



# HUIDPOST

- van het Huidfonds -



Huidheld Monique van Bekkum:  
*'Ik ben het voorbeeld van  
hoe belangrijk het is om je huid  
zelf te controleren'*

## PROJECT

UV-BESCHERMING  
BIJ KINDEREN

Kennis vergroten over huidkanker

## AMBASSADEUR

VAN HET HUIDFONDS

Anja Marra

## HUIDPANEL

DESKUNDIGEN GEVEN  
ANTWOORD OP JOUWVRAAG

Hoe bereid ik mijn benen  
en voeten voor op de zomer?



**huid**  
f o n d s

# HUIDHELD

- inspirerende verhalen van ervaringsdeskundigen -

In deze rubriek lees je de ervaringen van mensen die leven met een 'huid die anders is'. Een portret van een inspirerend mens. "Op de afdeling Dermatologie werd altijd wel geschokt gereageerd als er een melanoom werd gediagnosticeerd. En nu was ik ineens zelf deze patiënt." We stellen je graag voor aan de Huidheld van deze Huidpost: Monique van Bekkum.

**Naam:** Monique van Bekkum  
**Leeftijd:** 40 jaar  
**Aandoening:** Melanoom



*'Je bent voor de rest van je leven kankerpatiënt'*

een donkere stip op haar rug zag. Ze vertrouwde het niet en ging naar de dermatoloog. Die dacht in eerste instantie dat er niets aan de hand was en dat het een onschuldige plekje was. Monique liet de veranderde moedervlek voor de zekerheid weghalen en ging gerust naar huis. Toen ze terugkwam om de hechtingen eruit te laten halen, kreeg ze te horen dat het toch niet goed was: de verwijderde moedervlek was namelijk een melanoom. "Dat was wel even een heel vreemde gewaarwording", herinnert de huidtherapeut zich. Het wachtproces dat volgde, viel haar zwaar: "Het voelde als het wachten op een vonnis." Aangezien Monique de moedervlek vroeg had herkend als 'verdacht', was het melanoom nog vrij oppervlakkig. Voor de zekerheid werd het gebied om de verwijderde moedervlek nogmaals geopereerd om een groter oppervlak weg te halen. "Na die operatie bleek dat het hele gebied schoon was, de melanoom was in totaliteit verwijderd."

#### Het belang van zelfcontrole

Monique benadrukt: "Ik ben hét voorbeeld van hoe belangrijk het is om je huid zelf te controleren. Weten hoe je zelf controle uit kunt voeren en hoe je jouw huidtype moet beschermen, zou al bij het consultatiebureau moeten worden meegegeven aan ouders. Het beschermen en controleren van je huid zou net zo normaal voor iedereen moeten zijn als naar de kapper gaan." Na de diagnose melanoom blijf je, ook als alles weer 'schoon' is, altijd kankerpatiënt. Melanoom heeft vaak een erfelijke component en volgens de laatste inzichten ziet men vaak tien tot vijftien jaar na het eerste melanoom een tweede. "Zo merkte ik onlangs dat een paar moedervlekken toch weer wat actiever werden, waarop ik voor controle naar de dermatoloog ben geweest. Zij vult mijn dossier aan met foto's en controleert mijn huid zorgvuldig. Eén van de moedervlekken is inmiddels verwijderd en gelukkig was niets aan de hand", aldus de positieve Monique.

Monique houdt ervan om iets te doen waardoor anderen beter worden. Ze is ooit begonnen als schoonheidsspecialist, maar miste in haar werk het echt kunnen oplossen van huidproblemen. Na een aanvullende opleiding tot pedicure is zij uiteindelijk bij het vak huidtherapie beland en heeft zij inmiddels al ruim 16 jaar haar eigen praktijk voor huidtherapie.

#### 'Hé, die is opvallend donkerder geworden!'

In 2005 kwam Monique erachter dat ze een melanoom had. "Hé, die is opvallend donkerder geworden!", constateerde de huidtherapeut toen ze

**Wil je nog meer weten over Monique? Haar verhaal gaat verder op [www.huidfonds.nl/huidhelden](http://www.huidfonds.nl/huidhelden).**

# AMBASSADEUR

- van het Huidfonds -

"Mijn nicht deed de opleiding tot schoonheidsspecialiste toen ik nog met haar parfumpotjes speelde. Zo lang ik mij kan herinneren, wist ik: dat wil ik ook. Ik heb me verder gespecialiseerd en mijn passie ligt vooral bij het - waar mogelijk - beter maken van de huid die 'anders' is. Bijvoorbeeld bij een huid met acne, rosacea of een huid die op een andere wijze totaal uit balans is. Ik kan me zo goed voorstellen dat je bij huidproblemen graag een meer gezonde huid wenst. Met mijn behandelingen en advies voor thuis, hoop ik daaraan bij te dragen."



Anja Marra

*'In mijn behandelstoel zitten mensen die echt verdrietig zijn om hun huid'*

"Ik heb met regelmaat mensen in mijn behandelstoel die echt verdrietig zijn om hun huid. Niet alleen de fysieke pijn en klachten, maar ook mentaal. Ik besef heel goed dat een mooie huid zelfvertrouwen geeft. Met mijn specialisatie acne, specialisatie camouflage en mijn kennis over de huid en huidaanandoeningen, help ik mensen hun huid verbeteren en tegelijkertijd hun huid te accepteren. Het is de balans tussen een huid herstellen, camoufleren en beschermen en de acceptatie vergroten dat een huid anders mag zijn dan een 'normale' huid."

**Wil jij ook bijdragen aan onze missie?**  
Kijk op [www.huidfonds.nl](http://www.huidfonds.nl) op welke wijze jij een ambassadeur van de huid kan worden!

"Mijn 20-jarig jubileum als specialist wilde ik graag koppelen aan een goed doel. Ik koos voor Huidfonds en in het bijzonder voor het project Huidhelden, omdat ik in mijn praktijk dagelijks mensen met een huidaanandoening zie. Je bent natuurlijk meer dan alleen je huid en dat moet heel Nederland weten. Tijdens mijn jubileumevenement waren er bijna twintig standhouders en gastsprekers die alle aanwezige klanten en gasten informatie gaven in het thema *Heel je huid*. In totaal haalden we ruim 1200 euro op en dat was echt geweldig. Naast de donatie konden we met het evenement bovendien meer 'awareness' creëren."

# HUIDPANEL

- vraag aan de professionals -

Ons panel van deskundigen beantwoordt de huidvragen die bij Huidpost binnenkomen. Voor deze editie stellen we graag aan je voor:



**Mandy Schram**  
dermatoloog bij Dermatologisch Centrum Amstel & Vechstreek en bij ZBC Multicare te Hilversum

**Wat is er te doen tegen de zichtbare adertjes op je benen?**

**Dermatoloog Mandy Schram:** Adertjes op de benen ontstaan doordat de druk in het veneuze/afvoerende vaatstelsel te hoog is en er mogelijk wat bloed naar beneden 'lekt'. De aders hebben de ondankbare en uitdagende taak het bloed tegen de zwaartekracht in naar het hart te brengen en soms lukt dat dus niet goed genoeg. Het verergeren van de zichtbare beenvaatjes kun je tegengaan door niet lang stil te staan of te zitten, steunkousen te dragen en veel te lopen. Wanneer de vaatjes er eenmaal zichtbaar zitten (en er geen grotere veneuze problemen zijn) zou je de vaatjes kunnen laten behandelen



**Erik de Laat**  
verpleegkundig specialist wondzorg bij het Radboud Universitair Medisch Centrum

**Hoe behandel ik wondjes en kloofjes aan mijn voeten?**

middels sclerocompressie. Dit is een soort dichtplakken met lijm (aethoxysclerol). Heel kleine (haar) vaatjes kunnen met een vaatlaser 'weggebrand' worden. Dergelijke behandelingen vallen onder de cosmetische zorg.

**Verpleegkundig specialist wondzorg, Erik de Laat:** Doordat de voeten in de zomer meer bloot zijn door open schoenen of het lopen op blote voeten, is de kans dat je een wondje krijgt groter. Je voet is letterlijk minder beschermd door schoeisel. Draag je wel schoeisel dan hebben de voeten door de warmte in de zomer minder ruimte in de



**Dana Dijs-Bom**  
huidtherapeut bij Huidzorg Houten

**Wat kan ik doen tegen voetschimmel?**

shoenen, zweeten sneller en ook dat levert mogelijke problemen. Blaren, kloofjes en kleine wondjes dienen goed schoongemaakt te worden door goed te spoelen met schoon water en er eventueel wat betadine op te doen met een pleistertje. Vooral mensen met een verhoogd risico op infecties en/of een verminderd gevoel in voeten, zoals diabetici, moeten hun voeten goed controleren op wondjes. Is een klein wondje na twee weken nog steeds niet gesloten? Ga dan even langs de huisarts.

**Huidtherapeut Dana Dijs-Bom:** Schimmels zijn dol op warme, vochtige ruimtes. Om voetschimmel

en schimmelnagels te voorkomen is het belangrijk om in openbare bad- en wasgelegenheden slippers te dragen. Droog de voeten altijd goed af na het douchen, ook tussen de tenen. Was daarnaast je handdoek en je sokken op 90 graden om schimmelsporen te doden. Wanneer je voetschimmel hebt, kun je het beste je vijl en het nagelknippertje vervangen. Knip en vijl je nagels bij voorkeur altijd in de douchebak en spoel deze na afloop goed schoon. Verder kan het nuttig zijn om na het wassen en afdrogen van de voeten een anti-schimmel-poeder of -spray te gebruiken en ook je schoenen hiermee te behandelen. Niet iedere dag dezelfde schoenen dragen, wel iedere dag schone sokken aandoen en het dragen van goed passend en ventilerend schoeisel, zijn andere tips voor gezonde voeten.

Drie lezersvragen over:

*Hoe bereid ik mijn benen en voeten voor op de zomer?*

Stel je vraag aan het huidpanel via [info@huidfonds.nl](mailto:info@huidfonds.nl).

## ZONLICHT EN JE HUID

- Zonlicht is goed voor je, maar pas op dat je niet verbrandt! -

'ZONVITAMINE D' IS GOED VOOR JE HELE LIJF

HET BRUINEN VAN JE HUID IS EEN BESCHERMINGS-MECHANISME

JE HUIDTYPE BEPAALT HOE GOED JE HUID TEGEN DE ZON KAN

HUIDTYPE	HUIDTYPE	HUIDTYPE	HUIDTYPE	HUIDTYPE	HUIDTYPE
1	2	3	4	5	6
Heel lichte huid die altijd verbrandt en nooit bruint	Lichte huid die snel verbrandt en zeer moeilijk bruint	Licht getinte huid die minder snel verbrandt en gemakkelijk bruint	Natuurlijk getinte huid die bijna nooit verbrandt	Donker getinte huid die zeer zelden verbrandt	Zeer donker getinte of zwarte huid die nooit verbrandt



BESCHERM JEZELF OOK BIJ BUITENSPORT OF TUINIEREN TEGEN UV-STRALING

BIJ EEN ZONVERBRANDDE HUID IS HET DNA VAN JE CELLEN BESCHADIGD

BIJ ZONKRACHT 7 IS DE KANS OP ZONNEBRAND HET GROOTST

#HUIDFEIT

# PROJECT

- Betere UV-bescherming bij kinderen om huidkanker te voorkomen -

Huidkanker is de meest voorkomende en snelst toenemende vorm van kanker in Nederland en kan worden voorkomen door de huid goed te beschermen tegen overmatige UV-straling. Zonblootstelling bij kinderen (tot 15 jaar), verhoogt de kans om op latere leeftijd huidkanker te krijgen. Wanneer iemand in zijn of haar leven vaker verbrandt door de zon, neemt de kans op huidkanker aanzienlijk toe.

Met goede voorlichting en maatregelen (zoals je huid insmeren, UV-werende kleding dragen en uit de zon blijven) zijn bepaalde vormen van huidkanker te voorkomen. En het geven van goede voorlichting kan beter, vinden wij bij Huidfonds. Deze gedachten zijn de basis van ons project 'Betere UV-bescherming bij kinderen om huidkanker te voorkomen'.

## In de praktijk

Uit praktijkgericht vooronderzoek, dat we hebben uitgevoerd bij tien kinderdagverblijven in de Randstad, blijkt dat jonge kinderen



helaas lang niet altijd goed genoeg worden beschermd tegen de zon. De richtlijnen en protocollen van de kinderdagverblijven op dit gebied richten zich voornamelijk op het insmeren van de kinderen en het ontwijken van de zon tussen 12:00 en 15:00 uur. Er wordt door 64,3% van de kinderdagverblijven nog te weinig gedaan aan voorlichtende activiteiten bij de kinderen van 0 tot 4 jaar en hun ouders/verzorgers. Daarom willen bij ouders/verzorgers van kinderen van 0 tot 4 jaar, kinderen vanaf circa 2 jaar en bij pedagogisch medewerkers op kinderdagverblijven de kennis over huidkanker en het belang van goede zonbescherming vergroten. Ook geven we voorlichting over de manieren waarop je jezelf of je kind tegen de zon kunt beschermen.

## Wat gaan we doen?

Als eerste stap inventariseren we wat ouders/verzorgers en pedagogisch medewerkers op kinderdagverblijven al weten over huidkanker en zonbescherming. We ontwikkelen voorlichtingsmateriaal en testen dit op kleine schaal uit. Daarbij kijken we of hun kennis is toegenomen en of de houding veranderd is. Daarnaast inventariseren we hoe kinderen van 2 tot 4 jaar het beste voorgelicht kunnen worden. Vervolgens willen we het voorlichtingsmateriaal landelijk verspreiden en de publiciteit

opzoeken. Kijk bijvoorbeeld maar eens op onze website naar de Zonnebrand Song: [www.huidfonds.nl/zonnebrand-song](http://www.huidfonds.nl/zonnebrand-song). Ons doel is om pedagogisch medewerkers, ouders/verzorgers en kinderen van minimaal 3.000 opvanglocaties te bereiken. Door op verschillende manieren aandacht voor zonbescherming bij kinderen te vragen, willen we het aantal huidkanker gevallen op latere leeftijd proberen terug te dringen.

## No Sun Run

Hoe kun je aandacht vragen voor zo'n bijzonder project? Daar hebben wij een tijdje over nagedacht, uiteindelijk gaan wij op zaterdagavond 16 september tijdens het hardloopevent Damloop by night, aandacht vragen voor de nadelige gevolgen van de zon bij kinderen. Omdat het op een avond is, zullen we in het donker lopen, vandaar de naam: No Sun Run. Op [www.nosunrun.nl](http://www.nosunrun.nl) zie je hoe jij ook een bijdrage kan leveren. Of neem contact met ons op voor meer informatie. Met jouw hulp wordt dit zeker een geslaagd evenement. De campagne 'Betere UV-bescherming bij kinderen om huidkanker te voorkomen' kan alleen door jouw financiële hulp en bijdrage gerealiseerd worden.

**We doen natuurlijk meer!**  
Kijk voor al onze projecten op [www.huidfonds.nl/dit-doen-wij](http://www.huidfonds.nl/dit-doen-wij).



Zeer bedroefd hebben wij kennisgenomen van het overlijden van de voorzitter van onze Raad van Toezicht

## Roland Koopman

Roland was een gedreven en betrokken dermatoloog en zette zich sinds 2008 met energie in voor het Huidfonds. We hebben hem ervaren als een zeer warm en positief persoon. Hij bracht rust en orde in roerige tijden en zorgde voor steun, enthousiasme en energie in tijden van vernieuwing.

Wij voelen dankbaarheid voor wat hij voor ons heeft gedaan en wensen de familie veel sterkte met het verwerken van dit grote verlies.

*Huidfonds team en leden van Raad van Toezicht*

# BERICHT

- van het Huidfonds -



**Een vakfreak ben ik. Altijd maar met die huid bezig en tegen mensen zeggen dat ze zich moeten beschermen tegen de zon. We lezen ook in deze Huidpost hoe belangrijk dat is!**

Mijn toch al grote ambitie om mensen bewust te maken van ons prachtige orgaan dat bij teveel zon onherroepelijke schade oploopt, is nog erger geworden sinds ik moeder ben. Dat mooie, zachte huidje van mijn zoon bescherm ik goed tegen de zon. In mijn werk als zorgverlener heb ik teveel onherstelbare schade van huidkanker gezien, terwijl je dit kunt voorkomen.

Het Huidfonds droeg deze boodschap ook uit tijdens de Huidkankerdag op 20 mei. Het doel van deze dag was mensen bewuster maken van de gevaren van teveel zonnen en uitleggen dat het belangrijk is om de huid regelmatig zelf te controleren op verdachte plekken. Vooral bij kinderen is het belangrijk dat ze niet verbranden. Onderzoek wijst uit dat zonblootstelling op kinderleeftijd de kans om op latere leeftijd huidkanker te krijgen, vergroot. Ik blijf daarom roepen: smeren en beschermen die huid!

Het aandacht vragen voor de belangrijke boodschap dat iedereen zijn of haar huid én die van kinderen goed moet beschermen tegen zonverbranding, ga ik nu ook op een sportieve manier uitdragen. Samen met Stichting Melanoom organiseren wij de No Sun Run op zaterdagavond 16 september. Met onder andere mijn collega's Oda en Anke ga ik acht kilometer hardlopen om geld in te zamelen voor het Huidfondsproject waarover je in deze Huidpost meer leest: 'Betere UV-bescherming bij kinderen om huidkanker te voorkomen'.

Er hebben zich al heel wat andere sportievelingen bij ons gemeld om mee te rennen. Echt heel leuk! Ben je ook sportief? Dan zou ik het super vinden als je met ons meertijdens deze No Sun Run. Kun je niet meerrennen, maar wil je wél het project steunen? Kijk dan op de website [www.nosunrun.nl](http://www.nosunrun.nl) en lees hoe je ons kunt sponsoren of op andere wijze kunt bijdragen. Al het sponsorgeld besteden het Huidfonds en Stichting Melanoom specifiek aan dit voorlichtingsproject bij kinderen.

Geniet van de zonnig maanden! Hou van je huid, bescherm je huid!

**Jantine van 't Klooster**  
Directeur-bestuurder Huidfonds

## OP HET STRAND VERBRAND JE SNELLER DOOR DE REFLECTIE VAN ZAND EN WATER

#HUIDFEIT



Huidpost 2, mei 2017  
Huidpost is een uitgave van het Huidfonds.

Redactie Huidfonds & Verse Zin  
Ontwerp De Zaak P.  
Fotografie Huidheld Madeleine Sars  
Fotografie Project Zonnebrand Song

Vragen en/of opmerkingen over deze uitgave? Stuur een e-mail naar [info@huidfonds.nl](mailto:info@huidfonds.nl).

Copyright © 2017  
Stichting Nationaal Huidfonds  
[www.huidfonds.nl](http://www.huidfonds.nl)

Richterslaan 62, 3431 AK Nieuwegein  
Postbus 778, 3430 AT Nieuwegein

IBAN: NL 43 INGB 0000 0773 31



## DIGITALE NIEUWSBRIEF

Wil je onze digitale  
nieuwsbrief ontvangen?  
Schrijf je in op  
[www.huidfonds.nl](http://www.huidfonds.nl).

## BLIJF OP DE HOOGTE

Volg ons ook online



## - Voorkomen van huidaandoeningen

- Betere zorg voor mensen  
met een huidaandoening

- Acceptatie van je huid

[www.huidfonds.nl](http://www.huidfonds.nl)