

Droog houden

Zorg ervoor dat uw huid goed droog blijft. Dat kan door kleding te dragen van natuurlijke stoffen, zoals katoen, linnen en zijde. Deze stoffen absorberen beter waardoor uw kwetsbare huid minder risico loopt te beschadigen. Een open huid als gevolg van bestraling, kunt u het beste droog houden met schoon linnengoed.

Wassen

Houdt uw huid schoon met lauwwarm water. Gebruik voor het schoonmaken van uw gezicht geen zeep, maar een zachte milk, vermengd met lauw water of een milde lotion op natte watten. Wees royaal met vochtinbrengende crèmes. Dep de huid goed droog met een schone, zachte handdoek. Een alcoholvrije tonic of lotion kan u een fris gevoel geven.

Huidirritaties

Het kan zijn dat de deodorant, aftershave of make-up die u altijd gebruikte, opeens huidirritatie veroorzaakt. In dat geval kunt u beter overstappen op pH-neutrale, ongeparfumeerde of hypo-allergene producten. Laat u goed informeren en vraag uw apotheker, parfumerie of schoonheidsspecialist om een proefverpakking, zodat u niet meteen een hele fles hoeft te kopen. Controleer de houdbaarheidsdatum!

Scheren en ontharen

Bent u door de chemo- of radiotherapie tijdelijk gevoeliger voor infecties en bloedingen, dan verdient elektrisch scheren de voorkeur boven scheren met een mesje. Epileer uw wenkbrauwen een tijdje niet en vermijd ook bij het ontharen van de rest van het lichaam wondjes.

Dagcrème

Een dagcrème beschermt de huid en is een goede basis voor make-up. Uw huid gaat er bovendien soepeler en zachter van aanvoelen. Tubes en pomflacons zijn hygiënischer dan potjes. Is de crème alleen in een potje te verkrijgen, gebruik dan een schoon wattenstaafje of spateltje. Breng de crème kloppend met de vingertoppen op de huid aan.

Gezichtsmaskers

Die kunnen - tenzij u op het gezicht bestraald wordt - heel prettig zijn. Bij een gevoelige, droge of normale huid is een vochtherstellend masker op crèmebasis een goede keus. Houdt u zich zo veel mogelijk aan de gebruiksaanwijzing en laat het masker niet langer zitten dan staat aangegeven.

Bruin worden

Krijgt u radio- of chemotherapie dan kunt u beter de schaduw opzoeken. De zon kan een huidreactie opwekken, waardoor vlekken kunnen ontstaan. Uw toch al kwetsbare huid loopt een groter risico op verbranden. Gebruik in de zon een crème met een hoge beschermingsfactor.

Droge huid

Vermijd producten op alcoholbasis. Een beetje amandelolie in het badwater kan al genoeg zijn om uw huid soepel te houden. Soms is een medicinale badolie nodig; daar kan uw arts u meer over vertellen. Gebruik geen badschuim en ga liever niet meer dan één of twee keer per week in bad. Wordt u bestraald, vraag het

dan na bij de afdeling radiotherapie of en wat voor crème u kunt gebruiken.

Tips voor tijdens de bestraling:

- Was de bestraalde huid niet met zeep
- Dep de bestraalde huid droog (dus niet wrijven)
- Vermijd stugge, schurende en knellende kledingstukken
- Scheer bij bestraling in het gezicht uitsluitend elektrisch (geen wondjes maken) en gebruik geen after shave
- Krab bij jeuk niet aan de huid die wordt bestraald
- Poeder de bestraalde huid één tot twee keer per dag met ongeparfumeerde talkpoeder, gaat de huid open stop dan met poederen
- Plak tijdens de behandelperiode nooit een pleister op de bestraalde huid
- Stel tijdens de behandeling het deel van de huid dat wordt bestraald niet bloot aan direct zonlicht of aan ultraviolette straling van een solarium of zonnebank. Gebruik een crème met een zonnefactor 50
- Gebruik geen alcoholbevattende producten (parfum, deodorant, after shave) Dit droogt de huid uit
- Voldoende vocht drinken om de huid van binnenuit te hydrateren

Schilferen

Met een peeling of scrubcrème verwijdert u dode huidcellen, waardoor de huid beter kan ademen, maar let erop op dat de korreltjes niet te grof zijn. Als het goed is kunt u ze nauwelijks voelen. Gebruik een peeling of scrubcrème echter niet teveel.

Vette huid

Gebruik bij een vette huid geen zeep, want zeep kan de talgafscheiding stimuleren waardoor een vette huid nog vetter wordt. Reinig uw huid met een speciale lotion.

Vermoeide huid

Ook uw huid vaart wel bij rust en ontspanning. Om de huid rond de ogen tot rust te laten komen kunt u komkommerschijfjes op uw ogen leggen of een speciaal oogmasker. Neem even lekker de tijd om het goed in te laten trekken.

Littekens

Littekens blijven soepeler als u ze insmeert met wat vitamine-E olie of crème. Doen uw littekens pijn, dan kan een massage met littekencrème helpen.

Wondjes

Mocht u ergens een wondje hebben, gebruik dan een gaasje in plaats van een pleister. Er bestaan speciale netjes (bandafix) om zo'n gaasje op z'n plaats te houden. Die netjes zijn verkrijgbaar bij de drogist.

Jeuk

Probeer niet te krabben als u jeuk heeft. Frisse lucht kan helpen en ook talkpoeder geeft soms verlichting. Vermijd het gebruik van crèmes, aftershave of parfum.

Wasmiddelen

Sommige wasmiddelen zijn agressiever dan andere. Laat de wasverzachter even staan en gebruik bij voorkeur milde en neutrale wasmiddelen.

Knellende kleding

Ontzie uw kwetsbare huid zoveel mogelijk. Draag dus geen kleren, riemen of kragen die knellen of schuren en slaap bij voorkeur tussen lakens van natuurlijke stoffen, zoals katoen of zijde.

Na de behandeling

Bedenk dat de bestraalde huid - ook na de behandeling - erg gevoelig is. Vermijdt daarom het agressieve chloorwater van zwembaden; dat kan heftige reacties geven.

Make-up adviezen

Goede verzorging geeft een beter gevoel en kan uw zelfvertrouwen stimuleren. Zoek de juiste kleuren en producten en probeer eens iets uit. Houdt rekening met uw kwetsbare huid en zorg ervoor dat alles zo schoon mogelijk is. Bent u niet zo handig met make-up laat u zich dan eens adviseren door een deskundige. Dat kan een schoonheidsspecialist, visagiste of camouflagedeskundige zijn. Het ziekenhuis beschikt meestal over adressen. Ook kunt u zich aanmelden voor één van onze workshops. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Oog make-up

Is uw huid niet al te gevoelig en wilt u er graag wat beter uitzien, experimenteer dan eens met verschillende kleuren oog make-up. Het gebruik van meerdere kleuren kan uw ogen groter en sprekender maken. Informeer bij de drogist, parfumerie of schoonheidsspecialist.

Contouren verzachten

Is uw gezicht opgezet of juist sterk vermagerd dan kunt u de contouren verzachten met een kleurenstift of blusher. Een breed gezicht lijkt smaller als de blusher net iets onder het jukbeen aangebracht wordt. Een smal gezicht krijgt vorm door de blusher tot aan het oor op het jukbeen aan te brengen.

Wimpers

Uw ogen kunnen tijdelijk gevoeliger zijn voor irritatie en infecties. Wimpers worden broos of vallen soms uit. Wees voorzichtig met het gebruik van mascara of stop er tijdelijk mee. Gebruikt u toch mascara, maak de borsteltjes dan regelmatig schoon met water en zeep en gooi de mascara na een maand weg.

Wenkbrauwen

Uitvallende wenkbrauwen kunt u bijwerken met een wenkbrauwpotlood. Borstel eerst de nog resterende haren omhoog en opzij en vul dan de wenkbrauw op met kleine streepjes. Ook kunt u met behulp van een sjabloontje uw wenkbrauwen in uw eigen model intekenen. Deze sjabloontjes zijn te verkrijgen bij drogist, parfumerie of schoonheidsspecialist.

Bedenk dat een wenkbrauw nooit een harde, rechte streep is. Zijn uw wenkbrauwen helemaal verdwenen, probeer dan eens twee kleuren te gebruiken. Met wenkbrauwen krijgt u uw gezicht terug.

Permanente make-up

Een enkele keer komen de wenkbrauwen niet meer terug. Hoewel een tatoeage tot de mogelijkheden behoort, is dit door de gevoeligheid van de gezichtshuid echt alleen in overleg met uw behandelend arts aan te raden. Laat u eventueel naar een gespecialiseerd schoonheidsspecialist doorverwijzen.

Extra haargroei

Hormoontherapie kan extra haargroei veroorzaken. Vooral in het gezicht is dat soms erg hinderlijk. U kunt het proberen te camoufleren met make-up. Borstel de haren met een wenkbrauwborsteltje plat tegen het gezicht en gebruik een camouflagestift. Niet poederen, want door poederen worden de haren juist extra zichtbaar.

Verwijderen extra haargroei

Wilt u haren weg laten halen, overleg dan eerst met uw behandelend arts. Epileren van kleine stukjes of haren elektrisch laten verwijderen is soms wel mogelijk maar wij raden u aan hiervoor naar een gespecialiseerd schoonheidsspecialist te gaan.

Camoufleren

Kringen onder de ogen, vlekken, huidverkleuringen en kleine littekens kunt u verhelpen met een camouflagestick.

Kies een kleur die het dichtst bij uw eigen huidskleur ligt.

Littekencamouflage

Littekenweefsel is taaier en harder dan de normale huid en kan ook anders van kleur zijn. Vaak is de huid ook niet meer regelmatig en glad. Bij camouflage gaat het erom de kleurverschillen en oneffenheden van de huid zoveel mogelijk weg te werken.

Camouflagespecialist

Camoufleren is niet moeilijk, maar u moet het wel even onder de knie krijgen. Laat u daarom bij voorkeur door een camouflagespecialiste adviseren. U kunt hier pas mee beginnen als de wond helemaal genezen is. Het weefsel mag niet meer ontstoken, gezwollen of pijnlijk zijn. Overleg altijd eerst met uw behandelend arts. Als u bestraald bent, duurt het soms een hele tijd voor de huid camouflageproducten goed kan verdragen.

Houdbaarheid

De camouflagelaag kan soms langere tijd (een paar dagen) blijven zitten. Over de camouflerende laag komt meestal een fixeerspray, zodat u ermee onder de douche of zelfs naar het zwembad of de sauna kunt gaan. Om te voorkomen dat de camouflagelaag gaat slijten kunt u op schuurplekken (bijvoorbeeld in de nek, onder uw kraag) een soort vloeibare, doorzichtige pleister ('second skin') aanbrengen.

Gezichtsprothese

Heeft u een gezichtsprothese, bijvoorbeeld oogkas, neus of oor, ga dan zorgvuldig om met het gebruik van camouflageproducten. Ze kunnen de randen van uw prothese namelijk beschadigen. U doet er verstandig aan om eerst even te overleggen met de maker van uw prothese.