

De beste zorg voor de oudere huid



Wat heeft vijftien jaar wetenschappelijk onderzoek ons geleerd?

Duitse dermatologen en gerontologen analyseren al vijftien jaar alle wetenschappelijke studies naar het zorgen voor de huid van ouderen. De onderzoekers destilleren uit al dat onderzoek inzichten die nuttig zijn voor de praktijk van de huidverzorging.

De huid van veel zestigplussers is kwetsbaarder dan die van gezonde jongeren. Omdat hun huid droger, minder flexibel en dunner is, is de kans op kloven, scheuren en doorligwonden groter. Volgens studies, uitgevoerd in verzorgingscentra voor ouderen, varieert het percentage bewoners met een droge huid of xerodermie van 30 tot soms 100 procent. Het percentage

bewoners met slecht genezende wonden of zweren is volgens dezelfde studies ongeveer 30 procent. Beschadigingen van de huid kunnen niet alleen pijnlijk zijn. Chronische wonden geven bacteriën en andere ziektekiemen ook een kans om lichaam in te raken en riskante en soms zelfs desastreuze infecties te veroorzaken.

Wat kan de wetenschap ons vertellen over de beste manier om problemen van mensen met een verouderende huid te verhelpen en te voorkomen? Onder leiding van hoogleraar Jan Kottner probeerden dermatologen en allergologen van de Charité-Universitätsmedizin Berlin die vraag voor de eerste keer te beantwoorden in 2013.¹ In dat jaar publiceerden de Duitsers een overzicht van alle gepubliceerde wetenschappelijke artikelen over de verzorging van de oudere huid. Dat waren er een slordige 1500. Slechts 33 daarvan waren volgens Kottner en zijn collega's goed genoeg om te analyseren.

EERSTE UITKOMSTEN

De Berlijners hadden moeite om de uitkomsten van de studies met elkaar te vergelijken. De studies keken naar verschillende aspecten van huidgezondheid, en bepaalden die ook nog eens met verschillende apparaten en methodes. De twee belangrijkste conclusies die de Duitsers konden trekken waren dan ook niet wereldschokkend.

De eerste was dat het van groot belang is dat voor het reinigen van een oudere huid niet-irriterende producten worden gebruikt. De tweede was dat een oudere huid beter gezond blijft en sneller herstelt door na reiniging leave on-producten als gels of emulsies aan te brengen, die niet alleen vocht

inbrengen in de huid en maar ook een beschermende laag vormen. Daardoor vermindert ook de kans op doorligwonden of kloven, of de kans dat bij incontinentie ernstige irritaties of infecties ontstaan.

In 2020 publiceerden de Berlijners een update in de *International Journal of Nursing Studies*.² Het aantal artikelen dat de onderzoekers konden traceren was inmiddels opgelopen tot ruim 2300. Weer was het aantal bruikbare artikelen volgens de onderzoekers beperkt. Het waren er 63 – weliswaar twee keer meer dan in 2013, maar bitter weinig in vergelijking tot het totaal aan publicaties.

Bij die 63 studies zaten 34 volwaardige trials, compleet met een placebogroep en proefpersonen waarvan het toeval had bepaald of ze terechtkwamen in de experimentele groep of de placebogroep (RCTs) en 25 experimentele studies die methodologisch minder zorgvuldig waren opgezet.

UREUM EN GLYCERINE

De Duitsers hadden al in 2013 al kunnen vaststellen hoe belangrijk het gebruik van niet-irriterende middelen is, plus dat het gebruik van beschermende en vocht-inbrengende gels en emulsies na reiniging is. In 2020 probeerden ze te achterhalen wat voor werkzame bestanddelen in

die leave on-producten zouden moeten zitten.

De groep van Kottner vond 10 studies waarin de onderzoekers producten hadden bestudeerd met 5-40 procent ureum, plus 4 studies waarin producten waren gebruikt met glycerine als belangrijkste werkzame bestanddeel. Voor zover de Duitsers konden nagaan, werkten producten met ureum en glycerine even goed.

Opmerkelijk zijn de uitkomsten van een studie uit 2017, waarin 167 oudere diabeten met xerodermie fungeerden als proefpersoon.³ De proefpersonen hadden kloven op hun voetzolen, die zich inmiddels hadden ontwikkeld tot open en diepe zweren. De lezers van Magazine Voetzorg+ weten heel goed hoe essentieel het is dat deze wonden genezen.

In het onderzoek behandelde Henri Gin, een diabetoloog van het Franse onderzoeksinstituut Inserm, de voeten van de helft van de proefpersonen na reiniging met een product dat zowel ureum als glycerine bevatte. Bij de andere helft gebruikte Gin na reiniging een placebo zonder beschermende of vocht-inbrengende bestanddelen. Bij die laatstgenoemde groep was na vier weken bij 24 procent van de proefpersonen nog steeds sprake van open en diepe wonden. Bij de groep die was behandeld met glycerine en

ureum, was dat bij slechts 6 procent nog het geval.

In de placebogroep was bij 33 procent sprake van volledige genezing. In de groep bij wie gedurende een maand het product met ureum en glycerine was aangebracht, waren de wonden bij 46 procent volledig genezen.

Voor veel producten met glycerine en ureum is dus veel te zeggen. Hetzelfde geldt voor producten met andere werkzame bestanddelen, zoals panthenol, lactaat, zonnebloemolie of havermoutextract, al is de werking van die bestanddelen nog maar incidenteel bestudeerd.

Het is nog niet mogelijk om een ranglijst op te stellen waaruit blijkt welk van die bestanddelen nu het beste werkt. Het nog evenmin mogelijk om een profiel op te stellen dat aangeeft welke stoffen in welke hoeveelheden in een verzorgingsproduct voor een oudere huid zouden moeten zitten.

PH4

Wél relevant is – nogmaals – dat een huidverzorgingsproduct niet irriteert. Daarnaast lijkt het erop dat producten met een Ph in de buurt van de 4 de huid in een betere conditie houden dan minder zure producten met een hogere Ph-waarde.

ZEEPALTERNATIEVEN

In hun overzichtsstudie keken de Duitsers ook naar de beste reinigingsmiddelen voor een oudere huid. Het schaarse beschikbare onderzoek liet ze niet toe om er veel met zekerheid over te zeggen, behalve dan er voorzichtige aanwijzingen zijn dat het schoonmaken met verzachtende alternatieven voor zeep de oudere huid gezonder houdt en beter beschermt dan de traditionele sterk ontvettende zeep.

SLOTSOM

Hoewel er aan artikelen, publicaties en interesse geen gebrek is, heeft de wetenschap die zorgverleners tot nu toe weinig te bieden, verzochten de

Duitsers in hun artikel. “De kwaliteit van de meeste studies is niet erg goed”, schrijven ze. “Bovendien is nog helemaal niet duidelijk wat nu precies de verschillen tussen de producten zijn.” De onderzoekers pleiten voor duidelijke trials, die zullen vertellen wanneer verzorgers welk product zouden kunnen inzetten.

De behoefte aan dat onderzoek zal door de vergrijzing alleen nog maar toenemen, merken de auteurs op. Volgens de modellen van demografen zal in 2050 bijna een kwart van de bevolking van deze planeet ouder zijn dan zestig.



LITERATUUR

- ¹ Kottner J, Lichterfeld A, Blume-Peytavi U. Maintaining skin integrity in the aged: a systematic review. *Br J Dermatol.* 2013 Sep;169(3):528-42.
- ² Lichterfeld-Kottner A, El Genedy M, Lahmann N, Blume-Peytavi U, Büscher A, Kottner J. Maintaining skin integrity in the aged: A systematic review. *Int J Nurs Stud.* 2020 Mar;103:103509.
- ³ Gin H, Rorive M, Gautier S, Condomines M, Saint Aroman M, Garrigue E. Treatment by a moisturizer of xerosis and cracks of the feet in men and women with diabetes: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Diabet Med.* 2017 Sep;34(9):1309-17.