Thuisadvies voor handen en nagels

Bij medische en oncologische handzorg

Dit advies helpt je om jouw handen en nagels tussen de afspraken te verzorgen. Het is algemene informatie. Persoonlijke instructies van jouw arts of behandelteam gaan altijd voor. Bespreek twijfel of veranderingen met hen of met mij.

Dagelijkse verzorging

- Was je handen met lauw water en een mild, ongeparfumeerd wasproduct. Vermijd lang weken en heet water. Dep de huid zorgvuldig droog, ook tussen de vingers.
- Smeer je handen regelmatig in met een ongeparfumeerde, vette handcrème, bijvoorbeeld na het wassen. Gebruik het product dat we samen hebben afgesproken. Stop bij irritatie en overleg over een alternatief.
- Verzorg de intacte nagelomgeving met de afgesproken nagelolie of crème. Knip of duw nagelriemen niet terug en trek niet aan losse velletjes.
- Houd nagels kort, maar niet te kort. Vijl voorzichtig in één richting en gebruik je nagels niet als gereedschap. Laat pijnlijke, loslatende of ontstoken nagels beoordelen voordat je ze zelf verzorgt.

Bescherm jouw handen

- Draag passende beschermende handschoenen bij afwassen, schoonmaken en tuinieren. Vermijd knellende of vochtige handschoenen; trek ze uit als je handen gaan zweten.
- Beperk druk, wrijving en contact met schoonmaakmiddelen. Wissel belastende werkzaamheden af met rust en forceer pijnlijke of stijve handen niet.
- Vermijd sterke hitte en kou. Gebruik geen kruik, heet handbad of ijs rechtstreeks op de huid, zeker niet bij verminderd gevoel.
- Breng zelf geen kunstnagels, gellak of andere kunstproducten aan tijdens een kwetsbare behandelperiode zonder dit vooraf te bespreken. Trek of frees bestaand product niet zelf van de nagels.

Kijk elke dag even

Bekijk de handpalmen, handruggen, vingers, nagels en nagelomgeving. Let op nieuwe roodheid, wondjes, kloven, zwelling, blaren, verkleuring of nagels die loslaten. Merk je iets nieuws? Wacht niet automatisch tot jouw volgende salonafspraak; op de volgende pagina lees je met wie je contact opneemt.

Sarah Fransen – Vanhoef | Marnestraat 15 | 5704 LX Helmond
info@lapetitebelge.nl | www.handzorghelmond.nl | www.lapetitebelge.nl

Extra aandacht bij jouw situatie

Bij diabetes of verminderd gevoel

Controleer jouw handen dagelijks, ook als je geen pijn voelt. Wondjes kunnen bij diabetes minder goed genezen. Laat een wondje dat niet goed geneest of tekenen van ontsteking vertoont door jouw huisarts beoordelen. Test de watertemperatuur niet alleen met een hand waarin je minder gevoel hebt.

Tijdens een kankerbehandeling

Geef nieuwe klachten aan handen en nagels door aan jouw behandelteam. Dat geldt ook voor toenemende gevoeligheid, tintelingen, roodheid, blaren of vervelling. Gebruik voorgeschreven huidproducten volgens de instructies van het ziekenhuis. Begin niet zelf met ontsmettingsmiddelen, medicinale crèmes of een intensieve behandeling van de huid.

Bij pijnlijke of rode handpalmen en blaren: vermijd extra warmte, druk en wrijving en bespreek dit met jouw behandelteam. Masseer deze plekken niet zelf voordat je hebt overlegd.

Wanneer neem je contact op met een arts

- Neem bij toenemende roodheid, warmte, zwelling, pijn, pus of een nieuwe ontsteking rond de nagel dezelfde dag contact op met jouw huisarts of behandelteam. Wacht niet op een reactie van de salon.
- Heb je tijdens een kankerbehandeling koorts, koude rillingen of voel je je plotseling ziek? Neem direct contact op met jouw behandelteam volgens de instructies van het ziekenhuis. Wacht niet op jouw volgende afspraak.

Jouw persoonlijke afspraken

Afgesproken producten en gebruik: _____

_____

Aandachtspunten en vervolg: _____

_____

Vragen over de verzorging

Sarah Fransen - Vanhoef
06-25105496 | info@lapetitebelge.nl
Voor medische klachten neem je contact op met jouw huisarts of behandelteam.

Bronnen en versie

Kanker.nl - Veranderingen aan je nagels (kanker.nl; laatst bijgewerkt september 2024).
Diabetes.nl - Huidklachten (diabetes.nl).
Radboudumc - Hand-voet syndroom en bijwerkingen en adviezen (radboudumc.nl).
Online Dermatologie - Nagels verzorgen en beschermen tijdens kankerbehandeling (onlinedermatologie.nl).
Versie 7 november 2026 | Algemene informatie; geen vervanging van persoonlijk medisch advies.