



# WORKSHOP GOED VERZORGD BETER GEVOEL



*Tips en adviezen*

*Voor uiterlijke verzorging*

**In deze folder geeft het Spijkenisse Medisch Centrum u algemene informatie over de workshops van de Stichting Look Good Feel Better in ons ziekenhuis.**

## **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 uw klachten te verbeteren en/of te camoufleren. De ervaring leert dat een goed verzorgd uiterlijk ook meteen een beter gevoel geeft.

## **Inhoud workshops**

Tijdens de workshop krijgt u tips en adviezen over de verzorging van uw huid en het opbrengen van 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 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 schoonheidsspecialiste. Verder is een aantal (getrainde) vrijwilligers aanwezig.

## **Voor wie**

De workshops zijn bestemd voor vrouwen met kanker tijdens en/of (recent) na hun behandeling. Veel vrouwen die aan een workshop hebben deelgenomen zeggen hier veel aan te hebben gehad. “Niet alleen aan de praktische tips”, aldus een deelnemster, “maar naast de zorgen en

onzekerheden die er zijn, gebeurt er iets positiefs en dat doet goed”.

### **Data workshops 2015**

Datum            maandag 26 januari  
                     maandag 20 april  
                     maandag 31 augustus  
                     maandag 2 november

Tijd                09.30 – 11.30 uur

Plaats            vergaderkamer Viooltje

U kunt zelf aangeven welke datum u het beste uitkomt. Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

### **Route naar vergaderkamer Viooltje**

#### ***Met de lift***

Via de hoofdingang loopt u de centrale hal door naar de lift. U drukt op de knop 1e etage, volgt route 17, door zaal Boterbloem, en gaat aan het einde van de gang naar links. Na enkele meters ziet u rechts vergaderkamer Viooltje.

Is zaal Boterbloem gesloten en/of bezet dan kunt u vanaf de lift rechtdoor lopen en gaat u bij de eerste zwarte deuren naar links. Aan het einde van deze gang gaat u na de zwarte deuren weer naar links. Dan loopt u door tot u aan de rechterkant vergaderkamer Viooltje ziet.

#### ***Met de trap***

Bij de hoofdingang gaat u rechts de gang in en via de eerste zwarte deur aan uw linkerhand gaat u de trap op naar de 1e etage. Boven gaat u rechts de gang in, na enkele meters ziet u links vergaderkamer Viooltje.

Mocht de route niet duidelijk zijn voor u dan kunt u altijd de weg vragen bij de medewerkers van de receptie bij de hoofdingang.

### **Hoe maakt u een afspraak**

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

De oncologieverpleegkundigen zijn hiertoe op werkdagen van 08.00 uur tot 16.00 uur bereikbaar op telefoonnummer (0181) 65 86 97.

Mocht u na aanmelding toch onverhoopt niet in de gelegenheid zijn de workshop bij te wonen, dan horen wij dat graag van u!

### **Stichting Look Good Feel Better**

Deze stichting biedt ziekenhuizen de mogelijkheid workshops aan te bieden aan kankerpatiënten. Het programma van Look Good Feel Better is product neutraal (= niet merkgebonden), het is gratis voor patiënten en staat volledig los van de medische zorg.

Meer informatie over de stichting vindt u op [www.lookgoodfeelbetter.nl](http://www.lookgoodfeelbetter.nl). Hier vindt u tevens praktische tips voor uw uiterlijke verzorging en de folder ‘*Uiterlijke verzorging bij kanker*’.

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

### **Tot slot**

Mocht u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen hebben, stelt u die dan gerust aan de oncologieverpleegkundigen.