Behandeling

# Adviezen voor uiterlijke verzorging

Door de ziekte kanker of door de behandeling ervan, kan uw huid veranderen.

Uw huid kan droog, schilferig of juist vet worden. Uw huid kan opgezet of juist dunner lijken en er rood of vlekkerig uit zien door verandering van pigmentatie. Daarnaast kan uw huid dunner worden en makkelijker geïrriteerd raken. Door de behandeling kunt u ook (tijdelijk) gevoeliger zijn voor infecties of makkelijker bloedingen krijgen. Het is goed om bij de verzorging van uw huid met dit alles rekening te houden.

**(073) 553 82 25**
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

## Algemene tips

### Douchen en baden

- Een schone huid is het begin van een goede huidverzorging. Douche met lauwwarm water. Neem geen hete douches. Heet water droogt de huid namelijk uit.
- Voor baden geldt: neem geen heet bad, maar een lauwwarm bad. Ga niet te vaak in bad, en niet te lang. Gebruik badolie om uw huid een beschermend laagje te geven. Gebruik géén zeep of badschuim.
- Om uw huid af te drogen kunt u het beste de huid droog deppen met een zachte handdoek. Niet droogwrijven. Na het droogdeppen van de huid, smeert u deze direct in met bodylotion of massageolie. Insmeren op een vochtige huid zorgt voor een betere bescherming en heeft een groter vocht inbrengend effect.

### De juiste producten

- Gebruik zo weinig mogelijk geparfumeerde artikelen. Heeft u een gevoelige huid? Neem dan producten die speciaal ontwikkeld zijn voor de allergische huid of voor de babyhuid (geen Zwitsal, dit is namelijk sterk geparfumeerd).
- Met een peeling of scrubcrème haalt u dode opperhuidcellen weg. Hierdoor kan de huid beter ademen. Het is een heerlijke behandeling voor een droge en schilferige huid! Let erop op dat de korreltjes in de crème niet te grof zijn. U moet ze nauwelijks kunnen voelen. Gebruik een peeling of scrubcrème maximaal één keer in de zes weken.
- Het kan zijn dat uw huid ineens geïrriteerd raakt van de deodorant, aftershave of make-up die u altijd gebruikte. U kunt dan beter overstappen op ph-neutrale, ongeparfumeerde of hypoallergene producten.
- Gebruik géén producten waar alcohol in zit. Ook in parfum zit vaak alcohol! Als u toch lekker wilt ruiken, kunt u parfum op uw kleding sprenkelen.

## Zonnebaden

- Een gebruinde huid maakt een gezonde indruk, maar pas op met zonnebaden. Zoek liever de schaduw op. Veel cytostatica kunnen uw huid gevoeliger maken voor de zon. Daardoor krijgt u meer huidpigment. Gebruik een zonnecrème met een hoge beschermingsfactor van 30 of hoger.
- Denk ook aan een goede hoofdbedekking.
- Het gebruik van de zonnebank wordt afgeraden.
- Vermijd zonnen op het midden van de dag tussen 12.00 en 15.00 uur.
- U mag 6 tot 8 weken na de chemotherapie niet langdurig zonnen.

## Scheren en ontharen

- Bent u door de chemotherapie tijdelijk gevoeliger voor infecties en bloedingen? Scheert u zich dan liever elektrisch in plaats van met een mesje.
- Ontharingscrème kunt u gebruiken voor het zo nodig ontharen van benen en oksels. Harsen en epileren wordt ontraden in verband met infectiegevaar.
- Wilt u haren weg laten halen, overleg dan eerst met uw behandelend specialist.
- Haren elektrisch laten verwijderen, is soms wel mogelijk. Vraag of uw specialist u naar een huidtherapeut of gespecialiseerde schoonheidsspecialiste doorverwijst.

# Gezichtsverzorging

## Schoonheidsproducten

- Laat u bij het kiezen van schoonheidsproducten goed voorlichten en adviseren door een schoonheidsspecialist.
- De borsteltjes en sponsjes die u gebruikt, moeten altijd goed schoon zijn. U kunt ze met een gewoon sopje wassen. Als alternatief kunt u vaker tissues en watten voor eenmalig gebruik nemen.

## Reinigen van de huid

- De eerste stap is een grondige reiniging van de huid. Het is aan te bevelen het gezicht 2 keer per dag te reinigen. Gebruik lauw water en een milde lotion of reinigingsmelk, géén zeep. Alle producten het liefst zonder alcohol.
- Bij een vette huid kan zeep soms de talgafscheiding extra aanzetten. Daardoor wordt de huid nog vetter. Gebruik dus geen zeep. Er zijn er speciale zeepvrije wasgels voor het gezicht.
- Na het wassen kunt u met een versterker (tonic of lotion) de huid nog wat verfrissen en verstevigen.
- Ga bij de gezichtsreiniging voorzichtig met uw huid om. Zeker als uw bloedplaatjes laag zijn, ontstaan er gemakkelijk kleine bloeduitstortingen en/of blauwe plekken.

## Crème

- De tweede stap is het gebruik van een vochtinbrengende crème. Dit gaat vochtverlies van de buitenste huidlaag tegen. Vet wordt teruggevoerd, wat helpt de natuurlijke oliën te behouden. Kies een crème of lotion die bij uw huidtype past. Vochtinbrengende crèmes werken het beste als u ze op de vochtige huid aanbrengt.
- Een dagcrème is een goede basis voor make-up en geeft extra bescherming tegen temperatuurwisselingen.
- Breng de crème zachtjes en voorzichtig aan op de huid. U kunt dat het beste met een licht kloppende beweging doen, niet wrijven. Wees extra attent op de dunne, gevoelige huid rond de ogen.

- Wrijf ook zacht uw hals met de crème in. Maak daarbij een beweging die naar boven en naar buiten voert.

## Extra verzorging

- Gezichtmaskers kunnen heel prettig zijn. Bij een gevoelige, droge of normale huid is een vochtherstellend masker op crèmebasis een goede keus. Kleimaskers zijn geschikter voor een vette huid. Houdt u zich zoveel mogelijk aan de gebruiksaanwijzing en laat het masker niet langer zitten dan staat aangegeven.
- Is uw huid erg droog, gebruik dan zo min mogelijk producten op alcoholbasis.
- Voor een schilferige en hoornachtige huid kan een peeling of scrubcrème goed zijn. Vraag vooraf deskundig advies!
- Een vette huid is bijna niet te verhelpen. Soms is het nodig de huid meerdere keren per dag schoon te maken. Daarvoor kunt u een lotion gebruiken die speciaal ontwikkeld is voor de vette huid.

# Make-up

## Huidtype

Make-up kan wonderen verrichten. U kunt er uw voordelige kanten mee benadrukken en uw minder sterke kanten naar de achtergrond verplaatsen. Kleur speelt daarbij een belangrijke rol. De keuze van make-up hangt van uw huidtype af. Door ziekte of behandeling kan uw huidtype veranderen.

Als u weinig ervaring heeft met make-up, kunt u zich het beste goed laten voorlichten en adviseren over het gebruik van producten door een schoonheidsspecialist. Hieronder staan een aantal verzorgingstips.

## Basiscrème

- Kringen onder de ogen, vlekken, huidverkleuringen en kleine littekens kunt u bedekken met een camouflagestick. Kies een kleur die het dichtst bij uw eigen huidskleur ligt. Neem eventueel één tint lichter dan uw foundation (basiscrème).
- Met een highlighter of kleurenstift kunt u de contouren van uw gezicht veranderen, bijvoorbeeld als uw gezicht door hormonen erg is opgeblazen. Kies een kleur die iets lichter is dat uw foundation.
- Door het gebruik van een toner (extra gekleurde basiscrème) onder uw foundation kunt u de kleur van uw huid - als dat nodig is - verbergen. Is de huid geeloranjeachtig, gebruik dan een paarse toner. Neem in geval van een vale, grauwe huid een roze toner en bij een blossige, roodbruine huid een groenige toner.
- Bij de kleurkeuze voor foundation, blusher (rouge) en poeder is de basiskleur van het gezicht bepalend. Stem ook de kleurkeuze voor oog- en lippenmake-up af op de basistint van uw gezicht.

## Lippenstift

- Lippenstift brengt kleur in het gezicht en maakt de make-up vol. Kies bewust voor kleuren die of koud of warm zijn, afhankelijk van uw huidtype.
- Bij het aanbrengen kunt u het beste eerst de lippen invetten. Dan eventueel de lippen omranden met een lipcontourstift die bij uw lippenstift past. Aansluitend met lippenstift de lippen inkleuren.

## Ogen en wimpers

- Mascara is het eenvoudigste middel om de wimpers te benadrukken. Maar uw ogen kunnen tijdelijk gevoeliger zijn voor irritatie en infecties. Wees dus voorzichtig met het gebruik van mascara of stop er tijdelijk mee.
- U kunt een mascararoller beter niet langer dan 3 maanden gebruiken. De meeste mascara’s bevatten namelijk dierlijke

vetten, wat een ideale bodem voor bacteriën is.
- Gebruikt u mascara, maak dan de borsteltjes regelmatig schoon met water en zeep. Wateroplosbare mascara is gemakkelijker te verwijderen dan waterproofmascara.
- Breng mascara in verschillende dunne laagjes aan, dan heeft u minder nodig. Kies een kleur die lichter is dan uw eigen haarkleur. Zwart past alleen bij hele donkere ogen. Neem liever bruine, grijze of blauwe tinten. Als uw wimpers gedeeltelijk of helemaal verdwenen zijn, kunnen valse wimperstukjes helpen. Een paar stukjes door en naast elkaar zien er natuurlijker uit dan een wimper uit één stuk. De ervaring leert echter wel dat deze niet altijd goed blijven zitten.
- Was kunstwimpers na gebruik steeds uit om infectie te voorkomen. Doe dit heel voorzichtig want ze gaan snel kapot.
- In plaats van kunstwimpers kunt u met een wenkbrauwpotlood of wenkbrauwpoeder en oogpotlood /eyeliner ook een goede wimperindruk maken. Laat u door een schoonheidsspecialist helpen en oefen samen.

## Oogschaduw

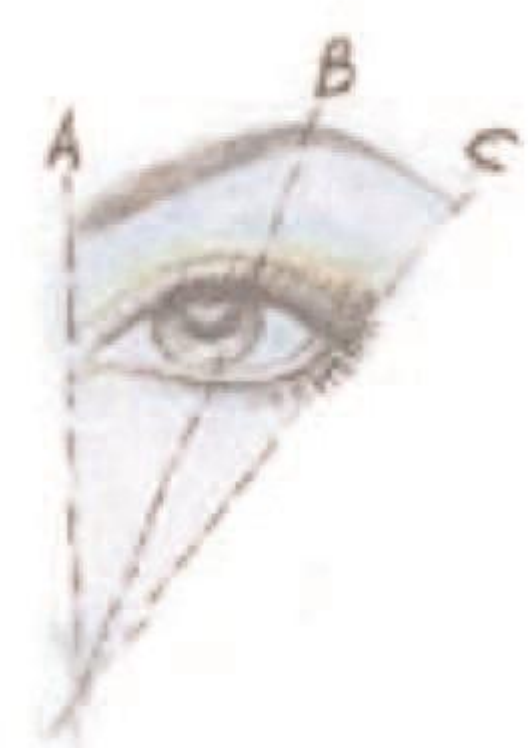
- Ook bij oogschaduw is het belangrijk dat u die kleuren gebruikt die bij uw huidtype, kleurtype en uw ogen passen.
- Meng daarbij de verschillende poeders goed door elkaar.
- Vrouwen met donkere haren moeten lichte of metaalkleurige oogschaduw vermijden. Deze kunnen de huid er vaal uit laten zien.
- En ook bij oogschaduw geldt: te veel kleur kan storend werken.

## Wenkbrauwen

- Het kan bij bepaalde chemotherapie voorkomen dat ook de haren van de wenkbrauwen geheel of gedeeltelijk uitvallen. Wenkbrauwen kunnen dan bijgewerkt worden met een potlood of poeder (poeder geeft een zachter effect).
- Voor het bijwerken van de wenkbrauwen kunt u het beste 2 verschillende wenkbrauwstiften gebruiken. De 1e moet de donkere kleurcomponent van uw hoofdhaar hebben. De 2e moet de middelste kleur van uw haar hebben. Daarmee wordt de nagetekende wenkbrauw natuurlijker.
- Borstel eerst de nog resterende haren omhoog en opzij. Vul daarna de wenkbrauw met kleine potloodstreepjes op. Bedenk daarbij dat een wenkbrauw geen harde streep is. Bij natuurlijke wenkbrauwen is de huid nog zichtbaar tussen de haartjes door.
- Tot slot kunnen de wenkbrauwen met een licht poeder overgepoederd worden.
- Zijn de wenkbrauwen (tijdelijk) helemaal weg, gebruik dan 2 verschillende potloden om ze opnieuw te tekenen. Kies daarvoor een donkere en een lichte tint uit uw eigen haarkleur. Zet puntjes op de plaats waar de wenkbrauw komt. Gebruik daarvoor afwisselende kleuren. Vul daarna de ruimte op met streepjes. Werk van binnen naar buiten, van breed naar smal.
- Tegenwoordig is er ook semi-permanent wenkbrauwpoeder te koop. U poedert de wenkbrauw dan in met behulp van een sjabloontje. Dit is zeer eenvoudig aan te brengen en heeft een hele natuurlijke uitstraling. Dit wenkbrauwpoeder is in verschillende kleuren verkrijgbaar bij parfumeriezaken.
- Bent u tijdelijk gevoeliger voor infecties en bloedingen, epileer de wenkbrauwen dan voorlopig niet.
- Als wenkbrauwen voor altijd verloren zijn, wordt er wel eens aan tatoeage gedacht. Door de gevoeligheid van de gezichtshuid is dit niet aan te raden. Overleg in ieder geval altijd met uw specialist en laat u eventueel naar een plastisch chirurg verwijzen.

## Tekenen van de wenkbrauwen

- Eerst bepaalt u het beginpunt van de wenkbrauwen, net boven de binnenhoek van het oog. U kunt het beste een potlood naast de neusvleugel langs de neus naar boven leggen. Waar het potlood uitkomt, zou de wenkbrauw het beste kunnen beginnen (zie tekening neuspunt – punt a). Mocht dit begin wat meer naar boven liggen, dan kunt u dit stukje aantekenen met wenkbrauwenpoeder of een wenkbrauwenpotlood. Zo kan de ‘ideale’ lengte gemeten worden.




- Leg nu net potlood vanaf de neusvleugel schuin naar boven langs de buitenkant van het oog (zie tekening neuspunt – punt c). Daarmee bepaalt u het uiteinde van de wenkbrauwen. Loopt de wenkbrauw niet ver genoeg door, dan kunt u deze weer aantekenen.
- Een gezicht is nooit symmetrisch dus er kan verschil zitten in de twee wenkbrauwen.

## Het verwijderen van oogmake-up

- Bij chemotherapie is de gevoeligheid voor infecties en bloedingen vergroot. Daarom moet u extra voorzichtig zijn bij het reinigen van het gebied rondom de ogen.
- Gebruik schone wattendoekjes met niet-irriterende oogmake-up remover. Bij het reinigingen veegt u vanuit de buitenste ooghoek naar de binnenkant van de ooghoek toe. Na iedere keer een schoon wattendoekje pakken.
- Zorg dat een gebruikt watje niet in contact komt met de oogmake-up remover.
- Deze procedure herhalen totdat de make-up volledig verwijderd is.
- De omgeving rond de ogen met lauw water afspoelen en zorgvuldig droogdeppen.

## Overmatige haargroei in het gezicht

- Bij gebruik van steroïden (bij sommige chemotherapie combinaties) of hormoontabletten kan plotseling overmatige haargroei ontstaan in het gezicht.
- Borstelt u deze haren met een wenkbrauwborstel plat. Daarna verft u deze haren met een afdekstift over.
- Gebruik geen poeder, want daardoor worden de verstopte haren toch nog zichtbaar.
- Belangrijk: voordat u andere methoden tot haarverwijdering gaat overwegen, kunt u het beste met uw oncoloog contact opnemen. Gedurende de inname van steroïde is het infectiegevaar normaal gesproken verhoogd. Geeft uw oncoloog toestemming om te epileren, dan kunt u dit het beste laten doen door een huidtherapeut of gespecialiseerde schoonheidsspecialiste.

## Workshops Look Good.... Feel Better

De stichting Look Good... Feel Better verzorgt online workshops met tips en adviezen over uiterlijke verzorging (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/workshops-uiterlijke-verzorging-online) voor mensen met kanker. De workshops zijn gratis.

# Praktische tips

### Informatie over kanker

Is bij u de diagnose kanker gesteld? Alles waar u mee te maken krijgt voor, tijdens of na de behandeling hebben we voor u verzameld op onze pagina 'kanker (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kanker)'.

### Workshops uiterlijke verzorging (online)

Het Oncologisch Centrum organiseert samen met de stichting Look Good… Feel Better workshops met tips en adviezen over uiterlijke verzorging (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/workshops-uiterlijke-verzorging) voor mensen met kanker. De workshops zijn gratis.

### PGO

Als patiënt van het JBZ kunt u uw medische gegevens ophalen in uw eigen Persoonlijke Gezondheidsomgeving (PGO) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/persoonlijke-gezondheidsomgeving-pgo). Een PGO is een website of app waar u veilig uw medische informatie van ziekenhuizen, huisartsen of andere zorgverleners kunt verzamelen. De mogelijkheden van PGO's ontwikkelen zich snel; bekijk eens wat er al kan!

# Betrokken afdelingen

Oncologisch Centrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum)

Code ONC-203

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis