

Workshop

Look Good ... Feel Better

Deze brochure geeft u informatie over de workshops Look Good ... Feel Better in Gelre ziekenhuizen Apeldoorn en Zutphen. Dit is een workshop met tips en adviezen voor uiterlijke verzorging voor vrouwen en mannen met kanker.

Waarom deze workshops?

Kanker kan lichamelijke en emotionele problemen met zich meebrengen. Daarnaast 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?



Met eenvoudige tips en adviezen kunt u zelf dit soort verzorgingsklachten aanpakken. De ervaring leert dat een goed verzorgd uiterlijk ook meteen een beter gevoel geeft. Daarom biedt Gelre ziekenhuizen u de workshop Look Good ... Feel Better aan.

Inhoud workshop

Tijdens de workshops 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 gang 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. Hij/zij geeft een presentatie 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 een aantal (getrainde) vrijwilligers aanwezig.



Voor wie?

De workshops zijn bestemd voor mensen met kanker, vrouwen en mannen, tijdens en/of (recent) na hun behandeling.

- Voor beiden zijn de verzorging van gezicht, lichaam, handen en nagels belangrijk. Het make-upgedeelte is een keuzeonderdeel 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.

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 is product neutraal (niet merkgebonden), gratis voor patiënten en interfereert niet met de medische zorg.



De workshops zijn mede mogelijk gemaakt door de vrijwilligers die zich belangeloos voor het programma inzetten en de financiële ondersteuning van Stichting Roparun. De stichting is dank verschuldigd aan degenen die met schenking van hun producten deze workshop mogelijk maken.

Waar, wanneer en hoe aanmelden?

Deelname is gratis, er is ruimte voor maximaal 12 deelnemers per keer. U kunt zelf aangeven welke dag u het beste schikt. U kunt uzelf aanmelden op eigen initiatief of op advies van uw arts of verpleegkundige voor een workshop in Gelre Apeldoorn of Zutphen:

Gelre Apeldoorn

- Afdeling en Dagbehandeling Oncologie
- ma t/m vrij: 8.30 - 16.30 uur
- tel: 055 - 581 15 57
- of bij de balie van Dagbehandeling (A8)

Gelre Zutphen

- Oncologie, Dagbehandeling Chemotherapie
- ma t/m vrij: 10.30-15.30 uur
- Tel: 0575 - 59 26 39

Gelre Apeldoorn, route 127 (A8) Koffiekamer Dagbehandeling Oncologie Tijd: 9.30 - 11.30 uur	<ul style="list-style-type: none"> • Donderdag: 6 maart 2025 • Donderdag: 5 juni 2025 • Donderdag: 9 oktober 2025
Gelre Zutphen, route 77 Zaal 1-2, 1 ^e etage, tegenover restaurant Tijd: 10.00 - 12.00 uur	<ul style="list-style-type: none"> • Dinsdag: 28 januari 2025 • Dinsdag: 9 december 2025

De data zijn ook te vinden op: www.gelreziekenhuizen.nl/over-ons/agenda/.