Ergo Tips: stappenplan make-up aanbrengen

Of je nu naar school gaat, naar je werk gaat of een avondje uit: make-up aanbrengen, hoe doe je dat nou als je weinig of niets kunt zien? In dit artikel leggen je we stap voor stap uit hoe je make-up aanbrengt.

Weet je al hoe je make-up aanbrengt maar lukt het niet meer goed omdat je slechter bent gaan zien? Ga dan naar het andere artikel over make-up:

[Ergo Tips - Makkelijker make-up aanbrengen.](https://kennisportaal.visio.org/documenten/ergo-tips-makkelijker-make-up-aanbrengen/)

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

# 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 om raad vragen.

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

# Stap 0: Voorbereiding

* Als je een spiegel gebruikt is goede verlichting essentieel. Bij het gebruik van een spiegel is goede verlichting essentieel. Het beste is om verlichting rondom de spiegel te hebben – aan de zijkanten en eventueel ook boven – zodat je niet in je eigen schaduw werkt. Ervaar je hinder van direct licht rond de spiegel? Dan kan indirecte verlichting prettiger zijn. Bij indirecte verlichting schijnt de lamp niet direct in je ogen, maar bijvoorbeeld via een witte muur. Ook kun je natuurlijk buitenlicht gebruiken door bij een raam te gaan zitten.
* Een spiegel die vergroot kan uitkomst bieden als je daar behoefte aan hebt. Handig zijn spiegels die je naar je toe kunt trekken, zodat je zelf de positie kunt bepalen. Wil je je kapsel bekijken? Kies dan een spiegel met maximaal vier keer vergroting. Wil je een haar op je kin zien? Dan heb je waarschijnlijk een sterkere vergroting nodig. Probeer verschillende opties uit en ontdek wat voor jou het beste werkt. Let op: hoe hoger de vergroting, hoe minder overzicht je hebt en hoe meer het beeld in de spiegel vervormt.
* Vergrote spiegels zijn online en bij onder andere bouwmarkten verkrijgbaar. In een winkel of in het adviescentrum van Koninklijke Visio kun je uitproberen welke vergroting voor jou het beste werkt.
* Zorg dat je met je ellebogen op tafel kan steunen bij het aanbrengen van make-up op gevoel.
* 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
* Zijn de doosjes en verpakkingen van de make-up niet meer goed te onderscheiden? Dan kun je deze merken met braille of met een spraaklabel. Je kunt ook uitproberen of de doosjes en verpakkingen verschillend aanvoelen, zodat je ze op de tast kan herkennen. Let daarbij bijvoorbeeld op vorm en structuur.
* Berg je make-up systematisch op, zodat je niet lang hoeft te zoeken naar het juiste doosje.

# Stap 1 – Dagcrème aanbrengen

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

Voor een gelijkmatige verdeling wrijf je de dagcrème eerst tussen je handpalmen en breng je deze daarna met je handen aan op je gezicht. Zo voorkom je achterblijvende klodders.

# Stap 2 – Foundation aanbrengen

Foundation gebruik je om je huid een egalere tint te geven. Kies een foundation die zo dicht mogelijk bij je natuurlijke huidskleur ligt.

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 steeds dezelfde hoeveelheid foundation.

1. Zorg ervoor dat je haar goed weggestoken is en je kleding beschermd is voordat je begint. Gebruik een speciale haarband om je haar uit je gezicht te houden en draag een sjaaltje om je nek of hals om je kleding te beschermen.
2. Als je rechtshandig bent breng je een beetje foundation aan op de rug van je linkerhand. Ben je linkshandig dan doe je dit (en volgende stappen) precies andersom.
3. Dip de wijsvinger van je rechterhand in de foundation en breng deze in stippen aan op je gezicht.
4. 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.
5. Verdeel de foundation gelijkmatig over je gezicht door deze met je vingers uit te smeren.
6. Werk altijd vanuit het midden van je gezicht naar buiten toe voor een egaal resultaat.
7. Let erop dat je het gebied rondom je oren, hals en haargrens goed uitsmeert om een zichtbare rand van de foundation te voorkomen.
8. Verwijder eventuele resten foundation met een iets vochtig wattenschijfje. Begin bij het voorhoofd, ga dan langs de wenkbrauwen en werk daarna langzaam naar beneden.

# Stap 3 – Gezichtspoeder

Na de foundation gebruik je een gezichtspoeder om je huid een egaal en mat aangezicht te geven. Kies een losse of compacte poeder, bij voorkeur kleurloos en transparant.

Gebruik een grote, donzige poederkwast voor het gelijkmatig aanbrengen van de poeder.

1. Pak de poederkwast vast in je voorkeurshand en gebruik je andere hand om het poederdoosje vast te houden.
2. Maak draaiende bewegingen met de kwast in het poederdoosje, zodat de poeder goed tussen de haartjes van de kwast komt.
3. Tik de kwast zachtjes tegen het poederdoosje om overtollig poeder te verwijderen.
4. Breng de poederkwast naar je gezicht en veeg zachtjes over je voorhoofd, neus en kin. Daarna maak je veegbewegingen naar buiten toe, over je wangen, jukbeenderen, kaak en ogen.
5. Gebruik daarna een schone poederkwast om overtollig poeder systematisch van boven naar beneden van je gezicht te verwijderen.

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

# Stap 4 – Rouge

Gebruik rouge om je gezicht op een natuurlijke manier een frisse uitstraling te geven. Rouge breng je alleen aan op je wangen. Je kunt kiezen tussen een crème of poeder.

Wanneer je het liefst met je vingertoppen werkt, gebruik dan een crème rouge. Breng deze bij voorkeur aan na de foundation (stap 2) en vóór de 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.

De stappen om crème rouge aan te brengen:

1. Breng iets crème rouge aan op de vingertoppen van je hand. De wijsvinger en middelvinger zijn hiervoor meestal het meest geschikt.
2. 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: Zuig bij het aanbrengen je wangen naar binnen. Plaats een vinger bij de bovenkant van je oor en een andere vinger op je jukbeen, onder het midden van je oog.
3. 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. Die zorgen ervoor dat de rouge goed verdeeld wordt.

De stappen om poederrouge aan te brengen:

1. Gebruik voor het aanbrengen van de poederrouge een volle, brede kwast met soepele haren. Deze zorgen ervoor dat de rouge goed verveeld wordt.
2. Breng wat rouge aan op de kwast. Tik zachtjes met de kwast op de rand van het poederbakje om overtollig rouge te verwijderen.
3. 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: Zuig bij het aanbrengen je wangen naar binnen. Plaats een vinger bij de bovenkant van je oor en een andere vinger op je jukbeen, onder het midden van je oog.
4. Breng rouge aan op de appeltjes van je wangen of tussen je vingers en beweeg zachtjes van binnen naar buiten toe.

# Stap 5 – Oogschaduw aanbrengen

Je gebruikt oogschaduw om je ogen groter en sprekender te laten lijken.

Kies bij voorkeur een oogschaduwpoeder, omdat deze het makkelijkst aan te brengen is. Gebruik je vingertoppen om de oogschaduw gelijkmatig te verdelen.

1. Pak het oogschaduwdoosje vast. Plaats de wijsvingers van beide handen op de oogschaduw en maak zachte, draaiende bewegingen. Doe dit één of twee keer om voldoende product op je vingers te krijgen.
2. Wrijf vervolgens je wijsvingers tegen elkaar om de oogschaduw gelijkmatig te verdelen.
3. Ga recht aan tafel zitten en zet je beide ellebogen op tafel Ga recht aan tafel zitten en plaats je ellebogen op het oppervlak. Dit zorgt voor een stabiele houding, waardoor je de oogschaduw nauwkeurig kunt aanbrengen.
4. Leg je wijsvinger op het midden van je ooglid, vlak boven de wimperrand.
5. Wrijf de oogschaduw vanuit het midden eerst naar de buitenste ooghoek toe en vervolgens naar de binnenste ooghoek. Herhaal dit een aantal keren en eindig in het midden van het ooglid. Nu 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

Je gebruikt mascara om je ogen te accentueren.

Mascara helpt je ogen te accentueren. Je kunt zelf mascara aanbrengen, maar als je dat lastig vindt, kun je je wimpers ook laten verven bij een schoonheidsspecialist. Houd er rekening mee dat geverfde wimpers niet voller worden zoals bij mascara. Voor mensen met lichte wimpers zorgt verven voor een duidelijk contrast, terwijl het effect bij donkerdere wimpers subtieler is.

Om mascara aan te brengen gebruik je een mascara borsteltje. Mascara wordt altijd geleverd met een bijbehorend borsteltje in één tube.

1. Draai de mascara in één vloeiende beweging open. Maak geen pompbewegingen, want hierdoor kan er lucht bijkomen en ontstaan er korrels in de mascara. Maak bij voorkeur draaiende bewegingen om mascara op het borsteltje te krijgen.
2. Dep het topje van de mascara lichtjes af met een tissue om overtollige mascara te verwijderen.
3. Pak een wattenschijfje en vouw deze om het stokje onder het mascara borsteltje. Zo kun je gerichter bewegen. Je kunt ook een mascara met een kort stokje gebruiken. Houd de mascara vast met je duim en wijsvinger.
4. Neem een stabiele houding aan om te voorkomen dat je uitschiet bij het aanbrengen van mascara. Steun bijvoorbeeld met je ellebogen op tafel.
5. Leg een vinger op de onderste wimpers voordat je mascara daadwerkelijk aanbrengt. Op deze manier kun je niet met het borsteltje in je ogen steken.
6. Houd het borsteltje horizontaal onder de bovenste wimpers en knipper een paar keer. Tel het aantal knipperbewegingen zodat beide ogen evenveel mascara krijgen.
7. Breng de mascara alleen aan op de onderkant van je bovenste wimpers. Strijk vanaf de wortel tot aan de puntjes.

**Tip:** Vind je het spannend om mascara aan te brengen? Oefen dan eerst zonder mascara met een schoon mascaraborsteltje. Spoel het borsteltje af onder de kraan, dep het droog met een tissue en gebruik het om de bewegingen te oefenen voordat je echte mascara gebruikt.

# Stap 7 - Oogpotlood aanbrengen

Je gebruikt een oogpotlood om je ogen te accentueren. Het is aan te raden om geen scherpe lijntjes te zetten, maar zachte, vage lijntjes in lichtere tinten. Gebruik bij voorkeur een oogpotlood met een zachte punt, zodat je weinig druk hoeft uit te oefenen op je oogleden. Sommige mensen vinden een harder potlood prettiger, dus kies wat voor jou het beste werkt.

1. Steun met je ellebogen op tafel om te voorkomen dat je uitschiet als je oogpotlood aanbrengt.
2. Steun met de hand waarin je het oogpotlood vasthoudt op je wang en gebruik je andere hand om de punt van het potlood te sturen. Houd het oogpotlood zo dicht mogelijk bij de punt zodat je optimaal met je tast de controle kunt houden.
3. Trek het lijntje niet helemaal door, maar werk van binnen naar buiten en stop ongeveer waar de wimperhaartjes ophouden.
4. Gebruik een wattenstaafje om een oogpotloodlijntje te vervagen.
5. Je kunt er ook voor kiezen om donkere oogschaduw lichtjes over je ogen aan te brengen, bijvoorbeeld met een wattenstaafje of de zijkant van het oogschaduwkwastje. Volg dezelfde techniek als bij oogpotlood.

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

# Stap 8 – Wenkbrauwen accentueren

Om je wenkbrauwen te accentueren gebruikt je wenkbrauwpoeder. Wenkbrauwen zijn een belangrijk onderdeel van je gezicht en bepalen voor een groot deel de uitstraling.

Wenkbrauwen spelen een grote rol in de uitstraling van je gezicht. Om ze te accentueren, gebruik je wenkbrauwpoeder. Dit geeft een zachter en natuurlijker effect dan een wenkbrauwpotlood.

Vind je het lastig om zelf je wenkbrauwen bij te werken? Dan kun je ze ook laten verven door een schoonheidsspecialist.

1. Gebruik een wenkbrauwpoeder die zo dicht mogelijk bij de natuurlijke kleur van je wenkbrauwen ligt.
2. Voor een nette afwerking kun je een oud mascaraborsteltje of een speciaal wenkbrauwborsteltje gebruiken om de poeder licht over de wenkbrauwen te borstelen. Je kunt ook een wattenstaafje of je vinger gebruiken.
3. 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 een beetje scheef of wiebelig is. Bovendien voel je zo goed waar het lijntje of de wenkbrauwpoeder moet zitten.
4. Beweeg bij het borstelen van de aanzet van de wenkbrauw langzaam naar buiten toe.

Het zelf epileren van je wenkbrauwen is niet aan te bevelen. Vind je je wenkbrauwen te dik? Laat ze dan liever epileren door een schoonheidsspecialist of iemand die je vertrouwt.

# Stap 9 – Lippenstift

Je gebruikt lippenstift om je lippen te accentueren.

1. Draai de dop van de lippenstift eraf en draai de lippenstift omhoog.
2. Wrijf met je wijsvinger een aantal keren over de lippenstift.
3. Zet je wijsvinger in het midden van de bovenlip en wrijf deze naar de linker- en rechtermondhoek toe.
4. Doe hetzelfde op je onderlip: begin in het midden en wrijf naar beide mondhoeken toe.
5. Wrijf je lippen over elkaar heen zodat de lippenstift gelijkmatig verdeeld wordt.
6. Als je teveel lippenstift hebt opgebracht, knijp dan je lippen samen met een tissue ertussen. Verwijder daarna met de vinger de evetueel nog overtollige lippenstift in de mondhoeken. Je veegt hierbij van buiten naar binnen.

# 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 je dagelijks handelen zoals huishouden, mobiliteit en vrijetijdsbesteding. De ergotherapeuten van Koninklijke Visio helpen je op professionele wijze met tips en praktische adviezen. Neem gerust contact met ons op!

# Heb je nog vragen?

Mail naar [kennisportaal@visio.org](mailto:kennisportaal@visio.org), of bel: [088 585 56 66](Tel:088%205855666).

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)