



ONKOLOGISCHE KOSMETIK TEIL 2

„Auf Äußerlichkeiten kommt es doch nicht an!“

Stimmt: Aber es tut gut, sich
um den Körper zu kümmern

Natürlich zählen die inneren Werte eines Menschen. Seine Fähigkeiten und Begabungen, seine Liebenswürdigkeit anderen Menschen gegenüber, seine Durchsetzungskraft und Energie bei wichtigen Aufgaben und noch vieles mehr. Da hat der Volksmund recht: „Es kommt nicht auf das äußere Erscheinungsbild eines Menschen an!“ Diese inneren Werte und Kompetenzen werden auch durch eine Krebsdiagnose und Behandlung nicht gefährdet. Völlig richtig, soweit. Und trotzdem fühlen sich die meisten Frauen und auch Männer in ihrem Selbstwertgefühl beeinträchtigt, wenn der Körper sichtbare Spuren der Behandlung aufzeigt. Manche empfinden sich erst dann krank, wenn der Körper auch krank aussieht. Hier setzt die onkologische Kosmetik und Hautpflege an, um zu helfen.



Ziel der onkologischen Hautpflege und Kosmetik ist es zu beruhigen, zu stärken und zu schützen.



Der Verlust der Haare, manchmal sogar der Wimpern und der Augenbrauen, die fahle und empfindliche Gesichtshaut, dunkle Augenringe... die Kette an Nebenwirkungen der Behandlungen ist lang. Für manche Patienten kostet der Gang zum Bäcker dann auch viel Überwindungskraft, die mitleidigen Blicke der Bekannten schmerzen. Die anderen denken jetzt „sie sieht aber krank aus!“, so vermuten manche Betroffene. Nicht selten leiden Krebspatienten so stark unter den Veränderungen des Erscheinungsbildes, dass sie Kontakte vermeiden. Gelegenheiten des Zusammenseins mit anderen Menschen, sich bei anderen Kraft zu holen oder gemeinsam Freude zu haben, verstreichen ungenutzt. Rückzug macht die Bewältigung der Krankheit natürlich nicht einfacher.

Die onkologische Kosmetik und Hautpflege kann hier unterstützen. Sie ist ein Baustein der sogenannten supportiven Therapie zur Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen (vgl. Leitlinienprogramm Onkologie | S3 Leitlinie Supportive Therapie | 2017; www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/supportive-therapie). Supportive Therapien bieten Maßnahmen, die den Umgang mit unerwünschten und belastenden Nebenwirkungen bei Krebstherapien erleichtern. Die Ansätze der onkologischen Kosmetik und Hautpflege haben alle zum Ziel, „ein kleines Stück Normalität in dieser veränderten und schweren Zeit zu ermöglichen“, so Experten, die in diesem Bereich tätig sind. Oft geht es darum, Gefühle zu fördern, die mit „sich einigermaßen Wohlfühlen in der eigenen Haut“ zu tun haben.

Konkret bedeutet dies z. B.: Es gibt für die häufig extrem trockene, juckende, sehr empfindliche Haut spezielle Produkte zur Hautpflege, zur Linderung der Symptome oder Stabilisierung des Hautzustandes. Rötungen, Pusteln, Flecken und dunkle Augenringe können gelindert werden. Oftmals bedürfen die

Nägel, die Lippen und die Kopfhaut einer besonderen Pflege. Die Haut der Betroffenen sollte vor Sonnenlicht geschützt werden. Bei bestimmten Chemotherapien kann das Hand-Fuß-Syndrom auftreten. Es zeigt sich an den Innenflächen der Hände und an den Fußsohlen mit Schwellungen, Kribbeln, schmerzhaften Rötungen, Taubheitsgefühlen, Hautschuppungen und offenen Wunden. Je nach Schweregrad kann durch entsprechende Packungen Erleichterung und Besserung der Symptome geschaffen werden.

Leichtes Make-up, Perücken und Co. helfen die fahle Gesichtshaut, die fehlenden Augenbrauen, Wimpern und das fehlende Kopfhaar zu kaschieren und Frische ins Gesicht zurückzubringen. Schöne Accessoires lenken die Aufmerksamkeit auf sich und weg von den Problemstellen. Gelingt dies, so lockt der Blick in den Spiegel ein Lächeln ins Gesicht, nicht nur bei der betroffenen Person sondern auch bei der Fachfrau für onkologische Kosmetik.

Wichtig dabei ist: Betroffene sollen nach der Beratung durch die Expertin und nach der oft als angenehm wahrgenommenen Behandlung in dem Pflegeraum Ideen und Impulse haben, wie sie das Gelernte und Erfahrene zu Hause umsetzen können. Eigene wohltuende Pflegerituale sollen im Anschluss entwickelt werden.

So soll die Fürsorge um Haut, Haare und körperliches Befinden durch die Fachfrau dann zu Hause in Selbstfürsorge einfließen und damit zum täglichen Wohlbefinden beitragen.

Bei allen Veränderungen der Haut und des Körperbildes ist sich die onkologische Hautpflege und Kosmetik ihrer Grenzen bewusst. Sie versteht sich als unterstützende Säule im Krebstherapiekonzept und leitet gegebenenfalls an den Arzt weiter.

Wer sich in seiner Haut wohl fühlt und etwas dazu beitragen kann, fühlt sich insgesamt besser.



MAIKE NESTRIEPKE

*Diplomierte Krankenschwester,
Pflegepädagogin, Onkologische
Kosmetikerin*

Wenn eine Krebstherapie bevorsteht, im Moment stattfindet oder gerade beendet wurde, haben Betroffene ab Mitte September die Möglichkeit, in einem speziell ausgestatteten Raum in der Fondation Cancer Beratung und Anwendungen in der onkologischen Hautpflege und Kosmetik zu erhalten. Die Krankenschwester und onkologische Kosmetikerin der Fondation Cancer bietet:

- Beratung und Anleitung zur Selbstfürsorge
- Individualisierte, auf die Bedürfnisse abgestimmte Beratung zur Hautpflege
- Individualisierte, auf die Bedürfnisse abgestimmte Hautpflegebehandlung
- Individualisierte Schminkeberatung und Anleitung, das eigene Gesicht nach den persönlichen Wünschen zurechtzumachen –, Tipps und Tricks rund ums Make-up'
- Beratung im Umgang mit Kopftüchern, Mützen und Co.
- Linderung des Hand-Fußsyndroms
- Unterstützung bei der Narbenpflege
- Ganzheitliche Wahrnehmung der Betroffenen (Berücksichtigung auch von psychischen und soziale Bedürfnissen)
- Angenehme und diskrete Atmosphäre
- Entspannung, sich Wohlfühlen und Energieaufbau

Gefühle und Gedanken werden gefördert und gestärkt:

- ‚sich in seiner Haut wohlfühlen‘,
- ‚sich in seinem Körper wiedererkennen‘,
- ‚etwas aktiv zum eigenen Wohlbefinden und zum äußeren Erscheinungsbild beitragen‘,

Die Beratung der onkologischen Kosmetik und Hautpflege ist kostenfrei und richtet sich an Frauen und Männer. Weitere Informationen und Kontakt: T 45 30 33 1, E patients@cancer.lu



Beachten Sie auch den Workshop im Rahmen des Sommerprogramms zur onkologischen Hautpflege und Kosmetik (S. 30)!