



Workshop

Tips en adviezen voor de uiterlijke verzorging van mensen met kanker

Deze brochure geeft u informatie over de workshops Look good, Feel better in Gelre ziekenhuizen Apeldoorn.

Waarom deze workshops?

Naast de lichamelijke en emotionele problemen die kanker met zich mee kan brengen, kan ook uw uiterlijk behoorlijk veranderen. Soms door de ziekte zelf, soms door de behandeling. Veel gehoorde vragen en klachten zijn bijvoorbeeld:

“Mijn huid is schilferig en zeer droog geworden, hoe kan ik dit het beste behandelen?”

“Door chemotherapie is mijn haar broos en dun geworden, wat kan ik hier aan doen?”

“Hoe krijg ik meer uitdrukking op mijn gezicht, nu ik geen wenkbrauwen meer heb?”

Vaak zijn met eenvoudige tips en adviezen veel van de klachten te verbeteren of te camoufleren. De ervaring leert dat een goed verzorgd uiterlijk ook meteen een beter gevoel geeft. Daarom worden de workshops ‘Look good, Feel better’ in het ziekenhuis georganiseerd.

De workshops

Tijdens een workshop krijgt u tips en adviezen over de verzorging van uw huid en make-up aan de hand van een ‘12 stappenplan’.

Vervolgens gaat u zelf aan de slag met speciaal voor deze workshop beschikbaar gestelde huidverzorgingsproducten. Na afloop van de workshop krijgt u een voor u samengesteld ‘productentasje’ en een ‘stap voor stap instructieboekje’ mee naar huis. Daarnaast is er ook een haarwerker aanwezig die een presentatie geeft over de aanschaf, het gebruik en het onderhoud van haarwerken en alternatieven voor haarwerken zoals mutsjes en shawls.

De workshop wordt geleid door een ervaren schoonheidsspecialist. Verder zijn er ook een aantal (getrainde) vrijwilligers aanwezig.

Voor wie?

De workshops zijn bestemd voor mensen met kanker, zowel mannen als vrouwen, tijdens en/of (recent) na hun behandeling. Voor beiden zijn de verzorging van gezicht, lichaam, handen en nagels belangrijk. Het make-upgedeelte is een keuze onderdeel dat vooral



voor vrouwen is bedoeld. Veel mensen die aan een workshop hebben deelgenomen zeggen hier veel aan gehad te hebben.

“Niet alleen aan de praktische tips, maar naast de zorgen en onzekerheden die er zijn, gebeurt er ook iets positiefs. Dat doet je goed”.

U kunt de workshop in principe volgen naast uw medische behandeling. Alleen in uitzonderlijke gevallen kunt u na overleg met de verpleegkundige een begeleider meenemen naar de workshop.

Waar en wanneer?

De workshops vinden meerdere malen per jaar plaats op een donderdagochtend 9.30 – 11.30 uur in Gelre ziekenhuizen Apeldoorn.

U kunt zelf aangeven welke datum u het beste schikt. Aan deelname zijn geen kosten verbonden. De data zijn te vinden op www.gelreziekenhuizen.nl/agenda.

Hoe maakt u een afspraak?

U kunt zich aanmelden op eigen initiatief of op advies van uw arts, verpleegkundige of een andere ziekenhuismedewerker. aanmelden kan via:

- secretariaat of verpleegafdeling van Dagverpleging Oncologisch Centrum B8
- maandag t/m vrijdag 8.30 – 16.30 uur
- tel: 055 – 581 15 57
- of bij de balie van Dagverpleging Oncologisch Centrum

U kunt dan uiteraard aangeven welke datum uw voorkeur heeft.

Informatie over de Stichting

De Stichting Look good, Feel better biedt ziekenhuizen de mogelijkheid workshops aan te bieden aan patiënten. Tevens geeft de Stichting de patiëntenfolder ‘Uiterlijke verzorging van mensen met kanker’ uit.

Voor meer informatie over de Stichting kunt u kijken op de website:

- www.lookgoodfeelbetter.nl

Hier vindt u tevens praktische tips voor uw uiterlijke verzorging. Het programma van Look good, Feel better is product neutraal (niet merkgebonden), het is kostenvrij voor patiënten en interfereert niet met de medische zorg.

Tenslotte

De workshops zijn mede mogelijk gemaakt door de vrijwilligers die zich belangeloos voor het programma inzetten.

De Stichting is dank verschuldigd aan degenen die met schenking van hun producten deze workshop mogelijk maken.

