

Goed verzorgd, beter gevoel

Schoonheidstips voor
mensen met kanker



Stichting
tegen Kanker

Ontdek de pruikenhandelaars en bandagisten
in uw buurt op www.kanker.be/adressen of
contacteer gratis Kankerinfo.

Kankerinfo

Stichting tegen Kanker



0800 15 802



www.kanker.be/info



publicaties

voor al uw vragen over kanker



Michèle en Nadine, onze modellen voor de
rubrieken Haarverzorging & Gelaatsverzorging
waren beiden in behandeling tegen kanker
tijdens het maken van deze gids. Wij danken
hen hartelijk omdat ze zich in alle eerlijkheid en
met veel levensvreugde aan de lens van onze
fotograaf blootstelden.

Inhoudstafel

Voorwoord 4

Het belang van ons zelfbeeld 6

Hoe kunt u op die veranderingen reageren? 6

Haarverzorging 8

Vóór de behandeling 8

Tijdens de behandeling 9

Na de behandeling 11

Haaruitval camoufleren 11

Gelaatsverzorging 20

Voor de heren 20

Hoe uw gelaat tot zijn recht laten komen? 21

Afschminken 21

Hydrateren: onmisbaar 22

De teint 23

De ogen 26

De lippen 29

Lichaamsverzorging 30

Huidverzorging 30

Hand- en voetverzorging 31

Nagelverzorging 32

De stijl 34

Tot welk seizoen behoort u? 34

Pas uw kleding aan! 36

Tips na een borstoperatie 38

Externe borstprotheses 38

Borstreconstructie 41

Lymfoedeem 43

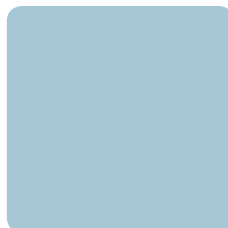
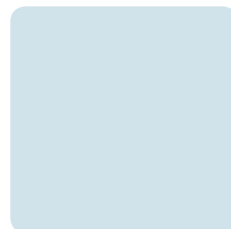
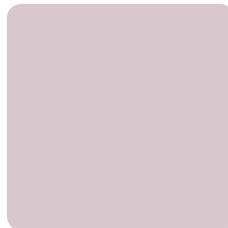
Welzijn en schoonheid 44

Vermoeidheid 44

Voeding 46

De zon 47

**Stichting tegen Kanker,
uw welzijnspartner** 48





Voorwoord

Kanker kan het leven van een patiënt en zijn omgeving danig overhoop halen. De ziekte heeft niet alleen lichamelijke gevolgen; ook psychologisch is het een zware dobber. Wanneer iemand kanker als diagnose te horen krijgt, zakt bij wijze van spreken de grond onder zijn of haar voeten weg. Ontredding is maar een zwakke omschrijving van de toestand van iemand die opeens patiënt is geworden. En na het verwerken van de eerste schok, zijn er momenten van angst en onzekerheid, en een heleboel vragen die vaak onbeantwoord blijven.

U herkent dat wel. U moet een behandeling volgen en u zoekt steunpunten om uw evenwicht terug te vinden. Voor dat doel is deze gids ontworpen: een bescheiden doch concreet handvat om u aan vast te houden.



Voor de heren



Deze gids is voornamelijk bedoeld voor vrouwen maar we geven toch ook specifieke tips voor mannen. U herkent ze aan de blauwe achtergrond en het 'mannelijk' symbool.

We bieden u eenvoudige informatie over de veranderingen die in het lichaam kunnen optreden, en handige tips om daar positief op te kunnen reageren. Dat zal u toelaten uw eigen keuzes te maken en op het juiste ogenblik goede beslissingen te nemen.

Praktische tip

Neem uw tijd om deze gids door te nemen. Hij heeft als doel u te helpen en u moed te geven.

- De ziekte en de behandelingen tasten uw zelfbeeld aan. De gids biedt u enkele praktische oplossingen, maar het is ook mogelijk er gevoelsmatig positief op te reageren. Lees daarover op pagina 6.
- Het risico op haaruitval is een van de onaangename gevolgen van bepaalde behandelingen. Daar valt makkelijker mee om te gaan als u op tijd denkt aan hoe u te kappen en weet hoe u uw haar en hoofdhuid het best verzorgt. U vindt alle feiten en tips vanaf pagina 8.
- Make-up en gelaatsverzorging verbeteren het zelfbeeld sterk. Er zijn echter enkele voorzorgen in acht te nemen naargelang eventuele behandelingen. Meer hierover op pagina 20.
- Dezelfde voorzichtigheid is geboden voor nagel- en huidverzorging. Deze informatie vindt u vanaf pagina 30.
- Ook kleding speelt een rol in het opkrikken van uw zelfbeeld. Enkele weetjes en praktische tips staan op pagina 34.

- Borstkankers vereisen soms ingrepen die verregaande esthetische gevolgen hebben. Gelukkig worden protheses en reconstructietechnieken steeds beter en beter. Meer details vanaf pagina 38.
- Schoonheid staat rechtstreeks in verband met welzijn. Zich goed in zijn of haar vel voelen, verbetert het uiterlijk en uw zelfbeeld. Daarbij spelen voeding en fysieke activiteit een rol. Lees daarover op pagina 44.

Wat in deze gids staat zal u wel helpen om u beter te voelen ondanks de ziekte. Dat is belangrijk, want door u beter in uw vel te voelen, zult u makkelijker omgaan met momenten van ontredering, aan zelfvertrouwen winnen en meer energie hebben om uw ziekte en de periodes van behandeling te trotseren.

Wij hopen dat u zult ervaren dat goed verzorgd zijn, ook u een beter gevoel geeft.

Veel leesplezier!

Het belang van ons zelfbeeld



Ons zelfbeeld is de voorstelling die we in gedachten van onszelf maken. We zien onszelf niet noodzakelijk zoals we er objectief uitzien, maar wel zoals we ons inbeelden dat we er uitzien. Dat beeld is gevormd door alles wat we meegemaakt hebben en wat we op het ogenblik zelf onder vinden. Er ernstig ziek uitzien, tast ons zelfbeeld flink aan. De sporen die de ziekte of de behandeling nalaten, zichtbaar of enkel aan gevoeld, veranderen soms sterk het zelfbeeld. Dat brengt een mens erg uit balans.

Hoe kunt u op die veranderingen reageren?

Van zodra de diagnose gesteld is en er een medische behandeling op het programma staat, zult u stap voor stap moeten wennen aan het idee dat lichaamsveranderingen niet uitgesloten zijn. Zo kunt u geleidelijk wennen aan een nieuw zelfbeeld. Het is een proces waarvan de duur niet vastligt en dat door elke persoon anders wordt beleefd.

Druk dat aanvaardingsproces niet weg. Verberg het niet. Integendeel: durf uw angst, twijfel en ongerustheid te uiten. Wees zo openhartig mogelijk over uw ziekte en uw gevoelens, maar voel u niet verplicht om erover te praten op momenten dat u daar geen zin in hebt.



- Spreek openhartig met uw gezinsleden, familie, vrienden, artsen of verplegend personeel; dat geeft meestal heel veel steun. Ook uw echtgeno(o)t(e) of partner krijgt die raad, want ook zij zijn bezorgd om uw welzijn.
- In geval van ontredde of aanhoudende zorgen kan een gesprek met een psycholoog, psychotherapeut of moreel consulent u goed doen. Maakt u echt een depressie door, dan richt u zich best tot een psychiater die u eventueel gepaste geneesmiddelen zal voorschrijven.
- Het uitwisselen van ervaringen met lotgenoten biedt veel mensen troost en is voor sommigen een grote hulp in het verwerkingsproces. Richt u bij voorkeur dan tot een zelfhulp- of gespreksgroep die onder leiding van een psycholoog staat.
- Goede informatie neemt ook veel onzekerheid weg. Stichting tegen Kanker heeft veel brochures over de belangrijkste vormen en behandelingswijzen van kanker (zie pagina 48).



Hebt u vragen rond kanker?

Aarzel niet om Kankerinfo te bellen op 0800 15 802 als u op zoek bent naar antwoorden of als u gewoon eens wil praten over wat u beleeft. Het is gratis en anoniem. Deskundigen uit de verzorgingssector (artsen, psychologen, maatschappelijk assistenten en verpleegkundigen) staan u elke werkdag tussen 9 en 18u te woord.

Haarverzorging

Indien u chemotherapie krijgt, hangt de haaruitval af van de aard en de dosis van de toegevoegde geneesmiddelen. Niet elke chemotherapie veroorzaakt haaruitval en de mate van haaruitval hangt af van persoonlijke gevoeligheden.

Uw oncoloog kan u vertellen wat het mogelijke effect is van de voorgeschreven geneesmiddelen. Het haar kan uitdunnen of helemaal uitvallen. Meestal begint haaruitval wanneer de chemotherapie al enige tijd aan de gang is - gemiddeld na een tweetal weken - maar vanaf dan kan het plots met plukken tegelijk gebeuren. Normaal groeit het enkele weken na de beëindiging van de behandeling terug. Soms begint het haar al tijdens de kuur weer te groeien.

Radiotherapie veroorzaakt veel minder vaak haaruitval en deze blijft bovendien beperkt tot de bestraalde zones. Als de stralingsdosis gematigd is, zal de haargroei helemaal terugkeren. Het kan wel tot zes maanden na de beëindiging van de behandeling duren voor de eerste haartjes weer verschijnen.

Vóór de behandeling

Verander niets aan uw gewoontes. Leef met uw haar zoals u gewoon bent. Indien u uw haar verft en besloten hebt het nog niet te laten knippen, laat uw haar dan in elk geval vóór het begin van de behandeling verven.

De haarsnit

Vaak raadt men aan het haar kort te dragen vóór de haaruitval. Dat kan namelijk:

- de haaruitval met enkele dagen uitstellen
- de haaruitval 'vergemakkelijken': voor sommigen is het makkelijker om kort haar te verliezen in plaats van lang haar. Kort haar verliezen kan inderdaad minder 'onaangenaam' lijken vanuit fysiek standpunt
- toelaten de haaruitval psychologisch te anticiperen, door als een soort van intermediaire stap te functioneren

De haren afknippen vóór de chemotherapie is voor sommigen ook een manier om bepaalde dingen in de hand te houden, een soort van actieve strategie in plaats van een passieve. Deze stap, die absoluut niet verplicht is, blijft meestal wel erg moeilijk en kan beleefd worden als een beperking in het kader van de behandeling. Wij raden u dus eenvoudigweg aan om te kiezen voor de optie die u persoonlijk verkiest.

Voor de heren



De tips uit dit hoofdstuk gelden ook voor mannen!

Tijdens de behandeling

Afhankelijk van de aard van uw behandeling kan het haar enkele weken na de eerste behandeling beginnen uitvallen. Soms gebeurt dat zelfs brutaal. De hoofdhuid kan jeuken of bijzonder gevoelig zijn.

Verzorg het haar dat niet is uitgevallen met zachte hand. Door de chemotherapie wordt het erg broos, of het nu nat of droog is. Was daarom uw haar met lauw water en gebruik weinig shampoo met een neutrale pH-waarde (5 tot 7). Spoel de shampoo voorzichtig (zonder hard te wrijven) uit, waarna u met uw handen op het haar drukt om het overtollige water te verwijderen.

Ten slotte dept u uw haar met een zachte handdoek droog. Maak daarbij geen brutale bewegingen, want nat haar is

bijzonder broos en zal gemakkelijk breken of splijten.

Tijdens de chemotherapie is blootstelling aan de zon absoluut te vermijden: bedek uw hoofd heel de tijd om brandwonden te vermijden.

Bovenop de tips uit dit boek, kunt u terecht bij bepaalde haarinstituten en -klinieken die gespecialiseerd zijn in haarverzorging tijdens kankerbehandelingen. Ga na uw behandeling eens langs bij deze instituten. Met hun hulp kunt u blijven uw haar laten kappen of zelfs kleuren met de gepaste producten. Om nuttige adressen in uw buurt te vinden, raadpleeg onze website www.kanker.be/ adressen of contacteer Kankerinfo op het gratis nummer 0800 15 802.

Inkorten van het uitvallen

Sommige patiënten laten het uitvalproces op natuurlijke manier verlopen, anderen korten het in door alles af te scheren wat hen rest nadat er teveel is uitgevallen. De ene persoon vindt dat een hele opluchting, de andere heeft er dan weer spijt van. Overweeg uw keuze dus goed! Wij raden aan om u te laten kappen door een professional, om het risico op blessures en infecties zo klein mogelijk te houden.



Haarverzorging tijdens de behandeling

De doeltreffendheid van deze tips is niet onweerlegbaar aangetoond door wetenschappelijke studies maar maken deel uit van strategieën die hun nut bewezen bij sommige patiënten en die geen gevaar inhouden.

Een goede haarverzorging voor, tijdens en na een chemotherapie is:

- de avond voor de chemosessie het haar wassen; het niet meer wassen gedurende 3 tot 8 dagen na de sessie
- het haar niet te vaak wassen
- weinig shampoo gebruiken
- een pH-neutrale shampoo gebruiken en babyshampoos vermijden omdat ze de haren vettig maken
- een zachte borstel gebruiken
- de hitte van een haardroger vermijden, geen verwarmde krulspelden, stijltangen, extensions gebruiken en geen brushing uitvoeren
- kleurspoelingen, balayages, brazilian smoothing en permanenten vermijden
- vlechten en ontkrullingen vermijden

Als uw hoofdhuid bestraald moet worden, doet u er goed aan uw haar niet te wassen tijdens de behandeling. Indien u het wassen niet kunt uitstellen, ga dan voor een pH-neutrale shampoo en wrijf niet.

Praktische tip

Het kan tot enkele weken, en in zeldzame gevallen zelfs tot enkele maanden, duren vooraleer uw haar begint terug te groeien. Het teruggroeien kan jeuk veroorzaken. De textuur en kleur van de haren kan veranderen, maar vaak komt hun oorspronkelijke uitzicht uiteindelijk terug. Tijdens de eerste 6 maanden van de teruggroei vermijdt u best haarbehandelingen die het haar kunnen beschadigen: verven, gels, permanenten, brushings, ontkrullingen, vlechten, ...

Hoofdhuidverzorging

Jeuk en irritatie door chemo- of radiotherapie kunt u verhelpen met bepaalde specifieke behandelingen die u bij de apotheker of pruikenhandel kunt krijgen. Deze producten kunnen ook uw hoofdhuid volledig hydrateren.



Na de behandeling

Zet de verzorging voort tot zes maand na het einde van de behandeling. Indien u uw haar verloor tijdens uw behandeling zal het ongeveer drie tot vier weken na de laatste kuur beginnen teruggroeien. Sommige behandelingen kunnen u helpen de teruggroei te 'boosten', maar de haren spontaan laten teruggroeien, blijft de beste optie.

Hoofdhuidverzorging

Na de haaruitval is de hoofdhuid extra gevoelig, geïrriteerd, droog en schilferig. Behandel ze dus met zachtheid. Het beste is om uw hoofd met lauw water te wassen en daarbij de huid zachtjes te masseren. Dat bevordert de bloedcirculatie, wat goed is voor de haarwortels. U kunt voor het wassen eventueel een pH-neutrale shampoo of een milde douchegel gebruiken. Droog na het wassen de hoofdhuid af met een zachte handdoek en breng vervolgens een hydraterende balsem of crème tegen jeuk aan om de hoofdhuid tegen uitdrogen te beschermen.

Hou 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.



Haaruitval camoufleren

Haaruitval hoeft in geen geval het eind van uw sociale of professionele leven te betekenen! Er zijn vele accessoires die haaruitval kunnen bedekken of verbergen: een muts, baret, hoed, tulband of sjaal, ... Na enkele keren uitproberen zult u het model vinden dat u het beste past en waarmee u zich goed voelt. Tijdens de behandeling is de keuze aan u: continu blootshoofds lopen, enkel een pruik dragen of afwisselen in functie van de situatie.

De beste pruikenhandelaars kunnen u de verschillende oplossingen aanraden: haarprothese, sjaaltje, ... Zo kunt u perfect omgaan met de voorbijgaande alopecia (haaruitval).

Praktische tip

Hersenradiotherapie veroorzaakt, net zoals bepaalde soorten chemotherapie, slechts een gedeeltelijke haaruitval. Om dat op te lossen kan een haaraanvulling volstaan. Hierbij worden synthetische haarvezels gemengd met de nog overblijvende. Dat leidt tot een erg natuurlijk resultaat. Deze methode laat ook progressieve correcties toe naarmate het haarverlies vordert.

Haarprotheses

Patiënten, professionals, verzorgend of medisch personeel gebruiken meerdere termen om een pruik aan te duiden: haarprothese, haarwerk, ... Patiënten hebben het soms ook over 'hun kapsel' als ze hun pruik bedoelen.

Hebt u besloten een pruik te dragen, doe dan best een beroep op uw pruikenhandelaar. Deze kan in alle discretie uw overblijvende haar afscheren en de juiste plaatsing van uw pruik uitvoeren. Doe dit liever niet bij een vriendin of familie maar heb vertrouwen in de professionals. Zo vermijdt u het risico op blessures en infecties.

U kiest best een pruik waarvan het model en de kleur overeenstemmen met uw natuurlijke haartooi. Neem eventueel een tint lichter als dat bij uw teint past. Het is weliswaar misschien niet het ideale moment om uw uiterlijk radicaal te veranderen door een pruik te kiezen die erg verschilt van uw natuurlijke haar. Zo'n keuze zal u waarschijnlijk niet helpen zich beter te voelen tijdens de behandeling.



Soms negatieve denkbeelden

Sommige mensen zien een pruik op een negatieve manier, vooral synthetische pruiken. Dat komt vaak door dat ze de producten niet goed kennen. Deze zijn nochtans bijzonder geëvolueerd de laatste jaren. Vandaag bestaat er een erg gevarieerd gamma aan pruiken uit synthetisch en uit natuurlijk haar.

Wanneer kopen?

Koopt u best uw pruik voor of na het uitvallen van uw haar? De twee scenario's hebben voor- en nadelen. Aan u de keuze.

De pruik kopen voordat u uw haar verliest laat u toe deze stap te zetten wanneer u nog 'in vorm' bent. En u kunt op die manier een model kiezen dat erg dicht bij uw natuurlijke haar aansluit, of dat in lijn ligt met uw stijl. Nog een voordeel: u bent voorbereid wanneer uw haar begint uit te vallen, en kunt uw pruik opzetten van zodra het nodig is.

Praktische tip

Uw vroegere imago evenaren of veranderen?

Kiest u best een model dat aansluit bij uw echte haar, om de ziekte zo goed mogelijk te camoufleren, om enige stabiliteit te creëren in een bewogen periode, of test u nieuwe kapsels uit om uzelf een nieuwe look aan te meten? Dat is uiteraard een persoonlijke beslissing.

U dient zelf uit te maken in welke mate het belangrijk voor u is dat mensen kunnen weten of u ziek bent. Hou er ook rekening mee dat uw haar kan veranderd zijn wanneer het teruggroeit. Het kan een

andere tint hebben, meer of minder krullen, het kan afgebleekt zijn of juist vrij van grijze haren. Vaak zijn deze veranderingen tijdelijk en komt het oorspronkelijke aspect van het haar weer terug na enkele maanden. Toch zijn de veranderingen soms ook blijvend: het haar kan bijvoorbeeld op natuurlijke wijze grijzer worden tijdens de maanden van uw behandeling.

Of u nu man of vrouw bent, u zult uw vroegere imago met uw eigen haar waarschijnlijk nooit helemaal terugvinden met een pruik, hoeveel zorg u ook besteed heeft aan de keuze van deze laatste.

Als u wil wachten met de aankoop van een pruik, wil dat niet zeggen dat u uw keuze ook moet uitstellen tot na het uitvallen van uw haar. U kunt reeds inlichtingen inwinnen en referenties bemachtigen. Zo kunt u er gerust in zijn dat u het gekozen model snel kunt aankopen, van zodra u het nodig vindt.

Een probleem dat kan opduiken bij het eerder aankopen van uw pruik is de pasvorm. Wanneer u de pruik koopt als u nog haar heeft, is deze niet per se aangepast aan een glad hoofd. Maar bij de meeste modellen kunt u de maat aanpassen, bijvoorbeeld door een systeem met elastiekjes die u kunt aanspannen of losser maken.

Hoeveel zal dat kosten?

De prijs hangt af van de gebruikte materialen. Een pruik uit natuurlijk haar is duurder dan een synthetische pruik. Welke

keuze u ook maakt: het belangrijkste is dat ze zo min mogelijk opgemerkt wordt. Een hoge prijs garandeert dat niet! Een weloverwogen keuze is veel belangrijker. Aarzel niet om u te laten helpen door een pruikenhandelaar!

De prijzen van 'prêt-à-porter'-pruiken in synthetische vezels beginnen vanaf ongeveer €180 en kunnen oplopen tot ongeveer €600, afhankelijk van het type (met hand of machinaal vervaardigd). Pruiken uit natuurlijk haar kunt u vinden vanaf ongeveer €700 maar met de hand op maat gemaakte pruiken kunnen meerdere duizenden euro's kosten.

Vraag een factuur voor een **haarprothese** wanneer u een pruik koopt. Enkel met deze vermelding heeft u recht op een tussenkomst van de verplichte verzekering.

Dien de factuur en het doktersvoorschrift in bij uw ziekenfonds. Soms neemt de bijkomende verzekering een deel of zelfs de totale kost van de prothese voor haar rekening.

Er bestaan mooie 'prêt-à-porter'-pruiken in verschillende kleuren en modellen. Deze gaan voor een schappelijke prijs over de toonbank en zijn meestal onmiddellijk beschikbaar. Denk eraan dat uw haar na verloop van tijd zal teruggroeien. Synthetische pruiken zijn over het algemeen van uitstekende kwaliteit. Ze worden steeds makkelijker te onderhouden, bewaren hun vorm beter en zijn heel wat minder duur dan pruiken uit natuurlijk haar.

Waar koopt u best een pruik?

Meestal wendt men zich tot de kapper voor inlichtingen. Deze kan u soms een catalogus voorleggen en enkele modellen bestellen waaruit u een keuze kunt maken. Hij kan u ook naar een gespecialiseerde winkel doorverwijzen. Het voordeel van zo'n winkel is het brede gamma aan pruiken. Er bestaan ook gespecialiseerde instituten die naast pruiken ook een waaier bijkomende diensten aanbieden. U kunt ook een pruik kopen in bepaalde grote winkels, bij de makers, bij een apotheek of op het internet.

Praktische tip

Kies een pruik waarvan u de snit eventueel kunt laten aanpassen aan uw stijl. Vertrouw deze delicate handeling echter best aan een professional toe. De haren van een pruik groeien uiteraard niet terug!

Sommige instituten bieden ook thuisbezorging aan of verkopen pruiken in ziekenhuizen voor de mensen die zich niet kunnen verplaatsen.

Het uitkiezen van een pruik vereist wat tijd. U trekt best ongeveer een uur uit voor het maken van uw keuze en het uitproberen van enkele modellen. Het is dus een goed idee om een afspraak te maken. Zo wordt u optimaal geholpen en hoeft u niet te lang te wachten in de boetiek.

Vraag iemand die u echt vertrouwt om u te vergezellen en te helpen de juiste keuze te maken. Maar laat u niet teveel door uw omgeving of door de handelaar beïnvloeden. Tenslotte bent u degene die zich met de pruik goed moet voelen.

Om een pruikenhandelaar of bandagist in uw buurt te vinden, kijk op www.kanker.be/adressen of contacteer Kankerinfo op het gratis nummer 0800 15 802.



Uw pruik onderhouden

Het onderhoud van uw pruik verschilt naargelang de aard (synthetisch of natuurlijk). Daarom brachten fabrikanten specifieke producten op de markt.

Aarzel niet om uitleg te vragen aan uw pruikhandelaar over de beste manier om uw vervanghaartooi te onderhouden. Weet ook dat sommige merken garantie bieden.

Enkele onderhoudstips:

- Synthetische vezels kunt u wassen zo vaak u maar wilt, maar de aangeraden frequentie is 1 à 2 maal per maand.
- Was uw pruik in een kom, met aangepaste shampoo. U kunt eventueel een verzorgingsproduct aanbrengen (conditioner, herstellende balsem ...) naargelang het type pruik. Spoel goed.
- Voor het drogen zwiert u de pruik best droog in een handdoek. Een natte pruik mag nooit gewrongen, geplooid of gekapt worden. Na het uitzwieren plaatst u de pruik op een geschikte steun, bij voorkeur uit geperforeerd plastic (soms meegeleverd met de pruik). Vermijd polystyreen hoofden omdat zij schimmel in de hand kunnen werken.

- Om pruiken uit natuurlijk haar te laten schoonmaken of terug in vorm brengen, geeft u ze best aan een professional.

De meest praktische oplossing is om uw pruik 's avonds te wassen zodat ze de volgende ochtend weer droog is. Uw leverancier kan u waarschijnlijk nog andere onderhoudstips geven specifiek voor het type pruik dat u gekozen heeft.

Te vermijden handelingen en situaties

Een pruik is een duur en betrekkelijk fragiel accessoire, net zoals echt haar.

Hieronder dus enkele situaties die u best vermijdt:

- baden (tenzij met zeer specifieke pruiken)
- de pruik 's nachts dragen
- in de buurt van intense warmtebronnen komen (aansteker, kaars, barbecue, oven, stoom, ...) die de pruik kunnen beschadigen of erger nog: brandwonden kunnen veroorzaken
- haarlak, gel of wax gebruiken; dat maakt de pruik vuil
- een haardroger, verwarmde krulspelden, krulijzers, ... gebruiken
- uw pruik drogen op een verwarmingsapparaat

Sommige mensen hebben het moeilijk om hun pruik te verdragen door de warmte en de jeuk die kan veroorzaakt worden door de transpiratie. Zij kiezen dan eerder voor een sjaaltje of katoenen tulband.

U kunt uw pruik of sjaaltje blijven dragen wanneer het haar begint terug te groeien. Ze hinderen de ontwikkeling van het haar niet. U hoeft dus pas uw pruik of ander accessoire te verwijderen wanneer de lengte van uw haar u bevalt.

Sjaaltjes en andere hoofdbedekking

Een sjaal, een hoofdband, een hoed, een baret, een tulband, een muts of een combinatie van twee hoofdbedekkingen zijn originele middelen om gemakkelijk kaalheid mee te verbergen tijdens en na de behandeling. Probeer het gewoon uit en bekijk wat u het meest bevalt. U zult snel ontdekken waarmee u zich het beste voelt.

Bovendien bestaan er haarlokken en pony's met zelfklevers om onder een sjaal of hoed te dragen en die de illusie van een kapsel wekken. U kunt zelf een kapsel creëren of zich wenden tot accessoirewinkels: hoofdband- en sjaaltjesfabrikanten proberen elkaar constant de loef af te steken op het gebied van creativiteit en savoir-faire, zowel qua look als qua comfort.

Hoe sjaaltjes knopen?

Ontdek onze Beauty tutorials die u uitleggen hoe u op een mooie manier een sjaaltje kunt knopen, op www.kanker.be/nieuws/ontdek-onze-beauty-tutorials

Eerst en vooral enkele algemene tips:

- Maak bij voorkeur een keuze uit de sjaaltjes die u reeds hebt, om onnodige kosten te vermijden.
- Gebruik geen zijden sjaal, deze zal afglijden. Geef de voorkeur aan katoen of synthetisch materiaal.
- Ga voor lichtere tinten: met donkere kleuren zult u bleek lijken.
- U hoeft zich niet te ruïneren in een gespecialiseerde winkel. U vindt mutsen en sjaaltjes te over in kleren- en accessoirewinkels.
- U hoeft een sjaal niet steeds los te knopen na elk gebruik. Zo kunt u hem gewoon weer opzetten.

Hierna enkele manieren om uw sjaaltje te knopen. Het zijn louter voorbeelden, de mogelijkheden zijn legio!

Model 1

Accessoires:

- 1 sjaal van 90 x 90 cm of 1 x 1 m.
Let op, de sjaal moet groot genoeg zijn om heel het hoofd te bedekken.
 - 1 klein elastiekje
 - 1 band uit synthetische mousse* van 25 x 5 x 1 cm
- *Bijvoorbeeld een filter voor een afzuigkap, beschikbaar bij ijzerwinkels.

Hoe maken?

- 1 Leg het stuk schuim diagonaal op de sjaal.
- 2 Plooi de sjaal dubbel, over de diagonaal, met het stuk schuim erin. Zorg ervoor dat de hoeken mooi overeenkomen.

Plooi de band met het stuk schuim erin nog eens dubbel.
- 3 Plaats de sjaal op het hoofd. Hou rekening met de positie op het voorhoofd: drie vingers boven de wenkbrauwen.
- 4 Hou het geheel samen met een elastiekje. Span goed aan.
- 5 Steek de eindjes van de sjaal in het elastiekje, zodat u maar één stuk overhoudt.
- 6 Maak een grote knoop.
- 7 U kunt de sjaal geknoopt laten om hem opnieuw te gebruiken voor een andere gelegenheid.



1



2



3



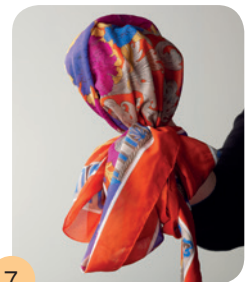
4



5



6



7

Model 2

- 1 Neem een sjaal in de lengte, zoals een lichte sjaal om rond uw hals te dragen. Leg deze op uw hoofd en draai de uiteinden op.
- 2 Breng een opgedraaid einde naar uw voorhoofd.
- 3 Doe hetzelfde met het andere uiteinde.
- 4 Knop de beide opgedraaide uiteinden achter het hoofd.
- 5 Het eindresultaat, in achter- en vooraanzicht.



Door een tweede sjaal rond de eerste te bevestigen maakt u een leuke variant.



Voor de heren



Ook voor mannen bestaat er een grote keuze in hoofdbedekking: een pet voor een sportieve stijl, mutsen of hoeden voor een meer klassieke stijl of bandana's voor een hippe look.



Voorgeknoopte sjaaltjes en andere accessoires

Veel gespecialiseerde winkels bieden voorgeknoopte sjaaltjes aan. Deze zijn eenvoudiger op te zetten.



U kunt er ook vele accessoires terug vinden die een alternatief bieden voor een pruik:

- Haarkroontjes, die ervoor zorgen dat er haarlokken vanonder de sjaal komen. Deze worden bevestigd met behulp van een siliconenstrip die aan de hoofdhuid kleeft. Zo is er voor- en achteraan het hoofd haar zichtbaar.
- Franjes op een strook klittenband (velcro). U kunt deze strook op uw sjaaltje naaien om de franjes vast te maken.
- Zogeheten 'haarsjaaltjes': sjaaltjes waaraan haar bevestigd is ter hoogte van de nek.
- Hoedjes, die in vele modellen voorkomen: licht, in stro of linnen, goed dekkende hoedjes, om te dragen met of zonder sjaal onder.
- Tubesjaals, katoenen of gehaakte mutsen, ...

Tubesjaals maken veel variaties mogelijk. Hier alvast twee manieren om ze te gebruiken.



Lange opgedraaide tubesjaal rond het hoofd.



Combinatie van 2 tubesjaals.

Gelaatsverzorging

De ziekte en de behandelingen hebben een weerslag op de textuur en de kleur van de huid. Deze kan droog raken. De kleur kan veranderen, de tint kan doffer, bleker, gelig of grauw worden. Andere veranderingen kunnen wallen, vlekken, puistjes enzovoort zijn. Een dunne en bleke huid kan doorzichtig worden en porseleintinten krijgen.

Maar er zijn oplossingen om deze wijzigingen te verzachten of te maskeren.



Vraag **ALTIJD** raad aan uw oncoloog, arts of apotheker in verband met het gebruik van schoonheidsproducten. Sommige producten zouden de behandelingen negatief kunnen beïnvloeden.

Voor de heren



De huid van mannen is anders dan die van vrouwen en heeft haar eigen problemen. Ze is dikker en vaak vetter. U geeft daarom beter de voorkeur aan producten voor mannen. Tegenwoordig is er een zeer breed gamma verkrijgbaar.

Het belang van een dagelijkse reiniging

Het gezicht dagelijks reinigen is de beste manier om deze van onzuiverheden te ontdoen. Zo voorkomt u dat poriën verstopt raken en vermijdt u puistjes. Gebruik toiletartikelen zonder zeep, om geen irritatie of uitdroging van de huid te krijgen. Als u radiotherapie volgt, is het belangrijk dat u de markeringen op uw huid niet uitwist. Wrijf niet om u af te drogen, dep voorzichtig uw huid met een zachte handdoek.

Scheertips

Het is essentieel dat u enkel scheerproducten gebruikt zonder parfums en/of alcohol. Dat geldt ook voor aftershave. Tijdens uw behandeling is uw huid bijzonder kwetsbaar en dan zijn zulke producten te agressief. Dat kan uitdroging, rode vlekken enzovoort als gevolg hebben. Kies steeds voor neutrale producten, voor een gevoelige huid.

Indien u zich snijdt tijdens het scheren, kunt u een kleine bloeding stelpen met wat koud water. Bloedt u heviger, dan kunt u een desinfecterend middel gebruiken. In de apotheek verkoopt men bijvoorbeeld antibacteriële stiften.

Scheermes of scheerapparaat?

Dat hangt af van uw huid en uw gewoontes. Elektrisch scheren wordt aangeraden wanneer iemand puistjes of acne op het gezicht heeft. Gebruikt u een elektrisch scheerapparaat, let er dan op dat de koppen steeds in goede staat zijn en dat de batterij goed opgeladen is. Zo trekt u geen haartjes uit, wat kleine letsel-tjes veroorzaakt die kunnen ontsteken. Maak de koppen schoon na elk gebruik.

Indien u een scheermesje gebruikt, vermijdt u best de modellen met meerdere lemmeten. Die verhogen het risico op sneetjes en dus ook op infecties. Het scheermes vervangen na elke scheerbeurt vermindert het risico op verdere infecties. Scheer u met de richting van de haren mee, en druk niet te hard. Zo vermijdt u irritaties. Een scheermes gebruikt u best niet wanneer u radiotherapie ter hoogte van het gezicht krijgt. Ga dan liever voor een elektrisch scheerapparaat.

Gelaatsverzorging

Er zijn vele verzorgingsproducten voor mannen op de markt: hydraterende crèmes, gels, balsems ... U kunt er de bovenste laag van uw huid mee hydrateren en irritatie verminderen. Ze zijn erg gebruiksvriendelijk: u hoeft ze enkel in kleine cirkeltjes op het gezicht aan te brengen. Na het scheren kunt u best enkele minuten wachten alvorens een verzorgingsproduct aan te brengen.

Praktische tip

Gebruik enkel 'zachte' producten, zonder parfums of alcohol!

Hoe uw gelaat tot zijn recht laten komen?

Ontdek onze Beauty tutorials die u uitleggen hoe uw huid te verzorgen en er goed te blijven uitzien ondanks de vermoeidheid van de behandelingen, op www.kanker.be/nieuws/ontdek-onze-beauty-tutorials

Tijdens en na uw behandeling kunt u zich uiteraard blijven opmaken. Of het nu om een lichte of een meer uitgesproken maquillage gaat, make-up zal u helpen om uzelf mooi te vinden en ook om de tekens van vermoeidheid en de gevolgen van de behandeling te verbergen. Zoals u ongetwijfeld wel weet, is een goed voorbereide huid essentieel voor een geslaagde maquillage. Een goede hydratering en een voorafgaande afschminking zijn dus onontbeerlijk.

Afschminken

Om uw gelaat zo goed mogelijk te verzorgen is het erg belangrijk het elke ochtend en elke avond te reinigen. Zo verwijdert u make-up, onzuiverheden en schilfers. Breng een beetje lotion aan op uw voorhoofd, neus, kin en hals. Masseer dit zachtjes in met de toppen van uw vingers, door middel van opwaartse bewegingen. Verwijder overtollige resten met een watje of papieren zakdoek.



Afsminken van de ogen

Omdat chemo- en radiotherapie het risico op infecties of kleine bloedingstoringen verhogen, moeten het schminken en het afschminken van de ogen zeer voorzichtig gebeuren.

Doordrenk een afschminkwatje met een niet-irriterend reinigingsproduct. Laat het watje op de oogleden rusten om het product te laten inwerken. Veeg vervolgens zachtjes de schmink weg, vanaf de buitenste ooghoek naar de neuswortel. Herhaal die beweging, telkens met een nieuw watje. Zorg ervoor dat een gebruikt watje niet in aanraking komt met nog te gebruiken reinigingsproduct. Ga net zolang door tot alle schmink weg is. Behandel eerst één oog en pas daarna het andere.

Hydrateren: onmisbaar

Goed hydrateren voorkomt uitdroging van de huid. Gebruik een crème die geschikt is voor uw huidtype en geef de voorkeur aan producten voor een gevoelige huid. Breng een beetje hydraterende crème aan op uw voorhoofd, uw wangen, uw kin en uw hals. Masseer dit zachtjes in met de toppen van uw vingers, door middel van opwaartse en cirkelvormige bewegingen.

Voor uw ogen kunt u best een aangepaste hydraterende crème gebruiken, die u voorzichtig aanbrengt rond elk oog. Een kleine tip: gebruik uw ringvinger, daarmee drukt u het lichtst.

U dient uw gelaat te hydrateren na elke afschminking. Nog beter is om dit meermaals per dag te doen, in het bijzonder na een douche of bad. Eenmaal per week kunt u ook een zeer licht hydraterend en verzachtend masker aanbrengen om irritaties te verzachten en de huid te verzorgen.



De teint

Het aanbrengen van fond de teint



Na het hydrateren wacht u best even alvorens u de fond de teint aanbrengt.

Een goed aangebrachte fond de teint geeft u een perfecte teint en verbergt kleine imperfecties. Om met de huid te versmelten, mag de gekozen nuance niet donkerder zijn dan uw natuurlijke huidskleur. Geef de voorkeur aan een lichtsatijnen product dat een beetje licht aantrekt, in plaats van een mat product.

Voor een optimaal resultaat dient de huid eerst helemaal gereinigd te zijn. Meng de fond de teint op de rug van uw hand voor u hem aanbrengt. Om het 'maskereffect' te vermijden, werkt u vanaf het midden van uw gezicht naar de buitenkant toe (en laat u de zone rond de neus en kin voor het laatst).

Dep delicaat zodat de fond de teint beter geabsorbeerd wordt door de huid. U kunt overtollige resten verwijderen met een papieren zakdoek. Daardoor houdt het product beter en is de afwerking perfect.

Het aanbrengen van concealer



Concealer verbergt onflatterende schaduwen rond het oog. Het product bestaat in sticks of in crème. Breng het aan door lichtjes te deppen en smeer het in kleine beetjes uit van de binnenste ooghoek naar de buitenste. Let erop dat u een kleur kiest die niet te licht is, maar goed overeenstemt met uw natuurlijke huidskleur of fond de teint.

Het aanbrengen van poeder



Poeder fixeert de fond de teint en maakt uw gezicht matter. Het is de finishing touch voor uw maquillage. Laat de fond de teint even drogen vooraleer uw gezicht te poederen. Neem wat poeder met het penseel en breng het teveel aan poeder aan op uw hand. Ga vervolgens lichtjes met het penseel over uw kin, neus en voorhoofd. Om het teveel aan poeder te verwijderen, kunt u lichtjes over uw gezicht gaan met het penseel. Voor een meer natuurlijk effect raden wij een professioneel poederpenseel aan.

Blush

Met blush creëert u een frisse, levendige en zelfs verjongde look. Neem een beetje product met een groot penseel en wrijf het teveel aan kleur op een papieren zakdoek. Breng het vervolgens met een boogvormige beweging aan op de slapen en jukbeenderen. Voor een optimaal resultaat werkt u best vanaf uw haarwortels naar het midden van uw gezicht en gebruikt u de volledige breedte van het penseel. Wilt u een zo natuurlijk mogelijk effect behalen,

dan kunt u zich al lachend opmaken en de make-up in een cirkelvormige beweging aanbrengen. Geef de voorkeur aan frisse tinten: roze, rood, abrikoos ...



Praktische tip

Littekens verbergen

Chirurgische ingrepen laten vaak zichtbare sporen na. Terwijl sommige littekens door de kleding kunnen worden bedekt, zijn er andere die zichtbaar blijven, zoals in het gelaat of de hals. Sommige littekens zijn doeltreffend met make-up te camoufleren maar breng die nooit aan zonder eerst aan uw behandelende arts te hebben gevraagd of het litteken gecamoufleerd mag worden. Zo ja, vraag dan zeker ook hoe lang na de operatie en met welk product. En ten slotte doet u er goed aan te voorkomen dat een recent litteken aan het zonlicht wordt blootgesteld!

Voor de heren



Deze tips gelden ook voor mannen.

Roodheid verbergen

Radiotherapie kan soms brandwonden veroorzaken. Een arts kan u producten aanraden die deze kunnen voorkomen of verzorgen als ze toch optreden. Elke huid is uniek. Gebruik daarom zonder het advies van uw arts of oncoloog geen crèmes die door anderen aangeraden werden!

Als er rode vlekken op uw gezicht verschijnen tijdens de periode van behandeling (erytheem, couperose, rode vlekken) kunt u deze verbergen met correctiesticks op basis van groen pigment. Deze zijn erg eenvoudig te gebruiken:

- Breng de benodigde hoeveelheid aan op een schone huid die u reeds gehydrateerd hebt. Draai de stick totdat u de gewenste hoeveelheid product heeft.
- Dep de rode vlekken voorzichtig in kleine stapjes.
- Breng vervolgens uw fond de teint aan met lichte bewegingen en bedek het correctieproduct dat u net hebt aangebracht.

Ook voor het gebruik van deze sticks moet u het akkoord van uw behandelende arts of oncoloog hebben.

's Nachts kunt u de rode vlekken behandelen met een verzorgend middel op hals en gezicht.

Uitzonderlijke beharing van het gelaat

Bij bepaalde behandelingen moet u corticosteroïden innemen. Dat kan tot een bovenmatige beharing van het gezicht leiden. Gelukkig kunt u dat verbergen. In eerste instantie kunt u de overtollige haartjes met een wenkbrauwborsteltje platstrijken en vervolgens met een beetje fond de teint camoufleren. Gebruik zeker geen poeder, want dat maakt de haartjes die u wilt verbergen, juist zichtbaarder.

Vindt u het echter nodig de gelaatshaartjes te verwijderen, dan is het van het grootste belang dat u eerst uw oncoloog raadpleegt. Bij sommige behandelingen wordt de huid veel te gevoelig om een ontharing met was, crème of elektriciteit te verdragen. De huid wordt immers uiterst dun, strak door vochtophoping en kwetsbaar door huidaders. Mocht uw oncoloog toch een elektrische ontharing toestaan, laat ze dan bij voorkeur door een dermatoloog uitvoeren, die er rekening mee zal houden dat het risico op infecties tijdens de inname van corticosteroïden doorgaans groter is.

Voor de heren



Deze tips gelden ook voor mannen.

De ogen

De meest gekende bijwerking van chemotherapie is gedeeltelijk of volledig haarverlies. Dat geldt voor alle beharing, inbegrepen wimpers, wenkbrauwen, schaamhaar en neushaar. Toch zijn er oplossingen om de expressiviteit van uw blik te bewaren.

Oogschaduw



Met een correct aangebrachte oogschaduw zet u de natuurlijke expressiviteit en vorm van uw ogen in de verf. Om het ooglid op te maken, begint u best met een lichtere tint bij uw binnenste ooghoek en degradeert u deze naarmate u dichterbij de wenkbrauw komt.

Voor een meer gesofisticeerde en gestructureerde make-up kunt u vervolgens tegen de wimpers aan en in uw buitenste ooghoek een iets donkerdere nuance aanbrengen. Ga verder met de lichte nuance op het deel tussen de

Praktische tip

Om oogrimpels te camoufleren, gebruikt u best een mat product met lichte satijnglans. Zo benadrukt u de lachrimpeltjes naast uw ogen niet.

wortels van de wimpers en de wenkbrauw. Trek met de donkere tint een dikke lijn in de plooi van het ooglid. Verspreid deze schaduw met een schuine beweging richting de buitenkant van uw oog. Als u deze lijn breder maakt naar het einde toe, zal het oog groter lijken.

Eyliner en oogpotlood



Het oogpotlood of eyeliner zal uw blik onderlijnen en uw wimpers meer volume geven.

Voor de bovenkant van het oog: teken lichte puntjes tegen de wimpers aan. Daarna zijn deze puntjes eenvoudig te verbinden met een fijn lijntje. Trek die lijn een beetje verder dan de rand van uw oog door.

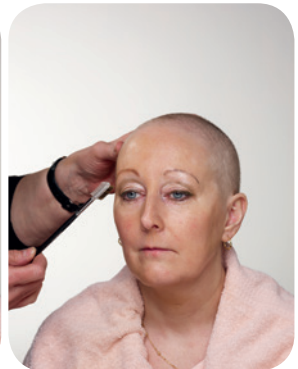
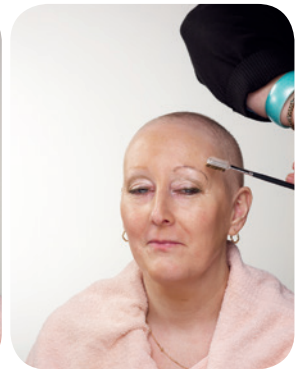
Voor de onderkant van het oog: trek de lijn vanaf de buitenste ooghoek en blijf dicht bij uw oog. Hoe dichter u bij de binnenste ooghoek komt, hoe verder de lijn zich verwijderd van de wimpers. Dit effect moet natuurlijk bijna niet op te merken zijn.

Wenkbrauwen tekenen

Om te weten waar u moet beginnen met uw make-up, kunt u een denkbeeldige verticale lijn trekken vanaf uw neusvleugel door uw binnenste ooghoek. Om te weten waar u dient op te houden kunt u zich eenzelfde lijn inbeelden vanaf de neusvleugel door de buitenste ooghoek. Het hoogste punt van de boog die uw wenkbrauw vormt, kunt u bepalen met een derde denkbeeldige lijn. Deze vertrekt vanaf de neusvleugel en loopt langs de buitenste rand van de pupil. Eenmaal deze grenzen bepaald zijn, kunt u de wenkbrauwen hertekenen met een zwart of bruin oogpotlood en zo komt u tot een natuurlijke vorm.

Wenkbrauwen kunnen uitvallen bij chemotherapie. Teken kleine streepjes van enkele millimeters waar u geen haartjes meer heeft. Begin steeds bij uw neus en werk richting de buitenkant van de wenkbrauw. De streepjes moeten een gedegradieerd effect hebben: druk harder op uw potlood bij het begin en minder hard aan het eind. Zet de lijntjes naast elkaar maar op een onregelmatige lijn om natuurlijke haartjes na te bootsen. Veeg ze na het tekenen lichtjes uit voor een natuurlijk effect.

Indien deze handelwijze u toch wat moeilijk lijkt, dan vindt u in de handel sjablonen met bijgeleverd speciale poeders en penselen waarmee u regelmatig gevormde wenkbrauwen kunt tekenen. Zo kleurt u nooit buiten de lijntjes!



Praktische tip

Wij raden het gebruik van valse wimpers sterk af indien u nog maar weinig of geen wimpers meer over heeft. De wimpers en de producten om hen te bevestigen verhogen het risico op oogontstekingen. Laat geen permanente make-up (tatoeage) aanbrengen. Deze techniek is veel te agressief voor een huid die bijzonder gevoelig geworden is door de behandelingen.

Mascara



Mascara zet uw blik in de verf, brengt volume en geeft welving aan uw wimpers. Voor een natuurlijk effect brengt u de mascara best enkel aan op de bovenste wimpers. Breng enkel mascara aan op de onderste wanneer deze kort, regelmatig en niet te dun gezaaid zijn. Is dat niet het geval, gebruikt u best enkel een lijntje eyeliner tegen de onderste wimpers aan.

Het is aangeraden om in water oplosbare mascara's te gebruiken, omdat die gemakkelijker te verwijderen zijn. Bovendien geven ze minder kans op oogontstekingen. Het is in elk geval verstandig om nooit langer dan twee maanden dezelfde flacon mascara te gebruiken, want de meeste mascara's bevatten dierlijke vetstoffen die een ideale voedingsbodem voor bacteriën vormen.

Het borsteltje bevat voldoende product wanneer u het uit de tube haalt. U hoeft het niet opnieuw in de tube onder te dompelen. Doet u dat wel dan geeft u bacteriën de kans om zich in de tube voort te planten.

Gebruik geen mascara indien u:

- weinig witte bloedlichaampjes hebt
- cortison of medicijnen op basis van corticosteroiden moet innemen
- aan droge ogen lijdt ten gevolge van een verminderde of gestopte traanproductie
- dikwijls oogontstekingen hebt
- geïrriteerde ogen hebt
- veel haar verliest, aangezien het afschminken uw wimpers kan beschadigen of geheel doen uitvallen

Als uw wimpers uitgevallen zijn, is het - net zoals bij wenkbrauwen - mogelijk deze te tekenen. Gebruik hiervoor een potlood of poeder en trek een lichte lijn langs de rand van elk ooglid.

De lippen



Lippen zijn door hun bijzondere structuur (tussen huid en mondslijmvlies in) zeer gevoelig voor dehydratatie en een gebrek aan speeksel door bepaalde chemo- of radiotherapieën. U beschermt ze best met een lippenbalsem omdat u zo niet met een stick op uw fragiele lippen hoeft te duwen. Zo beperkt u pijnlijke en terugkerende kloven en gespleten lippen.

Lippenpotlood

Een contourpotlood voor lippen corrigeert en herdefinieert de omtrek van uw lippen en voorkomt dat de lippenstift uitloopt. Ideaal is wanneer het potlood in een gelijkaardige tint is dan uw lippenstift, of een tintje donkerder. Na aanbrengen kunt u de lijn lichtjes uitvegen naar het hart van uw lippen toe. Zo vermijdt u te harde lijnen.

Lippenstift

Lippenstift geeft schittering aan uw gezicht. De beste manier om uw lippen te verzorgen is door eerst wat smeuvige crème aan te brengen, eventueel de contour te

tekenen en als laatste de lippenstift aan te brengen. Met een penseel kunt u zeer precies werken.

Kies bij voorkeur een romige en voedende lippenstift die past bij uw blush. Gebruikt u een penseel, let er dan op dat enkel u dit gebruikt. Kan dat niet, dan kunt u met een wegwerp-wattenstaafje uw lippenstift aanbrengen.

Droge mond en verzorging van de lippen

Een mogelijke bijwerking van de behandelingen is een droge mond. Dat kan uw uiterlijk beïnvloeden doordat ook de lippen eronder lijden. U kunt dat verzachten door 's nachts een hydraterende balsem aan te brengen. Bij het opstaan, kunt u dan de droge cellen verwijderen door uw lippen lichtjes te masseren met een wattenstaafje. Lipgloss kan de lippen uitdrogen en wordt daarom afgeraden voor mensen met droge lippen.

Voor de heren



De tips voor lipverzorging en tegen een droge mond gelden ook voor mannen.

Lichaamsverzorging

Huidverzorging

Droogheid

Een droge huid kunt u vermijden door kort te baden of te douchen, door olie in het badwater te doen of een zeep op basis van olie te gebruiken. Breng ook geregeld een bodymilk, een huidcrème of een hydraterende olie op uw lichaam aan. Er bestaan ook verdelers voor in de douchekop die helpen om hyperactiviteit van de huid te verzachten.

Gebruik geen producten die alcohol bevatten, want die drogen de huid juist uit. Dat is het geval met de meeste parfums, eau de colognes en aftershave lotions. Wilt u toch een aangename geur aanbrenge, verstuf dan bijvoorbeeld wat reukwater op uw kleding.

Wanneer u bestraald moet worden, zullen de artsen en het verzorgend personeel u wel vertellen hoe u uw huid moet verzorgen. Aarzel niet hen daarover vragen te stellen.

Overgevoeligheid

Bij chemotherapie maken bepaalde medicijnen uw huid overgevoelig voor zonlicht en veroorzaken mogelijk een verhoogde pigmentatie. Gebruik dan consequent aangepaste zonneproducten (50+ = hoogste beschermingsfactor), of beter nog: bescherm uw huid door altijd hemden met lange mouwen, lange broeken en hoofdbedekking te dragen.

Neem in geen geval een zonnebad als u een chemokuur of radiotherapie moet ondergaan.

Indien uw huid door de behandeling overgevoelig is geworden, vermijd dan extreme warmte en extreme koude. Leg dus geen warmwaterkruik in bed, wanneer u koude voeten heeft. De huid wordt soms zo gevoelig, dat zelfs een lauwe kruik al een gevoel van verbranding kan geven.

Het komt ook voor dat de huid overgevoelig reageert op een wasmiddel of op kleding die in een bepaald product gewassen is. Gebruik dan een zacht en neutraal wasmiddel, en laat wasverzachters achterwege.

Puistjes, roodheid, bloedingen, jeuk

Bepaalde behandelingen kunnen huiduitslag in het gezicht, op de borst of op de rug veroorzaken.

Kankers en deodorant: geen enkel gevaar

Het gerucht loopt dat er een verband bestaat tussen het gebruik van deodorants en het ontwikkelen van borstkanker. Dat gerucht heeft geen enkele wetenschappelijke basis. Er zijn geen aanbevelingen rond het onderwerp. Er is geen enkele reden om het gebruik van deodorant voor, tijdens of na uw behandeling op te geven. U kiest gewoon best voor alcoholvrije varianten en voor sprays in plaats van sticks, om de irritaties tot een minimum te beperken.

Praktische tip

Raadpleeg steeds een arts indien er zich veranderingen van uw huid (uitslag, ontsteking, overgevoeligheid enz.) voordoen die er vroeger niet waren. Vraag hem om raad vóór u om het even welk product of crème gebruikt.

Deze puistjes en roodheid zijn niet ernstig maar kunnen een zeker gevoel van esthetische schaamte met zich mee brengen. Indien nodig zullen ze behandeld worden.

Er zijn behandelingen die bij sommige mensen gemakkelijker bloedingen veroorzaken. In dat geval spreekt het vanzelf dat u huidcrèmes uiterst voorzichtig moet aanbrengen en uitwrijven.

Zowel tijdens als na een radiotherapie kunnen rode vlekken optreden. Bij bepaalde patiënten die radiotherapie en chemotherapie combineren, wordt de huid op de plek van de bestraling soms rood. Die plek kan nauwelijks zichtbaar tot felrood zijn, jeuken of branden, wat enkele uren tot zelfs dagen kan aanhouden. Tijdens de radiotherapie zult u de geschikte producten ontvangen om eraan te verhelpen.

Hebt u jeuk, probeer dan zo weinig mogelijk te krabben. De gevoelige plek ontbloten kan dikwijls al helpen, want contact met de lucht doet de jeuk vaak verminderen. Anders vindt u bij de apotheker wel producten die de huid kalmeren. Raadpleeg echter een arts als

Voor de heren



Deze tips gelden ook voor mannen.

de jeuk doorzet. Hij kan eventueel een geneesmiddel tegen jeuk voorschrijven.

Gebruik geen pleisters op de bestraalde huid en draag soepele kleren die niet spannen. Verkies katoen en zijde boven wol en synthetische stoffen en vermijd wrijving op de behandelde huid.

Hand- en voetverzorging

Chemo- en radiotherapie kunnen de huid van uw handen en voeten uitdrogen. Bloedingen en infecties krijgen dan ook meer kans. Verzorg uw handen en voeten dus aandachtig.

Verschijnen er kleine wondjes, raadpleeg dan uw arts. Behandel kloven met een hypoallergene crème. Koude handen en voeten kunt u opwarmen door er lichtjes op te wrijven. Beweeg voldoende en draag 's nachts katoenen handschoenen en kousen (die niet te strak zitten). Breng van zodra er tekenen van irritatie optreden, rijkelijk een verzachtende en verzorgende crème op uw handen en voeten aan. Wikkel ze 's nachts in cellofaan of draag loszittende katoenen handschoenen of kousen.



Praktische tip

Draag handschoenen bij uw huishoudelijke taken. Liefhebbers van tuinieren moeten steeds dikke handschoenen dragen die aangepast zijn voor deze taak.

Besteed bijzondere aandacht aan uw handpalmen en voetzolen. Deze zijn bijzonder gevoelig voor uitdroging bij inname van bepaalde medicijnen (hand/voetsyndroom). Gebruik bij voorkeur niet-vette crèmes op deze zones en breng ze zo vaak als nodig aan.

Vermijd:

- hete douches en baden, blootstelling aan de zon
- strakke handschoenen, kousen, schoenen, kleren
- strakke juwelen (ringen, armbanden)
- intense wrijvingen die verwondingen aan de handen en voeten kunnen veroorzaken (lang stappen, joggen, klussen, tuinieren, groot huishoudelijk werk zoals de afwas, typen, applaudiseren, lang gehurkt blijven)
- zelfklevende verbanden, pleisters
- plaatselijke verdovingsmiddelen of crèmes op basis van difenhydramine op uw handen en voeten

Nagelverzorging

Omdat bepaalde medicijnen een verhoogde pigmentatie tot gevolg hebben, kunnen ook uw nagels donkerder worden.

Andere mogelijke gevolgen van een behandeling tegen kanker zijn nagels die groeven krijgen, uitdrogen, breekbaar worden of soms zelfs uitvallen. Dat kan uiteraard vervelend zijn in het dagelijkse leven.

Een chemokuur veroorzaakt vaak een daling van het aantal witte bloedcellen en bloedplaatjes. Wees dus voorzichtig bij het verzorgen van uw nagels, om elk risico op infectie of bloeding te vermijden.

Teennagels knippen

Teennagels mag u nooit te kort knippen. Ze laten zich gemakkelijker inkorten als u vooraf een voetbad van een tiental minuten neemt. Gebruik geen schaar maar een aangepaste tang en vijl de hoekjes af met een vijl. Na het inkorten kunt u uw voeten zachtjes masseren met een bodymilk of een voetcrème, steeds van de tenen naar de enkel wrijvend.

Indien u het zich kunt veroorloven, laat dan uw voeten en teennagels verzorgen door een podoloog of een pedicure: die zijn er tenslotte voor opgeleid.

Vingernagels knippen

Begin de nagelverzorging met uw handen gedurende een tweetal minuten in lauw water te dompelen en ze daarna met een zachte handdoek af te drogen.

Gebruik wegwerpvijltjes uit karton om uw nagels in te korten. Die zijn minder ruw dan metalen vijltjes en minder scherp dan schaaftjes. Vijlen geeft sowieso veel minder kans op brokkelende nagels dan knippen.

Vijl uw nagels van onderen naar boven, steeds in dezelfde richting. Heen en weer vijlen maakt nagels broos en breekbaar. Masseer de nagels voorzichtig met een nagel- of babyolie, en laat die een tweetal minuten inwerken. Spoel de olie af, droog de handen en breng vervolgens licht masserend een handcrème aan om de huid zacht en soepel te houden.

De nagelriem verzorgen is een zeer delicate zaak. Knip deze nooit af, om wondjes te vermijden. Hebt u een verminderd aantal bloedplaatjes en witte bloedcellen, duw de nagelriem dan niet terug. Is het aantal bloedplaatjes en witte bloedcellen normaal, dan mag u de nagelriemen wel terugduwen, maar doe dat dan uitsluitend met een wattenstaafje. Zorg er in elk geval voor dat de huid niet beschadigd raakt.

Praktische tip

Vermijd valse nagels in geval van chemo- of radiotherapie. Draagt u valse nagels bij uw diagnose, verwijder deze dan voor uw behandelingen beginnen. Ook een french manicure dient u zeker te vermijden.

Nagellak kiezen

Gebruik best geen nagellak op basis van alcohol of aceton. Deze solventen beschadigen de nagels, die al kunnen lijden onder de behandeling. Ze benadrukken de schade. Geef de voorkeur aan hydrofiele nagellakken, die u dagelijks aanbrengt en kunt verwijderen met lauw water. Deze laten de nagel ook ademen omdat ze niet volledig waterdicht zijn.

Zonlicht, maar vooral ultraviolette stralen, kan de achteruitgang van de nagels bevorderen bij sommige soorten chemotherapie. Lak uw nagels met een basislak of een doorschijnende lak die zal voorkomen dat de nagel kleurt of beschadigd raakt door de combinatie zon - chemotherapie. Kies een levendige of juist sombere kleur. Begin in het midden van de nagel, van de basis naar het uiteinde. Lak vervolgens de kantjes. U kunt uw huid rond uw nagel beschermen met een beetje balsem voor het lakken.

Voor de heren



Deze tips gelden ook voor mannen.

De stijl

Tot welk seizoen behoort u?



Zijn de kleuren die uw teint mooier maken eerder koud en blauwig (blauw, bordeauxrood, fuchsia, violet, smaragd-groen), dan behoort u tot de zomer- (genuanceerde kleuren) of wintertypes (contrasterende kleuren).

Zijn de kleuren die uw teint mooier maken eerder warm en op basis van geel (zalm, oranje, appelgroen, aubergine ...) dan hoort u bij de lente- (genuanceerde kleuren) of herfsttypes (contrasterende kleuren).

In beide gevallen is de kans groot dat de waaier aan kleuren die bij uw type passen, ook de kleuren bevat die u spontaan draagt.

Voor de heren



Deze tips gelden ook voor mannen.

Valoriserende kleuren:

- verzachten de kleur van een ongewenste teint en ook schaduwen onder de ogen, neus of mond
- brengen de oogkleur naar voren, zeker wanneer chemotherapie haar, wimpers en wenkbrauwen heeft doen uitvallen
- benadrukken het gezicht in plaats van de kleur

Ongeschikte kleuren:

- benadrukken schaduwen, rimpels en imperfecties van het gelaat
- accentueren de ongewenste kleur van uw tint (gelig, grijsachtig, rood ...)
- brengen de natuurlijke kleuren niet naar voren en geven daardoor een zieke indruk
- maken het ovaal van het gezicht zwaarder

U behoort tot de koude seizoenen

Of uw haren nu blond, bruin of zwart zijn, uw ogen blauw, groen, bruin of zwart, maakt allemaal niet uit. De tint van uw huid kan van bijzonder mat tot porseleinwit gaan. Afrikaanse mensen die tot de koude seizoenen behoren, hebben eerder schakeringen van blauw dan van bruin in hun huid. Aziatische koude seizoenstypes hebben een eerder bleke huid, op zijn Japans of Chinees bijvoorbeeld.

Wintertype

(= koud seizoen met kleurcontrasten)

Aan te raden kleuren:



Er is een groot contrast tussen het haar, de ogen en de huidskleur. Dit erg genuanceerde uiterlijk valt op. Het is het enige seizoen waarbij zwart en wit het uiterlijk ten goede komen.

Te vermijden: bleke en vage kleuren en melkachtige tinten, net zoals kleuren die duidelijk geel en oranje bevatten.

Zomertype

(= koud seizoen met kleurnuances)

Aan te raden kleuren:



Geen opvallende contrasten in het uiterlijk. De waaier aan geschikte kleuren voor zomertypes gaat van pure en levendige tonen tot tonen zonder veel kenmerken.

Te vermijden: zalmroze, abrikoos, perzik, oranje, tomaatrood en zwart.

U behoort tot de warme seizoenen

Uw haar is ros, kastanjebruin, uw huid is fijn, wit of roze en misschien bespikkeld met sproetjes.

Afrikaanse mensen die tot dit type behoren hebben een redelijk lichte

huidskleur met nuances van cacao of koffie met melk. Noord-Afrikaanse, Zuid-Amerikaanse of Middellandse mensen behoren ook meestal tot het warme seizoenentype.

Lentetype

(= warm seizoen met kleurnuances)

Aan te raden kleuren:



In de Latijnse landen komt dit type minder voor. Het komt wel zeer vaak voor in Angelsaksische landen. Wij Belgen hebben kenmerken van beide regio's. Daarom komt dit kleurtype regelmatig voor bij ons.

Te vermijden: donkere kleuren, zwart, grijs (behalve zilvergrijs) en fel wit.

Herfsttype

(= warm seizoen met kleurcontrasten)

Aan te raden kleuren:



Het herfsttype omvat van een kant alle kleuren die geelwaarden bevatten, en van de andere kant alle lentekleuren. Deze laatste zijn meestal dieper en hebben tinten die aan aardetinten doen denken. Vleugjes oranje, al dan niet blinkend, vleugjes bruin en goud vervolledigen het palet.

Te vermijden: bruingrijs, blauwgroen, zwart, fel wit en fel roos.

Pas uw kleding aan!



Met uw kleding kunt u uw mooiste lichaamstreeven uitspelen, en eventuele minder bevallige aspecten of de minder fraaie gevolgen van een therapie of chirurgische ingreep verdoezelen.

Bij de keuze van kleren en accessoires spelen twee aspecten een fundamentele rol: kleur en snit (manier waarop een kledingstuk gesneden is). De kleuren passeerden de revue al, laten we nu de snit bekijken!

Een gewijzigd silhouet

Het is niet ongebruikelijk dat uw silhouet wijzigt in de loop van de ziekte. De ene persoon verliest wat gewicht, de ander komt een pondje bij. Kies daarom kleren en stoffen die zo veel mogelijk de sterke punten van uw silhouet accentueren en de eventuele onvolkomenheden camoufleren. Bekijk uw eigen lichaam zo objectief mogelijk en probeer dan de juiste correctie aan te brengen.

Enkele tips:

- Horizontale strepen verbreden uw silhouet, terwijl verticale strepen u slanker en langer doen lijken.
- Sportkleding heeft vaak het voordeel dat de stoffen comfortabel zijn, de modellen ruim zitten en de taille dikwijls rekbaar is dankzij een elastiek of een gordel.
- Ruime broeken zijn vooral comfortabel ter hoogte van de buik en de bovenbenen. Wol, zijde en licht katoen zitten het prettigst en geven nog het beste effect.
- Een halsdoek helpt ook om een vermagerde hals of veranderde huid met stijl te verbergen. Hebt u een korte hals, zorg er dan voor dat er geen stof vlakbij uw gezicht zit en laat slechts een klein puntje van de halsdoek boven de kraag uitkomen. Een V-kraag versmalt het gelaat en verlengt de hals.
- Soepele stoffen vallen elegant en zijn zeker aan te bevelen, als u de inplanting van een katheter wenst te verbergen. Een inplanting kunt u ook verstoppen onder een halsdoek of een gedrapeerde lap stof.

Voor de heren



Deze tips gelden ook voor mannen.

- Wijde mouwen zijn een goede manier om de aandacht van de borst af te leiden. Zo kunt u bijvoorbeeld een lymfoedeem camoufleren. Ook vermagerde armen zullen door wijde mouwen veel minder opvallen.

Leven met een stoma

Bij sommige kankers moet er na een chirurgische ingreep een stoma geplaatst worden (een kunstmatige afvoeropening van darm of urinewegen naar een uitwendig zakje). Voor patiënten die hun kleding moeten aanpassen aan hun stoma, zijn ruime kleren vaak de beste oplossing. Een wikkelrok of een broek in jersey kan zelfs heel bevalig zijn.

Een ceintuur of een sjaal om het middel geeft aan de kleding dikwijls een fraai accent. Let erop dat de knoop van de sjaal



Praktische tip

Kies kleren die de pluspunten van uw silhouet zoveel mogelijk benadrukken. Dat geeft u meer zelfvertrouwen en u zal zich beter voelen. Vermijd spannende kleding en kies eerder voor schoenen met een platte hak.

of de sluiting van de ceintuur zich niet aan de kant van de stoma bevindt. Draag de

ceintuur of de sjaal ook niet te strak; anders loopt u het risico dat de stoma wordt platgedrukt. Sportkledij is meestal geschikt en comfortabel. In de periode van gewenning aan de stoma doet u er goed aan bedrukte stoffen te dragen: eventuele 'kleine ongelukjes' zullen dan nauwelijks of niet worden opgemerkt. Er bestaat hiervoor een specifieke kledinglijn, maar die is prijzig. Dikwijls kunnen bandagisten en zelfhulpgroepen u goed adviseren.

Bij het aankleden kunt u moeilijkheden ondervinden voor uw bovenlichaam. Meestal gaat het dan om het knopen of de armen in de mouwen steken. Voor uw onderlichaam kan zich bukken problemen geven (om uw broek, kousen, slip ... aan te trekken). Daar zijn veel oplossingen voor. U kunt uw manier van aankleden veranderen, of een van uw kledingstukken. U kunt aangepaste kleding kiezen of zelf maken. Een ergotherapeut kan u ook enkele bewegingen (her)aanleren. Dat kan uw leven gemakkelijker maken. Bandagisten verkopen accessoires die u kunnen helpen bij het aankleden. ■

Tips na een borstoperatie

De gehele of gedeeltelijke verwijdering van een borst heeft natuurlijk een grote impact op het lichaamsuiterlijk. Een afspraak met een chirurg vóór de operatie is een goed idee, zo kan men de voorkeuren wat betreft protheses en borstreconstructie bespreken. Er bestaan verschillende types. De keuze van prothese of reconstructie kan het type operatie beïnvloeden.



Externe borstprotheses

Het gamma aan borstprotheses is veel geëvolueerd de laatste jaren. De keuze is uitgebreid. Sommige volgen perfect de bewegingen van uw lichaam, andere behouden een constante temperatuur, met nog andere kunt u zwemmen en aan watersporten doen. Zij verhinderen een actief leven dus helemaal niet. Gespecialiseerde firma's bieden aangepaste protheses en beha's aan.

Voorlopige protheses

Kort na een borstamputatie is het belangrijk om een uitwendige borstprothese te dragen. Deze helpt immers om de symmetrie te herstellen en opnieuw een statisch evenwicht te verkrijgen. Bij ontslag uit het ziekenhuis, na de operatie, wordt u een voorlopige lichte prothese in stof aangeboden waarmee u reeds een evenwichtig silhouet zult hebben. U hoeft niet te aarzelen ernaar te vragen wanneer u het ziekenhuis verlaat. Deze voorlopige prothese wordt integraal terugbetaald door het ziekenfonds.

Definitieve protheses

Nadat de wonde volledig genezen is, en minstens 3 maand na het eind van de behandelingen dient u absoluut een definitieve prothese te kiezen. De tijdelijke prothese is veel te licht om het gewicht van de geopereerde borst te compenseren.

Praktische tip

Bij de keuze van een externe prothese moet u rekening houden met de volgende elementen: Welk soort litteken hebt u? Hebt u rugproblemen? Problemen met uw houding?

Hou rekening met het aspect, het volume, de vorm en het gewicht van de overblijvende borst, opdat de prothese er zoveel mogelijk op lijkt. Let bij het passen op of de prothese niet beweegt of wegglijdt, en of ze niet ongemakkelijk zit. Andere medische problemen kunnen ook uw keuze beïnvloeden, zoals lymfoedeem of osteoporose (ontkalking van het bot). Win inlichtingen in bij uw ziekenfonds om meer te weten over een eventuele tussenkomst.

Definitieve protheses zijn verkrijgbaar bij bandagisten, orthopedisten en bij bepaalde gespecialiseerde lingeriezaken.

Er bestaan verschillende types:

- de prothese die niet aan het lichaam kleeft, maar die in het zakje past van een speciale prothesebeha
- de prothese die wel aan het lichaam kleeft

Zelfklevende borstprothesen hebben veel voordelen en worden vaak aangeraden bij vervanging. Ze zorgen immers voor minder trekspanning op het schouderbandje van de beha. Daardoor lijken ze lichter van gewicht en veel natuurlijker dan prothesen die niet aan het lichaam kleven.



Alle borstprothesen worden het beste gedragen met een aangepaste beha.

Fabrikanten bieden ook zelfklevende tepels aan in siliconengel. Door deze op de prothese te kleven creëert u een natuurlijk effect onder kleding.



Onderhoudstips

Het onderhoud is gemakkelijk:

- Een prothese die niet aan het lichaam kleeft kan eenvoudig in zuiver water of een licht sopje gewassen worden.
- Bij een prothese die wel aan het lichaam kleeft moet de hechtlaag regelmatig vervangen worden en de huid gereinigd. De verkoper zal u de geschikte producten voor uw prothese en de huidverzorging aanbevelen.
- Let op prikken (sierspelden, kattenklauwen, doornen, naalden ...) die de prothese kunnen perforeren en onherstelbaar beschadigen.

Er bestaan verschillende types. Hechtprothesen bijvoorbeeld hebben een kleefstrook die elke week vervangen moet worden. Zelfklevende prothesen hebben een siliconestructuur die vanzelf aan de huid kleeft. Er bestaan ook gedeeltelijke prothesen, deze herstellen het statisch evenwicht na een borstsparende operatie. Er bestaan ook speciale prothesen waarmee men kan zwemmen en sporten.



Aangepaste lingerie

Een goede beha is onontbeerlijk. Deze moet aangepast zijn aan uw morfologie en hoog genoeg uitgesneden zijn om de prothese erin te kunnen stoppen. U kunt ook een fijne voering of het zakje dat samen met de prothese verkocht wordt, in uw gebruikelijke beha naaien.

Hebt u een zelfklevende prothese gekozen, dan vindt u aangepaste modellen zonder binnenzakje. Er bestaat ook een uitgebreid en modieus gamma aan badpakken, bikini's of tankini's die perfect aangepast zijn aan borstprotheses, en daarbij passende pareo's.





Borstreconstructie

Een borstreconstructie kan het zelfvertrouwen herstellen en voor de terugkeer naar een zo normaal mogelijk leven zorgen.

Meestal gebeurt de operatie 6 tot 12 maand na de (gedeeltelijke) amputatie. Het is evenwel mogelijk meerdere jaren te wachten met de procedure. Radio- en chemotherapie moeten wel achter de rug zijn en de kanker mag niet meer actief zijn. In sommige gevallen gebeurt de reconstructie tijdens dezelfde operatie als de verwijdering. Praat erover met uw oncoloog alvorens een beslissing te nemen.

Reconstructie met prothese (al dan niet met weefseluitrekking)

Bij deze procedure plaatsen artsen een prothese met siliconenvulling onder de huid of de borstspier. Het is een eenvoudige ingreep zonder bijkomende littekens. De gereconstrueerde borst voelt een beetje steviger aan. De aanwezigheid

van een voorwerp in het lichaam brengt wel een risico op infectie met zich mee. Op langere termijn is er ook een klein risico op lekken en verharding van de capsule rond de prothese.

Reconstructie met levend weefsel (gesteelde of vrije flappen)

Voor dit type reconstructie verwijdert men huid- en vetweefsel van de rug, buik of heupen en plant dat, inclusief bloedvaten, in de borst in. Deze methode geeft meestal de beste esthetische resultaten: de borst voelt natuurlijk aan en er is minder risico op latere bijwerkingen.

Toch zijn er bij deze techniek ook nadelen. De operatie duurt langer omdat het om microchirurgie gaat. Ze kost ook meer en de procedure geeft een bijkomend litteken op de plaats waar men het weefsel wegnam.



Tepelhof en tepel

De tepelhof kan hertekend worden met een tatoeage techniek door specialisten. De tepel kan chirurgisch gereconstrueerd worden, bijvoorbeeld met huid uit de lies. De terugbetalingen door het ziekenfonds variëren sterk in functie van het type reconstructie. U doet er goed aan inlichtingen in te winnen bij uw ziekenfonds voor u uw keuze maakt. Er zijn ook artificiële zelfklevende tepels uit siliconengel. Deze worden goed verdragen door de huid.

Aangepaste lingerie

De mode en fabricatietechnieken zijn op korte tijd enorm geëvolueerd. Er bestaat een uitgebreid gamma lingerie en badmode. Steeds meer lingerie winkels bieden naast hun gebruikelijke gamma een aangepaste lingerie lijn aan voor vrouwen die borstchirurgie ondergingen. Na een borstsparende operatie of een borstreconstructie kunt u best voor een extra zachte beha kiezen uit microvezels en met een luchtkussentje.



Lymfoedeem

Lymfoedeem na een borstkankeroperatie is een opzwellend van de hand of arm die aan de geopereerde kant zit. Het wordt ook wel 'dikke arm' genoemd. Het is een vochtophoping in de weefsels die vervolgens door het lichaam kan omgezet worden in bindweefsel, en daardoor verhard. Het risico is hoger wanneer lymfeklieren uit de oksel verwijderd werden of wanneer de oksel bestraald werd. In geval van radiotherapie kan de borst ook tijdelijk gevoeliger en gezwollen zijn door een oedeem.

De eerste symptomen zijn een zware of gespannen arm. Lymfoedeem is vaak pijnlijk en erg storend. Het kan zich dagen, weken, maanden of zelfs jaren na de operatie voordoen. De ernst varieert van patiënt tot patiënt. Soms is het slechts tijdelijk, maar vaak is het chronisch. Dankzij nieuwe technieken voor de behandelingen van kanker is het risico op lymfoedeem nu veel lager.

Kinesitheriesessies met lymfedrainage vormen de behandeling voor 'dikke arm'. De kinesist zal u geschikte oefeningen aanraden. Het is belangrijk te bewegen, om zo de beweeglijkheid van de schouder te behouden.

Weefsels met lymfoedeem zijn gevoeliger voor infecties. Daarom is het belangrijk er een goede hygiëne op na te houden en enkele voorzorgsmaatregelen te nemen:

- gebruik zeep met een aangepaste pH-waarde en vermijd alkalische zeep
- vermijd een droge of gekloofde huid
- wees voorzichtig met producten die allergieën kunnen veroorzaken
- masseer het oedeem niet
- let op voor wondjes als u uw nagels knipt
- desinfecteer kleine wondjes meteen
- krab niet aan insectenbeten
- gebruik ontharingscrème in plaats van een scheerapparaat
- vermijd extreme temperaturen (warm of koud)
- draag geen kledij of juwelen die de geopereerde kant kunnen afspannen of samendrukken
- laat uw bloeddruk niet nemen, laat u niet injecteren, laat geen bloed afnemen aan de geopereerde kant
- zit u lang neer, stop dan een kussentje onder uw arm om deze in een lichtjes hogere positie te houden
- draag beha's met brede bandjes die niet in uw huid snijden
- stimuleer lymfedrainage met behulp van gymnastiek
- neem geen diuretica (vochtafdrijvende geneesmiddelen)

Welzijn en schoonheid

Tot hier toe concentreerde deze gids zich vooral op de praktische kant van de zaak: make-up, kleding ... maar om je als vrouw óf man mooi te voelen is het belangrijk dat je je goed in je vel voelt. De ziekte en behandelingen kunnen daar echter op verschillende manieren een stokje voor steken, manieren die niet altijd zichtbaar zijn. Deze rubriek overloopt enkele elementen in verband met welzijn.

Stichting tegen Kanker biedt verschillende brochures aan rond dit thema. Aarzel niet ons telefonisch te contacteren op 02 733 68 68 of via onze website www.kanker.be/publicaties om ze gratis aan te vragen.

Vermoeidheid

Intense vermoeidheid is een zeer frequente klacht van mensen die kanker hebben, zeker tijdens de behandelingen. Vermoeidheid kan de levenskwaliteit van de patiënten danig aantasten door de fysieke, psychologische en sociale gevolgen. Het is een probleem dat niet onderschat mag worden en u hoeft nooit te aarzelen om het

hierover te hebben met uw arts en het verzorgende personeel.

U kunt ook de vermoeidheid tegengaan door uw energie en rustpauzes goed te beheren. Aarzel niet om beroep te doen op uw entourage voor alle taken die uw capaciteiten overstijgen (zware arbeid, op de kinderen passen ...). Er bestaan ook hulpdiensten die een deel van uw taken kunnen overnemen (thuiszorg, maaltijden aan huis, familiehelp ...) vooraleer u volledig uitgeput bent.

Spaar uw energie voor wat echt de moeite is: maak een lijstje met uw dagelijkse bezigheden en klasseer deze volgens belangrijkheid. Begin bij essentiële activiteiten en forceer u niet om de andere ook af te werken.

U kunt best meerdere korte rustperiodes in een dag voorzien in plaats van 1 lange siësta. Het kan paradoxaal lijken maar teveel rust accentueert soms de vermoeidheid nog meer.

Ook voeding heeft invloed op de vermoeidheid. Probeer zo evenwichtig mogelijk te eten en aarzel niet om een diëtist te consulteren.

Omgaan met vermoeidheid kan beginnen bij een aanpassing van uw interieur. Zo kunt u bijvoorbeeld op strategische plaatsen een stoel plaatsen zodat u in het voorbijgaan even kunt rusten. Doe zoveel mogelijk activiteiten al zittend. U kunt eventueel ook op het gelijkvloers slapen.

Praktische tip

Aromatherapie en essentiële oliën

Aromatherapie is geen eenvoudige discipline. Het is ook helemaal niet zonder risico's! De complexiteit en risico's vereisen een zekere expertise van de mensen die zich ermee bezig houden. Veiligheid is de hoogste prioriteit en daarom moeten alle producten van hoge kwaliteit zijn en grondig gecontroleerd worden.

Aromatherapie geneest niet. Het kan wel de levenskwaliteit verbeteren.

Vermoeidheid, angstgevoelens en misselijkheid zijn veel voorkomende symptomen bij patiënten met kanker. Aromatherapie kan een positief effect hebben op die symptomen. Meestal kan men de essentiële oliën gebruiken in ziekenhuizen, op voorwaarde dat de medische ploeg er helemaal mee akkoord is.

Neem dus nooit zelf het initiatief om dit type product te gebruiken zonder er eerst over te praten met uw arts of oncoloog!

Maar wat vooral belangrijk is, maar ook bijzonder moeilijk: denk aan iets anders dan aan de ziekte en de behandelingen. Uw moraal is belangrijk om beter te leven, wat er ook gebeurt.

Fysieke activiteit tegen vermoeidheid

Hoe minder u beweegt, hoe meer uw fysieke conditie erop achteruitgaat. Het is dus aangeraden om zo actief mogelijk te blijven. Met aangepaste fysieke activiteit vermijdt u een zittend leven of overdreven veel rust.

Er zijn heel wat eenvoudige manieren om fysieke activiteit te beoefenen. U kunt bijvoorbeeld de trap nemen in plaats van een lift, een korte wandeling maken tijdens uw lunchpauze ... Let er enkel voor op dat de inspanning die u levert, niet meer

gevolgen heeft dan licht buiten adem zijn, zonder te zweten. U beweegt in functie van uw mogelijkheden, rekening houdend met de beperkingen door uw ziekte en behandelingen (lymfedeem, fragiele botten ...).

Taï Chi en yoga zijn erg kalmerende activiteiten en daarom bijzonder geschikt in deze situatie.

Voor de heren



Deze tips gelden ook voor mannen.

Voeding

Opgelet: de info die volgt zijn algemene aanbevelingen. In functie van uw toestand kan het zijn dat u een bijzonder dieet moet volgen. Richt u tot een diëtist(e) die gespecialiseerd is in voeding tijdens of na kanker als u inlichtingen wenst omtrent voeding en kanker. U vindt een lijst met 'onco-diëtisten' in uw buurt op www.kanker.be/adressen.

Stichting tegen Kanker heeft ook brochures rond voeding bij of na kanker.

Voeding speelt een belangrijke rol in ons leven, ook als we ziek worden. Bepaalde behandelingen brengen voedingsproblemen met zich mee of veroorzaken een ongewenst gewichtsverlies of -toename. Verander uw gewoontes niet radicaal maar eet en drink wat u graag lust en probeer evenwicht in uw maaltijden te houden.

Maak kleinere maaltijden, met één of twee snacks die uit groenten of fruit bestaan.

Verse vruchten en groenten zijn het meest aangeraden. Diepvriesproducten kunnen, als ze geen toegevoegde suikers, vetten of zouten bevatten. Er zijn ook groenten 'klaar voor gebruik' (salades, rauwkost ...). Fruit en groenten in blik hebben ook hun plaats binnen een evenwichtige voeding, maar wissel dan wel af met verse en diepvriesproducten die rijker zijn aan voedingsstoffen.

'Bio' fruit en groenten bevatten geen pesticiden of andere chemische producten. Maar qua voedingswaarde verschillen deze niet bijzonder van de traditionele producten. Aangeraden hoeveelheden gelden dus ook voor biofruit en biogroenten.



Andere belangrijke aandachtspunten:

- eet in een rustige omgeving en neem de tijd voor uw maaltijd
- neem minimum 3 maaltijden per dag, sla er geen over
- drink op zijn minst anderhalve liter vocht (sap, water ...)
- geef de voorkeur aan meergranenproducten, rijst, pasta en volkorenbrood
- eet zo weinig mogelijk gefrituurde producten, moeilijk te verteren voedsel of zoetigheden
- vervang dierlijke vetten zoveel mogelijk door 100 % plantaardige oliën of margarines
- varieer voldoende, vooral wat betreft de kleur van fruit en groenten
- vervang 2 à 3 maal per week vlees door vis, gevogelte of vegetarische producten. Voorzie ook steeds gedroogde groenten
- rust een half uurtje na de maaltijd, bij voorkeur al zittend en niet al liggend

De zon

Wat is er meer aangenaam dan de zon? Toch kan het in functie van uw toestand aangeraden zijn ze te vermijden. Zonnebanken zijn absoluut te vermijden! Dat is zeker het geval indien u chemotherapie krijgt. Beperk blootstelling aan zonlicht zoveel mogelijk. Let op voor valse schaduwen. Een parasol, strooien en andere afdakjes blokkeren niet alle zonnestrallen. Let ook op voor weerkaatsing (vooral op water en sneeuw).

Met een zonnebrandcrème met hoge beschermingsfactor beperkt u de risico's. Vraag wel steeds raad aan uw arts voor u een product kiest, zodat u de behandelingen in geen geval beïnvloedt. Om doeltreffend te zijn, moet de crème rijkelijk aangebracht worden. Een goed 'trucje' om de juiste hoeveelheid te kennen is om op elk lichaamsdeel (armen, voor- en achterkant benen, borst, buik, ...) het equivalent van een dikke lijn lotion vanaf het puntje van uw middelvinger tot net aan de pols aan te brengen.

Het product moet elke 2 uur aangebracht worden op een droge en schone huid. En als u gaat zwemmen, dient u zich elke keer u uit het water komt, opnieuw in te smeren (zelfs al gebruikt u een 'waterproof' product). Vergeet niet dat geen enkele crème een totale bescherming biedt! Evenmin is een al gebruikte huid een doeltreffende bescherming tegen de zon, maar wel een teken van huidveroudering.

Wanneer u zich moet blootstellen aan de zon, draagt u best beschermende kledij: lange mouwen, broeken, rokken, een hoofddeksel en een zonnebril.

Een zelfbruiner kan een oplossing zijn als u absoluut een kleurtje wilt opdoen. Maar doe dit niet zonder advies van uw arts!

Stichting tegen Kanker, uw welzijnspartner

Ondanks de hoge kwaliteit van de gezondheidszorgvoorzieningen en ondanks de inspanningen van de overheid om die voor iedereen beschikbaar te maken, beantwoorden ze niet altijd aan de problemen en noden van elke zieke. Wij raden u aan om steeds contact op te nemen met een maatschappelijk assistent(e) (van het ziekenhuis of via uw mutualiteit), die uw behoeften en noden zal evalueren en die u de verschillende bestaande oplossingen zal toelichten.

Onco-esthetiek

Stichting tegen Kanker is overtuigd van het belang van onco-esthetiek. Daarom steunt zij verschillende initiatieven binnen ziekenhuizen om ervoor te zorgen dat zoveel mogelijk patiënten een kwalitatieve zorgverlening krijgen.

Stichting tegen Kanker stelt ook een aantal beauty tutorials te uwer beschikking (maquillage en knopen van sjaaltjes) om er goed uit te zien en hierdoor een beter gevoel te krijgen. U vindt deze op www.kanker.be/nieuws/ontdek-onze-beauty-tutorials

Psychologische steun

Om patiënten en hun naasten te helpen het hoofd te bieden aan de ziekte, stelt de Stichting een telefonische psychologische begeleiding voor. Naast de telefonische beschikbaarheid, alle werkdagen van 9u tot 18u op 0800 15 802, kan u zich ook inschrijven voor psychologische begeleiding. Deze begeleiding omvat 6 telefonische gesprekken met een onco-psycholoog. De inschrijving gebeurt via het gratis nummer.

Voeding

Of het nu tijdens de behandeling is of na de ziekte, voeding verdient bijzondere aandacht. Bij ons vindt u verscheidene brochures rond voeding tijdens en na kanker, net zoals boekjes met lekkere en gezonde recepten.

Informatie en documentatie

Stichting tegen Kanker publiceert folders en brochures rond de verschillende types kanker en de voornaamste behandelingen en diensten die in deze gids vermeld worden.

Neem een kijkje op onze website www.kanker.be/publicaties voor meer info of contacteer ons op 02 733 68 68.

Kankerinfo

Zoekt u hulp of andere informatie? Hebt u er behoefte aan om uw hart eens te luchten? Zoekt u informatie over een type kanker of de behandelmogelijkheden? Wilt u weten hoe u op een dienst van Stichting tegen Kanker een beroep kunt doen? Bel dan gratis en anoniem naar Kankerinfo. Professionele hulpverleners (artsen, psychologen, verpleegkundigen en maatschappelijk assistenten nemen

Kankerinfo

Stichting tegen Kanker

📞 0800 15 802

🌐 www.kanker.be/info

📄 publicaties

voor al uw vragen over kanker

er de tijd voor iedereen die met kanker geconfronteerd wordt.

Verenigingen met een luisterend oor

In België zijn er meerdere verenigingen en zelfhulpgroepen voor patiënten. Ze zijn naargelang het type kanker georganiseerd en kunnen u op een meer praktische en meer gerichte manier bijstaan in uw regio. Om er meer over te weten kunt u steeds inlichtingen inwinnen bij uw ziekenhuis of arts. ■



Deze uitgave werd mee mogelijk gemaakt met de steun van onze partners, die zo vriendelijk waren hun foto's met ons te delen:

Amoena Belgium bvba

Anita Belgium n.v.



Evolife

Elitecoiff



Partenariat Santé beauté

**ALTIJD
MOOI**
TOUJOURS BELLE

Lookhatme

De producten die onze schoonheidsconsulentes gebruiken voor schoonheidsverzorging in verschillende ziekenhuizen, worden ons aangeboden door:

PARK AVENUE
BRUSSELS

Deze gids wordt u gratis aangeboden dankzij de vrijgevigheid van de schenkers van Stichting tegen Kanker.

Iedereen die dat wenst, kan dit initiatief ondersteunen met een gift op rekeningnummer **BE45 0000 0000 89 89 - BIC: BPOTBEB1** (fiscaal attest vanaf 40 euro).

Concept en research: Cathy Declercq
Coördinatie: Steven De Bondt, Cathy Declercq
Eindredactie: Steven De Bondt, Thomas Maertens
Medische en wetenschappelijke expertise:
Dr. Didier Vander Steichel, Dr. Ivo Nagels
Esthetische expertise: Myriam De Reus
Foto's (haar- en gelaatsverzorging):
Johan Vanbecelaere

© 2011, Stichting tegen Kanker, Brussel

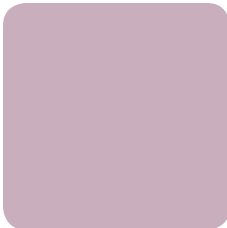
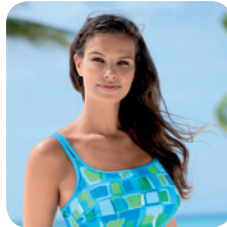
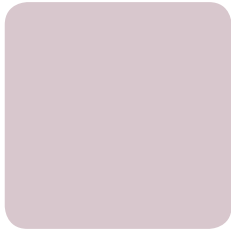
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de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

Ondanks alle aan de inhoud van deze uitgave bestede zorg kunnen noch de samenstellers noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor schade die het gevolg zou zijn van enige fout in deze uitgave.

V.U.: Dr. Didier Vander Steichel - Stichting tegen Kanker
Leuvensesteenweg 479, B-1030 Brussel
Stichting van openbaar nut • D1301 • 0873.268.432 • P&R 18.02
CDN Communication 18.4.46

ISBN: 9789072554383
Wettelijk depot: D2011/8647/103

Editie 2018



Stichting
tegen Kanker

Stichting van openbaar nut
Leuvensesteenweg 479 - 1030 Brussel
Tel. 02 733 68 68 - Fax 02 734 92 50
info@kanker.be - www.kanker.be
Steun ons: IBAN: BE45 0000 0000 8989 - BIC: BPOTBEB1



Volg ons op
www.facebook.com/stichtingtegenkanker

