

Medisch



Schone handdoeken



Handschoenen

(als je dat fijn vindt of als iemand anders helpt)



Alcohol 70%



Schaar

(alleen voor verband knippen)



Verbandmateriaal



Telefoon

(om eventueel een foto te maken)



Afvalzakje



Onsteriele gaasjes

(voor schoonmaken)



Wattenstokjes of pincet

Stap-voor-stap wondverzorging

Hiernaast zie je wat je allemaal nodig hebt voor een goede wondverzorging. Leg alles klaar voordat je begint. Maak schaar en pincet schoon met alcohol 70%. Leg alles op een schone theedoek.

1. Handen wassen

Was je handen goed met water en zeep. Droog ze met een schone handdoek of papieren doek. Doe handschoenen aan als je dat wil of als je gelakte (gel)nagels of ringen hebt. Hier blijven bacteriën makkelijk in zitten, ook na het wassen.

2. Oud verband weghalen

Haal het oude verband voorzichtig los. Lukt het niet? Maak het nat of doe het onder de douche. Als het al los zit door teveel vocht of je ziet een kopergroene kleur wondvocht neem dan contact op met je wondverpleegkundige of arts om het wondbeleid aan te passen. Gooi het oude verband weg in een afvalzak.

3. Wond schoonmaken

Spoel de wond met lauwwarm water of gebruik een nat gaasje. Dep de wond voorzichtig droog met een schoon gaasje.

4. De wond bekijken

Kijk goed: is de wond of de huid eromheen rood, dik of nat? Zit er pus of ruikt het vies? Heb je meer pijn? Bij twijfel: bel de arts of (wond)verpleegkundige. Let op de diepte en kleur van de wond. Wordt de wond steeds minder diep en roder van kleur? Dat is goed! Zie je meer geel of zwart? Neem contact op.

5. Handen opnieuw wassen

Was je handen opnieuw (je mag ook handalcohol gebruiken). Doe schone handschoenen aan als je die gebruikt. Maak, als het kan, een foto. Dit helpt bij het overleggen met de arts en/of wondverpleegkundige bij twijfel.

6. Nieuw verband aanbrengen

Zorg dat de huid droog en schoon is, smeer dat deel in met crème. Vul diepere wonden op met het voorgeschreven verband. Gebruik een pincet of een wattenstokje om het een beetje aan te duwen, niet proppen. Leg daaroverheen (of bij een oppervlakkige wond, direct op de wond) het afdekkende verband, raak de plaklaag of kant die op de wond komt, zo min mogelijk aan.

7. Opruimen en handen wassen

Gooi gebruikte spullen weg. Was je handen opnieuw met water en zeep.

Let op!

Schrijf bijzonderheden op en bewaar de foto's. Zie je meer pijn, roodheid, vocht of zwelling? Ruikt de wond vies? Neem contact op met de arts of verpleegkundige.



Postadres: Nieuwstraat 40, 1381 BD Weesp

Telefoon HPV: 06 2547 4571

Mail: secretariaat@hidradenitis.nl

Web: www.hidradenitis.nl

✉ @HidradenitisNL

f Hidradenitis Patiënten Vereniging

📺 Hidradenitis Patiënten Vereniging (HPV)

📱 HidradenitisNL



Versie 1, 2025

HPV themanummer

wondzorg

wanneer je hidradenitis hebt

www.hidradenitis.nl

Themanummer:

Wondzorg bij Hidradenitis Suppurativa (HS)

Hidradenitis Suppurativa (HS) is een chronische huidaandoening die gepaard gaat met ontstekingen, abscessen en lekkende wonden (voornamelijk) in oksels, liezen, billen en onder de borsten. Hidradenitis wonden hebben grote invloed op het dagelijks leven. Goede wondzorg is heel belangrijk. Het helpt niet alleen om de wonden sneller te laten genezen, maar kan ook nieuwe problemen voorkomen, zoals infecties of problemen van de huid eromheen.

Maar hoe werkt zo een wondgenezing? Wat gebeurt er? En al die soorten verbandmiddelen die er beschikbaar zijn? Wat doen deze? Hoe werken ze op de wond? Waar moet je op letten? In dit nummer proberen we hier een antwoord op te geven.

Hoe geneest een wond?

Het lichaam kan wonden zelf herstellen. Dit gaat in drie stappen:

1. Ontstekingsfase (ook wel reactiefase genoemd)

Deze fase duurt 1 tot 5 dagen en je ziet dan dat de huid rood, dik en warm wordt. Het lijkt op een ontsteking maar in deze fase is dat prima, je lichaam gaat aan het werk om de wond te genezen. Het stuurt bijvoorbeeld extra bloedcellen naar de plek om bacteriën en vuil op te ruimen. Meestal verdwijnt dit na een dag of 5. Blijft het of wordt het erger kan het zijn dat je een wondinfectie hebt en is het belangrijk om contact op te nemen met je arts.

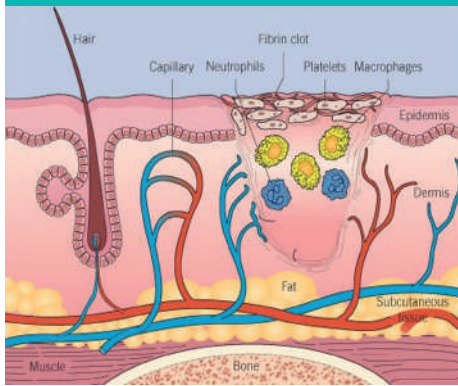
2. Regeneratie of opbouwfase

Je lichaam gaat hard aan de slag om de wond te vullen met nieuw weefsel, nieuwe bloedvaatjes enzovoort. Speciale cellen (fibroblasten) krijgen de eigenschap van een spier waardoor ze kunnen zorgen dat de wondranden wat meer naar elkaar toe groeien

Lees verder op pagina 2



Thema



Reactiefase

Vervolg voorpagina

en uiteindelijk, als de wond oppervlakkig genoeg is, groeit het bovenste laagje van de huid dicht en sluit de wond. Je ziet dan nog een litteken. Bij een simpele wond bij een gezond persoon duurt deze fase 10 tot 14 dagen. Bij chronisch zieke mensen, mensen die roken, bepaalde medicijnen gebruiken of een slechte voedingstoestand hebben kan dit weken tot wel maanden duren.

3. Remodelleringsfase

De wond is dicht en je ziet een litteken. Het kan ruim een jaar duren voor het litteken zogenaamd uitgerijpt is. In die tijd is het belangrijk om het te beschermen voor de zon door het in te smeren. Siliconen verbanden en crèmes met Vitamine E kunnen helpen het litteken soepel en mooier te maken.

Welke verbandmiddelen kun je gebruiken?

Er zijn verschillende soorten verbandmiddelen. Welk verband je kiest, hangt af van hoe de wond eruitziet, hoeveel vocht eruit komt en waar de wond zit. Hieronder zetten we een paar veelgebruikte soorten door HS patiënten op een rij.

Gaasjes (onsteriel)

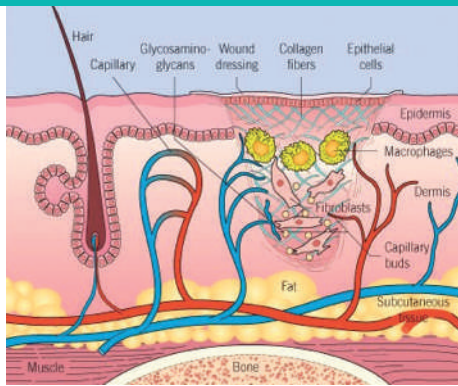
Voor kleine wondjes of om de wond schoon te maken. Makkelijk te gebruiken en goedkoop.

Absorberend verband

Bij wonden met veel vocht of pus. Neemt vocht op en houdt de huid rondom droog, voorkomt huidproblemen. Je hebt simpele absorberende verbanden die je nog vast moet plakken, je hebt ze ook met een siliconen plak laag. En je hebt superabsorberende verbanden met SAP korrels erin als je wonden hebt waar heel veel vocht uit komt.

Siliconen schuimverband

Bij kwetsbare of gevoelige huid. Plakt minder vast aan de huid, waardoor verwisselen minder pijnlijk is. Kan gebruikt worden over de hydrofibers, alginaten en enzym alginogel heen zodat die goed op hun plek blijven zitten. Je kan ermee douchen. Vervangen als



Regeneratiefase

het verzadigd (vol) is of los laat. Niet langer dan 7 dagen laten zitten.

TIP: gebruik versie met een border dan heb je geen extra fixatiepleister meer nodig. Let wel op dat je een iets grotere moet bestellen.

Vet gaas

Voor oppervlakkige wonden. Voorkomt vastplakken aan de wond. Afhankelijk van de soort die je hebt moet je het vaker of minder vaak vervangen. Dit ligt tussen de 3 keer per dag (grove gazen met vet) tot 1 keer per week voor een siliconenversie. Vraag je arts, wondverpleegkundige of lees de gebruiksaanwijzing.

Jodiumgaas

Voor oppervlakkig wonden. Werkt antibacterieel dus doodt bacteriën die de wondgenezing in de weg kunnen zitten. Moet 2 à 3 keer per dag vervangen worden. Zodra het verkleurt, werkt het niet meer.

Hydrofiber

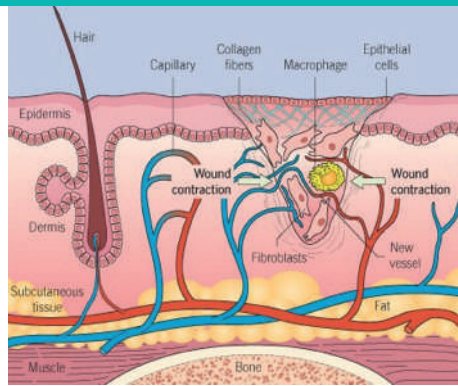
Bij wonden met veel vocht en/of diepere wonden die opgevuld moeten worden. De wondproducten moeten altijd de wond opvullen zodat er geen holtes kunnen ontstaan die zich met vocht kunnen vullen. De hydrofiber mag ook over de wondranden heen vallen en hoeft niet op maat geknipt te worden. Het zorgt voor een vochtig wondmilieu (niet te droog en niet te nat). Mag 7 dagen blijven zitten maar wordt meestal 3 keer per week vervangen of soms dagelijks als er veel vocht uit de wond komt.

Alginaten

Bij wonden met veel dik vocht en die dieper zijn. Soms werkt de hydrofiber niet als het vocht wat uit de wond komt te dik is, dan is een alginat fijn. Let op, deze moet echt op maat geknipt en mag niet over de wondranden heen vallen. Verder heeft het bijna dezelfde gebruiksaanwijzing en werking als de hydrofiber.

Enzym alginogel

Als de wond stil blijft staan en/of geel/zwart weefsel laat zien. Dit werkt antibacterieel en kan de wond



Remodelleringsfase

weer een helpen om verder te genezen. Het helpt opruimen.

Producten met zilver (Ag)

Als de wond stil blijft staan of er nog teveel bacteriën in de wond zitten. Werkt antibacterieel, gebruik is meestal kort bijvoorbeeld gelijktijdig met een antibioticakuur. Altijd in overleg met je arts en/of wondverpleegkundige.

Geur neutraliserende verbanden

Als er stinkend vocht/pus uit de wond komt. In deze verbanden zit koolstof of kaneel die helpen de geur tegen gaan. Neem contact op met je arts of wondverpleegkundige als je het idee hebt dat je wonden ruiken.

Fixatie

Om je verband mee vast te plakken als het niet zelf plakt of toch snel los laat. Je kan je verband vastzetten onder je ondergoed maar om schuiven te voorkomen is het handig om het extra vast te plakken. Ook hier zijn huidvriendelijke fixatie plakkers met siliconen beschikbaar of kies voor papier of silk.

Belangrijk: gebruik niet zomaar nieuwe producten. Vraag eerst advies aan je wondverpleegkundige of arts. Soms zijn er speciale verbandmiddelen nodig, bijvoorbeeld als je een allergie hebt of als de wond niet goed geneest.

Hoe kom je bij een wondverpleegkundige?

Als je hidradenitis suppurativa (HS) hebt, kan je wonden krijgen, bijvoorbeeld na een operatie. Deze zijn soms moeilijk te verzorgen door de lastige plekken waar ze vaak zitten. Een wondverpleegkundige is een zorgverlener die veel weet over wonden en je kan helpen met advies over wondproducten en de verzorging van je wonden. Daarnaast is het fijn om een wondverpleegkundige te kennen, mocht je twijfelen over je wond(en) dan kan je haar/hem meestal een mailtje sturen en vragen om advies. Maar hoe kom je daar terecht?

Via je huisarts

De huisarts kan je doorverwijzen naar een wondverpleegkundige. Dat kan bijvoorbeeld in een wondspreekuur bij de huisarts zelf, in een thuiszorgteam of in het ziekenhuis.

Via je dermatoloog

Als je onder behandeling bent bij een dermatoloog (huidspecialist), kan die ook regelen dat je hulp krijgt van een wondverpleegkundige. Helaas denken de artsen er niet altijd zelf aan dus vraag er gerust om. De meeste ziekenhuizen hebben wondverpleegkundigen, maar je kan eventueel ook bij de thuiszorg in de buurt kijken.

Via de thuiszorg

Je kan zoeken welke thuiszorgorganisatie bij jou in de buurt een wondteam heeft. Vaak noemen ze zich WEC (wondexpertisecentrum) of WEN (wondexpertisenetwerk). Neem contact op met hen en zij regelen dan de doorverwijzing of zullen vragen of je die wil vragen aan je huisarts en/of dermatoloog.

Wat doet de wondverpleegkundige?

De wondverpleegkundige:

- bekijkt je wonden goed;
- geeft advies over welke verbandmiddelen het beste zijn en regelt de verbanden
- leert je (en je partner of familie) hoe je de wond het beste kunt verzorgen;
- helpt als een wond niet goed geneest;
- werkt samen met je arts of dermatoloog en eventueel de verzorgende als die helpt bij het verzorgen van jouw wond(en).

LET OP: de wondverpleegkundige komt niet altijd zelf de wonden verzorgen bij jou. Dit is een handeling die alle verzorgenden en verpleegkundigen kunnen doen, de wondverpleegkundigen kijken op afstand mee.

Wat moet je zelf betalen?

De wondverpleegkundige wordt vergoed door je zorgverzekering, als je een verwijzing hebt. De wondverbandmiddelen worden ook vergoed en dit gaat nog wel eens mis. Normaal krijgen mensen na een operatie de wondverbandmiddelen niet vergoed (deze wonden genezen meestal snel en zonder problemen). Bij mensen met een chronische ziekte, zoals hidradenitis, gelden andere regels en heeft iedereen gewoon meteen recht op vergoeding. De arts en/of wondverpleegkundige moet een machtiging aanmaken en kan zo de producten voor je bestellen. Een huisarts kan dit ook maar hij/zij moet de code B4 erbij zetten zodat de zorgverzekeraar weet dat het vergoed moet worden.

Meestal komen de producten met de post bij je thuis via een medisch speciaalzaak. Het kan voorkomen dat je gebeld wordt omdat veel HS patiënten vaak

Factoren die van invloed zijn op wondgenezing

- De grootte/diepte en de plek van de wond spelen in ieder geval een rol. Zeker in de schaamstreek, dicht bij de anus of plekken waar veel trek/schuifkrachten plaatsvinden, zoals in de oksels, duurt het vaak langer. En dit is bijna altijd zo bij Hidradenitis wonden.
- Je voedingstoestand is ook van invloed. Eet voldoende eiwitten, meer dan 1 mg/kg lichaamsgewicht en drink voldoende water.
- Pijn kan een negatieve invloed hebben op de wondgenezing, dus zorg voor goede pijnstilling. Vraag advies bij je arts wat je het beste kan gebruiken. Meest gebruikelijk zijn 3 keer per dag 2 paracetamol (500 mg), kortdurend aangevuld met een NSAID's zoals Ibuprofen® of Diclofenac®. Let op: bij langdurig gebruik van NSAID's is maagbescherming nodig, dus vraag je arts of apotheker om advies.
- Roken zorgt vaker voor wondinfecties. Bij iedere sigaret die je rookt, knijpen de bloedvaten samen, waardoor de doorbloeding vermindert met gevolgen voor de wondgenezing. Natuurlijk is stoppen met roken lastig, zeker in stressvolle periodes. Vraag hier ook gerust hulp bij.
- Medicatie of andere onderliggende ziektes kunnen ook van invloed zijn. Bijvoorbeeld van hoge bloedsuikers weten we dat het de wondgenezing beïnvloedt. Gebruik je prednison of bepaalde biologicals als onderhoudsdosering, bijvoorbeeld bij astma of reuma of andere autoimmuunziekten, dan kan de wondgenezing ook vertraagd worden. Overleg met je arts voor de operatie als je medicatie gebruikt of ze van invloed zijn, zodat je goed voorbereid bent.

meer verbanden gebruiken dan gemiddeld. Een foamverband kost ongeveer 4 euro per stuk en dat is niet erg als het zorgt dat je weer meer bewegingsvrijheid en minder angst voor lekkage hebt. Maar je kan je voorstellen dat als je het drie keer per dag moet vervangen in plaats van 3 keer per week, ze soms extra uitleg willen. Leg dan uit wat deze producten voor jou betekenen.

Handige tips voor thuis

- Maak een wondzorgpakketje. Zorg dat je thuis altijd schone gaasjes, verband, pleisters en schoonmaakmiddel hebt.
- Houd een wondendagboek bij. Schrijf op hoe je wond eruitziet, hoe vaak je moet verschonen en maak eventueel foto's (alleen voor jezelf). Zo kun je veranderingen goed volgen.
- Denk aan je kleding. Zoek kleding die minder schuurt en de wond beschermt. Dit kan helpen bij HS, vooral op plekken waar de huid snel tegen elkaar wrijft.

Tot slot

Wondzorg bij HS kan soms een uitdaging zijn. Het is niet altijd makkelijk en kan frustrerend zijn, zeker als wonden steeds opnieuw opengaan of langzaam genezen. Bij twijfel of zorgen: neem contact op met je huisarts of wondverpleegkundige. Je staat er niet alleen voor. ■