

Huidverzorging bij een behandeling voor kanker

www.nwz.nl

Inhoud

Verzorging van de huid	3
Met welke producten kunt u vette crème combineren?	4
Tips om uw huid in goede conditie te houden	5
Tips om een uitgedroogde en overbelaste huid te voorkomen	5
Uw vragen	6

Veel behandelingen bij kanker kunnen huidreacties veroorzaken. In deze brochure vindt u uitleg over mogelijke huidproblemen en adviezen hoe u uw huid het beste kunt verzorgen.

■ **Verzorging van de huid**

Vette crème

Een veelvoorkomende reactie bij verschillende behandelingen voor kanker is uitdroging. De huid raakt daardoor overbelast. Uw huid is dan vatbaarder voor infecties, blaren, kloven en/of wonden. Om dit zoveel mogelijk te voorkomen, is het belangrijk om uw huid goed te verzorgen en in een zo goed mogelijke conditie te houden. U kunt uw huid daarvoor het beste minstens 2 keer per dag insmeren met een vette crème.

Welke crème is geschikt?

Wat dikkere vette crèmes in een pot hebben de voorkeur, body butter bijvoorbeeld. Verder kunt u het beste een crème gebruiken die u in principe voor uw hele lichaam kunt gebruiken. U krijgt in het ziekenhuis ook uitleg over welke crème in uw geval het beste is.

Hoe brengt u de crème aan?

- doe de crème op een zo schoon mogelijke huid
- smeer uw huid elke ochtend en avond in: bij voorkeur na het wassen, douchen of baden
- doe in ieder geval een dun laagje crème op uw gezicht, decolleté, handen en voeten. U kunt dit naar behoefte ook op de rest van uw lichaam doen

Laat u eventueel lekker insmeren

U kunt eventueel ook een naaste vragen u in te smeren. Dit voelt misschien prettig voor u. En hij of zij kan uw huid dan ook op eventuele veranderingen controleren.

Zwemmen of sauna?

Gaat u zwemmen of naar de sauna? Dan kunt u het beste uw hele lichaam van tevoren insmeren. Doe dit na afloop nog een keer.

■ Met welke producten kunt u vette crème combineren?

U kunt de vette crème eventueel combineren met andere producten.

Afhankelijk van de samenstelling worden deze onderverdeeld in:

- vaseline: bijna 100% olie
- zalf: ongeveer 80% olie in 20% water
- lotion en bodymilk: ongeveer 20% olie in 80% water
- gel en serum: bijna 100% water

Vette crème bestaat uit ongeveer 50% olie in 50% water.

Vaseline en zalf

Vaseline bestaat voor het grootste deel uit olie. Zalf bestaat voor zo'n 80% uit olie en voor zo'n 20% uit water. Beide producten blijven zo goed als helemaal op de huid liggen. Ze dekken de huid als het ware af. U kunt daarom op erg droge plaatsen zoals eelt of huidkloven vaseline of zalf gebruiken. Smeer dit over de vette crème heen. Dus gebruik de producten niet in plaats van de crème.

Door het laagje vaseline of zalf óver de crème, verdampst het water in de crème nauwelijks. Verder beschermen vaseline en zalf tegen irriterende stoffen en infecties van buitenaf.

Smeer nooit vaseline of zalf op gebieden met talgklieren, zoals uw neus, kin of decolleté. De talgklieren raken dan verstopt, waardoor eventuele huidklachten juist erger kunnen worden.

Bodylotion, bodymilk, gel en serum

Bodylotion en bodymilk bestaan voor zo'n 80% uit water voor zo'n 20% uit olie. Gel en serum bestaan bijna helemaal uit water. U kunt al deze producten eventueel gewoon blijven gebruiken. Maar smeer daar altijd de vette crème overheen, in ieder geval op droge plaatsen. Hierdoor verdampt het water in deze producten minder snel. Zonder de crème drogen ze de huid bovendien juist nog meer uit.

Liever geen alcohol en parfum

U kunt het beste producten gebruiken zónder alcohol en parfum. Alcohol droogt de huid namelijk uit. Maar gebruikt u toch liever een product met alcohol en/of parfum? Dan kunt u dat beter doen dan helemaal niets gebruiken!

■ Tips om uw huid in goede conditie te houden

- draag katoenen sokken in goed passende schoenen, eventueel met schokdempende inlegzolen
- voorkom wondjes aan uw handen en voeten
- heeft u last van eelt? Laat dit dan door een pedicure of manicure verwijderen. Dit helpt eventuele huidproblemen onder uw voeten voorkomen
- bescherm uw huid tegen zonlicht. Gebruik zonnebrandcrème, draag een petje of hoed en draag beschermende kleding
- gebruikt u camouflerende make-up? Gebruik dan een product op waterbasis zoals Lycogel®
- gebruik alleen huidvriendelijke vloeibare make-up reiniger

■ Tips om een uitgedroogde en overbelaste huid te voorkomen

- ga niet te lang in (heet) water. Douche niet te lang, zorg voor lauwwarm water en doe de afwas met handschoenen aan
- zorg voor een gelijkmatige temperatuur in huis. En voorkom dat u bij koud of juist warm weer extreem warm of koud wordt

- bescherm uzelf buiten én binnen tegen de zon, ook in de auto. Eventuele huidreacties worden hierdoor eigenlijk altijd erger
- wrijf of masseer de huid bij het insmeren altijd zachtjes
- voorkóm druk op uw handen. Gebruik tuin- en huishoudelijk gereedschap telkens in een andere positie en verdeel de drukkpunten
- draag geen kunstnagels en voorkom nagelbijten. Dit is belangrijk om een nagelriemontsteking te voorkomen
- voorkóm druk op uw voeten. Wees hier alert op bij bijvoorbeeld joggen, aerobics, wandelen, springen, enzovoort. Draag voor goede verdeling van de druk platte schoenen die niet te strak zitten

■ Uw vragen

U kunt met vragen tijdens kantooruren contact opnemen met:

- locatie Alkmaar
 - dagbehandeling oncologie, 072 - 548 2870
 - verpleegkundig specialist oncologie, 072 - 548 2873
- locatie Den Helder
 - verpleegafdeling oncologie, 0223 - 69 6218

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie oncologie-dagbehandeling
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 186957

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl