijvoorbeeld in sommige etnische toko's. In de Engelstalige literatuur noemt men deze producten 'skin bleaching agents', in tegenstelling tot de mildere 'skin whitening products' die de cosmetische industrie op de markt brengt. Laatstgenoemde producten hebben veel minder bijwerkingen dan de skin bleaching agents."

Hoe vaak zien dermatologen daar ongewenste bijwerkingen van?

"Skin bleaching producten kunnen ernstige bijwerkingen hebben. Zo kan bij gebruik van hydrochinon ochronosis ontstaan, een zeldzame persisterende huidafwijking waarbij de huid juist donkerder kleurt in plaats van lichter. De medische term ochronosis verwijst naar de persisterende blauwzwarte verkleuringen en verdikkingen van de huid. De naam is eigenlijk onjuist, want de kleur oker is geelbruin. Hydrochinon kan ook witte vlekken veroorzaken en zelfs vitiligo uitlokken. Corticosteroïden kunnen huidatrofie (een rimpelige huidverdunning) doen ontstaan en een scala aan andere bijeffecten en kwik kan ernstige orgaanschade veroorzaken, bijv. nierfalen. Hoe vaak dermatologen deze bijwerkingen zien, is afhankelijk van waar zij praktijk houden. In de grote stad is de kans groter dan op het platteland. Het is verder afhankelijk van de herkenning hiervan door de dermatoloog. Ik ben bang dat het vaak hieraan schort. Zo zullen onder de groep mensen met een donkere huid die de diagnoses postinflammatoire hyperpigmentatie (donkere vlekken die ontstaan na huidontsteking) en melasma (donkere vlekken in het gelaat die tijdens zwangerschap of gebruik van de anticonceptiepil kunnen ontstaan) opgeplakt krijgen echt wel eens mensen met ochronosis zitten, maar die helaas niet als zodanig zijn herkend. Het advies aan dermatologen en huidtherapeuten is dan ook: denk bij donkere vlekken op een donkere huid altijd aan de mogelijkheid van ochronosis en vraag het gebruik van huidblekende middelen altijd goed uit. Houd daarbij in het achterhoofd dat mensen dit vaak heimelijk doen."

Cultuuromslag

Er zijn ook allerlei huismiddeltjes, zoals citroensap, scrubben of het gebruik van zonnebrandcrème. Ziet u daar ook problemen van?

"Zulke 'huismiddeltjes' worden zeker ook gebruikt, maar het is moeilijk te zeggen hoe wijdverbreid dit is. Bijwerkingen zijn zeldzaam. Vitamine C (bestanddeel van citroensap), zit overigens in diverse cosmetische skin whiteners, net als sunblockers. Over het gebruik in Nederland van alle genoemde middelen is helaas veel onbekend. Een goed onderzoek zou op zijn plaats zijn, evenals het steeds weer bespreken van dit onderwerp op scholing en nascholing van dermatologen, huidtherapeuten en schoonheidsspecialisten. Verhoging van de aandacht hiervoor is echt nodig, in mijn ogen."

De hamvraag is volgens Menke: waarom gebruiken mensen huidbleekmiddelen? "Veel gebruikers zeggen: om er wat mooier uit te zien. Dit betekent impliciet dat een lichte huid hun schoonheidsideaal is en dat men de eigen getinte huid minder accepteert. Dat is uitermate jammer. Eigenlijk zou *black is beautiful* als slogan herwaardering moeten krijgen. Maar er is meer dan louter het streven naar schoonheid. Veel mensen zeggen dat ze met een lichtere huid een betere kans maken op een baan en op het vinden van een huwelijkspartner.

Historici wijzen erop dat het huidbleken zo oud is als Methusalem. Het kwam al voor in het oude India, waar de samenleving gestructureerd is volgens het kastensysteem dat mensen met een lichte huid hoger rangschikt dan die met een donkere huid. Verder zou het skin bleachen gestimuleerd zijn door kolonialisme en slavernij, systemen waarin de mensen met een witte huid overduidelijk overheersend en dominant waren. De Amerikaanse onderzoeker Ronald Hall noemt het fenomeen van huidbleken 'the skin bleaching syndrome'. Hij legt uit dat het een poging is van sommige mensen van kleur om hun reële of vermeende ondergeschikte positie te verbeteren, door (qua kleur, maar ook anderszins) een beetje te gaan lijken op de dominante witte mens." H

Huidzorg in Paramaribo

Dominique Gajadien in haar Surinaamse praktijk

Huidtherapie als vak is buiten Nederland niet bekend. Wel zien we een ambitie onder huidtherapeuten om over de grens hun kennis en kunde te verspreiden, en kennis op te doen. Zo ook huidtherapeut Dominique Gajadien, die met een grote interesse voor de donkere huid terugging naar haar geboorteland Suriname.

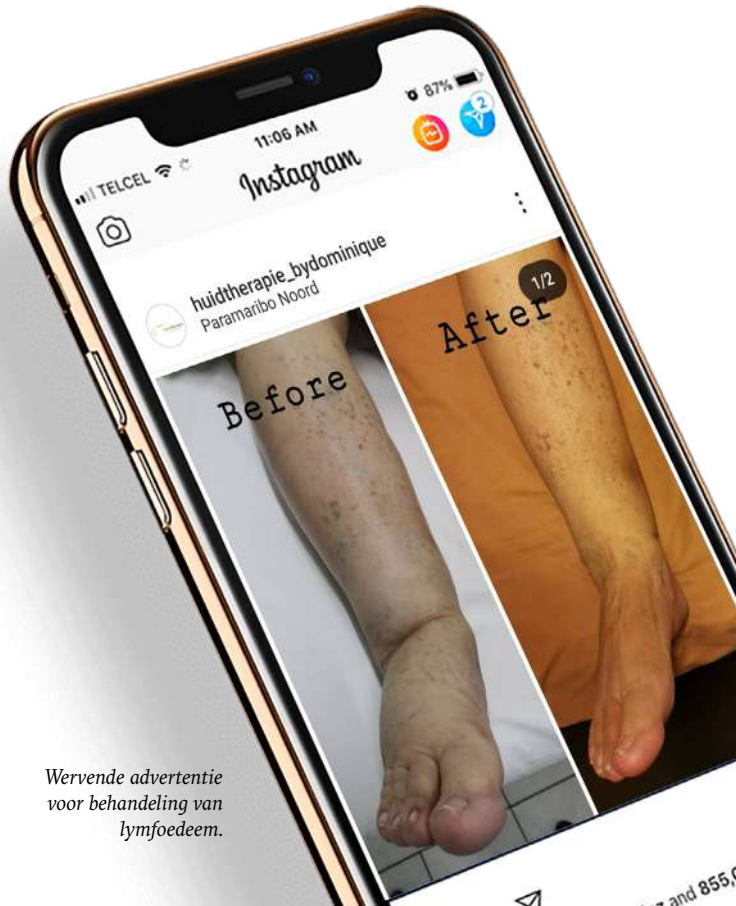
Gajadien: "Voor mij was de keuze om terug te gaan naar Suriname snel gemaakt. Mijn wens was om daar te kunnen bijdragen aan de medische zorg. En dat doe ik nu al 16 jaar. In 2007 ben ik gestart bij de Dienst Dermatologie in Paramaribo. Hier zijn ook dermatologen werkzaam met wie ik nauw samenwerk. Dat maakt overleggen en verwijzen makkelijker."

Nu werk je daar niet meer toch?
"Nee, sinds dit jaar heb ik een eigen praktijk in Paramaribo. Hier noem ik dat een privépoli. In mijn praktijk zie ik veel verschillende soorten huidproblemen. Van littekens en oedeem tot overbeharing, acne en de vragen voor huidverbetering. Patiënten voor oedeemtherapie krijg ik vaak doorverwezen door de arts. Voor de andere behandelingen merk ik dat er veel mond-tot-mondreclame is. Ik denk dat dat niet anders is dan hier in Nederland."

Zijn er specifieke hulpvragen van mensen met een donkere huid?
"Veel mensen die hier wonen, hebben een donkere huid, dat maakt dat ik ook veel mensen met een donkere huid in mijn praktijk zie. Het meest voorkomende huidprobleem is hyperpigmentatie. Vaak gaat het om vrouwen van in de veertig die hier last van hebben na jarenlange blootstelling aan UV-stralen zonder ooit zonnebrandcrème gebruikt te hebben. Die behandel ik met een chemische peeling. Ik adviseer ook altijd een crème die de pigmentaanmaak onderdrukt en een crème met een UVA- en UVB-filter.

Is er een casus die je is bijgebleven?
"Een aantal jaren geleden kwamen er, uit het niets, een aantal vrouwen van in de dertig bij mij die opeens last van acne hadden. Eerder hadden zij hier geen last van. Er was vooral sprake van puistjes zonder mee-eters. Dat kan voorkomen, maar doordat het om meerdere gevallen tegelijk ging, wekte dat mijn interesse. Dus ik ging aanvullende vragen stellen aan deze patiënten. Wat bleek? Ze hadden allemaal vitamine B_{12}-shots (de reden hiervoor bleef mij onbekend) gekregen, wat de oorzaak was voor het ontstaan van de acne. Zo zie je, soms zit het belangrijkste deel van je behandeling in de vragen die je stelt."

Werken in Suriname of Nederland?
"Ik heb nooit in Nederland gewerkt, dus ik kan geen goede vergelijking maken. Maar hier in Suriname werk ik van 8 uur tot 13:00 uur en dan weer van 17:30 tot 18:30. Dat vind ik erg prettig. Wel zou Suriname een voorbeeld kunnen nemen aan Nederland. Daar is de gezondheidszorg beter geregeld en wordt meer zorg vergoed. Hier moeten de mensen veelal zelf betalen. Dat is voor sommige patiënten een probleem. Soms behandel ik iemand dan kosteloos. Het uitgangspunt hier, in Suriname, is dat we elkaar tegemoet proberen te komen en elkaar naar vermogen helpen." H



Wervende advertentie voor behandeling van lymfoedeem.

“Wees lekker jezelf,

Anrupa Dubar: “Biologicals zijn een geschenk uit de hemel.”

Anrupa Dubar (41 jaar) heeft vanaf haar 6de jaar psoriasis. Daar is zij op de basisschool erg mee gepest, maar inmiddels heeft zij lak aan mensen die vervelende opmerkingen maken. Ze spreekt zich uit over haar ervaringen in de zoektocht naar passende medicatie om pijn en jeuk te verlichten en hoe met psoriasis om te gaan. En niet te vergeten: leer kinderen dat iedereen anders is.

Dubar: “Ik ben docent Nederlands als tweede taal en trouwambtenaar. Ik ben getrouwd met Rajan. We hebben twee dochters (13 en 18 jaar) en een zoon die helaas maar 1 jaar mocht worden. Ik heb een Hindoestaanse achtergrond. Mijn ouders zijn in Suriname geboren en zijn later in Nederland gaan wonen. Toen ik 6 jaar was, speelden we bij mijn oom thuis glijbaantje op de trap. Daarna kreeg ik een plekje in mijn rechter knieholte. We dachten dat het plekje misschien kwam door de wrijving op de trap. Het ging jeuken en er kwam een korstje op. Ook kreeg ik plekjes op mijn hoofd en breidden de plekjes verder uit. Het bleek psoriasis te zijn.”

Familie

“Mijn vader, mijn broertje en mijn overgrootmoeder van vaderskant hebben psoriasis. Mijn vader kreeg psoriasis toen hij 25 jaar was en net in Nederland woonde. Hij had af en toe een plekje, het boeide hem niet veel. Toen ik het kreeg, wilde hij er ook meteen een zalfje voor halen. Mijn broertje kreeg psoriasis toen hij al ver in de puberteit was. Maar hem boeit het ook niet veel. Hij heeft een harttransplantatie gehad, dus we hebben met hem voor hetere vuren gestaan.”

Zoektocht naar behandeling

“Toen ik jong was, zeiden ze: misschien is het eczeem, misschien is het iets anders. Het voelde alsof we van het kastje naar de muur werden gestuurd. Ik heb veel behandelingen geprobeerd zoals zalfjes, zoutbaden, teerbehandelingen en lichttherapie. Omdat niets hielp, dachten ook een hindoepriester en een imam mee over een oplossing. Want wij zijn zelf hindoe en mijn oma was moslim. Er werden zalfjes gemaakt en er werd voor mij gebeden. Ik probeerde ook homeopathische dingen. We wisten niet hoe ik ervan afkwam. Ik zat van top tot teen onder. Alleen mijn gezicht is meestal gespaard gebleven, met wat plekjes bij mijn neus en wenkbrauwen. Ik had veel pijn en jeuk. Korstjes kunnen ook blijven haken, dat doet zeer. Als de verwarming aangaat en het kouder wordt, krijg ik meer plekken en heb ik meer jeuk.”

School

“Ik groeide op in Delft en daar ging ik ook naar school. Ik was anders vanwege mijn afkomst, maar ook mijn huid was anders. Ik ben vanaf groep 3, toen ik 6 jaar was, tot in groep 6 heftig gepest. Kinderen kunnen eerlijk, maar tegelijkertijd ook heel gemeen zijn. Ik weet niet precies meer wat ze zeiden, maar ik vond het vervelend dat ik mijn lichaam moest laten zien bij het omkleden met gym en schoolzwemmen. Sommigen keken mij vies aan, wilden niet in mijn buurt komen. Ik heb daarom zelfs een keer met iemand gevochten. Die pesterijen gingen meestal achter de rug van de leerkracht om. In groep 6 kwam ik in het ziekenhuis terecht omdat ik veel last had van mijn huid. Toen realiseerden de kinderen zich dat het erger was dan ze dachten

en is het pesten gestopt. Die periode heeft mij gevormd en hard gemaakt; daarna liet ik niet meer over mij heenlopen. Op de middelbare school heb ik nooit problemen gehad, daar had ik vriendinnen waar ik nog steeds goed contact mee heb. Mijn middelbare school was vijf minuten van het ziekenhuis. Ik had behandelingen in de grote pauze of na school. Lichttherapie duurde bijvoorbeeld maar een paar minuten."

Biologicals

"Ongeveer 12 jaar geleden kreeg ik reumaklachten tijdens de zwangerschap van mijn zoontje, maar dat negeerde ik. Nadat mijn zoontje overleed, werden de reumaklachten erger. Ik heb daar verschillende medicijnen voor geprobeerd zoals methotrexaat (pillen en injecties), maar daar werd ik ontzettend ziek van. Toen we ongeveer 7 jaar geleden in Egypte op vakantie waren, leerden we mensen kennen die we spraken over plekjes op mijn huid. Van hen hoorde ik voor het eerst over 'biologicals' (red. een medicijn dat de werking van ontstekingseiwitten of afweercellen in het lichaam remt). In overleg met mijn reumatoloog en dermatoloog ben ik overgestapt op een biological voor mijn reuma en psoriasis. Dat was echt een geschenk uit de hemel. Na een cursus prik ik nu zelf een keer per maand en soms een keer per twee weken. Als ik heb geprikt, is mijn pijnscore een 4, aan het eind van de maand loopt de pijn weer op naar een 7. Op die pijnscore 10 wil ik niet meer zitten, dus accepteer ik ook bijwerkingen. Ik ben bijvoorbeeld sneller moe en makkelijker vatbaar voor infectie."

Reacties omgeving

"De meeste mensen zeggen: 'Wat heb jij daar, heb je eczeem of ben je gevallen?' Dan vertel ik wat er aan de hand is. Je hebt horken ertussen zitten. Maar ik denk: ik ben wie ik ben. Sinds ik kinderen heb, heb ik er nog meer lak aan. Misschien krijgen zij het ook, en als ik bedekt rondloop, is dat geen goed voorbeeld. Dat ging wel stapsgewijs, ik liep niet ineens in een minirok. Ik ben er inmiddels meer open over. Het is niet besmettelijk, het hoort gewoon bij mij. Ik draag wat ik wil en wil je er iets over weten? Kom het vragen."

Bewustwording

"Bepaalde medicijnen lieten vlekken achter op mijn huid, alsof ik een vitaminetekort had. Ik had niet meer een egale kleur. Medicijnen worden, denk ik, vaak op een blanke huid getest, en daar valt zo'n bijwerking minder op. Ik vind het belangrijk dat er bewustwording is dat mensen verschillend zijn, niet alleen in kleur, gedragingen, cultuur of geloof. Maar ook als het gaat om ziektes en je lichaam.

Ook is er te weinig bewustwording over wat psoriasis met je doet, waarom je bloed op je beddengoed hebt (omdat je hebt gekrabd), waarom je soms een schilfertje op je haar hebt of waarom mijn nagels er soms gek uitzien. Leer kinderen dat iedereen anders is: de een heeft een pukkeltje en de ander mist een been. Mijn kinderen weten dat ik psoriasis heb, daardoor vinden zij dingen minder raar of vies. Op sociale media moet iedereen er perfect uitzien. Ik vind vooral belangrijk: wees lekker jezelf; het is wat het is." H

Anrupa Dubar: "Leer kinderen dat iedereen anders is."

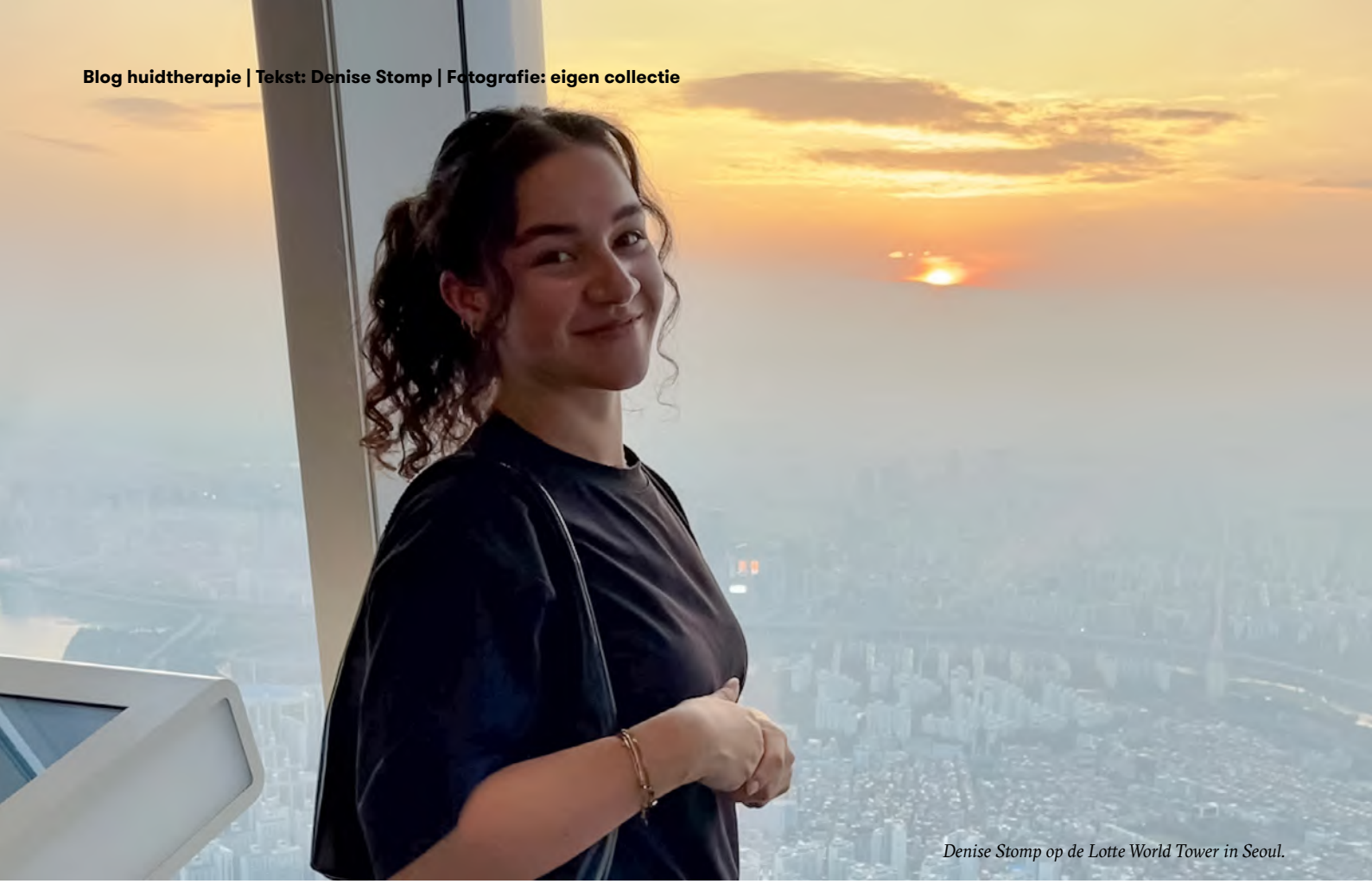
Shoppen bij de huisarts

Als ik hem binnenroep, ben ik verrast. Maduro ken ik al van kind af aan, maar ik had hem al jaren niet meer gezien. Nu is hij 18 jaar en een grote volwassen kerel. Duidelijk niet alleen een trouwe bezoeker van de sportschool, maar ook van de kapper. Als ik hem complimenteer met zijn kapsel, zegt hij trots dat zijn haircut 'taper Edgar' heet. We praten even bij over hoe het met hem gaat en wat hij nu doet.

Als ik vraag waarvoor hij komt, trekt hij zijn T-shirt uit en wijst hij op zijn bovenarm en schouders. De huid voelt ruw aan doordat over de hele zijkant van zijn bovenarmen bobbeltjes zitten die iets donkerder zijn dan de rest van zijn huid. Van dichtbij zie ik dat de verdikkingen allemaal rond de haarzakjes zitten. Of het ook rood (erythemateus) is, kan ik door zijn donkere huid niet goed beoordelen. Het is keratosis pilaris, dat is voor mij duidelijk. Het ziet eruit als 'kippenvel'. Op de vraag of hij er last van heeft, is het antwoord dat hij er helemaal geen hinder van ervaart, maar dat hij het vooral erg lelijk vindt.
Ik leg uit dat het zeer veel voorkomt en dat ongeveer 40% van de volwassenen het heeft. Er valt ook niet zo veel aan te doen. Een zalf of vette crème al of niet met ureum om de huid wat vettig te houden maakt de huid wat minder ruw. Daar heeft Maduro wel problemen mee, hij wil de bobbeltjes graag weg hebben. Omdat het zoveel voorkomt en geen hinder geeft, kun je het eigenlijk als een variant van de normale huid beschouwen. "Oh, maar dan wil ik wel een verwijzing naar dermatoloog", zegt Maduro, "ik wil er echt vanaf."
Dit appelleerde bij mij aan de zingevingsvraag 'waarom was ik ook alweer huisarts geworden?' Wie eerstejaars studenten vraagt waarom ze dokter willen worden, is het antwoord steevast: "Omdat ik graag mensen wil helpen". Mensen helpen is echter niet heel specifiek voor een arts, je helpt ook mensen als je in de bakkerij brood verkoopt. Moeten wij als arts mensen alles geven wat ze vragen?
Een paar weken geleden kwam een 30-jarige vrouw op het spreekuur met een lijst met circa dertig laboratoriumbepalingen. Of ik die even voor haar wilde aanvragen bij het huisartsen-laboratorium. Ik legde haar uit dat wij bloedonderzoek doen bij patiënten met klachten om meer duidelijkheid te krijgen wat de oorzaak van de klacht is. En dat wij niet zomaar zonder reden bloed prikken. "Maar hoe kan ik nu weten dat mijn vitamines en mineralen goed zijn als u het niet wil prikken?" Ik vertelde dat je met dit soort vragen niet bij de huisarts moet zijn, maar bij commerciële laboratoria. Dat schoot bij haar in het verkeerde keelgat. "Maar u kan dat laboratoriumonderzoek zo aanvragen, dus wil ik dat u dat doet. Als ik het zelf moet aanvragen, is het heel duur en jaagt u mij op kosten!"

Keratosis pilaris

Het 'u-vraagt-en-wij-draaien'-fenomeen doet zich niet alleen bij laboratoriumaanvragen voor. Ook bij geneesmiddelen komt het voor. Sommige mensen met een hoge cholesterolwaarde willen graag een pilletje want het voedingspatroon aanpassen en meer bewegen vinden ze zo'n gedoe. "Doe mij maar gewoon een pilletje, dat is veel makkelijker."
Nee, ik ben niet huisarts geworden om mensen te helpen, maar om bij mensen met klachten uit te zoeken wat er aan de hand is en samen te kijken hoe we het voor de patiënt beter kunnen maken. Toen ik aan Maduro uitlegde dat de huidarts ook niet veel meer zal doen dan wat ik voorstelde, hoefde een verwijzing van hem niet meer. Hij vond het wel jammer, maar: "het is zoals het is." H



Denise Stomp op de Lotte World Tower in Seoul.

De 'huidhemel' van Zuid-Korea

Waarom zou je altijd stage lopen in Nederland? Studente huidtherapie Denise Stomp vond een buitenkans in Zuid-Korea. Daar werkt ze sinds 4 september bij Seoul Guide Medical in Seoul. "Over veel voorkennis van het land beschikte ik niet, behalve dat het land te boek staat als de 'skincare heaven' vanwege de voorloperrol in innovatie en technologie." Hoe ziet die huidhemel eruit? Ze hield een blog bij.

Begeleiding

Huidtherapie zoals we die in Nederland kennen, is in Zuid-Korea onbekend. Ze hebben hier dermatologen en schoonheidsspecialisten. De schoonheidsspecialisten ondersteunen de dermatologen ook in hun werk. Het bedrijf waar ik stage loop, is gespecialiseerd in medisch toerisme. Ze hebben samenwerkingen met verschillende dermatologische praktijken. Ik ga ook een aantal keren per week naar een van de klinieken. Deze kliniek heet Amoa 640 Skin Clinic. Daar mogen wij meekijken met consultgesprekken met de dokter en diens behandelingen. Uiteindelijk is het de bedoeling om zelf ook consultgesprekken te voeren. Helaas mogen wij geen behandelingen met bijvoorbeeld een laser uitvoeren omdat wij nog geen diploma hebben. Wel mogen we wat verderop in de stage het gezicht reinigen en chemische peelings aanbrengen. Daarnaast begeleiden we de mensen tijdens de behandelingen. De mensen die in de kliniek komen, zijn internationaal, dus met hen kunnen we Engels spreken. Om de mensen te begeleiden is het leren van wat er bij behandelingen komt kijken een must. Ook het leren beheersen van de namen van de behandelingen in het Koreaans is soms best lastig.

Scala hulpvragen

Tijdens de stage zien we vooral mensen die hun huid mooier willen maken. Ze willen een stralende, strakke, jonge, glanzende huid. Er zijn ook mensen die moedervlekken over het gehele lichaam willen weghalen. Een veelgehoorde hulpvraag is daarnaast het verminderen van vet in het gezicht of elders in het lichaam. Net als een verzoek tot facelifting, bijvoorbeeld threadlifting. Dit is een behandeling met PDO-draden (polydioxanondraden) die onder de huid worden geplaatst zodat je gezicht een lifteffect krijgt. Na verloop van tijd lossen de draden op, en is het lifteffect goed zichtbaar. Verder zie ik op deze stageplek geen echt bijzondere huidaandoeningen. Daarvoor moeten mensen naar een ziekenhuis.
Ik heb in deze kliniek gemerkt dat ze veel behandelingen combineren. Bijvoorbeeld een laserbehandeling met ledtherapie (behandelingen met lichtgolven) of een laserbehandeling met cryotherapie (behandeling met bevriezen van de huid). Dit kan allemaal samen omdat ze in verschillende huidlagen werken om zo tot een beter resultaat komen. Dit soort gezichtsbehandelingen zijn hier heel populair. Wat mij ook opvalt, is dat ze vaak een verdovende crème gebruiken voor bijvoorbeeld een laserbehandeling of ultrasound (een behandeling met geluidsgolven). Om zo de pijn van de behandeling te verminderen, wat comfortabeler is voor de patiënt.

Ze hebben hier in Korea ook behandelingen met stamcellen. Het zou effectief zijn voor huidregeneratie en het verhogen van collageenproductie, wat zorgt voor minder rimpels, fijne lijntjes, verbeterde huidstructuur en een egale huidskleur. Ook gebruiken ze een dermafiller met PDO, het Koreaanse bedrijf Ultra-V is hiermee op de markt gekomen. Het zou de collageenproductie stimuleren en wordt meestal onder de ogen gebruikt. Dit soort behandelingen zijn in Nederland niet beschikbaar, maar in Zuid-Korea gangbaar.

Uiterlijkheden en zonbescherming

Het verzorgen van de huid is hier enorm belangrijk. Het grootste deel van de mensen hier heeft een egale en stralende huid. Deels wordt dit toegeschreven aan de gezonde voeding. Ze hebben 'superfoods' als kimchi (traditioneel Koreaans gerecht, bestaande uit gefermenteerde kool en groenten), bottenbouillon en zeewier, wat ze dagelijks eten. Daarnaast doen ze veel onderzoek naar goede huidverzorgingsproducten en zijn ze veel meer gericht op preventie dan in Nederland. Bijvoorbeeld met verstandig zongedrag. De zon proberen ze te allen tijde te vermijden. Dat zie je aan de zonwerende kleding, de paraplu's, en het veelvuldig gebruik van zonnebrandcrème. Zodra de zon schijnt, zoekt men de schaduw op. Dit is dus een behoorlijk verschil met Nederland, waar iedereen zodra er een straaltje zonlicht is naar een terrasje of het strand gaat.

De beauty-standaard in Nederland is nog steeds een 'lekker kleurtje' inclusief zonnebanken en zelfbruiningsproducten. In Zuid-Korea is dat juist het tegenovergestelde: hoe lichter je bent, hoe mooier ze dat vinden. Vandaar ook dat ze de zon vermijden. Ook zie je veel mensen die een foundation of poederkleur gebruiken die niet overeenkomt met de nekkleur of de rest van het lichaam. In veel huidverzorgingsproducten zitten ingrediënten als vitamine C om van donkere vlekjes af te komen, waardoor de huid lichter lijkt. Ik hoorde dat er ook whiteningbehandelingen zijn. Dit zijn injecties of een infuus met ingrediënten als glutathion met de bedoeling de melatonineproductie omlaag te brengen. Ik vind het bizar om te bedenken dat mensen zo ver gaan om zo licht mogelijk te zijn. Het laat zien hoeveel mensen om hun uiterlijk geven.

Het is ook niet uitzonderlijk mensen over straat te zien lopen met verband omdat ze plastische chirurgie ondergingen. Wat ik daar dan paradoxaal aan vind, is dat ze veel geven om hoe ze eruitzien, maar dan wel met verband en opgezwollen ogen over straat gaan. Alle populaire operaties zijn doorgaans westers geïnspireerd: dubbele oogleden, smalle kaaklijn en hoge, puntige neuzen. Wat mij verbaasde, was dat ik van een collega hoorde dat veel kinderen op vroege leeftijd, rond 17-19 jaar, ook al operaties krijgen. Meestal is dit een dubbele ooglidcorrectie. Vaak krijgen middelbare scholieren nadat ze geslaagd zijn een plastisch-chirurgische operatie als cadeau. In Nederland is het ondenkbaar dat als 'normaal' te beschouwen. Hier wordt er openlijk over gesproken en mensen raden het elkaar zelfs aan. Dat hoort echt bij hun cultuur. H

CODING zet zich in voor inclusieve zorg

Racisme en discriminatie zijn van alle tijden. Zowel openlijk uitgesproken als verholen aanwezig. In 2021 namen enkele artsen het initiatief een nationale beweging te starten voor een inclusievere geneeskunde. Dit leidde tot een netwerk met de naam CODING. Een introductie.

Vaak denken we dat het in Nederland allemaal erg meevalt met racisme. In vergelijking met andere landen is dat misschien ook wel zo, maar dat wil niet zeggen dat wij het hier niet hebben. De samenleving is de laatste jaren meer gepolariseerd, ook langs de etnisch-culturele lijn (zwart vs. wit), en dat leidt ertoe dat misstanden beter zichtbaar zijn dan voorheen. Zo lijkt het Nederlandse koloniale verleden nog altijd door te werken in taaie vormen van institutioneel racisme en witte patriarchale systemen, ook binnen de geneeskunde. Er volgden meetings met studenten, artsen, onderzoekers en hoogleraren uit heel Nederland. Zij sloegen uiteindelijk de handen ineen, en hebben het Collectief voor Diversiteit en Inclusie in de Nederlandse Geneeskunde (CODING) opgericht. Het doel is om de structurele marginalisatie van verschillende groepen in de geneeskunde tegen te gaan. De urgentie van dit onderwerp werd onderstreept in het onderzoeksrapport *Ervaringsverhalen discriminatie in de zorg* van Pharos, een expertisecentrum dat zich inzet voor het terugdringen van gezondheidsverschillen. In dit rapport staan verschillende ervaringen van zorgprofessionals met discriminatie opgetekend. Het collectief wil aandacht vragen voor deze structurele marginalisatie, discriminatie en exclusie, en bijdragen aan de oplossing van dit probleem.

CODING is een netwerk van zorgprofessionals die zich inzetten voor een sensitief en inclusief zorgsysteem, met als doel het creëren van een netwerk voor mensen en organisaties die zich bezighouden met diversiteit en inclusie in de geneeskunde. Dit doet men door een nationale koepelorganisatie te vormen, waarbij alle geïnteresseerde individuen en organisaties zich respectievelijk als lid en partner kunnen aansluiten. Via onlineplatforms en fysieke evenementen wil men gelijkgestemde mensen met elkaar in contact brengen. Zo kunnen samenwerkingen ontstaan, kan men kennis uitwisselen en kan men een podium bieden aan goede plannen, initiatieven en wetenschappelijk onderzoek. Daarnaast heeft CODING een aantal doelstellingen waar men zich de komende vijf jaar op wil richten. Deze focuspunten zijn: het vergroten van bewustzijn, het vergaren en verspreiden van kennis en het beïnvloeden van beleid. H

Meer informatie? Zie: https://www.codingcollectief.nl/
Andere nuttige stichting/websites: de stichting RozeinWit (www.rozeinwit.nl) en Malone Mukwende (https://www.malonemukwende.com/)

“Javaanse tradities zijn gericht op het vinden van balans”

Ivonne Kreule

“Voor Javanen is huidverzorging belangrijker dan cosmetica”, aldus Ivonne Kreule (44). Ze is geboren in Zwolle als kind van Javaanse ouders. Ze heeft een relatie met een Javaans-Indische man. Met haar partner heeft zij in 2016 Stichting Aliran opgericht: een expertisecentrum dat werkt vanuit Javaans immaterieel erfgoed (www.aliran.nl). Tevens is zij auteur van het boek *Senang met de Stille Kracht*. Ze gaat in op huidverzorging in de Javaanse cultuur, de zegeningen van rijstwater, de rituelen én vertelt over haar eigen ervaring met geesten.

Indonesië is een uitgestrekte archipel met meer dan 17.000 eilanden. Kreule specialiseerde zich in de culturele tradities van het eiland Java. “De Javaanse tradities zijn gericht op het vinden van balans. Balans van de mens in zichzelf, met zijn sociale en biologische omgeving en met het goddelijke. Ook gebruiken rondom de huid en huidverzorging maken daarvan deel uit. Indonesiërs (Javanen) benaderen de huid van oudsher holistisch zou je kunnen zeggen.”

Wassen en douchen

“Als ik in Indonesië ben, douche ik net als de meeste mensen ten minste tweemaal per dag. Of vaker na inspannende activiteiten. Meestal wordt in de ochtend en in de avond kort gewassen wanneer de buitentemperatuur minder warm en meer behaaglijk is. Veel Indonesiërs zullen bovendien hun handen, gezicht en voeten meermaals per dag wassen vanwege van de vijf dagelijkse gebeden die zijn voorgeschreven in de islam.”
Lang niet iedereen beschikt in Indonesië over een badkamer: “Er zijn Indonesiërs uit de gegoede middenklasse die in hun huis een badkamer hebben ingericht naar Europees model: met toilet, douchecel of ligbad. Een populair middel dat verkocht wordt als een zakje gedroogde badkruiden is ‘Mandi Timung’. Het recept werd voorheen alleen in de keratons (paleizen) gebruikt door adellijke dames, maar inmiddels wordt het in warenhuizen of online aan iedereen verkocht. Als je in Indonesië een aantal dagen in een hotel met ligbad bent, is het heerlijk om dat als een driedaags kuurtje te gebruiken. Ik kook de kruiden, zeef ze vervolgens en bewaar ze voor de twee daaropvolgende dagen. Het kooknat voeg ik toe aan het badwater. Het maakt de huid zacht en fris en heeft door de geur ook een ontspannend en verfrissend effect op de geest.”

“Veel gezinnen hebben echter überhaupt geen badkamer met ligbad of douche. Zij zullen baden of zwemmen in rivieren of vijvers. Vrouwen zullen altijd gekleed gaan en ook mannen dragen vrijwel altijd een sarong, een omslagdoek van taille tot voeten. Binnenshuis zullen zij voor de ‘mandi’ (het wassen) een plastic emmertje hebben (met ‘mandi’ wordt de handeling bedoeld). Veel huizen beschikken over een betegelde douche- en toiletruimte die bestaat uit een toilet in de grond met een wastobbe ernaast, en twee emmertjes. Eén voor het wassen van het lichaam en één voor toiletgebruik.”

Verzorgingsproducten en natuurlijke middelen

“Verzorgingsproducten zijn net zo populair als in de westerse wereld. Shampoos, douchecrèmes, scrubs en huidverzorgingsproducten zijn in warenhuizen gemeengoed. Echter, Indonesiërs kennen een lange traditie van natuurlijke huidverzorgingsproducten voor in- en uitwendig gebruik waaruit blijkt dat huidverzorging voor Javanen belangrijker is dan cosmetica.” Ze noemt een voorbeeld: “Bidara laut (*Eurycoma longifolia*) is een boompje waarvan men de wortelbast in houtkrullen snijdt, droogt en kookt als thee. Het smaakt wat bitter, maar is met honing goed te doen. Een aftreksel van bidara lautthee (zonder honing) wordt ook in een kompres aangebracht op het gezicht om de huid te zuiveren en puistjes te verminderen.” Al blijven huis-tuin-en keukendingetjes ook altijd handig: “Een papje van fijngewreven knoflook ter verzorging of genezing van huiduitslag, komkommer als huidverfrisser of als middel tegen zonverbranding, het kookvocht van rijst als gezichtstonic en rijstpoeder uit rijstwater – een vitaminerijk bezinksel - dat men gebruikt als gezichtsmasker.”

Indonesische kruiden

Gouden of bleke huid?

Wat is het schoonheidsideaal in Indonesië?

Het antwoord komt snel en krachtig: "Een bleke huid!" Kreule legt uit: "Veel reclames op de Indonesische televisie doen mensen geloven dat je met een wittere huid meer kansen hebt op het vinden van werk of van een huwelijkspartner. Filmsterren en presentatrices zijn ook vaak vrij licht van huid en geven meer of minder bewust dit voorbeeld. De farmaceutische industrie moedigt het ideaalbeeld aan en in veel winkelcentra worden verschillende huidbleekmiddelen verkocht, in verschillende prijsklassen en van verschillende chemische samenstelling. De Mandi Timung-badkruiden die ik al noemde, gebruiken Javaanse vrouwen ook om de huid met natuurlijke ingrediënten witter te maken."

Met die constatering is het verhaal nog niet afgerond want "van oudsher is niet de witte, maar juist een goudgele huidskleur het ideaal of hoogst haalbare. Deze kleur wordt namelijk geassocieerd met koningen en goden. In paleisrituelen droeg de adel een gelige huidcrème om die hoge afstamming te tonen. Nog altijd dragen bij bijzondere gelegenheden ook Javaanse inwoners deze gele 'lalar'. Zo zijn er traditionele huwelijks-, zwangerschaps-, of dansceremonieën waarbij mannen en vrouwen die het ritueel ondergaan, deze gezichts- en lichaamscrème dragen. Het is een product op basis van onder meer geelwortel (kunyit/kurkuma), rijstmeel en water. De goudgele huidglans is niet alleen mooi om te zien als basis voor make-up, ook doet die glans dienst als een reinigingsceremonie ter voorbereiding op een nieuwe levensfase. Het aanbrengen van huwelijksmake-up is een vak apart. Er zijn dames die zich daarin hebben gespecialiseerd (de '*dukun manten*'), die niet alleen bekwaam zijn in huidverzorging en make-up, maar die ook over kennis beschikken van de geestenwereld."

Rituelen en geesten?

"In Indonesië is het vanzelfsprekend om rekening te houden met wezens zonder fysiek lichaam. Ook zij mogen worden geëerd en gerespecteerd. Traditioneel wordt het beschouwd als

Een blekere huid als schoonheidsideaal

een eer om in een lichaam geboren te worden. Javanen hebben compassie voor hen die deze aarde bewonen als geestelijk wezen. Zij worden in het dagelijks leven betrokken door het aanbieden van offerandes van bijvoorbeeld bloemen, voeding en wierook. Tijdens belangrijke rituelen fungeert het dragen van de goddelijke lalar-pasta als een beschermingsmasker tegen mogelijk jaloerse of kwaadwillende geesten."

Ze beseft dat die laatste opmerking in westerse ogen mogelijk vreemd of zelfs beangstigend overkomt, maar "in West-Java is het natuurlijk om ook voor geesten plaats in te ruimen. Wie bijvoorbeeld in de openbare vijvers wil baden, zal deze op specifieke tijden bezoeken. Juist om rekening te houden met geesten van de omgeving."

Make-up aanbregen is een vak

Kunt u een voorbeeld geven uit uw eigen ervaring?
"Zeker. Ik bezocht ooit de plaats Bogor. Het was die avond nog lang warm en ik vroeg waar ik even kon afkoelen. Ik hoorde die middag vertellen over een plaatselijke vijver. De bewoners keken verschrikt op: 'No *ibu*, *itu tidak mungkin!*'. Dat betekent: 'Nee, mevrouw dat is niet mogelijk, want 's avonds is het water voor de geesten bestemd. Het is niet goed om ze te storen.' Ik respecteerde hun gebruik en ik zag af van het zwemmen. Toen wij later met bevriende bewoners uit de plaatselijke dessa, door de omgeving wandelden, liepen wij in de buurt van de vijver. Ik herkende de vijver en zei tegen mijn vriend: 'Aha, dus hier zijn de geesten.' Mijn vriend waarschuwde me: 'Je moet dat niet hardop zeggen!' Meteen daar achteraan riep hij geruststellend naar de omstanders: 'Deze persoon is familie van mij hoor, wees maar niet bang, zij hoort bij mij'." H

Javaanse bruid vol goudkleurige ornamenten

Badende vrouw in rivier

Kleuromslag: van donker naar wit

Paul Monteiro zonder (links) en met (rechts) vitiligo

Paul Monteiro heeft vanaf zijn twaalfde jaar vitiligo. Monteiro had aanvankelijk een gekleurde huid, maar door vitiligo verloor hij al zijn pigment. Hij is zo wit geworden dat hij zich continu moet beschermen tegen zonlicht. De kleuromslag ging hem dan ook niet in de koude kleren zitten.

Mensen met vitiligo krijgen witte vlekken van verschillende grootte en vorm, die in de loop van de tijd kunnen veranderen. Een van de plekken waar vitiligo veel voorkomt, zijn de handruggen, soms ook in het gelaat. Hoe donkerder de huid, des te opvallender zijn de vitiligovlekken. Niet iedereen zit daarmee, maar om van de vlekken af te komen, proberen mensen van alles. Er zijn echter ook vitiligopatiënten bij wie de witte huid de overhand krijgt en sommigen kiezen er dan voor om de rest van de huid bij te bleken. Paul Monteiro, voorzitter van de vitiligopatiëntenvereniging (vitiligo.nl), ondervond dat aan den lijve. Hij werd steeds lichter van kleur. Met zijn Nederlands-Indische achtergrond was dat wel even wennen, maar nu kan hij er prima mee uit de voeten.

Op twaalfjarige leeftijd krijgt Monteiro vitiligo; in eerste instantie in lichte mate op zijn ellebogen en oogleden. Niet lang daarna verdwijnen de witte vlekken weer, maar na tien jaar komt de aandoening in alle hevigheid terug. Zijn *roots* liggen in Nederlands-Indië en waar anderen zich druk maken over de witte vlekken, stoort hem vooral dat met name in de zomer repigmentatie door de zonwerking plaatsvindt: de ontstane donkere vlekken contrasteren met de bijna witte huidskleur elders. Hij koos voor UVB-therapie om de witte huid meer kleur te geven in de hoop het contrast tussen donkere en lichte huid te verkleinen.

Monteiro: "Maar de UVB had bij mij een averechts effect. Ik veranderde in vier jaar tijd (2008-2012) van een donkere man met huidtype vier/vijf in een blanke man met huidtype één!" Begon de vitiligo plaatselijk, de aandoening sloeg helemaal door. En met alle pigment verdwenen ook de etnische uiterlijke kenmerken waar ik zo trots op was, maar ik ben wél dezelfde mens gebleven."

Monteiro heeft echter geen spijt van de lichttherapie: "Je zoekt naar een oplossing. Ik wilde zien of er een middel was dat vitiligo kon stoppen. Helaas was dat middel er niet." Hij moest 'ermee leren leven', zoals zijn huisarts hem al tijdens het eerste consult aangaf. Monteiro legt zich er echter niet bij neer dat er zo weinig aan te doen is en zet zich als voorzitter niet alleen in voor verbeterde behandelmethodes, maar vooral voor meer begrip voor de ziektelast. "Als voorman wil ik mensen uit hun isolement halen. Veel mensen met deze huidaandoening verschuilen zich, ze schamen zich. Ik heb ik ermee geworsteld, maar ik heb mijn omgeving uitgelegd wat de huidaandoening inhoudt en verwezen naar Michael Jackson, die ook vitiligo had. Het kwartje viel prompt. Ik moet wel eerlijk blijven, het was wel even slikken en wennen. Op zich heb ik geen moeite meer met mijn vitiligo, anders dan dat ik moet oppassen voor verbranding, dus verstandig zonnen is geboden. Je lichaam heeft vitamine D nodig, maar ik stel me niet langer dan 15 minuten bloot aan de zonnestralen. Daarnaast smeer ik mij ook met grote regelmaat in met een zonnebrandcrème factor 50."

"In Nederland hebben we de luxe dat zorgbehandelaars ons met raad en daad bijstaan en dat is fijn. Maar blijf ook zélf betrokken en interactief tijdens het behandelproces. Dat draagt ertoe bij dat zorgverleners al vanaf het begin meer naar de persoon zullen kijken dan naar de patiënt. Ik vind dat een must, geen patiënt is namelijk hetzelfde. Eenieder ervaart zijn of haar vitiligo anders. Néém die ruimte om jouw situatie uitgebreid te bespreken met je behandelaar, voor zover het gesprek dit toelaat. Een open communicatie helpt patiënten meer inzicht in hun eigen ziekte en ziektelast te krijgen. Ze zullen beter snappen welke behandelingen worden voorgesteld en kunnen zich hierdoor ook beter houden aan gemaakte afspraken."

Monteiro wijst op het belang dat de hele zorgketen, de huisarts, de huidarts en psychische zorgverleners, hiermee bekend zijn. 'Not only for the cure, but also for the care! Recent is dat ook vastgelegd in een internationale richtlijn voor vitiligo, met daarin aandacht voor zowel shared decision, het gezamenlijk met de zorgbehandelaar tot een behandelplan komen, als de ziektelast van vitiligo. "Zo is ook hierin het belang van goede onderlinge communicatie vastgelegd."

Uiterlijke verschillen

Huidskleur doet ertoe in de huidzorg. Veelvoorkomende aandoeningen zien er wezenlijk anders uit bij een patiënt met een donkerder huid in vergelijking met een patiënt met een witte huid. Het is zaak daar goed op te letten. Dit beweren is één, maar het laten zien is evenzeer belangrijk. We doen dit aan de hand van twee veelvoorkomende huidafwijkingen: psoriasis en 'kachelbenen' (erythema ab igne), roodheid van de huid ontstaan door langdurige en herhaalde blootstelling aan warmtebronnen). H

Psoriasis op een donkere huid

Psoriasis op een witte huid

Erytheem op een donkere huid

Erytheem op een witte huid

Kleine huidafwijkingen

Progressieve maculaire hypomelanose

Progressieve maculaire hypomelanose (PMH) is een wat minder bekende aandoening, hoewel deze relatief veel voorkomt. De naam beschrijft het ziektebeeld: langzaam uitbreidende (progressieve), lichtgekleurde (hypomelanose) vlekken (maculair). De muntgrote vlekken komen vooral voor op de romp, die op de middellijn samenvloeien. PMH is niet besmettelijk, maar kan cosmetisch zeer storend zijn, zeker op een donker gepigmenteerde huid. Het pigmentverlies wordt vermoedelijk (deels) veroorzaakt door een normale huidbacterie (*Propionibacterium acnes*). De behandeling is dan ook gericht tegen deze bacterie: plaatselijke behandeling met antibiotica (o.a. clindamycine) en ultraviolet licht. PMH treedt vooral op de leeftijd van 18-40 jaar en komt zelden voor boven de leeftijd van 45 jaar.

Psoriasis is ook een frequent voorkomende, niet besmettelijke huidaandoening, die familiaal kan voorkomen. Typisch ontstaan scherpbegrensde, rode, flink schilferende plaques (plakkaten) op de ellebogen, knieën en de onderrug, maar het hele lichaam kan aangedaan zijn, inclusief de hoofdhuid. Als de huid van een patiënt erg donker is, valt de roodheid vaak minder op en kunnen de afwijkingen bruinzwart van kleur zijn, zoals hier het geval is. De schilfering, die bij een lichte huidskleur eerder wit is, zal bij een zwarte huid er meer grijs uitzien. Onder de microscoop tonen de huidafwijkingen een plaatselijk sterk verdikte opperhuid en hoornlaag, met daaronder ontstekingscellen. Er zijn zeer veel behandelingen voor psoriasis, zowel plaatselijk (o.a. vitamine D en hormoonzalven) als systemisch (UV-licht, pillen en injecties). Alle behandelingen zijn erop gericht om de huidontsteking te remmen en de verdikte plekken dunner te maken of te doen verdwijnen. H

Psoriasis vulgaris guttata

CHDR
Centre for Human Drug Research

Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam

LUMC Leids Universitair Medisch Centrum

HET **CENTRUM** VOOR **GENEESMIDDELENONDERZOEK**

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

De onderzoeken, die plaatsvinden 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).

ATOPISCH ECZEEM

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

VERGOEDING
€ 4.553,-

Scan de QR code en lees meer over het onderzoek

Voor dit onderzoek zoeken wij mannen en vrouwen:

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

De studie:

- een informatiegesprek en een medische keuring incl. dermatologisch onderzoek (duur: 2 uur)
- 8-9 losse bezoeken (duur: 1 uur)
- 6 bezoeken met toediening (duur: 4-6 uur)
- nakeuring (duur: 1 uur)

HELPT U MEE?

Kijk voor meer informatie op: **PROEFPERSOON.NL**
U kunt ook e-mailen naar **recruit@chdr.nl** of bellen met **071 - 524 64 64**

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** 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.[1,2] "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, 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**

NOVARTIS | Reimagining Medicine

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

Psoriasispatiënten Nederland

1020NOV9414

[1] Gladman DD. F1000Research 2016; 5:2670.
[2] Johnson-Huang LM et al. Dis Model Mech 2012; 5:423-433.
Fictieve patiënt