



Ik wil er toch goed
uit blijven zien!

Tips en adviezen over uiterlijke verzorging van vrouwen met borstkanker

Inleiding

Als je kanker krijgt, ga je een zware tijd tegemoet, op lichamelijk en emotioneel gebied. De ziekte, de stress die daarbij komt kijken en de verschillende behandelingen die je krijgt, trekken een zware wissel op je hele wezen. Ook op je uiterlijk. Een bekend schrikbeeld is het kaal worden door chemotherapie. Maar ook je huid, nagels en gebit krijgen het zwaar te verduren. Door de behandelingen kun je er anders uit gaan zien, misschien herken je jezelf op een bepaald moment nauwelijks meer. Dat brengt nog meer onzekerheid en verdriet met zich mee. Daarom hebben we in deze brochure adviezen en tips over uiterlijke verzorging gebundeld. Want juist als je ziek bent, wil je er toch zo goed mogelijk uitzien. Dat voelt beter, dat geeft meer zelfvertrouwen en dat zijn dingen die je in deze moeilijke tijd heel goed kunt gebruiken!

Borstkanker is een ingrijpende ziekte, die één op de negen vrouwen in ons land treft.



Haarverzorging

"Ik had mooi, stevig haar, dat altijd goed zat. Wassen, beetje mousse, föhnen, altijd snel en zonder probleem in model. Tijdens de bestraling merkte ik dat mijn haar futloos werd en lang niet meer zo glansde. In model brengen lukte nauwelijks meer en door dat miezerige haar zag ik er nogal armetierig uit. Mijn kapster raadde me toen aan het kort te knippen. Daardoor zag ik er meteen een stuk beter uit," zegt Inge S. (36) die zes wekenlang werd bestraald.

Tijdens het ziekteproces krijgt ook je haar het flink te verduren. Weliswaar verlies je door de bestraling bij borstkanker vrijwel nooit je haar (dat gebeurt wel als je op je hoofd wordt bestraald of door chemotherapie), maar de kwaliteit ervan gaat zeker achteruit. Het is dan ook aan te raden om je haar zo goed mogelijk te verzorgen.

En als je kaal wordt?

Krijg je ook chemotherapie, dan is de kans groot dat je op een gegeven moment je haar gaat verliezen. Bij hormonale therapie is in zeldzame gevallen ook gemeld dat het haar dunner wordt en uitvalt. De medicijnen die de tumorcellen aanpakken, vernietigen ook gezonde cellen. Omdat haarwortelcellen snel groeien hebben zij als eerste last van de chemokuur, met als resultaat uitvallend haar. Soms gaat dat heel geleidelijk en krijg je langzaam maar zeker steeds meer kale plekken op je hoofd. Soms ben je binnen een paar dagen vrijwel helemaal kaal. Een traumatische gebeurtenis. Bereid jezelf goed voor, want dit heeft vast en zeker een enorme impact op je gevoel. Trouwens, je verliest niet alleen je hoofdhaar maar alle haar op je lichaam. Dus ook je wimpers, wenkbrauwen, oksel- en schaamhaar. Een schrale troost wellicht, maar je armen en benen worden ook prachtig glad!

"Een paar weken na mijn eerste chemokuur gebeurde het. Ik stond onder de douche en hield opeens dotten haar in mijn hand. Vreselijk! Je weet dat het elk moment kan gebeuren, maar stilletjes hoop je dat het jou toch niet overkomt. Wel dus. Een enorme klap. Ik heb 's avonds meteen mijn kapster gebeld en gevraagd of ze me wilde komen knippen. Van tevoren had ik dit met haar afge-

sproken, want ik was niet van plan erop te wachten dat al mijn haren zouden uitvallen. Drie dagen later kwam ze. Mijn man bracht een lekkere fles witte wijn; ik ging voor een grote spiegel zitten en Ingrid begon te knippen. Ze deed het in stukjes, eerst een beetje rechts, toen links. Ik vond het behoorlijk emotioneel en regelmatig vroeg ik haar even te pauzeren zodat ik weer ‘op adem’ kon komen. In die pauzes dronken we een glas wijn en praatten veel over wat haar nou eigenlijk betekent voor een mens. Voor mij heel veel dus. Aanvankelijk had ze korte stekeltjes laten staan en toen ze daarmee klaar was hebben we vreselijk gelachen om mijn stoere hoofd. Uiteindelijk heeft ze mijn hoofd helemaal kaal geschoren. Dat hakte er bij mij emotioneel behoorlijk in. Van tevoren had ik een sjaal geknipt en die deed ik meteen om. Ook droeg ik overdag wel eens een soort klein mutsje. Dat droeg ik meestal ook ’s nachts in bed, want ik wilde niet dat mijn man mijn kale hoofd zag. Ik voelde me zó lelijk. Het was alsof me in korte tijd opnieuw iets heel naars was overkomen. Alsof me iets heel dierbaars was afgenomen. In zekere zin vond ik het nog erger dan mijn borstampuutatie, want die was nodig om de kanker weg te snijden. Dat moest gewoon gebeuren, wilde ik overleven. Maar mijn haar kwijtraken was volkomen zinloos. Ik heb die avond vreselijk gehuild,” aldus Marja B. (57).

Marjan B. (43 jaar): “Ik schrok me rot toen mijn kussen opeens vol plukken haar lag en raakte echt in paniek. Raar eigenlijk, want ik wist dat ik hoogstwaarschijnlijk mijn haar zou verliezen. Maar ik was altijd zo trots op mijn haar en mijn lijfspreuk was: Als mijn haar goed zit, voel ik me ook goed. Nou dat was dus mooi mis. Vanaf dat moment heb ik dag en nacht sjaals, hoeden en mutsen gedragen. Ik had ook een pruik, maar die droeg ik niet, veel te broeierig. Zonder hoofddekkeling keek ik niet in de spiegel. Toen de chemokuur voorbij was, is mijn haar gelukkig snel teruggekomen; weliswaar grijzer en stugger, maar ik had weer haar. Na een half jaar ben ik het weer gaan kleuren en nu zie ik er weer goed uit.”

De meeste vrouwen ervaren kaal worden als een bijzonder ontluisterende gebeurtenis. Een enkeling accepteert het. Maaïke S. (31) bijvoorbeeld: “Ik wilde geen pruik en geen muts of zo. Ik had kanker en een kale kop en dat was maar zo. Wel heb ik een klein vlindertje op mijn hoofd laten tatoeëren. Om mezelf voor te houden dat ik binnenkort weer vrij zou zijn van het kankerjuk en vrolijk zou kunnen fladderen. Mijn omgeving vond het allemaal erg confronterend maar accepteerde het toch.”

Tips voor haarverzorging

Was je haar niet te vaak, niet meer dan twee keer per week. Gebruik een babyshampoo of een zachte elke-dag-shampoo en spoel het haar goed uit. Liefst met lauwwarm water, dat is beter dan heet water. Sommige vrouwen ‘wassen’ hun haar met een geklopt ei. Niet te heet dus, dat is niet goed voor je haar en bovendien krijg je dan stukjes gekookt ei in je haar.

Je kunt beter niet elke keer een *conditioner* gebruiken, maar zo nu en dan is prima. Gebruik geen versteviger of hairspray en liever ook geen mousse. Als je haar erg slap is, kun je een beetje verstevigende mousse op natuurlijke basis gebruiken om je haar in model te brengen.

Gebruik geen föhn. Laat het haar gewoon drogen.


Verwen je haar zo nu en dan met een haar-masker. Gebruik echter geen hete maskers. Sommige vrouwen zweren bij het inwrijven met olijfolie. Hierdoor wordt het haar lekker zacht.

Verven of permanenten moet je nu niet doen, want je haar is veel te kwetsbaar. Ook geen ‘zachte’ kleurspoelingen of kleurshampoos gebruiken.

Masseer je hoofdhuid voorzichtig tijdens het wassen. Dat bevordert de doorbloeding.

Laat je haar kort knippen; dat is beter voor het haar en daardoor ziet het er voller uit. Vertel je kapper over je behandeling en bespreek wat je zou willen doen als je chemotherapie krijgt.





De mammacareverpleegkundige in het ziekenhuis had me aangeraden om, voor ik aan de chemokuur begon, een pruik te bestellen", zegt Hermine van V. (46). "Dat was handig want de pruikenmaker kon daardoor zien wat voor soort kapsel ik had. Mijn pruik leek dan ook als twee druppels water op mijn eigen haar. Toen mijn haar begon uit te vallen, heb ik meteen mijn hoofd kaal laten scheren en mijn pruik opgezet. Dat scheelde een hoop frustratie. Het viel bijna niemand op."

Hoofdbedekking, hoe en wat?

Mutsen en sjaals

Voor je aan de chemokuur begint, kun je het beste al hebben besloten wat voor soort hoofdbedekking je wilt gaan dragen: een pruik, hoed, sjaaltje of een combinatie hiervan. Ga vooraf hoeden en sjaals uitproberen om te zien wat je goed staat. Denk eraan dat zijden sjaals gemakkelijk van een kaal hoofd afglijden. Die moet je dus gebruiken in combinatie met een mutsje. Bedenk ook dat een bloot hoofd sneller afkoelt. Zeker als je 's winters kaal bent, is ook een slaapmuts een goed idee.

Er zijn tegenwoordig heel wat mutsen en sjaals die speciaal voor vrouwen met een kaal hoofd zijn gemaakt. Vaak door vrouwen die zelf kanker hebben gehad, bijvoorbeeld bij Goedgemutst en Hatsjiekidee. Zie onder nuttige adressen voor websites en telefoonnummers.

Pruiken

Een pruik kun je het beste laten aanmeten voordat je kaal wordt. De pruikenmaker heeft dan een beter beeld van je en kan je pruik beter aan je wensen aanpassen. Het is handig om je partner of een vriendin mee te nemen; twee weten altijd meer dan één. Ben je niet in staat om naar een pruikenmaker te gaan, vraag dan of hij of zij bij je thuis komt. De mammacareverpleegkundige in je ziekenhuis heeft adressen van goede haarwerkers bij jou in de buurt. Kijk anders op een van de websites die in deze brochure worden genoemd. Bij het Top Haarwerkers Gilde zijn gekwalificeerde pruikenmakers uit het hele land aangesloten. Zie de site: www.thgn.nl. Er zijn pruiken van synthetisch en van echt haar. Laat je goed voorlichten voor je een beslissing neemt.

Hoofdbedekking



Tips en weetjes over pruiken

Pas zoveel mogelijk pruiken bij de haarspecialist en kies er een uit die je goed staat. De een wil graag hetzelfde kapsel als voorheen, een ander voelt zich prettiger bij iets heel nieuws.

Kies geen pruik die donkerder is dan je eigen haar. Dat staat vaak hard. Een tint lichter staat juist wat zachter en vriendelijker.

Pruiken van synthetisch haar zijn vaak net zo mooi als van echt haar. Bovendien zijn ze makkelijker te onderhouden, lichter van gewicht en goedkoper.

Als je haar weer terugkomt, kun je je pruik rustig blijven dragen. De pruik verwarmt je hoofdhuid en daardoor gaat je nieuwe haar sneller groeien.

Als je niet helemaal tevreden bent met je pruik, laat je eigen kapper hem dan in het gewenste model knippen.

Je kunt je (synthetische) pruik gemakkelijk zelf wassen en op de standaard laten drogen. Niet föhnen. Pruiken van echt haar moeten altijd in model worden geföhnd en gewatergolfd.

Laat aan de binnenkant van je pruik een stukje plastic naaien. Daar kun je dan een stukje dubbelzijdig plakband op plakken zodat je pruik goed stevig op je hoofd zit en bij winderig weer niet afwaait.

Doe je pruik 's nachts af, anders raakt hij uit model en bovendien verslijt hij dan te snel.

Verzorg je hoofdhuid goed. Neem alleen lauwarme douches en smeer je hoofdhuid daarna in met een zachte massageolie.

Al naar gelang de prijs van je pruik krijg je de kosten geheel of gedeeltelijk van je zorgverzekeraar vergoed. In 2005 vergoeden ziekenfondsen 1x per jaar maximaal € 259,50. Heb je een aanvullende verzekering dan is het mogelijk dat daaruit nog een deel wordt betaald. Een pruik kost tussen € 250,- en € 500,-. Hoe de vergoeding vanaf 2006 zal verlopen is op dit moment nog onduidelijk.

“Ik zie nogal eens vrouwen die klagen over jeuk op hun hoofd. Als ze hun pruik afdoen zie je dat ze een schilferige hoofdhuid hebben. Ze krijgen dan van mij een peeling en daarna een zachte massage met babyolie. Daar knapt de hoofdhuid enorm van op. Mensen vergeten vaak hun hoofdhuid te verzorgen, maar dat is wel belangrijk, want die huid wordt opeens aan allerlei vreemde invloeden blootgesteld. Het is het beste om je hoofdhuid na het douchen in te smeren met een zachte lotion of olie. Pas als die is ingetrokken kun je de pruik weer opzetten,” aldus Simone K., schoonheidsspecialiste. Zij geeft mensen met kanker verzorgingsbehandelingen in het Westfries Gasthuis te Hoorn.

Koelen tegen haaruitval bij chemotherapie

Wat nu, met je hoofd in de koelkast? Nee, het gaat hier om een medische behandeling: het koelen van de hoofdhuid met hoofdkappen die gevuld zijn met bevroren gel of een koelvloeistof. Hierbij worden Siberische waarden nagestreefd van 10 tot 25 graden onder nul! Door de hoofdhuid te koelen, neemt de doorbloeding af en krijgen giftige stoffen minder de kans om de haarwortels te bereiken. Deze techniek is alleen geschikt voor chemokuren met middelen die niet lang in het lichaam circuleren, anders zou het hoofd te lang gekoeld moeten worden. In veel Europese landen wordt koeling toegepast. In Nederland nauwelijks. Waarom dat zo is, is niet duidelijk. In het Antoni van Leeuwenhoekziekenhuis in Amsterdam wordt deze methode wel met enige regelmaat toegepast.



“Ik had altijd een goed gebit, maar na mijn vierde chemokuur kreeg ik opeens last van bloedend tandvlees,” zegt Petra V. “De mammacareverpleegkundige raadde me aan om meteen een afspraak te maken met mijn tandarts. Wat bleek: ik had niet alleen ontstoken tandvlees, maar ook twee flinke pockets, terwijl ik die voorheen niet had. Met de mondhygiëniste heb ik toen afgesproken dat ik elke twee maanden voor controle kwam om mijn gebit goed te laten verzorgen. Dat heeft geholpen; nu is mijn tandvlees weer gezond en de pockets zijn een stuk minder diep.”

Door de ziekte of de behandeling kan de gezondheid van je mond en gebit achteruitgaan. Je kunt dan ontstekingen en bloedend tandvlees krijgen of een pijnlijke mond. Het is handig om – voor je aan de chemokuur begint – je tandarts hiervan op de hoogte te brengen. Als je dan acute problemen krijgt, kun je in ieder geval direct bij hem of haar terecht. Ook klagen veel mensen over een vreemde smaak in hun mond, een minder prettig ruikende adem en een droge mond.

“Toen ik chemo kreeg, had ik steeds zo’n droge mond! Heel vervelend. ’s Nachts sliep ik kennelijk met mijn mond open en dat verergerde de klachten. ’s Ochtends kon ik niets zeggen voordat ik mijn tong met wat water van mijn gehemelte had losgeweekt. Heel bizar,” zegt Annemieke H. (63).

Mondverzorging

Tips voor mondverzorging

Poets je tanden zeker drie keer per dag en in ieder geval voor het slapen gaan. Gebruik een zachte tandenborstel en een tandpasta met fluoride. Zacht maar grondig poetsen.

Controleer je gebit dagelijks en kijk vooral naar je tandvlees. Gezond tandvlees is lichtroze en stevig. Opgezwollen, rood, bloedend tandvlees duidt op tandvleesontstekingen. Deze moeten snel worden verholpen, dus bel meteen je tandarts of mondhygiënist. Heb je snel last van opgezwollen tandvlees, spoel dan dagelijks met een middel tegen tandvleesproblemen, bijvoorbeeld Paradontax. Gebruik tandenstokers, floss of raggertjes om de ruimtes tussen je tanden en kiezen schoon te houden. Doe dit voorzichtig zodat je je tandvlees niet beschadigt.

Is je mondslijmvlies opgezwollen en rood, spoel je mond dan met lauw, zout water (één theelepel zout op 250 ml water). Spoelen met chloorhexidine kan ook, maar dit is soms te pijnlijk. Er zijn ook vrouwen die baat hebben bij spoelen met een Molkosanoplossing (dr. Vogel).

Als je mond steeds droog is, drink dan regelmatig, liefst water. Thee en koffie versterken het gevoel van een droge mond juist. Zuigen op (suikervrije) zuurtjes of kauwen op suikervrije kauwgom kan helpen. Ook het zuigen op ijsklontjes geeft verlichting. Slaap je met je mond open, dan kan een vernevelaar in je slaapkamer uitkomst bieden.

Smeer je lippen vaak in met cacao- of vaseline om uitdrogen te voorkomen. Doe dit ook als je al schrale of gebarsten lippen hebt. Er zijn talloze lippenbalsems en crèmes te koop en in vele smaken, geuren en soorten.



"Na de vierde chemokuur was mijn huid zo gerimpeld als van een tachtigjarige," zegt Ellen van der W. (55). "Mentaal voelde ik me ook zo oud, dus er was niet veel aan me te beleven in die tijd. Als ik in de spiegel keek herkende ik mezelf bijna niet meer. Wat een flets, oud hoofd. Waar was ik gebleven? De mammacareverpleegkundige heeft me doorgestuurd naar een schoonheidsspecialiste die bekend was met dit soort problemen. Die heeft me enorm geholpen. Ze was aardig, gaf me goede adviezen over hoe ik mijn huid het beste kon verzorgen en een heerlijke zachte ontspannende massage. Daarna maakte ze me op en toen ik het resultaat zag was ik zó blij! Ik zag weer een aardig hoofd in de spiegel. De hele middag liep ik op rozen en kocht van de weeromstuit ook een mooie broek met bijpassend jasje. Mijn man wist niet wat hij zag toen hij 's avonds thuiskwam!"

"Na de vierde chemokuur was mijn huid zo gerimpeld als van een tachtigjarige," zegt Ellen van der W. (55). "Mentaal voelde ik me ook zo oud, dus er was niet veel aan me te beleven in die tijd. Als ik in de spiegel keek herkende ik mezelf bijna niet meer. Wat een flets, oud hoofd. Waar was ik gebleven? De mammacareverpleegkundige heeft me doorgestuurd naar een schoonheidsspecialiste die bekend was met dit soort problemen. Die heeft me enorm geholpen. Ze was aardig, gaf me goede adviezen over hoe ik mijn huid het beste kon verzorgen en een heerlijke zachte ontspannende massage. Daarna maakte ze me op en toen ik het resultaat zag was ik zó blij! Ik zag weer een aardig hoofd in de spiegel. De hele middag liep ik op rozen en kocht van de weeromstuit ook een mooie broek met bijpassend jasje. Mijn man wist niet wat hij zag toen hij 's avonds thuiskwam!"

Huidverzorging

Tips voor een goede huidverzorging

Neem geen hete, maar een lauwarme douche. Heet water droogt de huid nog meer uit. Smeer de huid direct na het droogdeppen in met een goede, ongeparfumeerde bodylotion of massageolie. Als de huid nog vochtig is, is het beschermende effect van lotion en olie groter.

Als je graag in bad gaat, geldt hetzelfde: geen heet bad, maar meer een lichaamswarm bad. Doe hier wat badolie of een beetje massageolie in en je huid krijgt meteen een beschermend laagje vet. Voorzichtig droogdeppen. Gebruik géén zeep of sterk geïmpregneerd badschuim. Kneipp heeft heerlijke badoliën; verwen jezelf, maar doe dit niet te vaak. Aangeraden wordt om niet meer dan twee keer per week in bad te gaan.

Gebruik voor het reinigen van je gezicht geen zeep maar een zachte reinigingsmelk vermengd met lauw water. Dep de huid goed droog met een zachte handdoek en breng direct daarna een vochtinbrengende crème in.

Gebruik alleen ongeparfumeerde en hypo-allergene crèmes. Vichy heeft speciale verzorgingsproducten voor de extreem droge en problematische huid. Je kunt deze meestal kopen bij een apotheek of goede parfumeriezaak. Ook Clinique, Biodermal, L'Oréal, Clarins en Estée Lauder hebben prima vochtherstellende crèmes. De meeste producten zijn nogal prijzig, dus vraag eerst een proeftubetje, zodat je rustig kunt uitproberen of een bepaalde crème echt iets voor je is.

Als je huid erg droog en schilferig is, gebruik dan een zachte peeling om de dode huidcellen te verwijderen. Heerlijk voor je huid, die daardoor weer kan ademen. Bij een zachte peeling moet je de korreltjes in het product bijna niet voelen. Smeer de huid daarna in met een goede dag- of nachtcrème.

Neem minstens een keer per week een vochtherstellend masker. Heerlijk voor je huid en lekker ontspannend voor jezelf. Leg komkommerschijfjes op je ogen, om zowel de huid rondom je ogen alsook de ogen zelf tot rust te laten komen.

Ben je erg afgefallen door de behandelingen, dan is het zaak je huid nog beter te verzorgen. Door het gewichtsverlies gaat je bindweefsel verschrompeld lijken, waardoor je gezicht getekend wordt. Als je hieraan niets doet, herstelt dat bindweefsel zich niet meer. Houd het bindweefsel dus in conditie met goede huidcrèmes, bijvoorbeeld van Vichy.

Wordt je huid juist vet, gebruik dan geen zeep, want hierdoor wordt de talgafscheiding gestimuleerd waardoor je huid nog vetter wordt. Reinig je huid met een lotion en smeer hem daarna in met een goede crème die speciaal voor de vette huid is bedoeld.

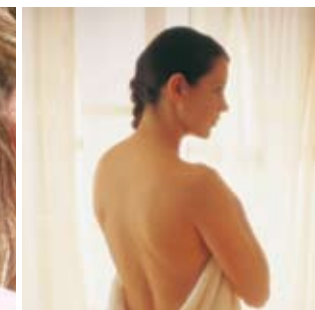
Door de behandeling voel je je vaak moe. Neem dagelijks de tijd voor rust en ontspanning, daar knapt je huid ook van op. Door komkommerschijfjes op je ogen te leggen, rust de huid rond je ogen ook beter uit. Bij vermoeide of branderige ogen kan druppelen met Optrex of Similisandruppels helpen.

Littekens kun je het beste insmeren met vitamine E-olie, Calendulazalf (VSM) of een speciale littekencrème.



Door de ziekte en de behandelingen kan je huid veranderen. Meestal wordt hij droog en schilferig, maar bij sommige vrouwen juist heel vet. Je huid kan er opgezet en rood uitzien; soms vlekkerig, soms dun en droog. Doordat de huid heeft te lijden van de behandelingen raakt hij sneller geïrriteerd en kun je sneller infecties krijgen. Wees daarom zuinig op je huid en verzorg hem goed. Word je bestraald, dan heeft je huid op de bestraalde plekken extra te lijden. Tijdens de bestraling moet je de huid zo droog mogelijk houden. Het is het beste om de bestraalde huid drie keer per dag te poederen met een ongeparfumeerde talkpoeder. Ook maïzena is goed. Draag zoveel mogelijk kleding van natuurlijke stoffen zoals katoen en linnen. Deze absorberen vocht beter waardoor de huid minder risico loopt op beschadigingen. Gebruik geen bodylotion tijdens de bestraling op de bestraalde plekken en ga niet in de zon liggen. Dat wordt trouwens tijdens de hele behandelingsduur sterk afgeraden. Je kunt er flink door verbranden en je huid kan lelijke vlekken ophopen. Mocht je toch naar Spanje of Turkije gaan, smeer je huid dan zorgvuldig in met factor 60! Het merk Vichy heeft hiervoor een goed product.

“Vanaf het moment dat de operatiewond dicht was, heb ik mijn litteken steeds goed ingesmeerd met PCLE-crème van dr. Schreuder. Ik vind dat ik een mooi, soepel litteken heb,” zegt Marja B., zelf schoonheidsspecialiste. “Biodermal heeft trouwens ook een goede littekencrème. Voor mijn gezichtshuid gebruikte ik dag en nacht een vochtherstellend serum van Estée Lauder: advanced night repair. Dat was wel nodig ook, want mijn huid had het zwaar te verduren door de chemo. Ik heb gehoord dat Revitalift van L'Oréal ook goed is en dat is een stuk goedkoper. Door de chemo kreeg ik vaak een knalrood hoofd, dat was heel vervelend. Ook had ik vaak dikke handen en voeten. Die heb ik steeds gemasseerd met massageolie, om het vocht af te drijven. Dat hielp.”



Make-up

Door de bestraling of chemokuur wordt je huid flets en grauw. Door je op te maken, zie je er al gauw beter uit en dat voelt meteen een stuk prettiger. Ben je er zelf niet zo handig in, laat je dan eens adviseren door een schoonheidsspecialiste of visagiste. De mammacareverpleegkundige heeft meestal wel adressen van schoonheidsspecialistes in de buurt. Je kunt hier ook naar informeren bij de Stichting Goed Verzorgd Beter Gevoel (adres achterin).

“Toen mijn wenkbrauwen uitvielen, was ik mijn gezicht kwijt. Het zag er zó raar uit. Ik ben naar een schoonheidsspecialiste gegaan en die heeft ze weer op hun plaats getekend. Toen ik mijn gezicht met die getekende wenkbrauwen zag, fleurde ik helemaal op; zo herkende ik mezelf weer! De specialiste heeft me geleerd hoe ik ze zo natuurgetrouw mogelijk kan tekenen, dus nu ga ik nooit meer ‘zonder gezicht’ de straat op,” zegt Michelle V. (29).



Tips voor een goede make-up

Vloeibare make-up. Je huid ziet er meteen beter uit als je een zachte vloeibare make-up aanbrengt. Die zijn er in verschillende huidtinten. Kies een tint die goed bij je past en verdeel de make-up gelijkmatig over je gezicht en hals. Neem vooral geen te donkere make-up, dat staat onnatuurlijk.

Kringen onder je ogen, vlekken en huidverkleuringen kun je wegwerken met een camouflagestift. Ze zijn er in verschillende huidtinten, dus kies er een die bij jouw huidskleur past.

Is je gezicht opgezet of juist sterk vermagerd, dan kun je met een *rouge* de contouren verzachten. Je maakt je gezicht smaller door de *rouge* net iets onder je jukbeen aan te brengen en juist breder door de *rouge* tot aan je oor op je jukbeen aan te brengen.

Oogmake-up. Je kunt je gezicht een stuk sprekender en stralender maken met oogmake-up. Doe dit met zachte kleuren. Felle kleuren accentueren juist de fletsheid van je gezicht. Wees voorzichtig met mascara, want je wimpers kunnen door de behandeling erg broos worden of uitvallen. Je kunt het gebruik van mascara beter een tijdje uitstellen, omdat je ogen dikwijls ook gevoeliger zijn voor irritatie en infecties.

Uitvallende wenkbrauwen kun je bijwerken met een wenkbrauwpotlood. Borstel nog resterende wenkbrauwhaartjes omhoog en opzij en teken de rest bij met een wenkbrauwpotlood. Trek niet een dikke streep, maar zet kleine zachte streepjes. Bij de drogist zijn wenkbrauwjablonen te koop die het intekenen vergemakkelijken. Kies ook hier niet voor te donkere kleuren. Mochten je wenkbrauwen niet terugkomen, dan kun je ze eventueel laten tatoeëren. Dit doet alleen een gespecialiseerde schoonheidsspecialiste.

Hand- en voetverzorging

Bestralingen en chemotherapie hebben ook invloed op je handen en voeten. De nagels kunnen bros worden en breken, en soms treden er verkleuringen op. De huid wordt droger en daardoor kwetsbaarder. Ook brengt de behandeling met zich mee dat je vatbaarder bent voor infecties en bloedingen. Dus is het zaak je handen en voeten goed te verzorgen.

“De huid vormt een natuurlijke barrière tegen infecties en andere nartigheid,” zegt Simone K., schoonheidsspecialiste. “Daarom moet je er als patiënt alles aan doen om de huid intact te houden. Smeer je voeten na het douchen dan ook direct in met een goede crème, zodat uitdroging en kloven achterwege blijven. Tijdens een chemokuur gaat je weerstand met sprongen omlaag. In die periode wil je beslist geen infectie krijgen, want daardoor holt je conditie nog meer achteruit.”

“Na mijn vierde chemokuur kreeg ik last van afbrokkelende nagels. Ook kreeg ik steeds meer witte vlekken op mijn nagels. Na het douchen smeerde ik ze zorgvuldig in met bodylotion en hield ze kort. Na het stoppen met de chemo zijn ze langzaam weer beter geworden. Twee maanden na die tijd heb ik ze knalrood gelakt. Daar had ik opeens zó'n zin in! Ik werd er de hele dag vrolijk van en duwde iedereen die ik tegenkwam mijn prachtige nagels onder de neus,” lacht Brigitte A. (39).



Tips voor hand- en voetverzorging

Krijg je blaren, wondjes of verkleuringen aan handen of voeten, ga dan naar je huisarts of neem contact op met de mammacareverpleegkundige.

Heb je al kloven, gebruik dan een goede vette crème, vaseline of klovenzalf. Smeer je voeten ermee in voor het slapen gaan, en trek sokken aan zodat de zalf goed kan intrekken.

Heb je vaak last van droge handen en/of voeten, verwen ze dan eens extra. Geef ze eerst een dompelbad. Hiervoor neem je een teiltje met warm (niet te heet!) water waarin je een beetje bad- of babyolie doet. Houd je handen of voeten tien minuten onder water zodat de olie goed kan intrekken. Voorzichtig droogdeppen en vervolgens insmeren met vaseline of hypo-allergene crème. Calendulazalf werkt ook goed.

Heb je vaak last van koude handen en voeten, ga dan niet te dicht bij de verwarming zitten, want daardoor droogt je huid uit. Bewegen is beter; ga wandelen en/of wrijf je handen en voeten warm. Gebruik in bed liever geen kruik of een elektrische deken, want ook die drogen de huid uit. Wanten en bedsokken zijn beter.

Als je nagels broos worden en gaan afbreken, knip ze dan voorzichtig af en vijl ze bij met een nagelvijl. Je kunt het beste één kant op vijlen om het gevaar op scheurtjes zo klein mogelijk te houden. Smeer de nagels regelmatig in met een vette nagelcrème. Het merk Hérome heeft prima producten voor een optimale nagelverzorging. Te koop bij de betere drogist.

Hou de nagelriemen soepel door ze met olie in te smeren en daarna voorzichtig terug te duwen.

Heb je losse velletjes rond je nagels, probeer die dan niet los te trekken of te bijten, want hierdoor kun je wondjes krijgen, met gevaar op infectie. Insmeren met nagelolie en goed soepel houden is beter. Heel losse velletje kun je voorzichtig afknippen, maar dit kun je beter laten doen tijdens een manicure bij de schoonheidsspecialiste.

Gebruik tijdens de chemokuur liever geen nagellak en kunstnagels. De *remover* en de lijm die je erbij nodig hebt, kunnen je nagels onnodig beschadigen. Wil je toch een keertje extra mooi zijn voor een feestje of zo, breng dan eerst een basislak aan voor je een gekleurde nagellak aanbrengt. Om te verwijderen neem je een nagellak*remover* op basis van lanoline.

Wees zuinig op je handen: draag bij huishoudelijk werk altijd handschoenen. Dus nooit met je blote handen in het sop! Doe ook in de tuin altijd handschoenen aan om infectie te voorkomen.

Loop bij mooi weer nooit op blote voeten, want dat vergroot de kans op een wondje en een ontsteking. Draag in de periode van chemotherapie liever ook geen sandalen of slippers. Liever gympen of bootschoenen.

Voor je handverzorging kun je terecht bij de schoonheidsspecialiste. Wil je je voeten professioneel onder handen laten nemen, ga dan naar een goede voetverzorgster (pedicure).

Waar vind ik een schoonheids-
specialiste of huidtherapeut die
gespecialiseerd is in het verzorgen
van mensen met kanker?



Een aantal ziekenhuizen in Nederland heeft een schoonheidsconsulente of huidtherapeut in huis. Hieronder de lijst van deze ziekenhuizen. In principe worden hier alleen de patiënten uit het eigen ziekenhuis behandeld.

Universitair Medisch Centrum Groningen
Diaconessenziekenhuis, Utrecht
Diaconessenziekenhuis, Zeist
IJsselmeerziekenhuizen, Lelystad-Emmeloord
Isala Klinieken, Zwolle
Rode Kruis ziekenhuis, Den Haag
Universitair Medisch Centrum, Utrecht
VU medisch centrum, Amsterdam, afdeling hematologie
VU medisch centrum, Amsterdam, dagbehandeling polikliniek oncologie
Waterlandziekenhuis, Purmerend
Westfries Gasthuis, Hoorn
Ziekenhuis Bethesda, Hoogeveen
Ziekenhuis Gooi Noord, Blaricum
Ziekenhuis Hilversum, Hilversum

Er zijn natuurlijk ook consulentes die in hun eigen praktijk de juiste verzorging kunnen bieden. De Stichting Goed Verzorgd Beter Gevoel geeft al jarenlang driedaagse cursussen aan schoonheidsspecialisten en huidtherapeuten over de speciale behandeling van mensen met kanker. Voor een gespecialiseerde consulente bij jou in de buurt kun je de stichting bellen: tel. 030 - 604 94 80.

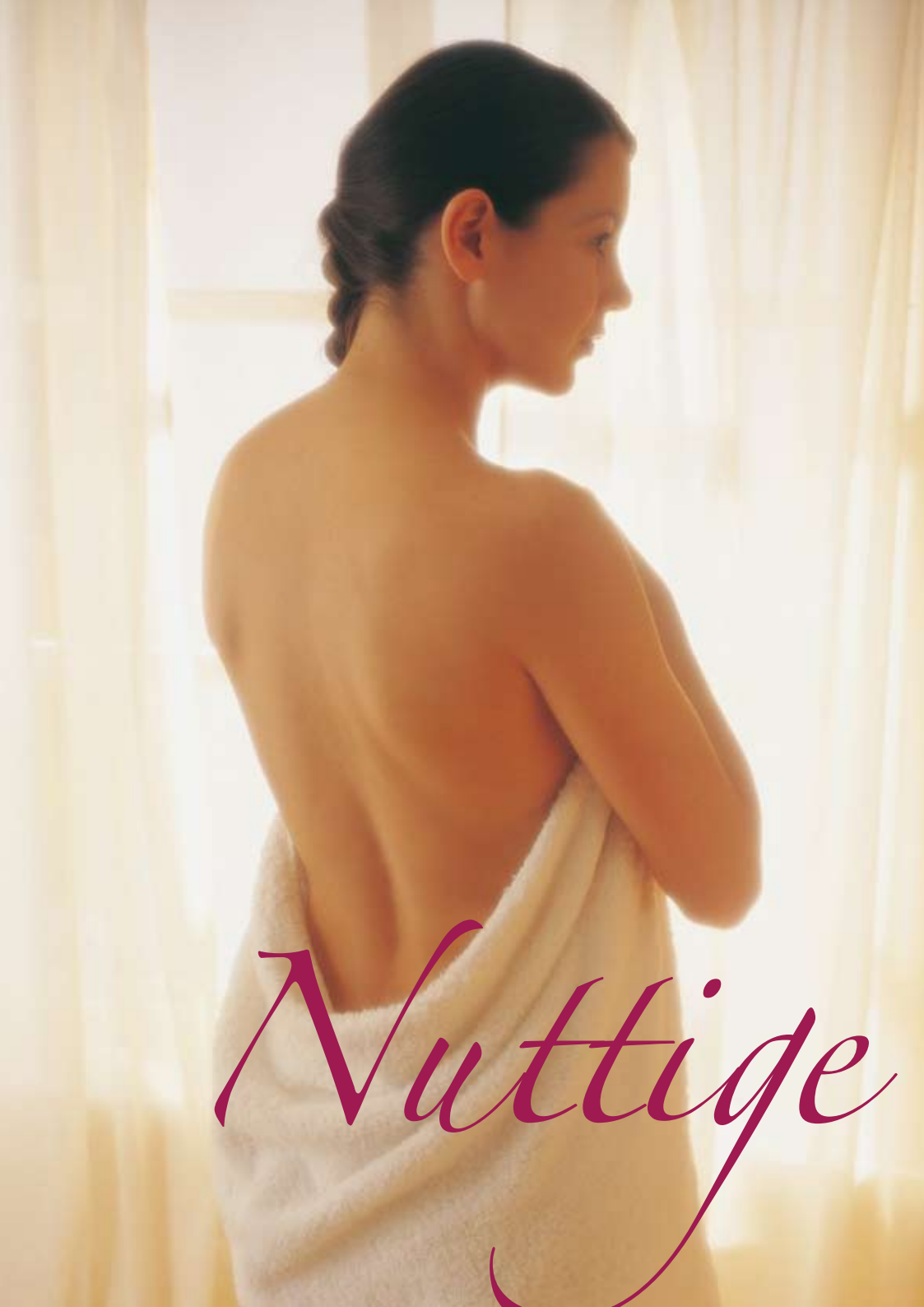
Wie gaat dat betalen?

Ben je in het ziekenhuis onder behandeling van een schoonheidsspecialiste of huidtherapeut; dan krijg je de eerste drie consulten meestal vergoed door het ziekenfonds of de particuliere ziektekostenverzekering. Wat je nog meer vergoed krijgt, verschilt per zorgverzekeraar en de soort verzekering die je hebt. Om achteraf niet voor onaangename verrassingen te staan, kun je het beste eerst informatie inwinnen bij je zorgverzekeraar. De vergoeding voor individuele consulten ligt over het algemeen nog iets moeilijker. Ook hier geldt: neem eerst contact op met je zorgverzekeraar, zodat je weet waar je aan toe bent.

Workshops

De Stichting Goed Verzorgd Beter Gevoel geeft ook workshops over uiterlijke verzorging voor patiënten. De workshops duren twee uur en worden gegeven door professionals. Hier leer je hoe je jezelf er zo goed mogelijk uit kunt laten zien. De kosten hiervoor zijn minimaal. Informeer bij de stichting naar data en tijden: tel: 030 - 604 94 80





Voor meer informatie over de verschillende onderwerpen kun je terecht bij onderstaande organisaties.

www.goedverzorgdbetergevoel.nl

Zeer uitgebreide site over uiterlijke verzorging

Stichting Goed Verzorgd Beter Gevoel

Waterigeweg 31

3703 CM Zeist

tel: 030 - 604 94 80

e-mail: info@goedverzorgdbetergevoel.nl

www.borstkanker.nl

Patiëntenvereniging, voor info en lotgenotencontact

Borstkanker Vereniging Nederland

Postbus 8065

3503 RB Utrecht

tel: 030 - 291 72 22

www.kwfkankerbestrijding.nl

KWF Kankerbestrijding

Postbus 75508

1070 AM Amsterdam

Infolijn: 0800 022 66 22 (gratis)

Nuttige adressen

www.de-amazones.nl

Website voor jonge vrouwen met borstkanker
Alleen virtueel te bereiken:
e-mail: deamazones@atlas-i-media.nl

http://borstkankertrefpunt.web-log.nl

Dé site voor mensen met borstkanker. Veel informatie, veel links, ervaringsverhalen en nieuws.
e-mail: info@borstkankertrefpunt.nl

www.anko.nl

Algemene Nederlandse Kappersorganisatie (ANKO)
Postbus 212
1270 AE Huizen
tel: 035 - 525 95 00
e-mail: info@anko.nl

www.anbos.nl

Algemene Nederlandse Brancheorganisatie van Schoonheidsverzorging (ANBOS)
Postbus 1274
3600 BG Maarssen
tel: 0346 - 56 81 37
e-mail: info@anbos.nl

www.kngf.nl

Koninklijke Nederlandse Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF)
Postbus 248
3800 AE Amersfoort
tel: 033 - 467 29 00

www.nvhnet.nl

Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten (NVH)
Plasweg 7
2742 KA Waddinxveen
tel: 0182 - 61 11 19
e-mail: secretariaat@nvhnet.nl

www.mondhygienisten.nl

Nederlandse Vereniging voor Mondhygiënisten (NVM)
Postbus 1166
3430 BD Nieuwegein
tel: 030 - 657 10 13
e-mail: bureau@mondhygienisten.nl

ProVoet (voetverzorging)

Vijftien Morgen 15
3901 HA Veenendaal
tel: 0318 - 55 13 69
e-mail: info@provoet.nl

www.thgn.nl

Informatie over pruiken, onderhoud en een lijst van aangesloten haarwerkers in heel Nederland
Top Haarwerkers Gilde
Postbus 108
2110 AC Aerdenhout
tel: 023 - 531 15 67

www.pruiken.nl

Informatieve website over pruiken, onderhoud, vergoedingen etc.
Marnico Haarwerkspecialisten
Pieter Aertzstraat 80
1073 ST Amsterdam
tel: 020 - 670 77 82

www.haarwerken.nl

Voor pruiken van echt haar
Haarhoeve Vermaat
tel: 0164 255 000
Haarinstituut Vermaat Groningen
tel: 050 - 312 15 88

www.hatsjiekidee.nl

Info over speciale hoeden voor kale vrouwen

Jeannette Biemond

Ninaber van Eijbenlaan 3

3972 GT Driebergen

tel: 0343 - 53 38 93

www.xs4all.nl/~mjmonne?Mutssja's.htm

Over handige mutsjes, hoedjes en sjaaltjes

Cynthia en Marjan

tel: 0182 - 53 60 44

e-mail: goedgemutst@gmail.com

Colofon

Uitgever:



Van Zuiden Communications B.V.
Postbus 2122
2400 CC Alphen aan den Rijn
www.vanzuidencommunications.nl

© 2005, Van Zuiden Communications B.V., Alphen aan den Rijn

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enigerlei wijze, hetzij elektronisch, hetzij mechanisch, door fotokopieën, of enige andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Staatsblad 352, zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, Staatsblad 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dienen de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te worden voldaan aan de Stichting Reprorecht (Postbus 882, 1180 AW Amstelveen).

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers of andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

In deze brochure zijn de meningen weergegeven van patiënten en hulpverleners. Deze hoeven niet noodzakelijkerwijs dezelfde te zijn als die van de uitgever en/of de sponsor. Hoewel bij het vervaardigen van deze brochure de uiterste zorgvuldigheid is betracht, wordt geen enkele aansprakelijkheid aanvaard voor zetfouten of andere onjuistheden. Aan deze uitgave kunnen dan ook geen rechten worden ontleend.

Deze uitgave is mogelijk gemaakt door AstraZeneca BV.