



Welk verzorgingsproduct kunt u inzetten?



Afhankelijk van de conditie van de huid dient per situatie bepaald te worden welk product het meest geschikt is. Over het algemeen geldt dat een crème op alle gebieden toegepast kan worden. Vaseline en zalf hebben in de basis nagenoeg dezelfde eigenschappen als huishoudfolie of een andere plastic afdeklaag. Verdamping van vocht vanuit de huid wordt hiermee belemmerd. Ook wordt de huid hiermee tegen irriterende middelen en infecties van buitenaf beschermd. Vaseline of zalf kunnen over een crème heen worden aangebracht, maar alleen op erg droge plaatsen zoals op bijvoorbeeld eelt en huidkloven. Een vaseline of zalf mag echter nooit op een gebied met talgklieren toegepast worden omdat deze dan verstopt raken, wat de situatie kan verergeren. Gebruik gels, serums of lotions altijd met een crème laag erover heen: daarmee wordt de verdamping van het water in de producten vertraagd.

Hoe breng ik de crème aan?



De crème wordt op een zo schoon mogelijke huid aangebracht. Breng minimaal iedere ochtend en iedere avond en vooral ook na het wassen, douchen of baden een dunne laag crème aan op minimaal het gezicht, decolleté, handen en voeten. Doe dit naar behoefte ook op de andere lichaamsdelen. Als u gaat zwemmen of bij een sauna bezoek, kunt u het beste vooraf uw gehele lichaam met een vette crème beschermen. Doe dit zeker ook na afloop weer.

Uw donatie

IMPAQTT is een onafhankelijke stichting die een aanzienlijke bijdrage levert op het gebied van het beheersen van bijwerkingen veroorzaakt door doelgerichte kankertherapie. Steun ons bij het aanpakken van deze bijwerkingen! U kunt ook zelf actief deelnemer van de stichting worden. Een donatie aan de stichting via <http://impaqttfoundation.com/finance/impaqtt> geeft de stichting de waardering die het zo hard nodig heeft. De stichting is van giften afhankelijk om het werk te kunnen blijven doen.

STICHTING IMPAQT

Effectieve aanpak voor de bijwerkingen van doelgerichte therapie

For quality of life

STICHTING IMPAQT

Engewormer 31
1531 MX Wormer
Nederland

T 0624790618
info@impaqttfoundation.com
www.impaqttfoundation.com

IBAN NL14ABNA 055.44.98.189
KVK 55066747

© Dit is een uitgave van Stichting IMPAQT. Het is niet toegestaan artikelen of delen daarvan over te nemen, te vermenigvuldigen of te kopiëren zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de Stichting IMPAQT.

HUIDVERZORGING tijdens gerichte kankertherapie


DOCUMENTATIE VOOR PATIËNTEN | DOOR CHRISTINE BOERS-DOETS, CEO EN OPRICHTER VAN STICHTING IMPAQT

Misschien kent u iemand die wordt behandeld voor kanker: een familielid, vriend, of buur. Veel gerichte kanker therapieën kunnen huidreacties veroorzaken. Deze huidreacties kunnen zich binnen enkele dagen ontwikkelen en verergeren. Ernstige bijwerkingen vragen om een intensieve, complexe behandeling en kunnen tot een aanpassing van de therapie leiden. Vrijwel iedereen kan ondersteuning bij de strijd tegen kanker gebruiken, in dit geval de verzorging van de huid en hiermee het algehele welbevinden. U kunt hieraan actief bijdragen.

Geef deze waardevolle informatie cadeau

Veel behandelingen met medicijnen geven huidreacties. Vooral de moderne "gerichte" therapieën zijn zeer stressvol voor de huid. Geef deze informatie cadeau, eventueel met een vette crème erbij. Het zal zeker gewaardeerd worden!

De huid droogt door de behandeling uit



De huid droogt door veel gerichte kanker therapieën uit. De huid wordt als het ware overbelast. Overbelaste huid is vatbaarder voor onder andere infecties, ontstekingen, blaren, kloven en wonden. Het is daarom van belang om de huid in een goede conditie te brengen en vervolgens in een goede conditie te houden.

Huidverzorging

De huidverzorging is erop gericht om de huid tegen uitdroging, infecties, ontstekingen en trauma te beschermen. Hiervoor is het essentieel om de huid minimaal twee keer per dag met een vette crème in te (laten) smeren. Welke producten u hiervoor het beste kunt gebruiken, staat verderop in deze brochure beschreven.

Persoonlijke aandacht

Veel mensen ervaren het verzorgen van de huid als belastend, vermoeiend en duur. In plaats van een verplicht onderdeel van het dagritme, kan er ook een wellness moment van gecreëerd worden. Door de producten door een naaste in

een sfeervolle omgeving aan te laten brengen, lopen persoonlijke aandacht en verzorging naadloos in elkaar over: Uw naaste werkt actief mee aan het welslagen van de behandeling tegen de kanker. Persoonlijke aandacht en kwaliteit geven net dat beetje extra voor een wellness beleving thuis. Dit biedt letterlijk mogelijkheden van top tot teen. Tegelijkertijd kan de huid door dezelfde naaste op mogelijke veranderingen geïnspecteerd worden.

Wellness cadeau geven

Visite kan gevraagd worden om crèmes in plaats van bloemen en andere cadeaus mee te nemen. Uiteraard kan ook een wellness arrangement aangeboden worden. Een wellness dag met ontspannende massages, huidpakkingen en manicure/pedicure geeft een feestelijk tintje aan de huidverzorging. Vraag wel om een milde, verzorgende behandeling zonder zonnebank, peelings en langdurig sauna gebruik, omdat dit de huid te veel belast.

Gebruik crèmes vanaf start van de behandeling minimaal twee keer per dag

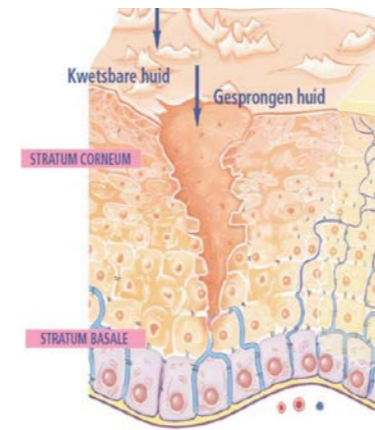


Houd de huid in een goede conditie

- **douchegel/doucheolie:** dienen mild, hydraterend en bij voorkeur ongeparfumeerd te zijn. Alcohol in parfum, dat vaak aan doucheproducten toegevoegd wordt, heeft een uitdrogend effect
- **vette crème:** gebruik de crème vanaf start van de behandeling minimaal twee keer per dag. De crème dient bij voorkeur ongeparfumeerd te zijn. Dat u uw huid verzorgt is echter belangrijker dan dat het product aan alle eisen voldoet. Een perfect product dat niet gebruikt wordt omdat het tegenstaat, heeft immers helemaal geen effect
- **voeten:** let op goed passend schoeisel en draag katoenen sokken en schok dempende inlegzolen
- **handen en voeten:** voorkom huidbeschadigingen
- **eeltlaag:** laat deze bij voorkeur door middel van een pedicure/manicure verwijderen. Dit is vooral aan te bevelen als de voetzolen er onrustig uitzien
- **bescherm de huid tegen zonlicht:** gebruik zonnebrand, hoofdbedekking en beschermende kleding
- **camouflerende make-up:** gebruik een product op waterbasis (bv Lycogel®)
- **make-up reiniger:** dient huidvriendelijk en vloeibaar te zijn.

Vermijd overbelasting

- **vermijd blootstelling aan water:** neem korte, lauwwarme douches; was af met handschoenen aan
- **vermijd temperatuur schommelingen:** zoals bij extreme weersomstandigheden; zorg voor een uitgebalanceerd klimaat in huis
- **vermijd blootstelling zonlicht:** zonlicht verergert bijna alle huidreacties. Dit geldt ook voor blootstelling aan zonlicht achter glas zoals in een woning of auto
- **vermijd stevig wrijven:** druk niet te hard bij het aanbrengen van de crème of bij het masseren van een ander
- **vermijd druk op de handen:** gebruik tuin/huishoudelijk gereedschap telkens in een andere positie; verdeel de drukpunten
- **vermijd nagels bijten of kunstnagels:** dit kan tot een nagelriemontsteking leiden
- **vermijd druk op de voeten:** wees bij het joggen, aerobics, wandelen, springen, etc. alert op te veel druk op steeds dezelfde plaatsen op de voetzolen. Te strakke schoenen en hoge hakken kunnen voor plaatselijke druk en hierdoor huidbeschadigingen zorgen.



Zalf, crème, lotion of gel Samenstelling en kenmerken

Om de huid in een goede conditie te brengen en vervolgens in een goede conditie te houden, worden allerlei huidverzorgingsproducten ingezet. Deze dienen bij voorkeur vrij te zijn van irriterende substanties zoals alcohol en parfum, omdat de alcohol die erin verwerkt is de huid nog meer uitdroogt. Het belangrijkste is echter dat het product daadwerkelijk gebruikt wordt. Indien het liefst een alcoholhoudend product gebruikt wordt, heeft dit de voorkeur boven een alcoholvrij product dat vervolgens niet gebruikt wordt.

Producten voor op de huid worden afhankelijk van hun samenstelling globaal onderverdeeld in vaseline, zalf, crème, lotion, (body-) melk en gel/serum. Vaseline is het vetst en gel het meest waterhoudend. Hoe waterhoudender een product is, des te makkelijker smeerbaar het is en des te dieper het in de huid doordringt. Waterhoudende producten verdampen eerder en dienen daarom vaker aangebracht te worden.



Productsamenstelling

Vaseline	Olie
Zalf	Water-in-olie
Crème	Olie-in-water
Lotion	Olie-in-water
(Body) melk	Olie-in-water
Gel/serum	Water

Vaseline

Bestaat (nagenoeg) alleen uit olie.

Vaseline blijft nagenoeg op de huid liggen en kan gebruikt worden om de huid mee af te dekken. Alleen aanbrengen over een crème heen en alleen op huidkloven of een eeltlaag. Niet in plaats van crème toepassen.

Zalf

Bestaat voornamelijk uit olie (ca. 80%) met een klein percentage water (ca. 20%).

De Latijnse naam voor zalf is unguentum, dit staat vaak op het etiket van de tube (bv. ung. cetomacrogolis). Alleen aanbrengen over een crème heen en alleen op huidkloven of een eeltlaag. Niet in plaats van crème toepassen.

Gel/serum

Bestaat voornamelijk uit water.

Pas een gel of serum alleen in combinatie met een vetter product toe; zonder een crème erover heen drogen zij de huid nog meer uit! Breng bv. eerst een gel of serum op de extreem droge, diepere huidlagen aan en vervolgens een crème.

Crème

Zit qua samenstelling tussen een zalf en lotion in.

Vette crèmes, verkrijgbaar in een pot (bij het ondersteboven houden loopt de crème er door de consistentie niet uit), zoals body butter, hebben de voorkeur.

Lotion/body melk

Heeft een tegenovergestelde formule van zalf: ongeveer 80% water en 20% olie.

Gebruik een lotion/body melk alleen in combinatie met een vetter product; zonder een crème erover heen drogen zij de huid nog meer uit! Breng bijvoorbeeld eerst een lotion op een uitgebreid gebied aan en op de extreem droge plaatsen ook nog een crème.

