Ergo Tips voor het aanbrengen van make-up

Mariska Straalman en Laurie Barents, Koninklijke Visio



Vandaag de dag dragen veel mensen make-up. Of je nu naar school of je werk gaat of een avond op stap gaat. Make-up aanbrengen, hoe doe je dat nou precies?

In dit artikel vind je tips en een stappenplan hoe je make-up kunt aanbrengen als je slechtziend of blind bent.

Lukt het je toch niet om make-up aan te brengen en wil je dit liever onder deskundige begeleiding leren? Dat kan bij Koninklijke Visio. Aan het einde van het artikel vind je meer informatie.

# Welke make-up past bij mij?

Allereerst is het goed om te weten welke producten en kleuren goed bij jou passen.

Om hier achter te komen kun je je bijvoorbeeld laten adviseren door een schoonheidsspecialist. Ook kun je een vriendin, familielid of vertrouwenspersoon die ervaring heeft met make-up aanbrengen en er gevoel voor heeft om raad vragen.

Heb je je keuze gemaakt, dan kun je met onderstaand stappenplan de make-up gaan aanbrengen.

# Voorbereiding

* Bij het gebruik van een spiegel is goede verlichting belangrijk. Je kunt het beste rond de spiegel (links en recht en eventueel ook boven) verlichting hebben, zodat je nooit in je eigen schaduw werkt. Bij de verlichting rond de spiegel is het belangrijk dat het licht niet hinderlijk in de ogen schijnt. Vermijd daarom indirect licht. Vaak voldoen melkwitte tl-buisjes beter dan gloeilampen, maar dit is per persoon ook weer verschillend.
* Het gebruik van een spiegel met vergroting kan mogelijk uitkomst bieden als je daar behoefte aan hebt. Handig zijn de spiegels die je naar je toe kan trekken, zo bepaal je zelf de positie van de spiegel. Er zijn vergrotende spiegels die 1.5, 3, 5 of 10 maal vergroten. De vuistregel voor welke vergroting je moet kiezen is: (2 x visus ODS) x 10. Voorbeeld: bij VODS van 0.30, dan is 6x de maximale vergroting die nog werkbaar is. In dat geval zal je waarschijnlijk het meeste baat hebben bij een spiegel van 5x. Het is soms ook een kwestie van uitproberen wat je prettig vindt. Denk eraan bij het uitproberen van vergrotende spiegels dat je dit zonder een eventuele bril doet.
* Zorg dat je met je ellebogen op tafel kan steunen bij het aanbrengen van make-up
* Houd een vaste volgorde aan bij het aanbrengen van make-up, zo sla je geen stappen over.
* Verzamel van tevoren alle make-up en benodigdheden:
	+ Tissues
	+ Dagcrème
	+ Foundation
	+ Gezichtspoeder en poederkwast
	+ Rouge en rougekwast
	+ Mascara
	+ Oogschaduw
	+ Oogpotlood
	+ Wenkbrauwpoeder of wenkbrauwpotlood
	+ Lippenstift
* Als de doosjes en verpakkingen van de make-up niet meer goed te onderscheiden zijn, kun je deze bijvoorbeeld merken met braille of met een spraaklabel. Je kunt ook uitproberen of de doosjes en verpakkingen verschillend aanvoelen zodat je de make-up op de tast kan herkennen. Denk hierbij aan de vorm en de structuur van de verpakking of het doosje. Ruim de make-up systematisch op zodat je niet lang hoeft te zoeken naar het juiste doosje.

# Stap 1 – Dagcrème

Gebruik een dagcrème om je huid te beschermen tegen invloeden van buitenaf zoals de zon of kou. Ook beschermt het je huid tegen make-up.

Een dagcrème kun je het beste eerst over de palmen van je handen uitsmeren en vervolgens met je handen over je gezicht insmeren. Zo heb je de minste kans op achterblijvende klodders.

# Stap 2 – Foundation aanbrengen

Foundation gebruik je om je huid een egalere tint te geven. Kies een foundation die je natuurlijke huidskleur het meest benadert.

Als je een foundation met een pompje gebruikt kan dit je helpen om de juiste dosering te bepalen. Elke druk op het pompje geeft je immers telkens dezelfde hoeveelheid foundation.

* Zorg ervoor dat je haar goed weggestoken is en je kleding beschermd is voordat je begint. Om je haar weg te steken heb je speciale haarbanden en om je kleding te beschermen kun een sjaaltje om je nek/hals doen.
* Als je rechtshandig bent breng je een beetje foundation aan op de rug van je linkerhand en vice versa.
* Stip vervolgens met de wijsvinger van je rechterhand in de foundation en breng deze aan in stippen op je gezicht.
* Doe alles wat je aan de rechterkant van je gezicht doet, ook aan de linkerkant van je gezicht. Breng twee stippen aan op de wangen, één stip op je voorhoofd, één stip op je neus en één stip op je kin.
* Vervolgens smeer je de foundation met je vingers uit over het gezicht.
* Werk altijd vanuit het midden van je gezicht naar buiten toe, zo krijg je een egaal effect.
* Let erop dat je het gebied rondom je oren, hals en haargrens goed uitsmeert om een zichtbare rand van de foundation te voorkomen.
* Verwijder eventuele resten foundation met een iets vochtig wattenschijfje. Begin bij het voorhoofd, ga dan langs de wenkbrauwen en werk daarna langzaam naar beneden toe.

# Stap 3 – Gezichtspoeder

Gebruik na de foundation een gezichtspoeder om je huid een egaal en mat aangezicht te geven. Kies voor een losse of compacte gezichtspoeder, bij voorkeur een kleurloze en transparante poeder.

Voor het aanbrengen van gezichtspoeder gebruik je een grote donzige poederkwast.

* Pak de poederkwast vast in je voorkeurshand en gebruik je andere hand om het poederdoosje vast te houden.
* Maak met de poederkwast draaiende bewegingen in het poederdoosje, zo komt de gezichtspoeder goed tussen de haartjes van de kwast.
* Tik met de poederkwast zachtjes op het poederdoosje, zo verwijder je overtollig poeder.
* Breng de poederkwast naar je gezicht en veeg zachtjes over je voorhoofd, neus en kin. Daarna maak je veegbewegingen naar buiten toe, dus je wangen, jukbeenderen, kaak en ogen.
* Vervolgens veeg je met een schone poederkwast systematisch over je gezicht van boven naar beneden om overtollig poeder te verwijderen.

Wanneer je denkt rimpels te hebben, gebruik dan zo weinig mogelijk poeder, omdat gezichtspoeder rimpels juist accentueert. Vermijd rimpelgevoelige huid, zoals rond de ogen. Breng net genoeg gezichtspoeder aan om een glimmende voorhoofd, neus en kin te camoufleren.

# Stap 4 – Rouge

Gebruik rouge om je gezicht op een natuurlijke manier een frisse uitstraling te geven. Rouge gebruik je alleen op je wangen. Je kunt een crème of poeder gebruiken.

Wanneer je het liefst met je vingertoppen werkt, gebruik dan een crème rouge. Breng de crème rouge bij voorkeur aan na de foundation (stap 2) en niet na een gezichtspoeder. De reden hiervoor is dat een crème rouge strepen en vlekken kan veroorzaken op een gepoederde huid. Wel kun je na het aanbrengen van crème rouge alsnog wat gezichtspoeder op je huid strijken.

Als je liever met een kwast werkt, gebruik dan de poederrouge. Breng de poederrouge bij voorkeur aan na de gezichtspoeder, dit geeft het beste resultaat.

Voor het aanbrengen van crème rouge gebruik je je vingertoppen.

* Breng iets crème rouge aan op de vingertoppen van je hand. De wijsvinger en middelvinger zijn hiervoor meestal het handigst.
* Er zijn meerdere manieren om te bepalen waar je de rouge moet aanbrengen.
Manier 1: Lach naar jezelf in de spiegel, dan komen de appeltjes in je wangen naar voren. Deze kun je ook voelen.
Manier 2: Bij het aanbrengen kun je de wangen naar binnen zuigen. Plaats een vinger bij de bovenkant van je oor en een andere vinger op je jukbeen, onder het midden van je oog.
* Breng met je vingertoppen de rouge aan op de appeltjes in je wangen of tussen je vingers. Maak deppende bewegingen en beweeg zachtjes van binnen naar buiten toe.

Voor het aanbrengen van poederrouge gebruik je een kwast.

Wanneer je poederrouge wilt gebruiken, neem dan een volle, brede kwast met soepele haren. Deze zorgen ervoor dat de rouge goed verdeeld wordt.

* Gebruik voor het aanbrengen van de poederrouge een volle, brede kwast met soepele haren. Deze zorgen ervoor dat de rouge goed verveeld wordt.
* Breng wat rouge aan op de kwast. Om overtollig rouge te verwijderen tik je zachtjes met de kwast op de rand van het poederbakje
* Er zijn meerdere manieren om te bepalen waar je de rouge moet aanbrengen.
Manier 1: Lach naar jezelf in de spiegel, dan komen de appeltjes in je wangen naar voren. Deze kun je ook voelen.
Manier 2: Bij het aanbrengen kun je de wangen naar binnen zuigen. Plaats een vinger bij de bovenkant van je oor en een andere vinger op je jukbeen, onder het midden van je oog.
* Breng rouge aan op de appeltjes van je wangen of tussen je vingers en beweeg zachtjes van binnen naar buiten toe.

# Stap 5 – Oogschaduw

Gebruik oogschaduw om je ogen groter en sprekender te laten lijken.

Kies voor een oogschaduwpoeder, deze zijn het meest eenvoudig aan te brengen.

Om oogschaduw aan te brengen gebruik je je vingertoppen.

* Pak het oogschaduwdoosje vast. Leg de wijsvinger van je linkerhand en de wijsvinger van je rechterhand op de oogschaduw en maak draaiende bewegingen. Doe dit één of twee keer. Zo breng je voldoende oogschaduw op je wijsvingers aan.
* Leg vervolgens de beide wijsvingers op elkaar en wrijf de vingers tegen elkaar aan, zo wordt de oogschaduw over beide vingers gelijk verdeeld.
* Ga recht aan tafel zitten en zet je beide ellebogen op tafel. Hiermee zorg je voor een stabiele houding en kun je de oogschaduw gaan aanbrengen.
* Sla je blik neer en hef je kin omhoog zodat je de oogschaduw goed kan aanbrengen.
* Leg de wijsvinger op het midden van je ooglid, vlak boven de wimperrand.
* Wrijf de oogschaduw vanuit het midden naar de buitenste ooghoek toe en vervolgens weer naar de binnenste ooghoek toe. Herhaal dit een aantal keren en stop in het midden van het ooglid. Zo is de oogschaduw goed verdeeld over je oogleden.

**Tip:** Als je bekend bent met een highlighter kun je dit aan het eind nog gebruiken om je ogen te accentueren. Dit is echter niet noodzakelijk. Highlighter, dat je boven het ooglid onder de wenkbrauwen opbrengt, moet altijd bij de kleur van de oogschaduw passen.

# Stap 6 – Mascara aanbrengen

Gebruik mascara om je ogen te accentueren.

Je kunt ervoor kiezen om zelf mascara aan te brengen. Zie je dit niet zitten dan kun je ook je wimpers bij de schoonheidsspecialist laten verven. De wimpers worden hier dan alleen niet dikker van, zoals bij mascara. Voor mensen met een lichte kleur wimpers zal verven een groot contrast opleveren. Wanneer je wimpers al donkerder zijn van kleur heeft verven minder effect.

Voor het aanbrengen van mascara gebruik je een mascara borsteltje. De mascara tube en mascaraborstel worden als één product verkocht.

* Draai de mascara open in één vloeiende beweging. Maak geen pompbewegingen, hierdoor kan er lucht bijkomen en ontstaan er korrels in de mascara. Maak bij voorkeur draaiende bewegingen om mascara op het borsteltje te krijgen.
* Het topje van de mascara kun je even af deppen met een tissue om overtollige mascara te verwijderen.
* Pak een wattenschijfje en vouw deze om het stokje onder het mascara borsteltje. Zo kun je gerichter bewegen. Je kan ook een mascara uitzoeken met een kort stokje. Houd de mascara vast met je duim en wijsvinger.
* Neem een stabiele houding aan voor het aanbrengen van mascara om te voorkomen dat je uitschiet. Steun met je ellebogen op tafel en ga iets voorover gebogen zitten. Sla je blik neer en hef je kin omhoog.
* Bij het aanbrengen van mascara kun je een vinger op de onderste wimpers leggen voordat je mascara daadwerkelijk aanbrengt. Op deze manier kun je niet met het borsteltje in de ogen steken.
* Houd het borsteltje horizontaal onder de bovenste wimpers en maak zelf knipperbewegingen. Tel mee met het aantal knipper bewegingen zodat je weet hoeveel mascara je aan beide ogen hebt aangebracht.
* Zet alleen de onderkant van de bovenste wimpers van de wortel tot aan de puntjes aan.

**Tip:** Wanneer je voor het eerst mascara aanbrengt en je vindt het spannend, dan kan je eerst met je wijsvinger oefenen of met een omgespoeld mascaraborsteltje. Je spoelt het mascaraborsteltje om onder de kraan en dept het borsteltje droog met een papiertje. Zo kun je droog oefenen voordat je mascara gebruikt.

# Stap 7 - Oogpotlood aanbrengen

Gebruik een oogpotlood om je ogen te accentueren. Bij oogpotlood is het aan te raden geen scherpe lijntjes te zetten, maar vage lijntjes met wat lichtere kleuren. Bij voorkeur gebruik je een oogpotlood met een zachte punt, hierdoor hoef je weinig druk uit te oefenen op je oogleden.

* Steun met je ellebogen op tafel zodat je niet kunt uitschieten bij het aanbrengen van oogpotlood.
* Steun met de hand, waar het oogpotlood in zit, op je wang en gebruik de andere hand om de punt van het oogpotlood te sturen. Pak het oogpotlood zo dicht mogelijk bij de punt vast om zo veel mogelijk de tast te gebruiken.
* Trek het lijntje onder je oog niet helemaal door. Werk van binnen naar buiten toe en stop waar de haartjes ongeveer ophouden.
* Met een wattenstaafje kun je een oogpotloodlijntje vervagen.
* Je kunt er ook voor kiezen om donkere oogschaduw lichtjes aan te brengen over je ogen, bijvoorbeeld met een wattenstaafje of de zijkant van het oogschaduwkwastje. Werk hier op dezelfde manier als bij het aanbrengen van oogpotlood.

**Tip:** Het is ook mogelijk om permanente make-up aan te brengen: hierbij wordt het lijntje rond je ogen getatoeëerd.

# Stap 8 – Wenkbrauwen accentueren

Gebruik wenkbrauwpoeder om je wenkbrauwen accentueren. Wenkbrauwen zijn een belangrijk onderdeel van je gezicht en bepalen voor een groot deel de uitstraling.

Een wenkbrauwpoeder geeft in tegenstelling tot een wenkbrauwpotlood een meer natuurlijke en zachte uitstraling.

Zie je het niet zitten om zelf je wenkbrauwen te accentueren, dan kun je er ook voor kiezen om ze door een schoonheidsspecialist te laten verven.

* Gebruik een wenkbrauwpoeder die qua kleur het dichtst bij jouw wenkbrauwen ligt.
* Het wordt vaak netter als je de wenkbrauwpoeder met een oud mascaraborsteltje of een wenkbrauwborsteltje licht over de wenkbrauwen borstelt. Je kan ook je vinger of een wattenstaafje gebruiken.
* Als je je wenkbrauwen wilt aanzetten kun je dit het makkelijkst over de haren van de wenkbrauwen heen doen. Als je toch een wenkbrauwpotlood gebruikt, valt het niet zo op als het lijntje ietwat scheef of wiebelig is. Bovendien voel je zo goed waar het lijntje of de wenkbrauwpoeder moet zitten.
* Beweeg bij het borstelen van de aanzet van de wenkbrauw langzaam naar buiten toe.

Het epileren van je wenkbrauwen is niet aan te bevelen. Als je je wenkbrauwen te dik vindt kun je het epileren beter aan een schoonheidsspecialiste of een vertrouwd persoon overlaten.

# Stap 9 – Lippenstift

Gebruik lippenstift om je lippen te accentueren.

* Draai de dop van de lippenstift eraf en draai de lippenstift om hoog.
* Wrijf met je wijsvinger een aantal keren over de lippenstift.
* Zet je wijsvinger op het midden van de bovenlip en wrijf deze naar de linker en rechtermondhoek toe.
* Zet de wijsvinger op het midden van de onderlip en wrijf deze naar de linker en rechtermondhoek toe.
* Wrijf de lippen over elkaar heen zodat de lippenstift gelijkmatig verdeeld wordt.
* Als je te veel lippenstift hebt opgebracht, knijp je je lippen samen op een tissue en verwijder je de kleur in de mondhoeken van buiten naar binnen toe. Eventueel kun je ook met schone handen vanuit de mondhoeken naar binnen wrijven om overtollige resten te verwijderen.

# Kom je er niet uit?

Dit artikel gaf je tips voor het aanbrengen van make-up. Het gaat hierbij om algemene tips die vaak als prettig worden ervaren maar er zijn uiteraard ook nog andere tips die wellicht meer bij jou passen. Misschien heb je wel meer vragen over het aanbrengen van make-up of over zelfverzorging. Of heb je andere vragen over het dagelijks handelen zoals huishouden, mobiliteit en vrijetijdsbesteding. De ergotherapeuten van Koninklijke Visio helpen je op professionele wijze met tips en praktische adviezen, met als doel om je zelfstandigheid te vergroten.

# Heb je nog vragen?

Mail naar kennisportaal@visio.org, of bel 088 585 56 66.

Meer artikelen, video’s en podcasts vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)

**Koninklijke Visio**

expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

[www.visio.org](http://www.visio.org)