

VERZORGING

Problemen van de oudere huid Oorzaken en verzorging

De kenmerken van de oudere huid zijn bekend: vooral rimpels en ouderdomsvlekken vallen op. Maar de huid wordt ook dun en beschadigt daardoor gemakkelijk.

Hoe komt het dat de huid verandert bij het ouder worden?
En welke problemen kunnen er ontstaan?

Om dat te beantwoorden, kijken we eerst wat veroudering eigenlijk is. Het komt erop neer dat een organisme (in ons geval een mens) zich steeds moeilijker kan aanpassen aan veranderingen binnen en buiten het lichaam. Dat ligt aan fysiologische veranderingen in het lichaam. Daardoor wordt de huid dunner en slapper – met als gevolg meer rimpels – en ontstaan er ouderdomsvlekken. Uit onderzoek blijkt dat de handen sneller verouderen dan de rest van het lichaam en daarmee je leeftijd ‘verraden’. Maar de verouderingsverschijnselen treden niet bij iedereen in dezelfde mate op. Volgens onderzoek is de manier waarop je verouderd voor ongeveer 60% genetisch bepaald; 40% is afhankelijk van je omgeving en levensstijl.

Invloeden

Om welke omgevings- en levensstijlfactoren gaat het dan? Voor huidveroudering is blootstelling aan zon, waarbij uv-stralen het DNA beschadigen, natuurlijk een bekende factor. Ook roken, uitdroging, temperatuurveranderingen, infecties, medicatie en mechanische beschadiging van de huid spelen een rol. Bij een huid die veel aan zonlicht is blootgesteld, zie

je depigmentatie, verslapping, een gele kleur, rimpels en een leerachtig uiterlijk. Ook zie je soms de voorstadiën van huidkanker: kleine, ruw aanvoelende, lichtbruine plekjes.

Steeds meer mensen gaan op zoek naar manieren om de effecten van huidveroudering tegen te gaan. Helaas... tot nu toe bestaan er geen producten die de ‘dunne’ oudere huid weer dikker kan maken. Niet roken, minder in de zon zitten, gezond eten en de huid goed invetten kunnen het verouderingsproces niet stoppen, maar zorgen wel dat de huid in betere conditie blijft.

Decubitus

Bij oudere mensen is de huid ook vaak kwetsbaar. Een huid die verouderd, loopt het risico te scheuren door schuifkracht en/of frictie. Een wond die zo ontstaat, is pijnlijk en veroorzaakt veel ongemak.

Veelvoorkomende gevolgen zijn onder andere decubitus (doorligwonden) en ulcus cruris (open been). Decubitus ontstaat door het langdurig in dezelfde houding liggen of zitten. Dit leidt tot beschadiging van de huid en/of het onderliggende weefsel. Deze pijnlijke, soms invaliderende en incidenteel dodelijke aandoening kan al binnen een dag ontstaan.

Decubitus wordt naar ernst ingedeeld in vier categorieën (zie de tabel). Iedere categorie heeft een andere behandeling nodig.

Hoewel er veel aandacht is voor preventie, komt decubitus zowel in ziekenhuizen en verpleeghuizen als ook bij patiënten in de thuiszorg veel voor. Het ontstaat vooral bij oudere mensen met een slechte voedings-

>> Lees verder op pagina 47

De vier categorieën van het decubitus-classificatiesysteem van EPUAP (European Pressure Ulcer Advisory Panel)

- 1 Niet-wegdrukbaar roodheid bij een intacte huid.
- 2 Huidletsel dat zich beperkt tot de opperhuid met aanwezigheid van blaarvorming en/of ontvelling.
- 3 Huiddefect met schade of necrose van huid en onderhuids weefsel. De schade kan zich uitstrekken tot aan het onderliggende bindweefselvlies.
- 4 Uitgebreide weefselschade of weefselversterf (necrose) aan spieren, botweefsel of ondersteunende weefsels.

toestand, die weinig of niet mobiel zijn, en bij wie de doorbloeding door vaatproblemen is verminderd.

Hoe ontstaat decubitus? Door langdurig in dezelfde houding te zitten of liggen komt er op bepaalde plekken druk op de huid, meestal ter hoogte van een botuitsteeksel. Daardoor worden de kleine bloedvaten en het daaronder gelegen weefsel samengedrukt. Deze bloedvaten kunnen de huid en het onderliggende weefsel dan niet meer van voedingsstoffen en zuurstof voorzien. Als de huid en het weefsel te lang van voedingsstoffen en zuurstof onthouden zijn, sterven er cellen af en is er sprake van decubitus.

Ulcus cruris

Een 'open been' is een niet-genezende wond aan het been. Dit ontstaat doordat de wanden van de bloedvaten slapper worden, waardoor de kleppen de ader niet meer volledig afsluiten. Die kleppen moeten er, samen met de kuitspier, voor zorgen dat het bloed naar het hart wordt gepompt en niet terugzakt in de benen. Maar als die kleppen niet goed meer sluiten (door ouderdom, vaatziekten, roken enz.) blijft er meer bloed in de beenaders en wordt de druk daar te hoog. Door de hoge druk, in combinatie met een dunnere vaatwand, kan het bloed in de weefsels tussen de cellen terechtkomen. Het gevolg is oedeem in het onderbeen. Omdat ook de huid dunner is, ontstaan er ulcera aan het onderbeen. Meestal bij de enkel, spontaan

of door een trauma (stoten, vallen), maar ook op andere plekken aan het onderbeen.

Als uit vaatonderzoek blijkt dat het een veneus probleem is (zoals hierboven is beschreven), zal de therapie bestaan uit het geven van de juiste compressie met korte-rek-zwachtels.

De wondbehandeling van het ulcus bestaat uit het opvangen van vocht – in het begin grote hoeveelheden! – met het juiste wondverband. Het is in het belang van de patiënt dat dit gebeurt door verpleegkundigen met ervaring in het behandelen van deze patiëntengroep.

Gecompliceerde wonden

Als een wond na vier tot zes weken niet is genezen, spreekt men van een gecompliceerde wond. Er kunnen diverse oorzaken zijn: bepaalde medicijnen (bètablokkers, NSAID's, chemotherapie, bloedverdunners), roken, diabetes en slechte voedings-toestand.

Wondbehandeling is maatwerk! Het vraagt veel inzicht en deskundigheid van de behandelaar en veel geduld en medewerking van de patiënt. Voor een

De vier aspecten die beoordeeld moeten worden bij de behandeling van een gecompliceerde wond.

- T** weefsel (tissue)
- I** infectie (infection)
- M** hoe nat of droog is de wond (moisture)
- E** conditie van de wondranden (edge)

optimale wondgenezing zal men de behandeling moeten vaststellen aan de hand van criteria. Daarvoor wordt bij beoordeling van een wond gebruikgemaakt van het TIME-model, waarbij weefsel, infectie, vochtigheid en conditie van de wondranden worden beoordeeld (zie het kader op deze pagina).

Wondbedekkers

Producten die een vochtig wondklimaat realiseren, hebben altijd de voorkeur. Een bijkomend voordeel is dat deze producten niet vastplakken aan de wondbodem, wat met 'natte gazen' wel geregeld gebeurt. De keuze van het product is mede afhankelijk van de hoeveelheid geproduceerd wondvocht, aangezien elk product een andere opnamecapaciteit heeft. <



Carla Uppelschoten

Directeur UConsultancy

Jouw advies bij de oudere huid

- Bescherm de huid altijd met een zonnebrandcrème en vergeet daarbij ook niet de handen te beschermen.
- Verzorg dagelijks je handen en onderbenen met een verzorgende crème/zalf of olie.
- Kies een ongeparfumeerd product.
- Gebruik geen zeep maar een doucheolie.
- Gebruik huidvriendelijk wondbehandelingsmateriaal.
- Laat wondbehandeling verzorgen door gespecialiseerde zorgverleners.