



AZ Voorkempen

algemeen ziekenhuis
emmaüs



**Goed verzorgd
= beter gevoel**

Inhoud

1. Hoofdhuidverzorging bij haaruitval.....	4
2. Haaruitval verbergen.....	4
3. Make-up en gelaatsverzorging.....	5
4. Nagelverzorging.....	6
5. Aparte tips voor heren.....	6
6. Contactgegevens bij vragen.....	7
7. Persoonlijke notities.....	7

De bedoeling van deze folder is om je enkele tips te geven in verband met de verzorging van je uiterlijk tijdens en na je behandeling.

1. Hoofdhuidverzorging bij haaruitval

De hoofdhuid heeft verzorging nodig, ook als er geen haar op staat. Na de haaruitval is de hoofdhuid extra gevoelig, droog en schilferig. Behandel ze dus met zachtheid. Het beste is om je hoofd met lauw water te wassen en daarbij de huid zachtjes te masseren: dat bevordert de bloeddoorstroming wat op zijn beurt dan weer goed is voor de haarwortels. Je kunt voor het wassen eventueel een zachte shampoo of een milde douchegel gebruiken. Er bestaan ook speciale doucheoliën voor gevoelige (hoofd)huid die je bij de apotheker kunt aanschaffen.

Droog na het wassen de hoofdhuid af met een zachte handdoek en breng vervolgens een hydraterende crème aan om de hoofdhuid tegen uitdrogen te beschermen. Tijdens een chemokuur moet blootstelling aan de zon absoluut worden vermeden. Gebruik daarom een zonnecrème met factor 80 en bedek altijd het hoofd om verbranding te voorkomen.

Houd er trouwens rekening mee dat het menselijk lichaam via de schedel veel warmte verliest, zeker als het hoofd kaal is. Daarom kan het nuttig zijn 's nachts een soepel kapje of een tulband te dragen en bij het buitengaan in de winter een warme muts of een hoed op te zetten.

2. Haaruitval verbergen

Enkele praktische tips:

- Als de behandeling kans op haaruitval geeft en als een pruik je een oplossing lijkt, wacht dan niet en ga die kiezen vóór het begin van de behandeling.
- Kies een pruik die je eventueel kunt laten bijknippen. Probeer evenwel niet zelf bij te knippen, maar laat dat over aan iemand die het vak kent: dit haar groeit immers niet meer bij ...

3. Make-up en gelaatsverzorging

Make-up

Een lichte make-up kan wonderen verrichten als de kleuren en hun dosering goed op elkaar zijn afgestemd. Laat je door een schoonheidsconsulente, visagiste of maquilleuse adviseren: zij kan je tonen welke cosmetica je gelaatsstreken het beste laten uitkomen en eventuele minpunten doen verbergen.

Make-up doet je zowel tijdens als na de medische behandeling goed. Maquilleren is jezelf positief onder handen nemen, een manier om jezelf op te monteren. Een verzorgd uiterlijk geeft je meer zelfvertrouwen en maakt het makkelijker om anderen onder ogen te komen.

Breng geen permanente make-up aan! Vermits die wordt getatoeëerd, is die veel te agressief voor een huid die door de behandelingen extra gevoelig is geworden.

Gelaatsverzorging

Maak de huid goed schoon voordat je make-up aanbrengt. Het is trouwens in het algemeen aangeraden om de gelaatshuid tweemaal per dag te reinigen. Gebruik dan best geen zeep maar liever lauw water en een reinigingscrème of een zachte lotion. Let erop dat de producten geen alcohol bevatten.

Behandel je gelaatshuid met zachte hand, vooral als je een tekort aan bloedplaatjes hebt. Je voorkomt zo kleine bloeditstoringen en blauwe plekken.

Breng na het reinigen een hydraterende crème aan om uitdroging van de huid te voorkomen. Kies deze crème in functie van je huidtype (droog, vet, normaal ...). Hydraterende producten werken het beste als ze op een nog lichtjes vochtige huid worden aangebracht.

Huidverzorging in 't algemeen

Zowel kanker als de behandelingen veroorzaken soms weinig esthetische of hinderlijke reacties.

Een droge huid is een veel voorkomende reactie. Die uitdroging kun je vermijden door kort te baden of te douchen of door olie in het badwater te doen. Breng ook geregeld een bodymilk, een huidcrème of een hydraterende olie op je lichaam aan; die producten dringen het beste in wanneer je de huid eerst lichtjes bevochtigt.

4. Nagelverzorging

Praktische tips:

valse nagels zijn heel mooi, maar tijdens een chemo- of radiotherapie sterk af te raden. Draag je op het moment van de diagnose valse nagels, verwijder die dan vóór de aanvang van de behandelingen.

mensen die graag tuinieren, moeten daarbij altijd dikke handschoenen voor tuinders dragen.

5. Aparte tips voor heren

De aangezichtshuid van mannen is anders dan die van vrouwen en kent specifieke problemen, daarom enkele raadgevingen:

- Verander na elke scheerbeurt het scheermes; zo vermijd je infecties wanneer je jezelf zou snijden.
- Gebruik bij voorkeur een elektrisch scheerapparaat.
- Gebruik steeds een aftershave.
- Gebruik niet-vette verzorgingsproducten voor mannen, hydraterende gels of crèmes (er is voldoende geschikte keuze).
- Laat de huid één keer per week rusten door het scheren een keer over te slaan.
- Gebruik een zonnebrandproduct (beschermingsfactor 60 tot 80) en blijf zoveel mogelijk uit de zon. Zoek de schaduw op en draag een pet of een hoed met brede rand.
- Vermijd uitdrogen of irritatie van de huid: gebruik geen looghoudende zeep of producten die menthol bevatten.
- Gebruik een balsem wanneer je droge lippen hebt.

- Gebruik geen producten voor vrouwen, want hun textuur en parfum zijn niet geschikt voor een mannenhuid.

Voor gratis advies of een gratis gelaatsverzorging kun je steeds terecht bij Patricia Colfs na afspraak via het verplegingsteam.

6. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust!

Daghospitaal oncologie:

- 03 380 20 14
- daghospitaal.oncologie@emmaus.be
- tussen 8.00 en 16.30 uur

Voor gratis advies of een gratis gelaatsverzorging:

- Patricia Colfs
- na afspraak via het verplegingsteam

7. Persoonlijke notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

