# Uiterlijke verzorging voor mensen met kanker (workshop)

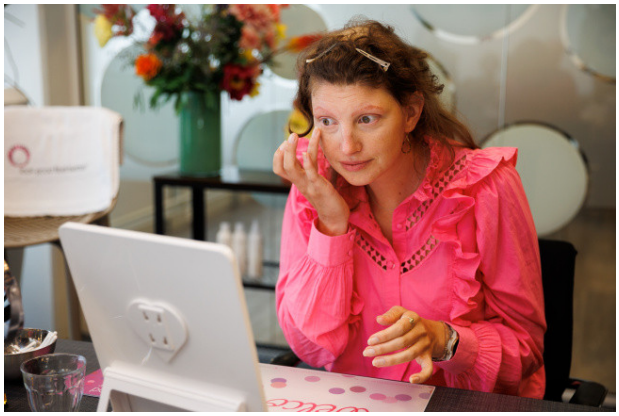
## Look Good Feel Better

Look Good Feel Better. Dat is het motto van een workshop over uiterlijke verzorging, bestemd voor mensen met kanker. Hier leest u wat de workshop inhoudt en hoe u zich hiervoor opgeeft.

Uw uiterlijk kan door kanker behoorlijk veranderen. Soms door de ziekte zelf, soms door de behandeling. Veel gehoorde vragen en klachten zijn: mijn huid is schilferig en droog, hoe kan ik dit het beste behandelen? Door chemotherapie is mijn haar broos en dun geworden, wat kan ik hieraan doen? Hoe krijg ik meer uitdrukking op mijn gezicht, nu ik geen wenkbrauwen meer heb?

## Meer over de workshop

Met eenvoudige tips en adviezen kunt u dit soort klachten vaak makkelijk verbeteren of camoufleren. De ervaring leert dat een goed verzorgd uiterlijk ook een beter gevoel geeft.



## Voor wie?

De workshop is bestemd voor mensen met kanker, tijdens of (kort) na hun behandeling.

Zowel mannen als vrouwen zijn welkom; voor beiden zijn verzorging van gezicht, lichaam, handen en nagels van

belang als ook de correctie van wenkbrauwen en de presentatie van de haarwerker. Het make-upgedeelte is een keuze-onderdeel.

Tijdens de workshop is het contact tussen de deelnemers van groot belang. Wij hebben gemerkt dat dit het beste lukt als er geen anderen bij aanwezig zijn. Daarom vragen wij u alleen deel te nemen aan de workshop.

Als u een pruik heeft, neem die dan mee naar de workshop - óók wanneer u deze nooit draagt. De haarwerker kan u mogelijk tips geven voor het dragen of de pruik vermaken als u dat wilt.

"Ik heb er veel aan gehad", zeggen veel mensen die de workshop hebben gevolgd, "niet alleen aan de praktische tips, maar naast de zorgen en onzekerheden die er zijn, gebeurt er ook iets positiefs. Dat doet je goed."

## Stappenplan

Tijdens de workshop krijgt u tips en adviezen over de verzorging van uw huid aan de hand van een 12-stappenplan. U gaat zelf aan de slag met huidverzorgingsproducten die speciaal voor deze workshop beschikbaar zijn gesteld. Na de workshop ontvangt u een voor u samengesteld 'productentasje' en een stap-voor-stapinstructieboekje. Leider van de workshop is een ervaren schoonheidsspecialist. Daarnaast zijn een haarwerker en een aantal (getrainde) vrijwilligers aanwezig.

## Waar, wanneer en aanmelden

De workshops zijn gratis en vinden plaats op locatie Utrecht op de maandagochtend van 10.00 tot 12.00 uur. De data in 2026 zijn:

- 16 februari 2026
- 15 juni 2026
- 7 september 2026
- 30 november 2026

**Aanmelden**

U kunt zich aanmelden kan via T 088 3205730 of via lookgoodfeelbetter@antoniusziekenhuis.nl (mailto:lookgoodfeelbetter@antoniusziekenhuis.nl).

U bepaalt zelf wanneer u deelneemt; dat kan voor, tijdens of een half jaar na uw behandeling zijn. Het is mogelijk om alle workshops te volgen, of als u dat liever heeft één.

## Stichting Look Good Feel Better

Stichting Look Good Feel Better biedt ziekenhuizen de mogelijkheid workshops voor patiënten te organiseren. Ook geeft de stichting de patiëntenfolder 'Uiterlijke verzorging van mensen met kanker' uit. Deze kunt u bestellen via de website van de stichting (www.lookgoodfeelbetter.nl). Daar kunt u ook terecht voor meer informatie en praktische tips over de verzorging van uw uiterlijk..

De workshop is productneutraal. Dat betekent: niet gebonden aan bepaalde merken verzorgingsproducten. Verder kunt u de workshop zonder bezwaar volgen naast uw medische behandeling.

Stichting Look Good Feel Better dankt de vrijwilligers die zich belangeloos voor de workshop inzetten en degenen die door schenking van hun producten deze workshop mogelijk maken.

# Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, bel dan met de verpleegkundig specialist oncologie.

### Websites

- Lookgoodfeelbetter.nl (http://www.lookgoodfeelbetter.nl/)
- Kanker.nl (https://www.kanker.nl)
- Kwf.nl (https://www.kwf.nl)

# Gerelateerde informatie

### Specialismen

- Interne Geneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/interne-geneeskunde)
- St. Antonius Kankercentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kankercentrum)
- Hematologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/hematologie)
- Welkom bij ons Borstcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/borstcentrum)

**Contact Interne Geneeskunde** **T 088 320 47 00**