

Suggerimenti

«Look Good...Feel Better»

Si tratta di un workshop gratuito, della durata di due ore, sulla cura della pelle, bellezza e trucco, offerto da consulenti cosmetiche professioniste alle pazienti malate di cancro.

Qui troverà le date dei prossimi corsi:

- [«www.lgfb.ch»](http://www.lgfb.ch) (in tedesco e francese), contact@lgfb.ch,
tel. +41 (0)43 243 03 35

Corsi sull'argomento: «Come annodare un foulard»

Per proteggere il cuoio capelluto dal freddo e dal sole può usare un foulard. Per sapere come indossare un foulard, può avvalersi anche della consulenza individuale. Si informi presso l'ospedale o presso lo studio medico. Inoltre, in Internet può anche scaricare le istruzioni su come annodare un foulard, digitando i termini di ricerca: «Annodare un foulard».

Informazioni supplementari sull'argomento

- Opuscolo [«La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto»](#), Lega svizzera contro il cancro

Questo opuscolo è stato scritto in collaborazione con pazienti ed esperti.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web.

Perdita dei capelli (alopecia)

Buono a sapersi

Si informi presso la Sua équipe curante a partire da quando dovrà tenere in considerazione la possibilità di perdere capelli e in che misura. Non tutte le terapie antitumorali provocano la perdita di capelli.

A seconda del genere di chemioterapia, costaterà una perdita di capelli a partire da 7 fino a 21 giorni dall'inizio della terapia. La caduta di capelli potrà essere solo esigua, ma potrà anche capitare che perda tutti i capelli. Alcuni pazienti perdono i capelli lentamente, altri rapidamente. Anche la struttura e il colore dei capelli potranno subire leggeri cambiamenti.

La caduta di capelli spesso non concerne solamente i capelli, bensì anche i peli della barba o del corpo, le ciglia e le sopracciglia. Nel caso di determinate chemioterapie è possibile ridurre la perdita dei capelli attraverso il raffreddamento del cuoio cappelluto.

La chemioterapia non danneggia il bulbo pilifero alla radice dei capelli. I capelli ricrescono da 2 a 4 settimane dopo le terapie.

I bulbi piliferi possono essere danneggiati dalla radioterapia a seconda del dosaggio. La caduta dei capelli si limita però solamente alle zone del corpo trattate.



Perdita dei capelli (alopecia)

Si sente...	Oppure osserva (che)...	Quello che può fare per Sé...
	<ul style="list-style-type: none">Leggera perdita di capelli	<ul style="list-style-type: none">Preveda l'adattamento di una parrucca già prima della caduta dei capelli. Chieda alla Sua équipe curante che le consigli un opportuno indirizzo a questo proposito. I costi per le parrucche vengono assunti in parte dall'assicurazione.Parli anche con il Suo parrucchiere. Potrà essere utile accorciare i capelli già prima di effettuare la prima chemioterapia.Curi la pelle con prodotti delicati. Non asciughi i capelli con l'aria calda e utilizzi una spazzola morbida.
	<ul style="list-style-type: none">Un cuoio capelluto ipersensibile può preannunciare la perdita di capelliPerdita dei capelliPerdita dei peli della barba, delle ciglia e/o delle sopraccigliaPerdita dei peli del corpo e dei peli ascellariPerdita dei peli pubiciIl cambiamento del Suo aspetto fisico dovuto alla perdita dei capelli non Le lascia pace	<ul style="list-style-type: none">Nel caso Lei volesse radersi la testa completamente, utilizzi un taglia- capelli per tagli corti, in modo da non ferire il cuoio capelluto.In caso di caduta parziale dei capelli: fare la permanente, tingere o colorare i capelli sono procedure che seccano ulteriormente i capelli e sono dunque sconsigliati.Si protegga dal sole indossando un copricapo. Un foulard annodato in modo accattivante, un berretto o un cappello possono assolvere in modo ottimale tale scopo.Se ha perso le ciglia, indossi occhiali da sole in modo da proteggere gli occhi dalla polvere e dalla luce.Durante la terapia si sconsigliano ciglia finte e make-up permanenti poiché potrebbero irritare ulteriormente gli occhi.È possibile iscriversi gratuitamente al corso «Look Good... Feel Better». Troverà ulteriori ragguagli a tale proposito alla voce «Suggerimenti».
	<ul style="list-style-type: none">Non sa più che cosa fare	<ul style="list-style-type: none">Si metta in contatto con la Sua équipe curante.