LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

HUIDVERZORGING TIJDENS MIJN KANKERBEHANDELING

EEN ADVIESGIDS

CANCER SUPPORT BY LA ROCHE-POSAY

BEN JE GETROFFEN DOOR KANKER? **ZORG VOOR JE HUID.**

Bepaalde kankerbehandelingen kunnen de huid verzwakken : ongemak, trekkend gevoel, jeuk, schilfers... de waargenomen huidreacties kunnen variëren naargelang het huidtype, de aard van de behandeling of de duur ervan.

Om u tijdens deze periode te begeleiden, volgen hier enkele tips van dermatologen en oncologen, om deze bijwerkingen zoveel mogelijk te voorkomen, uw huid te verzorgen en u te helpen om deze te ontlasten voor een meer sereen dagelijks leven.

Vind deze tips op
www.laroche-posay.be
of **www.laroche-posay.nl**

Het dermatologisch laboratorium La Roche-Posay zet zich in om u met deze gids te helpen uw huid te verzorgen.

Sinds 2008 verwelkomt het Thermaal centrum van La Roche-Posay, het 1ste thermaal centrum van Europa, patiënten die een kankerbehandeling volgen in het kader van een post-kanker thermale kuur om de conditie van de huid en het psychologisch welzijn te verbeteren. Alle behandelingen tijdens de kuur zijn gebaseerd op de deugden van het thermaal water van La Roche-Posay: filiforme douche, pulverisatie, bad, drinkkuur, dermatologische wikkelingen, ...

In 2013 ging La Roche-Posay zich van dichterbij interesseren in huidproblemen ten gevolge van kankerbehandelingen. Het merk richtte een werkgroep op, ISKIMO genoemd (International SKIn Management in Oncology), bestaande uit dermatologen en oncologen gespecialiseerd in kankerbehandelingen en de daarmee samenhangende dermatologische problemen. Deze werkgroep analyseerde en identificeerde eerst de cosmetische behoeften van patiënten om u via deze gids hun beste aanbevelingen te kunnen doen.

CANCER SUPPORT BY LA ROCHE-POSAY

ISKIMO INTERNATIONAL SKIN MANAGEMENT IN ONCOLOGY

REINIGEN

ADVIES

- Gebruik milde, zeepvrije, fysiolo gische pH-reinigers.
- Droog zonder te wrijven.

LICHAAM

LIPIKAR
SYNDET AP+

LIPIDENAANVULLENDE WASCRÈME

Een of twee keer per dag op een natte huid aanbrengen, schuimen en spoelen.

GELAAT

TOLERIANE
DERMO-NETTOYANT

HUIDREINIGENDE EN DEMAQUILLERENDE EMULSIE

Aanbrengen en inmasseren in cirkelvormige bewegingen. Afvegen met een wattenschijfje, zonder te wrijven. Met of zonder spoelen om de huid voor zichtig te demaquileren.

HAAR

KERIUM
EXTRA ZACHT

ZACHTE DAGELIJKSE SHAMPOO

Op nat haar laten schuimen en vervolgens uitspoelen.

HYDRATEREN / KALMEREN

ADVIES

- Geef de voorkeur aan ongeparfu meerde crèmes of balsems.

LICHAAM

LIPIKAR
BALSEM AP+M

LIPIDENAANVULLENDE BALSEM

Eenmaal per dag aanbrengen op een gereinigde en gedroogde huid.

GELAAT

TOLERIANE
DERMALLERGO

KALMERENDE VERZORGING

Eenmaal per dag aanbrengen op een schone huid. Kalmerende aftershave.

IN GEVAL VAN EEN GEÏRRITEERD GEVOEL VAN GEZICHT EN LICHAAM

CICAPLAST
SPRAY B5
BALSEM B5+

HERSTELLENDE KALMERENDE BALSEM OF SPRAY

Twee keer per dag aanbrengen op de verzwakte zone na het reinigen.

BESCHERMEN

LICHAAM

ANTHELIOS
MELK SPF50*

HYDRATERENDE MELK

Aanbrengen vóór elke blootstelling.
Herhaal elke twee uur.

GELAAT

ANTHELIOS
UVMUNE **400**
ONZICHTBARE FLUIDE
SPF50

Aanbrengen vóór elke blootstelling.
Herhaal elke twee uur.

IN GEVAL VAN EEN GEÏRRITEERD GEVOEL VAN GEZICHT EN LICHAAM

CICAPLAST
BALSEM B5+ SPF50*

HERSTELLENDE KALMERENDE BALSEM ANTI-RESTLITTEKENS

Uw huid wordt verzacht, gevoed en beschermd tegen blootstelingsgerelateerde huidreacties.

*Producten zijn niet getest tijdens de behandeling van kanker

EEN DROGE EN JEUKENDE HUID **KALMEREN**

HAND- EN VOETSYNDROOM VOORKOMEN.

Bepaalde behandelingen kunnen de huid zeer droog maken, in combinatie met roodheid en soms pijnlijke zwellingen van je handpalmen en voetzolen. Dat is het hand- en voetsyndroom.
Vraag aan je verpleger of de dienst verkoelende handschoenen/wanten[1] heeft **voor de behandeling**, om **kloven, barsten en pijn** te voorkomen. De koude veroorzaakt vasoconstrictie dat de neveneffecten van de chemotherapie op deze zones beperkt. Ga langs bij **een pedicure of podologe voor een verzorging.** Doe dat nog eens een maand na het einde van de behandeling. **Houd je nagels kort** en draag handschoenen bij activiteiten die je handen zwaar op de proef stellen (afwassen, tuinieren, klussen). **Hydrateer je handen en voeten** vanaf het begin van de behandeling meerdere keren per dag met een hydraterende en herstellende balsem als je een zeer droge huid hebt. **Neem geen te warm bad of douche.**
Sta niet te lang recht en wandel niet te lang aan een stuk door

DROOGHEID VOORKOMEN.

Kies bij voorkeur voor een milde (of zachte) **douchecrème zonder parfum**. Spoel je huid zorgvuldig af, liefst met **lauw water** dat minder irriteert, en dep dan elk deel van je lichaam droog met een zachte handdoek. Een **korte douche** is beter dan een lang en te warm bad, dat je huid kan irriteren of jeuk kan veroorzaken. En vergeet niet om **dagelijks** een **hydraterende lichaamsbalsem** te gebruiken voor een optimaal effect.

LIPIKAR
SYNDET AP+

LIPIKAR
BALSEM AP+**M**

1. Scotte F, et al. Multicenter Study of a Frozen Glove to Prevent Docetaxel-Induced Onycholysis and Cutaneous Toxicity of the Hand. Journal of Clinical Oncology. 2005;23(19):4424-9.

HET VERHIT GEVOEL **KALMEREN** IN GEVAL VAN RADIOTHERAPIE

De huid moet tijdens de sessie proper en droog zijn, dus **het is aanbevolen om vóór de sessie geen crème op de te bestralen zone aan te brengen.** Na afloop van de sessie kan je wel **thermaal water** aanbrengen en enkele uren later een aangepaste hydraterende crème (die je in de koelkast bewaart zodat ze een extra fris effect geeft). **Breng daarna een rustgevende spray of balsem aan.** Aarzel niet om je dokter te vragen welke producten en verzorging je op de bestraalde zones mag gebruiken.

Vermijd zoveel mogelijk zout water of water met chloor. Neem bij voorkeur lauwe douches en gebruik een reiniging zonder zeep. Gebruik zo weinig mogelijk deodorant, parfum of lotions met alcohol. Vermijd daarnaast ook blootstelling aan de zon.

THERMAAL WATER
NEVEL

CICAPLAST
SPRAY B5

CICAPLAST
BALSEM B5+

WAT DOE IK BIJ ACNE-ACHTIGE UITSLAG (UITSLAG GELIJKEND OP PUISTJES) OF FOLLICULITIS (ONTSTEKING VAN HET HAARZAKJE) ?

Hoewel deze reacties lijken op acne, mogen ze niet op die manier worden verzorgd of ermee worden verward.
Dit is wat je moet doen:

Reinig je huid met een reiniging zonder zeep en spoel af met lauw water. Bovenop je **niet-comedogene hydraterende crème** breng je plaatselijk en elke avond een verzachtende, herstellende verzorging aan op de puisten. Gebruik geen anti-imperfectieproducten die niet aangepast zijn aan dit soort uitslag. Gebruik ook geen producten met essentiële oliën, parfum, klei of fruitzuren, alcohol of aftershave. Vermijd scrubs, peelings en dermabrasie. Breng zomer en winter nauwgezet **een zonnebescherming met UVB- (SPF 50+) en UVA-bescherming** aan op alle zones die aan daglicht worden blootgesteld en die je kleren niet bedekken. Doe dat tijdens je behandeling en minimum gedurende een jaar na het einde ervan. Vergeet niet dat **je kleding de beste en eerste bescherming is.**

GOED OM TE WETEN
"De zon kan hyperpigmentatievlekken veroorzaken en verergert de folliculitis. De UV-stralen van de zonnebank zijn sterk afgeraden."

Advies van Dr. Deshayes, dermatoloog.

TOLERIANE
DERMALLERGO
CICAPLAST
BALSEM B5+

HOE VERZORG IK MIJN HAAR EN HOOFDHUID?

Gebruik bij haaruitval, tijdens de behandeling, een **milde shampoo** met een fysiologische pH, om zo zacht mogelijk voor je hoofdhuid te zijn.
Het wordt aanbevolen om lauwe douches te nemen, deze zijn minder irriterende dan een lang bad of heet water. Zorg ervoor dat je jouw haren goed spoelt, vermijd het gebruik van een haardroger achteraf. Vermijd ook om je haar te kleuren tijdens de behandeling.
Kies in het geval van alopecia voor een **parfumvrije reiniging en verzorg je hoofdhuid** door een herstellende balsem aan te brengen tegen jeuk en droogheid.

Vergeet niet om je hoofdhuid ook te beschermen tegen de zon, breng zonbescherming aan en draag een hoed of pet.

KERIUM
EXTRA ZACHT
LIPIKAR
SYNDET AP+
LIPIKAR
BALSEM AP+M

ZON EN HUID: HOGE BESCHERMING

Tijdens je kankerbehandeling en tot minstens een jaar erna is je huid broos en zeer gevoelig voor UVA- en UVB-stralen. Daarom is het essentieel om haar te beschermen met een aangepaste **zonnebescherming met beschermingsfactor 50+ en die beschermt tegen UVA/UVB-stralen.** Breng die onmiddellijk na je hydraterende crème aan. Vergeet hierbij de gevoelige zones niet, zoals de oogcontour, de lippen, de handen, de voeten en de hals.

In geval van bestraling, zal de zone blootgesteld aan de straling zeer gemakkelijk verbranden. Je zal die heel je leven lang moeten beschermen.

Daarnaast zijn de chirurgische littekens ook bijzonder gevoelig voor de zon. Hier bestaat het risico op hyperpigmentatie (donkere kleur). Houd ze goed bedekt of bescherm ze zorgvuldig. Blijf tussen 12 uur en 16 uur uit de zon en breng je zonnebescherming om de twee uur opnieuw aan.

UVA-stralen worden niet tegengehouden door wolken of glas.

Het is belangrijk om dagelijks een zonnebescherming te gebruiken, ook als de zon niet schijnt of als je achter glas zit.

Vergeet niet dat de beste en eerste bescherming je kleren zijn. Voeg daar voor de volledigheid een zonnebril, een hoed met brede rand of een pet aan toe.

ANTHELIOS UVMUNE **400**
ONZICHTBARE FLUIDE
SPF50+

ANTHELIOS
MELK
SPF 50+

ZORG DRAGEN VOOR JE NAGELS

Chemotherapie en doelgerichte therapie kunnen een effect hebben op je nagels: die kunnen broos en droog worden, gemakkelijk afbreken, horizontale lijnen vertonen (donkere strepen die erop wijzen dat het nagelbed verkleurt) of vlekkerig worden.
Maar maak je geen zorgen, die nevenwerkingen zijn niet ernstig en zullen enkele maanden na het stopzetten van de behandelingen weer verdwijnen.

Laat je indien mogelijk **verzorgen door een pedicure of podoloog voor je met de behandeling begint**. Bespreek dit gerust met je oncoloog. Tijdens de behandelingen is het beter om de nagels van je handen en voeten te vijlen (niet té kort) dan ze te knippen, om infecties te vermijden.
Breng **een versterkende nagellak** aan en **herhaal van zodra de nagellak is beschadigd** (ongeveer eenmaal per week), nadat je de nagel hebt gereinigd met een **nagellakremover zonder aceton**. Doe dit gedurende drie maanden na het einde van de behandelingen.

TOLERIANE SILICIUM NAGELLAKPASTEL CARE

01. Mat

02. Rose

TOLERIANE SILICIUM NAGELLAK COLOR CARE

16. Framboise

22. Rouge Parfait

KLEURLOZE NAGELLAK MATTE FINISH

TOLERIANE SILICIUM
BESCHERMENDE EN VERSTERKENDE NAGELLAK

HOE VERZORG IK MIJN **LITTEKENS** ?

Goed om te weten
De evolutie van een litteken duurt twaalf tot achttien maanden[2].

Belangrijk
Er bestaan verschillende soorten littekens. Daarom moet je advies vragen aan een gezondheidsprofessional vóór je begint te masseren, zodat je de toestand van het bestaande litteken niet verergert.

Tip
Probeer na een borstoperatie je arm rustig op te heffen om het weefsel te bewegen of trek je schouders naar achteren. Dat is net een zelfmassage!

Het juiste advies
Het is aanbevolen om de zone te hydrateren met een herstellende balsem, terwijl je aangepaste bewegingen maakt die je arts of kinesitherapeut je heeft uitgelegd.

Als je moeite hebt om je litteken aan te raken in het begin,
heb je twee mogelijkheden: vraag een voorschrift aan je arts voor een afspraak met een kinesitherapeut die je de juiste handelingen toont of gebruik een kompres om je balsem aan te brengen door zacht te deppen op je huid.

Enkele noodzakelijke voorzorgsmaatregelen
Overmatig alcoholgebruik wordt sterk afgeraden. Vermijd ook tabak, want dat vertraagt het genezingsproces. Vermijd wrijving (bv.: kleding zoals een beha in geval van borstkanker).

Het is niet altijd aangewezen om op de wonden en littekens antiseptische middelen aan te brengen[3]. Vraag bij twijfel advies aan een gezondheidsprofessional.

Vergeet niet om je littekens te beschermen tegen de zon om hyperpigmentatie te voorkomen: gebruik een UVA [4] zonnebescherming.
Het is belangrijk om ze om de twee uur opnieuw aan te brengen. In functie van de plaats van je litteken kan je het beschermen met een pleister of kleding.

2. Bron: www.college-mk.org/wp-content/uploads/2018/07/recommandations-CMK-automassage-2018-07.pdf
3. Volgens de aanbevelingen van het HAS, de Hoge Gezondheidsraad in Frankrijk.
4. Aangeduid met de afkorting (UVA)

JE TEINT **OPNIEUW** LATEN STRALEN EN ONEFFENHEDEN **CORRIGEREN**.

1 IK CORRIGEER EN MATTEER VOOR EEN BLIJVEND EFFECT

Gebruik indien je een vette huid of frequente opvliegers hebt een mineraal compact poeder. Breng indien je huid vrij droog is een vloeibare foundation aan met een borsel voor een luchtig resultaat, met focus op het middelste deel van het gezicht.

MINERAAL COMPACT POEDER SPF25

NIEUWE FORMULE

FULL COVERAGE VLOEIBARE FOUNDATION SPF25

16U HOGE DEKKING
BESCHIKBAAR IN 15 TINTEN

TIPS

1 Breng een kleine hoeveelheid foundation aan op de hand.

2 Tik op gevoelige gebieden (roodheid, imperfecties, littekens...).

3 Spreid het product van binnen naar buiten uit op de andere delen.

2 IK GEEF STRUCTUUR AAN MIJN BLIK VOOR MEER EXPRESSIE

Teken je wenkbrauwen opnieuw met een halfvet potlood, in een kleur die het dichtst bij uw haar of haarprothese ligt.

WENKBRAUW-POTLODEN

OOGPOTLODEN

ONMISBARE **ONDERSTEUNENDE ZORG**

De kankerbehandeling stopt niet bij de bestrijding van de ziekte. Bovenop specifieke kankerbehandelingen, kan je ondersteunende zorg voorgesteld krijgen om je levenskwaliteit te verbeteren.

Waaruit bestaat de ondersteunende zorg?

Vertaald vanuit de Engelse term "supportive care", omvat de "ondersteunende zorg" alle verzorging en ondersteuning die zieke patiënten nodig hebben, naast de specifieke behandelingen, als die er zijn, en dat tijdens de hele duur van ernstige ziektes [8,9]. Dat kan medicatie zijn of niet. Het doel is de verbetering van de levenskwaliteit van de patiënten tijdens en na hun kankerbehandeling. Het gaat om de verbetering van hun zelfbeeld, dankzij de socio-esthetiek en dermocosmetica om de neveneffecten op de huid te beperken tot het bieden van meer huidcomfort, voedingsadvies, aangepaste lichaamsbeweging of ondersteunende oncologische zorg. Dit kan in de vorm van conventionele zorg of niet-conventionele praktijken met therapeutische doeleinden.

Hoe krijg je er toegang toe?

Spreek erover met je vaste arts en met de leden van het medische team in elke fase van je behandeling: ze zullen je informeren en begeleiden.

Op de site vindt je gratis sessies onder leiding van deskundigen:
www.laroche-posay.be of **www.laroche-posay.nl**

Welke voordelen voor de patiënten?

De wetenschapelijke studies zijn duidelijk, dermocosmetica verbetert niet alleen de levenskwaliteit van de patiënten, maar verbetert ook de neveneffecten op de huid door de behandelingen.

5. Krakowski I, et al. Pour une coordination des soins de support pour les personnes atteintes de maladies graves : proposition d'organisation dans les établissements de soins publics et privés. Médecine palliative. June 2004;3:134-143.
6. Colombat P, et al. A propos de la mise en place des soins de support en cancérologie : pistes de réflexions et propositions. Médecine & Hygiène «InfoKara». 2009; 14 (2): 61-7.