

Ik zie er weer uit als mezelf!

Tekst: Esther Smid ~ Foto's: Stichting Look Good... Feel Better

Sichting Look Good...Feel Better geeft gratis workshops uiterlijke verzorging voor kankerpatiënten tijdens of net na hun behandeling. Jaarlijks worden bijna 300 workshops gegeven in meer dan zestig ziekenhuizen door heel Nederland. Petra Odenthal, directeur van de stichting: 'Wie er goed uitziet voelt zich vaak ook beter. Dat geldt voor gezonde mensen, maar dat is zeker ook zo als je ziek bent. De ervaringen van deelnemers zijn positief: ze voelen zich even geen patiënt en zijn omringd door lotgenoten, die elkaar zonder woorden begrijpen.'

Kanker heeft vaak een tijdelijke, maar enorme impact op je uiterlijk. Wanneer naast het hoofdhaar ook je wimpers en wenkbrauwen uitvallen, verandert je gezichtsuitdrukking. Je herkent jezelf misschien niet in de spiegel en je veranderde uiterlijk kan een belemmering zijn in je sociale leven.

Iedere workshopdeelnemer krijgt een tasje met eigen cosmeticaproducten cadeau, dat belangeloos beschikbaar wordt gesteld. Vaak zijn kankerpatiënten door chemotherapie kwetsbaarder, dus het is belangrijk om hygiënisch te werken.

Het uiterlijk is maar een klein onderdeel van het ziekteproces, maar het bepaalt wel hoe je je voelt en hoe je door anderen behandeld wordt. 'De verbondenheid met elkaar tijdens de workshop geeft je een vertrouwd en goed gevoel. Lood Good Feel Better heeft mij die dag weer vrouw laten zijn', zegt cursiste Pauline Kints erover. •

Goed voorbeeld: informatieavond in Brielle

Corrie Koole organiseerde onlangs voor de derde keer een informatieavond over borstkanker in Brielle. Behalve voor de medische aspecten was er ook aandacht voor make-up, cosmetische tatoeages en haarwerken. 'Ik kreeg zes jaar geleden borstkanker', vertelt Corrie, 'en wilde me daarna graag inzetten voor BVN. Het geeft voldoening om iets te kunnen betekenen voor andere borstkankerpatiënten in de regio.' Dit jaar kreeg Corrie hulp van Monique Barth: 'Ik heb sponsors aangeschreven en spaarpotten bij kappers en lingeriezaken neergezet. Met de opbrengst konden we de informatieavond bekostigen.'

In elke editie van B belichten we een aspect van bewust leven. Dit keer hoe een verzorgd uiterlijk bijdraagt aan herstel na borstkanker.

Praktische tips

- Gebruik tijdens de behandelingen PH-neutrale, alcoholvrije en ongeparfumeerde producten en een crème met een hoge beschermingsfactor.
- Gebruik liever geen kunstnagels want de lijm en de remover zijn niet goed voor je nagels.
- Heb je geen wimpers en/of wenkbrauwen meer, dan helpt een zweeband tegen het in je ogen lopen van transpiratie.
- Pas op met warmtebronnen als je een synthetische pruik draagt. Stoom uit de vaatwasser kan het haar al doen smelten.
- Uitval van schaamhaar kan irritatie in de liezen geven. Even geen strak ondergoed dragen helpt.

Wist je dat...

... onlangs de eerste Look Good...Feel Better workshop voor mannen is gegeven?
 ... meer dan 350 vrijwilligers (schoonheidsspecialisten, visagisten, kappers, haarwerkers) zich belangeloos inzetten voor Look Good...Feel Better?
 ... in Nederland sinds 2005 meer dan 5.000 mensen hebben deelgenomen aan Look Good...Feel Better?

Wil je weten of er een workshop bij jou in de buurt is?
Kijk dan op www.lookgoodfeelbetter.nl

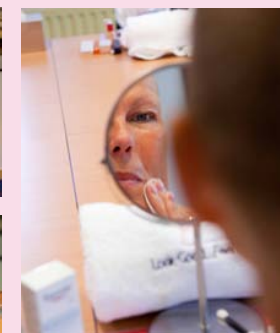
Wil je weten of er een informatieavond bij jou in de buurt is?
Kijk dan op www.borstkanker.nl/agenda



→ Cursiste Pauline Kints voor de workshop



Je wenkbrauwen bepalen voor een groot deel je gezichtsuitdrukking. Met behulp van een sjabloon en waterproof poeder leer je om wenkbrauwen te tekenen.



Schoonheidsspecialisten en visagisten laten zien hoe het aanzetten van de ogen je gezicht meer uitdrukking geeft.



Een haarwerker geeft tips en adviezen over pruiken, sjals en mutsjes. Ook kan er gepast worden, wat vaak voor veel hilariteit zorgt.



De speciaal getrainde vrijwilligers leren je bepaalde technieken aan, die je later ook thuis kunt toepassen.



→ En dit is Pauline aan het einde van de workshop.