



DE RELATIE TUSSEN HUIDZIEKTEN, MENTALE GEZONDHEID EN COVID-19



Door Carla Uppelschoten, Directeur U-Consultancy

De lockdown in maart begon voor veel mensen met een huidziekte als iets positiefs in relatie tot stressfactoren. Zo schrijft Arnoud Kluiters in de juni editie van Heel de Huid dat mensen zich minder onzeker voelen in een periode van sociale isolatie. Thuis is het niet nodig om jezelf te camoufleren of om beschermende kleding aan te trekken. Het resultaat: minder stress. In mei kwam er toch een einde aan de eerste lockdown in Nederland. Voor sommige mensen kwam het idee om zich opnieuw onder de mensen te begeven rauw op hun dak, misschien zelfs wel meer dan voor de lockdown. Dit resulteert in een toename van stress, wat een verergering van de huidaandoening in kwestie kan betekenen.

Dat stress bestaande huidziekten kan verergeren staat vast, maar stress kan ook impact hebben op de huid die normaliter geen last heeft van huidaandoeningen (Hunter et al., 2015). Dit artikel zet de verschillende oorzaken van mentale problemen voortkomend uit COVID-19 uiteen en bediscussieert de consequenties voor huidpatiënten.

Psychische klachten en huidziekten

De huid is het grootste orgaan van de mens en werkt als het ware als een barrière tussen wat er binnen en buiten het lichaam afspeelt (Orion & Wolf, 2012). De huid ondergaat dus prikkels van binnen- en buitenaf. Eén van deze prikkels is stress. Het effect van stress op de huid is een fenomeen dat door dermatologen volledig is erkend. Het stresshormoon verstoort de barrièrefunctie van de huid waardoor bacteriën gemakkelijker toegang hebben. Verder kan stress ook een vertragend effect hebben op wondgenezing en het herstel van de huid in het algemeen (Hunter et al., 2015). Stress put het immuunsysteem uit, waardoor de huid vatbaarder is voor infecties. Wanneer iemand een langdurige periode stress ervaart maakt het lichaam te veel stresshormonen (cortisol) aan. Ook veroorzaakt stress een verhoogde talgproductie, wat de kans op acne of verergering van de acne veroorzaakt. Bij langdurige stress kan de huid sneller verouderen of kan er bij eczeem meer jeuk klachten ontstaan en bij psoriasis de schilfering, roodheid en de jeuk verergeren.

Acute stress kan minuten tot uren duren, terwijl chronische stress een aantal uren per dag voorkomt, voor meerdere weken of zelfs maanden achtereenvolgend. Stress verschilt per persoon: wat voor de één een lichte irritatie is, kan voor de ander een heftige reactie oproepen (Hunter et al., 2015). De pandemie heeft invloed op de relatie tussen mentale gezondheid en chronische huidziekten. Het is belangrijk dat dermatologische patiënten op de hoogte zijn van de potentiële impact die COVID-19



kan hebben op de mentale gesteldheid van mensen. De dermatologische zorgverlening lijdt ook onder de pandemie, wat de mentale gezondheid van dermatologische patiënten een nog hogere prioriteit geeft (Lada et al., 2020).

De relatie psychische klachten en huidziekten valt onder het vakgebied psychodermatologie. Psychodermatologie is het onderdeel van de dermatologie dat zich bezighoudt met psychologische factoren (emoties, stress) die, naast somatische factoren, van belang kunnen zijn bij het ontstaan, het verloop en de behandeling van huidziekten. De literatuur geeft aan dat psychologische factoren bij ten minste 40% van alle huidziekten een rol spelen. 25-33% van de patiënten zijn zo beperkt door hun huidziekte en de daaruit voortvloeiende psychologische barrières en belasting, dat zij hulp zoeken. Niet iedereen ervaart dezelfde psychische gevolgen van een huidafwijking. Jeuk, roodheid, vlekken op de huid zijn er in diverse uitingen, maar vaak wordt onderschat wat de invloed hiervan is op iemands leven. Door onze omgeving worden we vaak ook beoordeeld op ons uiterlijk. In de media is het hebben van een gave huid een teken van schoonheid. Opvallend is dat nog steeds het getoonde schoonheidsideaal wordt getoond door mensen met een gave huid

De impact van COVID-19 op mentale gezondheid

COVID-19 brengt voor veel mensen onzekerheden en problemen met zich mee. Niet alleen veroorzaakt COVID-19 veel lastige kwesties op economisch en sociaal gebied, maar ook treden er in rap tempo verschillende psychologische problemen op. Consequenties voor de mentale gezondheid zijn zoals stress, angst, depressie en frustratie. Tegenspoed veroorzaakt huidproblemen en verergert de klachten van mensen met een huidziekte. Men is bang besmet te raken en of anderen dicht bij hen, zoals familieleden, te besmetten. Deze angst is nog groter als iemand al besmet is geraakt met het virus. Dit deel van de populatie vormt waarschijnlijk grote zorgen als ze vergelijkbare symptomen ervaren. En mensen die het virus hebben voelen zich afgewezen en gestigmatiseerd, iets wat patiënten met een huidafwijking zullen herkennen.

Opleidingen U-Consultancy www.uconsultancy.nl

HBO-conform geaccrediteerde opleiding Medisch Schoonheidsspecialist / Masterclass Dermatologie (module 1 t/m 18)

- Basisopleiding Dermatologie (module 1 t/m 4)
- Riethoven, 24 en 25 maart 2021
- Vlieland, 13 en 14 februari 2021
- Nieuwegein, 14 en 15 september 2021
- Brasschaat, 27 en 28 september 2021

Vervolgopleiding Dermatologie (module 5 t/m 8)

- Brasschaat, 8 en 9 maart 2021
- Dalfsen, 3 en 4 maart 2021
- Nieuwegein, 15 en 16 maart 2021
- Riethoven, 24 en 25 maart 2021

Masterclass Dermatologie (module 9 t/m 18)

Alleen te volgen na behalen certificaat basis- en vervolgopleiding

Module 9. Specialisatie Acne Medisch bekeken

- Nieuwegein, 12 en 13 april, 18 en 27 mei 2021

Module 10. Specialisatie Medische camouflage

- Nieuwegein, 30 september, 14 oktober, 4 en 25 november 2021

Module 11. Specialisatie ont-haringstechnieken. Elektrisch ontharen, diathermie- en blendmethode

- Nieuwegein, 19 april, 20 en 31 mei, 7 en 14 en 28 juni 2021

Module 12. Specialisatie Laser en flitslicht

- Nieuwegein, 3 en 24 maart, 21 april 2021

Module 13 Professionele praktijkvoering

- Nieuwegein, 22 september en 24 november 2021

Module 14. Signalering en preventie van huidkanker

- Nieuwegein, 14 april 2021

Module 15. Huidfotografie en verwijzing naar eerste lijn

- Nieuwegein, 28 mei 2021

Module 16. Cosmeceuticals

- Nieuwegein, 21 juni 2021

Module 17. Behandeling van littekens

- Nieuwegein, 11 maart, 8 april 2021

Module 18. Medische communicatie en dossiervorming

- Nieuwegein, 5 juli 2021

Overige specialisaties:

Specialisatie Voeding

- Nieuwegein, 8 en 9 maart 2021

Specialisatie huidverbeteringsmassage

- Nieuwegein, 30 maart, 15 en 22 april, 25 mei, 8 en 22 juni 2021

Haar-hoofdhuid-nekmassage

- Nieuwegein, 22 maart 2021

Nieuw! Huidverzorging en massage bij oncologische cliënten

- Nieuwegein, 22 september, 6 oktober, 3 en 19 november, 10 december 2021

stress veroorzaken. Dit laatste wordt mede veroorzaakt door eenzaamheid en zintuiglijke ontbering. Frustratie komt voort uit vervuildheid door sociale isolatie en het verliezen van dagelijkse gewoonten. Daarbij maken mensen met huidaandoeningen zich ook extra zorgen over mogelijke consequenties van hun verminderde weerstand en het medicijn gebruik voor de huidaandoening en een verminderde mogelijkheid om de dermatoloog te bezoeken. Dat geeft stress wat ook weer kan leiden tot verergering van de huidaandoening.

COVID-19 gerelateerde psychologische klachten en huidziekten

Mensen met een chronische huidziekte hebben een hoger risico voor mentale gezondheidsproblemen. Eczeem (atopische dermatitis), psoriasis en chronische netelroos (urticaria) zijn sterk geassocieerd met angst- en depressieve symptomen. In een studie onder 5600 mensen met psoriasis gaf meer dan 30% aan dat zij ondervonden dat stress hun aandoening verergerde. Bij een andere studie onder 2200 patiënten lag dit percentage zelfs op 40% (Orion & Wolf, 2012). Verder heeft één op de vijf patiënten last van depressie.

Hoe kunnen we deze gevolgen tegengaan? Er zijn enkele verschillende beschermende factoren die de veerkracht van patiënten kan ondersteunen. Een van deze factoren is 'psychodermatologische ondersteuning'. Het is cruciaal dat in tijden van de pandemie dermatologische patiënten extra geïnformeerd worden over de stappen die ze kunnen nemen om hun welzijn te verbeteren. Belangrijk hierin is om een balans te houden tussen werk en zelfzorg, in combinatie met een dagelijkse structuur en goede slaap- en voedingspatronen (Lada et al., 2020). Dit laatste is zeker van belang voor patiënten met psoriasis en eczeem, aangezien er in studies een verband aangetoond is tussen toegenomen alcoholconsumptie en deze huidziekten. Voor deze twee huidziekten komen er onder patiënten ook vaker suïcidale gedachten voor: 17% voor psoriasis en 9,3% voor eczeem. Deze schrikbarende getallen geven goed weer hoe belangrijk het is dat er aandacht hier aandacht voor is. Online ontstaan er platformen waar patiënten ervaringen kunnen delen en waar informatie op te vinden is, één zo'n website is bijvoorbeeld skinsupport.org.uk.

Als schoonheidsspecialist kunt u een rol vervullen in het ontspannen van een cliënt en het verminderen van de stress door het geven van bijvoorbeeld een bindweefselmassage. Daarnaast kan u helpen de gevolgen van stress op de huid te kunnen aanpakken door een huidverbeterende behandeling te geven in de salon.



Eczeem, psoriasis
en chronische
netelroos zijn
sterk geassocieerd
met angst- en
depressieve
symptomen.

Bronnen

- Hunter, H. J. A., Momen, S. E., & Kleyn, C. E. (2015). The impact of psychosocial stress on healthy skin. *Clinical and experimental dermatology*, 40(5), 540-546.
- Kemperman, P. (2020, 16 november). De psychosociale impact van COVID-19 op mensen met een huidaandoening.
- Kluiters, A. (2020, 2 juni). Omgaan met een chronische huidaandoening. Help, de lockdown is voorbij. In *HEELdeHUID*. P. 10 & 11.
- Lada, G., Talbot, P. S., Bewley, A., & Kleyn, C. E. (2020). Mental health and dermatology practice in the COVID-19 pandemic. *Clinical and experimental dermatology*.
- Orion, E., & Wolf, R. (2012). Psychological stress and epidermal barrier function. *Clinics in dermatology*, 30(3), 280-285.
- Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L., & Amore, M. (2020). The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(8), 531-537.