

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ÎNGRIJIREA PIELII

ÎN LUPTA
CU CANCERUL
GHIDUL MEU PRACTIC

CANCER
SUPPORT
BY LA ROCHE-POSAY





GROUPE FRESKIMO



AFSOS
Association Francophone des
Soins Oncologiques de Support

Înfrunțați-vă boala cu grație și curaj. Rămâneți încrezător și fiți sincer cu dumneavoastră. Toate aceste greutăți prin care treceți, vor forma un spirit câștigător, oferindu-vă putere și energie. Din acest motiv, La Roche-Posay este alături de dumneavoastră, la fiecare pas din călătorie. Prin intermediul acestui ghid, experții vă vor oferi răspunsuri la întrebările legate de efectele adverse cutanate, ce apar înainte, în timpul și după tratamentele împotriva cancerului. Veți găsi informații despre cum puteți avea grijă de dumneavoastră, de pielea, unghiile, părul și de cicatrice, de ce este important să folosiți protecție solară, cum să vă machiați, dar și multe alte subiecte de interes.

Pagină cu pagină, veți avea posibilitatea să descoperiți o mulțime de indicații și sfaturi de la experții în sănătate.

Din 2008, La Roche-Posay a început să acorde atenție efectelor secundare cutanate, apărute în urma tratamentelor împotriva cancerului.

În 2012, brandul a inițiat un grup european – the European SKIn Management in Oncology (ESKIMO) – compus din medici dermatologi și oncologi, specializați în problemele dermatologice asociate cancerului.

În urma expertizei unor studii științifice, grupul a realizat o recomandare legată de efectele dermatocosmetice asupra toxicităților tegumentare, apărute în urma tratamentelor împotriva cancerului (chimioterapie, radioterapie, terapie specifică), cu scopul îmbunătățirii calității vieții pacienților.

Ulterior, a fost creat FRESKIMO (French SKIn Management in Oncology) – un grup francez format din medici dermatologi și oncologi.

Bazat pe experiența și pe descoperirile realizate de ESKIMO, acest grup de experți a oferit recomandări practice legate de utilizarea dermatocosmetice și machiajelor destinate nevoilor pacienților bolnavi de cancer.

Încă din 2008, La Roche-Posay a realizat, de asemenea, un parteneriat cu asociația franceză de sprijin a pacienților cu cancer (AFSOS). Oferite împreună cu tratamentele specifice combaterii cancerului, terapiile de susținere doresc să îmbunătățească calitatea vieții atât fizic, cât și la nivel psihologic și social, pe tot parcursul bolii: de la primirea diagnosticului, până la finalul tratamentelor.

VĂ CONFRUNTAȚI CU CANCERUL
CUM SĂ VĂ OBIȘNUIȚI CU ACEASTĂ BOALĂ? **6**

URMEAZĂ SĂ ÎNCEP TRATAMENTUL
CUM SĂ PREVIN
EFECTELE ADVERSE CUTANATE? **8**

Vor apărea schimbări la nivelul pielii? **10**
Cum să am grijă de pielea mea și să o mențin hidratată? **12**
De ce trebuie să utilizez protecție solară? **14**

AM ÎNCEPUT TRATAMENTUL
CE SĂ FAC ÎN CAZUL ÎN CARE
APAR REACȚII ADVERSE CUTANATE? **16**

Cum să gestionez apariția xerozei și a pruritului? **18**
Cum să gestionez foliculita? **20**
Cum să previn eritrodisestezia palmo-plantară? **22**
Ce ar trebui să fac înainte și după tratamentul radioterapeutic? **24**
Cum să îmi protejez unghiile? **26**
Cum să am grijă de cicatrice? **28**
Cum să îmi protejez părul? **30**
Sfaturi pentru machiajul corector **32**
Machiajul la bărbați **38**
Înainte și după machiaj **40**

TRATAMENTUL MEU S-A FINALIZAT
CUM SĂ AM GRIJĂ ÎN VIITOR
DE PIELEA MEA? **42**
Când începe părul să crească? **44**

TRATAMENTUL DE SUȚINERE **46**
Beneficiile activității sportive adaptate nevoilor mele **48**

RUTINA CU DERMATOCOSMETICE
LA ROCHE-POSAY
ADAPTATĂ NEVOILOR MELE **50**
Igiena pielii și părului **52**
Hidratarea pielii și machiajul corector **54**
Protecția pielii împotriva razelor UV **56**



VĂ CONFRUNTAȚI CU CANCERUL CUM SĂ VĂ OBISNUIȚI CU ACEASTĂ BOALĂ?

„Încă din primul moment, este important să le explicăm pacienților atât obiectivele, cât și efectele secundare cutanate ale tratamentelor împotriva cancerului, oferindu-le un plan adaptat nevoilor lor. Nu trebuie să așteptăm apariția anumitor efecte secundare, cum ar fi oboșeala sau senzația de greață, uscăciunea tegumentară sau pierderea părului, pentru a le oferi soluții precum exercițiile fizice sau dietele speciale, care sunt o parte importantă din gestionarea acestei boli.“

Dr. Didier Mayeur, medic oncolog și secretar general AFSOS

Tocmai ați fost diagnosticat cu cancer. Vestea vine ca un adevărat șoc și cu primul val de îngrijorări și curiozități. Cum mă voi descurca cu tratamentele?

Cum îi voi anunța pe cei dragi? Ar trebui să merg la un psiholog? Voi putea să merg în continuare la muncă?

Țineți minte mereu că nu trebuie să treceți prin această experiență copleșitoare de unul singur. O echipă formată din medici, asistente, farmaciști, specialiști în machiaj corector și în îngrijirea părului, sunt gata să vă fie alături.

Veți găsi lista completă a asociațiilor specializate în suportul pacienților diagnosticați cu cancer,

pe site-ul INCA (e-cancer.fr/Patients-et-proches/Des-ressources-utiles-pour-vous-accompagner-durant-la-maladie/Carte-des-associations-et-des-lieux-d-informations).

De asemenea, găsiți răspunsul experților la multe dintre întrebările dumneavoastră, pe site-ul laroche-posay.fr, accesând zona My Skin, secțiunea Throughout Cancer.



„Produsele dermatocosmetice cu utilizare zilnică sunt esențiale pentru protecția cutanată împotriva agresiunilor determinate de tratamentele împotriva cancerului.“

Prof. Brigitte Dréno,
Șefa departamentului de Dermato-Oncologie a Spitalului Universitar Nantes

URMEAZĂ SĂ ÎNCEP TRATAMENTUL CUM SĂ PREVIN EFECTELE ADVERSE CUTANATE?

Ați început tratamentul sau sunteți pe cale să începeți. După o consultație multidisciplinară, echipa de specialiști în tratarea cancerului v-a prezentat protocolul de tratament, care poate include tratament chirurgical, chimioterapie, radioterapie, terapie specifică, imunoterapie. De-a lungul anilor, tratamentele au schimbat prognosticul negativ al pacienților bolnavi de cancer. Cu toate acestea, peste 80% din pacienții diagnosticați cu cancer suferă de efecte secundare cutanate, apărute în urma tratamentelor. Aproape 50% se confruntă cu reacții severe cauzate de radioterapie^{1,2}. Din fericire, consecințele pot fi prevenite și îmbunătățite, mulțumită îngrijirii simple a pielii, recomandate de experți.

VOR APĂREA SCHIMBĂRI LA NIVELUL PIELI?

Din cauza tratamentelor, pielea poate prezenta efecte secundare.

Printre acestea se numără xeroza, radiodermita (reacția pielii determinată de radioterapie), reacții adverse ale pielii mâinilor și picioarelor, foliculită (inflamația foliculilor), etc.

Odată cu apariția acestora, este posibil să vă pierdeți încrederea în dumneavoastră și să vă percepeți diferit, sau să vă fie frică de cum vă văd familia, prietenii și restul persoanelor din jurul dumneavoastră.

Mulțumită produselor dermatocosmetice, există mai multe modalități de reducere și îmbunătățire a efectelor adverse: demachiante, creme hidratante, balsamuri, fotoprotecție și machiaj.

Puteți începe să le utilizați chiar de la debutul tratamentului, înainte ca efectele adverse să apară.

În cazul în care aveți nelămuriri în legătură cu utilizarea acestora, nu ezitați să apelați la sfatul farmacistului, echipei multidisciplinare care se ocupă de dumneavoastră sau la un medic dermatolog.

Rutina mea zilnică

Pentru igiena pielii dumneavoastră, alegeți să utilizați uleiuri de curățare (fără uleiuri esențiale) sau produse de curățare fără săpun (Syndet) care respectă pH-ul pielii dumneavoastră, al cărui nivel este de aproximativ 5.5.

Optați pentru dușuri scurte și evitați băile lungi și fierbinți, deoarece acestea pot irita pielea sau determina senzația de prurit.

Uscați-vă pielea tamponând ușor cu prosopul, în special în zonele sensibile, înainte de a aplica emolient, cremă sau balsam.

La final, hidratați-vă buzele cu un balsam de buze reparator.

Sfatul nostru

Pentru igienizarea îmbrăcăminții, folosiți un detergent de rufe fără parfum și hipoalergenic.

Pentru o perioadă de timp, încercați să nu folosiți lame de ras, deodorante, parfumuri sau loțiuni ce conțin alcool. De asemenea, evitați expunerea pielii la apa cu clor.

CUM SĂ AM GRIJĂ DE PIELEA MEA ȘI SĂ O MENȚIN HIDRATATĂ?

Hidratarea zilnică este o rutină esențială, ce trebuie adoptată pe parcursul tratamentelor împotriva cancerului. Astfel, funcția de barieră a pielii va fi reparată, restaurând suplețea stratului superficial cutanat – cunoscut sub numele de epidermă – eliminând astfel senzația de disconfort, prurit, dar și fisurile apărute la nivelul mâinilor și picioarelor.

Cele mai potrivite texturi pentru dumneavoastră sunt cremele și balsamurile. Acestea conțin ingrediente inspirate din structurile lipidelor naturale ale stratului cornos al pielii (unt de shea, ceramide...). De asemenea, vă recomandăm să optați pentru produse fără parfum.

În cazul în care aveți nelămuriri în legătură cu utilizarea acestora, nu ezitați să apelați la sfatul farmacistului, echipei multidisciplinare care se ocupă de dumneavoastră sau la un medic dermatolog.

Christell Guillet, profesor de educație specială și șefa cursului de aplicare a emolientelor, la Centrul Termal La Roche-Posay, vă oferă sfatul ei în legătură cu aplicarea corectă a cremelor pe pielea dumneavoastră:

În urma tratamentelor împotriva cancerului, pielea devine mult mai sensibilă ca înainte și se subțiază gradual. Acum este momentul să o prioritizați, prin adoptarea unei rutine de îngrijire zilnice.

Regulile de aur pentru aplicarea corectă a emolientelor

Alegeți cel mai bun moment pentru a vă răsfăța: după duș, deoarece este momentul perfect pentru a examina fiecare zonă a corpului dumneavoastră. (Țineți minte că emolientele trebuie aplicate cu minim 6 ore înainte de sesiunea de radioterapie)

Înainte de a începe să aplicați emolientul, puneți crema sau balsamul într-un mediu rece, deoarece senzația obținută va reduce pruritul.

Ritmul corect

O dată pe zi. Puteți aplica de mai multe ori doar dacă este nevoie.

Din cap până-n picioare!

Aplicați crema aleasă cu mișcări ușoare, din mijlocul feței, către exterior, începând cu fruntea, și coborând până la nivelul bărbiei. Continuați să aplicați crema, din partea superioară a corpului, începând cu spatele gâtului, apoi continuând cu pieptul, lateralele trunchiului, brațele, fesierii și la final picioarele. Nu uitați de regiunile din spatele urechilor, pleoapelor, gâtului, tălpiilor și scalpului, în cazul în care v-ați pierdut părul.

Încă un sfat!

Hidratați-vă zona plantară a piciorului, pentru a evita degradarea pielii ce poate apărea de la utilizarea anumitor pantofi.

Atunci când terminați de aplicat crema, nu vă spălați mâinile, ștergeți-le cu un șervețel pentru a înlătura excesul.

Dacă trebuie să ieșiți în aer liber, nu uitați să aplicați protecție solară.

De ținut minte!

Dacă v-a căzut părul, hidratați scalpul cu balsam sau cremă.

Folosiți această oportunitate să masați și baza patului unghial al mâinilor și picioarelor pentru a stimula creșterea unghiilor.

DE CE TREBUIE SĂ UTILIZEZ PROTECȚIE SOLARĂ?

În timpul primului an de la finalizarea tratamentelor împotriva cancerului, pielea dumneavoastră, din cauza fragilității ei, este mult mai sensibilă la radiațiile solare UVA și UVB. Din acest motiv, este esențial să o protejați, folosind produse speciale, cu SPF50+, ce oferă protecție atât împotriva razelor UVA, cât și celor UVB. Acestea trebuie folosite după ce ați aplicat crema hidratantă. Nu uitați de zonele senzitive din jurul ochilor, buzelor, mâinilor, picioarelor, spatele gâtului și scalpului.

În cazul zonelor expuse la radioterapie, acestea vor fi vulnerabile la arsuri solare, și va trebui să le protejați cu atenție sporită, pe tot parcursul vieții.

Cicatricile post-chirurgicale sunt sensibile la soare, deoarece se pot hiperpigmenta ușor. Acoperiți-le și protejați-le cu atenție sporită.

Încercați să nu vă expuneți la soare între orele 12:00 și 16:00, și aplicați protecție solară la fiecare două ore.



Fiți conștienți că razele UVA pot penetra sticla sau norii, acesta fiind motivul pentru care protecția zilnică este necesară, chiar dacă suntem în interior sau este înnorat.

Țineți minte că cea mai bună protecție împotriva razelor solare este îmbrăcămintea. De aceea, alegeți să purtați ochelari de soare și o pălărie cu boruri mari.

Sfatul nostru

Optați pentru produse dermatocosmetice ale căror ingrediente respectă o formulă strictă, astfel încât să nu agravați iritația pielii.

Apelați la sfatul farmacistului, echipei multidisciplinare care se ocupă de dumneavoastră sau la un medic dermatolog.

 Simbolul de protecție împotriva razelor UVA este reprezentat astfel 

AVEȚI GRIJĂ!

Deteriorarea pielii cauzată de soare poate determina cancer de piele.

„Dacă începi să ai grija de tine, restul lucrurilor vin de la sine...”

Muriel, 38 de ani.



AM ÎNCEPUT TRATAMENTUL CE SĂ FAC ÎN CAZUL ÎN CARE APAR REAȚII ADVERSE CUTANATE?

Din cauza tratamentelor împotriva cancerului, vi se poate schimba tipul pielii: o piele grasă poate deveni normală, una normală poate deveni uscată, și una uscată poate deveni foarte uscată.

Fără utilizarea dermatocosmeticelelor poate apărea senzația de prurit, crescând riscul sângerărilor determinate de scărpinarea excesivă, existând posibilitatea apariției posibilelor infecții ale pielii.

Vă prezentăm în continuare câteva sfaturi de igienă și hidratare cutanată, pentru a evita distrugerea barierei de protecție a pielii.



CUM SĂ GESTIONEZ APARIȚIA XEROZEI ȘI A PRURITULUI?

Alegeți să folosiți produse dermatocosmetice, de igienă și îngrijire a pielii delicate, cu texturi plăcute, cum ar fi cremele, balsamurile sau uleiurile de curățare.

Ațiunea lor poate fi întărită prin aplicarea balsamurilor reparatorii pe regiunile foarte uscate ale pielii.

Folosită zilnic, această combinație de produse va calma rapid pielea și va avea un impact esențial atât asupra restaurării barierei cutanate, cât și asupra minimizării pruritului.

Spray-ul cu apă termală poate fi folosit pe toată durata zilei, pe zonele sensibile ale pielii, pentru un efect de calmare. Tamponați cu un șervețel pentru a îndepărta apa în exces.

Evitați să vă scărpițați.

Scărpinatul crește riscul unei infecții cutanate. Ca un mod de precauție, puteți alege să vă tăiați unghiile scurt.

Din același motiv, evitați orice îmbrăcăminte cu textură dură, cum ar fi materiale aspre sau iritative, și alegeți întotdeauna produse din bumbac. De asemenea, alegeți să nu purtați haine strâmte pe corp.

Sfatul nostru

În cazul în care aveți nelămuriri în legătură cu utilizarea acestora, nu ezitați să apălați la sfatul farmacistului, echipei multidisciplinare care se ocupă de dumneavoastră sau la un medic dermatolog.

CUM SĂ GESTIONEZ FOLICULITA?

Chiar dacă prezintă aspect similar, reacțiile adverse ale pielii apărute în urma tratamentelor împotriva cancerului, nu trebuie confundate cu acneea, și de aceea nu trebuie tratate similar.

Vă prezentăm câteva sfaturi:

Curățați-vă pielea cu produse care nu conțin săpun și clătiți-o cu apă caldă.

Înainte de culcare, după ce ați aplicat o cremă non-comedogenică, aplicați local un balsam cu efect calmant și reparator direct pe coșuri.

Nu folosiți produse pentru acnee care nu sunt potrivite pentru acest tip de erupție sau produse care conțin uleiuri esențiale, parfum, argilă, acizi din fructe sau alcool. Evitați produsele de exfoliere sau dermabraziune.

Aplicați riguros fotoprotecție pentru razele UVA și UVB, pe zonele pielii care sunt expuse la lumina soarelui și care nu sunt acoperite de vestimentație, pe toată durata tratamentului și cel puțin încă un an de la finalizarea acestuia.

Nu uitați că hainele sunt principala protecție împotriva soarelui.

Sfatul medicului

„Soarele poate cauza zone de hiperpigmentare care pot agrava foliculita. Este recomandat să nu vă expuneți la razele UV ale aparatelor de bronzat.“

Dr. Deshayes, medic dermatolog.

În cazul în care aveți nelămuriri în legătură cu utilizarea acestora, nu ezitați să apelați la sfatul farmacistului, echipei multidisciplinare care se ocupă de dumneavoastră sau la un medic dermatolog.

CUM SĂ PREVIN ERITRODISESTEZIA PALMO-PLANTARĂ?

Cine mă poate sfătui în legătură cu pielea mea?

Anumite simptome pot cauza xeroză severă, roșeață și uneori edeme la nivelul palmelor sau tălpilor. Acest fenomen este cunoscut ca eritrodisestезia palmo-plantară sau sindromul mână-picior.

Pentru a evita apariția crăpăturilor și senzației de durere:

Prioritar momentului începerii tratamentului, întreabă asistenta de la spital dacă îți poate oferi mănuși înghețate. Senzația de rece produce vasoconstricție, care reduce diametrul vaselor de sânge și limitează apariția efectelor adverse cauzate de chimioterapie în acea zonă a corpului.

Înainte de începerea tratamentului și ulterior lunar, după finalizarea acestuia, vă sfătuim să vizitați un podiatrist.

Încă de la debutul tratamentelor, folosiți creme hidratante de mai multe ori pe zi, pentru mâini și picioare, sau balsam cu efect reparator în caz de uscăciune severă.

Nu ezitați să vă tăiați unghiile scurt și să purtați mănuși de protecție în timpul diferitelor activități (spălatul vaselor, grădinarit, activități manuale).

Evitați pe cât posibil să faceți baie sau duș în apă cu temperatură ridicată, și de asemenea încercați să nu vă expuneți la soare, să stați în picioare sau să vă plimbați prea mult.

Alegeți să purtați pantofi confortabili, preferabil realizați din piele. Nu purtați încălțăminte din plastic sau material sintetic sau tocuri înalte, pentru a nu produce traume la nivelul extremităților picioarelor.

Dacă eritrodisestезia palmo-plantară este hiperkeratozică (stratul cornos este gros), farmacistul vă poate recomanda o cremă sau un balsam cu 1 % uree.

Sfatul nostru

Aplicați produse de hidratare într-un strat gros, și acoperiți cu mănuși sau folie de plastic, pentru a întări efectul reparator.

Știați că?

Pielea mâinilor și picioarelor are un strat lipidic protector de dimensiuni reduse. Ca o consecință, are tendința de a se usca mult mai rapid, în special sub influența factorilor externi nocivi (temperaturi scăzute, apă fierbinte, fricțiunea pantofilor, etc).

Pielea se poate îngroșa, înroși (eritem), crăpa sau deveni dureroasă.

„Înainte de începerea tratamentului, mi-am făcut o programare la un medic podiatru, pentru a preveni sindromul mână-picior și pentru a mă asigura că picioarele mele vor fi suficient de sănătoase să treacă peste tratamente.“

Cécile, 52 de ani

„Respectarea instrucțiunilor preventive legate de utilizarea dermatocosmeticele adaptate nevoilor pacienților, oferă limitarea apariției efectelor adverse și asigură o mai bună gestionare a tratamentelor de către medici.“

Dr. Emmanuel Rio, radioterapeut



CE AR TREBUI SĂ FAC ÎNAINTE ȘI DUPĂ TRATAMENTUL DE RADIOTERAPIE?

Radioterapia oprește multiplicarea celulelor canceroase și duce la distrucția acestora, însă poate genera și efecte secundare (eritem, iritații, senzații de arsură...)

Uitați câteva moduri pentru a evita efectele adverse: Înainte de sesiunea de tratament:

Pielea trebuie să fie curată și uscată pe tot parcursul sesiunii. Din acest motiv este recomandat să nu aplicați nimic pe zona ce urmează să fie iradiată, cu cel puțin 6 ore înainte, pentru a evita riscul producerii efectului de bolus (creștere artificială a dozei de radioterapie pentru un efect maxim).

După tratament:

Folosiți apă termală non-iritantă, cu efect de calmare. Seara, puteți acoperi zona iradiată cu un strat gros de balsam cu efect reparator (după cel puțin 3 ore de la finalizarea sesiunii de tratament). Pentru un efect de calmare cât mai puternic, puteți depozita produsele utilizate în frigider.

Sfatul nostru

Dacă este posibil, evitați cât mai mult contactul cu apa clorinată sau sărată. Alegeți să faceți dușuri calde și folosiți produse de curățare fără săpun. Evitați pe cât posibil să aplicați deodorant, parfum sau loțiuni ce conțin alcool, deoarece pot fi nocive pielii.

Nu vă expuneți la soare.

Cine îmi poate oferi sfaturi legate de piele?

Puteți apela la medicul dumneavoastră sau la farmaciști pentru a primi sfaturi în legătură cu ce produse de curățare, hidratare, reparare, și de asemenea de fotoprotecție puteți folosi pe zonele iradiate.

În cazul în care aveți nelămuriri în legătură cu utilizarea acestora, nu ezitați să apelați la sfatul farmacistului, echipei multidisciplinare care se ocupă de dumneavoastră sau la un medic dermatolog.

„Colorarea unghiilor cu lac de unghii este un mod de a vă crește încrederea în dumneavoastră, conservă feminitatea și pe moment, vă poate face să uitați de boala de care suferiți. În plus, lacul de unghii vă poate proteja unghiile de efectele adverse ale chimioterapiei.“

Dr. Philippe Deshayes, medic dermatolog.



CUM SĂ ÎMI PROTEJEZ UNGHIILE?

Tratamentele împotriva cancerului pot determina constant alterări ale sănătății unghiilor* (liniile lui Beau, hiperpigmentare, ...)

De aceea, trebuie să acordați atenție specială îngrijirii acestora pe durata tratamentului.

„Boala m-a făcut să realizez că trebuie să mă gândesc la mine. Niciodată nu am avut o grijă particulară pentru unghii înainte de a începe chimioterapia. Acum că le-am îngrijit în timpul și după tratament, pot spune că nu au arătat niciodată mai bine!“

Mélanie, 42 de ani.

În cazul în care aveți nelămuriri, nu ezitați să apălați la sfatul farmacistului, echipei multidisciplinare care se ocupă de dumneavoastră sau la un medic dermatolog.

* Robert C. et al. Toxicitățile la nivelul unghiilor induse de tratamentele sistemice împotriva cancerului. Aprilie 2015;16(4):181-9.

Cum să vă protejați

Înainte de începerea tratamentului, ca o măsură preventivă, programați-vă la un medic podiatru.

Pentru a preveni orice risc de infecție, alegeți să vă piliți unghiile de la mâini și picioare, în loc să le tăiați.

Masați unghiile și cuticulele cu un balsam cu efect reparator. Nu vă rupeți unghiile și nu tăiați cuticulele.

Dacă aveți activități casnice sau grădinărit, asigurați-vă ca purtați mănuși de bumbac pe sub cele de plastic.

Protejați-vă mâinile și picioarele de temperaturile scăzute sau crescute.

Folosiți un produs de curățare fără săpun (Syndet), care se potrivește pH-ului pielii dumneavoastră și alegeți să uscați mâinile și picioarele după baie, cu ajutorul unui prosop, prin tapotare ușoară.

De evitat

Lacurile de unghii ce conțin formol, toluen și colofoniu, unghiile false, lacurile de unghii semi-permanente, pilele abrazive, detergenții, pesticidele, insecticidele, acetona și expunerea prelungită la apă sau soare.

Metode de protecție ale unghiilor

1. Pentru a vă întări unghiile, aplicați un lac protector cu siliciu și filtre UV (pentru bărbați, există lac cu textură mată), iar apoi două straturi de lac de unghii colorat (fără sidef) pentru a masca schimbările de culoare ale unghiilor.
2. Aplicați din nou lac de unghii, atunci când acesta începe să se ștergă, dar nu înainte de a curăța unghiile cu un produs de curățare fără acetonă. Continuați cu acest model de îngrijire a unghiilor, cel puțin trei luni după finalizarea tratamentelor împotriva cancerului.

Cine îmi poate oferi sfaturi în legătură cu unghiile mele?

Medicul sau farmacistul dumneavoastră. Dacă simptomele persistă, apălați la un medic dermatolog.

Sfatul nostru:

Pentru bărbații care preferă să își întărească și protejeze unghiile cu lac de unghii, aceștia pot alege o culoare de bază bej mat.

„Este important să aveți grijă de cicatricile dumneavoastră prin masajele și terapie fizică, pentru a evita orice evoluție anormală și de asemenea pentru a vă îmbunătăți tonusul muscular și înfățișarea fizică“.

Jean-Marc Oviève, fizioterapeut,
Președintele Universității Franceze de Terapie Fizică.



CUM SĂ AM GRIJĂ DE CICATRICE?

Multe proceduri invazive pot provoca cicatrice. Trebuie să aveți grijă de ele încă de la un stadiu incipient al dezvoltării. Înainte de orice tratament ce vizează cicatricile, cereți părerea unui medic.

Pe lângă o igienă potrivită, formată din curățarea regulată a zonei cicatriceale cu un gel de curățare sau demachiant fără săpun, atât chirurgii, cât și fizioterapeuții recomandă să masați rana de două ori pe zi, imediat cum aspectul ei devine uscat și curat, și este complet închisă, sau imediat după ce firele chirurgicale au fost extrase.

Testimoniile pacienților

„Pentru a putea să îmi protejiez cicatricea, asistenta m-a sfătuit să aplic compresele direct pe zona interioară a suturii.“

Caroline, 49 de ani.

„După mastectomie, fizioterapeutul meu mi-a arătat cum să îmi masez cicatricea acasă cu un balsam cu efect reparator. Pentru a putea reproduce mișcările la fel, am filmat procesul și l-am revăzut de mai multe ori.“

Céline, 50 de ani.

Informații utile

Evoluția cicatricelor durează aproximativ de la douăsprezece la optsprezece luni*.

Important

Din cauza că există multe tipuri de cicatrice, este esențial să vă adresați unui cadru medical înainte de a începe masajul, pentru a evita agravarea stării deja existente a cicatricei.

Sfatul nostru

Dacă ați avut o operație la nivelul sânelui, încercați să ridicați încet mâna sau să trageți ușor umerii posterior și apoi să îi aduceți în poziție normală, pentru a mobiliza țesutul din zona respectivă. Va funcționa în același mod ca un masaj!

Recomandare

Este foarte des recomandat să hidratați zona cicatriceală cu un balsam cu efect reparator, folosind mișcările pe care medicul sau fizioterapeutul v-a sfătuit să le utilizați.

Dacă aveți probleme cu atingerea cicatricei la început,

există două soluții: puteți să consultați un fizioterapeut pentru a învăța cum să aplicați corect produsul de hidratare, sau puteți folosi o compresă pentru aplicarea balsamului prin tamponarea ușoară a zonei respective.

Măsuri de precauție

Este recomandat să nu consumați alcool în cantități crescute și să nu fumați prea mult (este demonstrat că încetinește procesul de cicatrizare). Evitați orice fel de fricțiune (ex: îmbrăcăminte, cum ar fi sutienele, în cazul cancerului de sân). Utilizarea produselor antiseptice** nu este întotdeauna recomandată. În cazul în care aveți nelămuriri, nu evitați să cereți sfatul unui specialist din domeniul medical.

Pentru a preveni hiperpigmentarea, nu uitați să vă protejați zona cicatriceală de soare. Folosiți creme cu protecție solară ridicată împotriva razelor UVA*** și UVB (SPF50+). Este foarte important să aplicați loțiunea la fiecare două ore. În funcție de zona în care este localizată cicatricea, puteți să sporiți protecția prin aplicarea unui bandaj sau prin acoperirea cu un articol vestimentar.

Ce sfat îmi puteți oferi în legătură cu cicatricile mele?

Medicul, asistenta, fizioterapeutul sau dermatologul dumneavoastră vă pot arăta tehnici de masaj pe care le puteți utiliza.

* Sursă : www.college-mk.org/wp-content/uploads/2018/07/recommandations-CMK-automassage-2018-07.pdf

** Recomandări de urmat ale French High Health Authority (HAS)

*** Produse ce prezintă acest logo



CUM SĂ ÎMI PROTEJEZ PĂRUL?

Pentru a micșora impactul provenit în urma pierderii părului, puteți alege să vă programați la un specialist în peruci.

Aceștia vă pot face o recomandare și vă pot prezenta diferite soluții posibile, cum ar fi, perucile din păr sintetic sau natural, turbanele din bumbac sau bretonul fals.

Desigur, puteți alege să purtați și alternativele simple, pălăriile, căciulile, șepcile, eșarfele sau nimic care să vă acopere scalpul.

Perioada de tratament și până începe creșterea părului

Spălați-vă părul cu un șampon delicat după sesiunea de tratament și așteptați cel puțin 4 – 5 zile până la următoarea spălare. Dacă părul dumneavoastră este foarte uscat, alegeți un șampon relipidant (sau un șampon revitalizant pentru păr foarte uscat).

Pentru a usca părul, tamponați ușor cu un prosop.

Evitați orice produs care poate fi nociv pentru părul sau scalpul dumneavoastră (uscătorul de păr, placa de întins părul, ondulatorul, vopseaua de păr, bigudiurile, împletirea părului sau cocurile), chiar și câteva luni după finalizarea tratamentului.

În cazul în care părul dumneavoastră începe să cadă

Pentru curățarea scalpului alegeți să folosiți același produs delicat de curățare pe care îl folosiți și pe restul corpului. O variantă potrivită ar fi crema de duș Syndet sau uleiul de spălare.

Masajul delicat

Dacă v-a căzut părul, puteți experimenta prurit sau senzație de durere la nivelul rădăcinilor. În acest caz, vă recomandăm să vă masați scalpul în fiecare zi cu un produs de îngrijire hrănitor sau cu un emolient împotriva pruritului. Acest masaj este în special ideal pentru stimularea vascularizației locale și pentru relaxarea dumneavoastră.

„Acum cinci ani, am avut o formă foarte agresivă de cancer, pentru care a trebuit să fac 18 luni de chimioterapie, perioadă în care am fost complet cheală. Am încercat să port o perucă, dar pur și simplu am simțit că nu mă reprezintă. Astfel că, am început să port turbane pentru că așa nu mai trebuia să îmi aranjez părul. Neavând nici sprâncene sau gene, totul a devenit rapid stigmatizant. Astfel, m-am gândit să încep să port bretoane false, care stau pe scalp datorită unui sistem patentat și peste care puteam purta o pălărie sau un turban. Mulțumită acestei idei, am decis să o împărtășesc și cu alții și am creat Franjyness. Am reușit astfel să-mi recapăt identitatea și încrederea în mine. Nu eu mi-am ales boala, dar din acel moment, am avut capacitatea de a alege un nou mod prin care să o înving.“

Julie Meunier, fondator Franjyness - lesfranjyness.com

„Mereu există ceva frumos în legătură cu fața unei persoane, iar machiajul este mereu acolo să scoată în evidență trăsăturile. Acest instrument prețios este echilibrul perfect dintre realitate și aparențe, pentru a oferi cuiva încrederea în sine de care are nevoie.“

Carine Larchet, make-up artist profesionist, expert în dermatocosmetice și machiaj corector la La Roche-Posay, și președinta workshop-ului de machiaj corector, Aqualibre din cadrul Centrului Termal La Roche-Posay.



SFATURI PENTRU MACHIAJUL CORECTOR

Chiar dacă pielea dumneavoastră poate experimenta schimbări în timpul tratamentelor, asta nu ar trebui să vă oprească să utilizați produse de machiaj. Cu ajutorul machiajului potrivit, este posibil să acoperiți micile pete de pe ten, în special foliculita (inflamația foliculului de păr, care determină apariția unor coșuri mici) sau anumite cicatrice, utilizând produse adaptate atât pentru femei, cât și pentru bărbați.

6 SFATURI PENTRU DUMNEAVOASTRĂ

1 TEN MAI SĂNĂTOS



Masați-vă pielea de două ori pe zi cu cremă hidratantă.

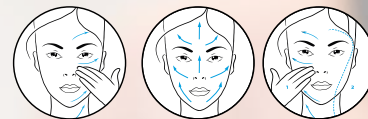


Pentru a vă reîmprospăta și pregăti tenul pentru aplicarea machiajului, puteți utiliza apa termală La Roche-Posay.

2 DEZVĂLUIE FARMECUL TĂU

Alegeți să folosiți un fond de ten fluid care să vă facă să vă recăpătați frumusețea naturală. Pentru a alege nuanța care vi se potrivește cel mai bine, faceți un test pe conturul feței dumneavoastră, aproape de zona mandibulară.

Cum să aplicați fondul de ten:



Aplicați-l ca pe o cremă, cu mișcări care pornesc din mijlocul către marginea feței, și de jos în sus.

Coborâți apoi către marginea inferioară a feței, întinzând bine fondul de ten pe gât, și dacă este nevoie și pe piept.

Finisați cu pudră minerală.

Dacă doriți să retusați machiajul de-a lungul zilei, alegeți o pudră compactă sau una bronzantă.

3 PUNEȚI-VĂ TENUL ÎN EVIDENȚĂ



Cu o pensulă groasă, aplicați fardul de obraz pe pomeți, urcând ușor către linia părului.

Alegeți o nuanță de roz-intens sau roz-piersică dacă aveți pielea deschisă la culoare. Pentru o piele măslinie alegeți un roz-trandafiriu, iar pentru un ten de culoare închisă, alegeți un roz-închis. Evitați să folosiți un roz-trandafiriu dacă pielea dumneavoastră este predispusă la înroșire sau un fard de obraz bronzant care poate crea un aspect obosit.

4 CUM SĂ REDUCI SEMNELE DE OBOSEALĂ

În cazul în care tenul dumneavoastră prezintă imperfecțiuni, cearcăne, semne de oboseală (șanțuri nazo-labiale sau periorale pronunțate) alegeți să folosiți un corector mai deschis decât tenul dumneavoastră, pentru a acoperi acele zone. În cazul în care aveți mici papule, folosiți un corector de aceeași culoare cu tenul dumneavoastră, deoarece o nuanță mai deschisă le poate face și mai accentuate decât sunt.

Pentru o corecție eficientă a conturului ocular, folosiți un anti-cearcăn cu o nuanță mai deschisă decât fondul de ten pentru a ilumina atât zona de sub ochi, cât și zona pleoapelor.

După ce ați aplicat corectorul, folosiți-vă degetul sau o pensulă mică pentru a întinde mai bine produsul. Întindeți bine către exteriorul ochiului și pe întreaga pleoapă pentru o iluminare completă.

Important

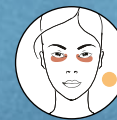
Nu încărcăți conturul ochilor cu o cantitate prea mare de machiaj, deoarece prea mult produs poate crea riduri.

Nuanțe de estompare



Cearcăne galben-portocaliu

Corector roz-bej



Cearcăne maro-negre

Corector roz-bej/piersică sau portocaliu, în funcție de fototip



Cearcăne albastre-mov

Corector galben



Pete roșii

Corector verde

5 EVIDENȚIAȚI OCHII

1. Conturează-ți sprâncenele

Dacă nu mai aveți sprâncene sau dacă acestea nu mai sunt uniforme, le puteți crea artificial.



Alegeți două nuanțe apropiate de culoarea părului dumneavoastră. Folosiți o culoare mai închisă pentru baza sprâncenei (aproape de nas) și o culoare mai deschisă pentru coada acesteia.



Încercați să mimați direcția naturală de creștere a sprâncenelor, aplicând culoarea, folosind linii mici, de jos în sus, pentru a evita formarea unei singure linii groase, care vă va înăsprii înfățișarea.



Amintiți-vă să folosiți pudră pentru a finaliza machiajul sprâncenelor.

Puteți folosi de asemenea și șabloane, pe care le găsiți în magazinele de specialitate, în diferite nuanțe și forme, pentru a se potrivi perfect cu fizionomia dumneavoastră.

Nu ezitați să apelați la un expert pentru mai multe informații.

Sfatul nostru

Evitați creionarea excesivă a sprâncenelor. Cu cât conturați mai puternic forma acestora, cu atât mai clară va fi absența sprâncenelor naturale.

2. Mărește-ți genele



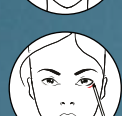
Dacă v-ați pierdut genele, pentru a contura mai bine ochiul, folosiți un contur de ochi sau un creion de ochi (fie negru, gri sau maro închis). Începeți din colțul intern al ochiului, aplicând puncte pe o treime din linia pleoapei superioare și pe linia apei.



Uniți apoi punctele folosind o pensulă subțire de contur, pornind de la interior către exterior.



Dacă aveți cercăne, alegeți să folosiți un iluminator în colțul intern al ochiului, într-o nuanță de bej perlat, bej-șampanie sau roz-trandafiriu.



Dacă aveți tendința să lăcrimați, folosiți contur de ochi rezistent la apă.

Sfatul nostru

Dacă forma și lungimea genelor dumneavoastră se schimbă, iar acestea încep să se curbeze inferior, este recomandat să vizitați un specialist pentru a le tunde, cu scopul de a evita posibilul disconfort.

Nu aplicați gene false. Vizitați un medic mai întâi pentru orice recomandare.



6 BUZE FRUMOASE

Înainte de a aplica orice pe buze, folosiți un balsam hidratant.

Pentru a le revigora și a avea un aspect natural, alegeți un ruj roșu deschis și aplicați-l prin tapotare cu ajutorul degetelui.

Evitați rujurile mate deoarece au tendința de a se usca pe buze.

MACHIAJUL LA BĂRBAȚI

Foliculita (inflamația foliculului pilosebaceu), petele sau roșeața pot apărea pe tenul dumneavoastră.

Cicatricele pot, de asemenea, să rămână vizibile după extirparea unui melanom sau carcinom.

Pentru a le masca, urmați sfatul lui Carine Larchet, make-up artist, dermatocosmeticiană și șefa atelierului de machiaj corector Aqualibre, din cadrul Centrului Termal La Roche-Posay.

Pas cu pas

- 1.** Hidratați și calmați pielea folosind o cremă ușoară, ce nu conține parfum și este hipoalergenică.
- 2.** Pentru o corecție naturală, folosiți un fond de ten corector care să se potrivească nuanței tenului dumneavoastră, și aplicați-o prin tapotare ușoară pe zonele roșii sau pe cicatrice. Folosiți apoi o pensulă Kabuki sau un pământuf de bărbierit pentru a întinde produsul pe toată fața.

Rezultatul

Imperfecțiunile tenului sunt vizibil îmbunătățite și acoperite, fără a crea un efect de încărcare.

Dacă problemele de ten persistă, nu ezitați să le menționați unui medic sau unei asistente, și să vă faceți o programare la un medic dermatolog.

ÎNAINTE ȘI DUPĂ MACHIAJ

IMAGINI NERETUȘATE

Sfatul nostru

Știați că durează doar câteva minute să vă redesați sprâncenele?
Sau să corecți imperfecțiunile și roșeața tenului?





TRATAMENTUL MEU S-A FINALIZAT CUM SĂ AM GRIJĂ ÎN VIITOR DE PIELEA MEA?

Tratamentul dumneavoastră a luat sfârșit. Pentru a vă recâștiga forța fizică și energia mentală, trebuie să continuați să aveți grijă de dumneavoastră. Aici găsiți sfaturile noastre despre cum să vă recuperați și să vă redescoperiți starea de bine.

CÂND ÎNCEPE PĂRUL SĂ CREASCĂ?

În majoritatea cazurilor, părul va crește înapoi la finalul tratamentului. De obicei începe să crească după 4 – 6 săptămâni după ultima sesiune de chimioterapie, uneori chiar și înainte, în funcție de momentul în care corpul a eliminat medicamentele cele mai agresive folosite la tratament.

Nu fiți surprins dacă la început, părul nu va avea aceeași culoare sau textură. Poate să fie mult mai gros și încrețit, și uneori poate deveni chiar gri. Cu toate că nu este cazul atunci când ne referim la culoare, părul își va recăpăta textura în câteva luni de la finalizarea tratamentului. Deoarece acesta tinde să fie fragil în timpul perioadei de creștere, este important să aveți mare grijă de el.

Sfatul nostru

Produsele de păr care conțin ceramide sau arginină (componente esențiale ale firului de păr) vă vor proteja părul și îi vor oferi șansa să își recapete textura strălucitoare și mătăsoasă.

Recomandare

Chiar dacă vă tundeți părul scurt sau chiar decideți să vi-l radeți complet, acesta nu se va regenera mai repede.

Testimoniile pacienților

„A fost o adevărată plăcere atunci când frizerul mi-a tuns părul și i-a dat o formă pentru prima dată în ultimele 3 luni! Pentru ca a fost iarnă și era foarte frig, am preferat să port o căciulă. Cu toate acestea, imediat cum ajungeam acasă, îmi atingeam capul și vedeam cât de subțire este părul, așa că mereu profitam de acel moment să îmi masez scalpul.“

Laura, 28 de ani.

Sfaturi utile

- Pentru a stimula creșterea părului, începeți prin a masa ușor cu o cremă sau un balsam hidratant. Continuați acest proces în fiecare zi, de fiecare dată când aveți ocazia, cu mișcări delicate, începând de la spatele gâtului, către creștetul capului, în sesiuni de 2-3 minute.
- Folosiți un șampon pentru scalp sensibil și păr deteriorat. Îngrijiți-vă părul folosind măști sau șampoane pentru păr fragil.
- În timpul creșterii acestuia, puteți continua să purtați peruci, atâta timp cât părul poate respira, iar regenerarea lui nu este oprită. Aceleași reguli se aplică și la turbane și eșarfe. Puteți să vă opriți din a le purta, imediat cum vă simțiți confortabil cu noua lungime a părului.
- Din cauza fragilității acestuia, așteptați câteva luni până să folosiți gel sau ceară pentru aranjarea lui. În aceeași perioadă de timp, încercați să nu îl vopsiți, ondula, întinde sau chiar usca cu uscătorul de păr.



„80%
consideră că
tratamentul de susținere
este la fel de important
ca cel principal.“

Prof. Ivan Krakowski,
 președintele asociației
 franceze pentru îngrijirea
 pacienților bolnavi
 de cancer (AFSOS).

TRATAMENTUL DE SUSTINERE

Tratamentul împotriva cancerului nu se referă doar la tratarea bolii. Complementar acestuia, exista tratamentul de susținere, ce poate ajuta la îmbunătățirea calității vieții pacienților.

Explicație oferită de Prof. Ivan Krakowski, președinte AFSOS.

La ce se referă terapia de susținere?

Terapia de susținere se referă la toate mijloacele de suport destinate pacienților, în paralel cu terapia specifică împotriva cancerului, pe tot parcursul bolii.^{8,9}

Fie că este realizată prin metode medicale sau nu, terapia specifică are scopul de a ameliora greutățile din viața de zi cu zi a pacienților în timpul și după tratamentul împotriva cancerului. Aceasta poate însemna îmbunătățirea imaginii de sine datorită metodelor dermatocosmetice, create să limiteze toxicitățile cutanate și să gestioneze durerea, nutriției și exercițiilor fizice adaptate. Tratamentul de susținere a pacienților cu cancer cuprinde atât suport convențional, cât și metode complementare terapeutice.

Când trebuie începută?

Această terapie complementară trebuie oferită încă de la momentul diagnosticului, în paralel cu tratamentele destinate tratării cancerului (terapia specifică, cum ar fi chirurgia, radioterapia, chimioterapia,...) pentru a ameliora posibilele efecte secundare cum ar fi sechelele cauzate de boală, chiar și după tratarea acesteia.

Cum pot fi accesate?

Puteți decide să discutați cu un specialist, la fiecare pas al acestui tratament.

Care sunt beneficiile pacienților?

Astăzi, studiile științifice atestă faptul că terapia de susținere poate îmbunătăți calitatea vieții și limita riscurile recidivei. Conform unui studiu realizat de Institutul Francez Curie în 2014, 72% din oamenii intervievați consideră importantă terapia de îngrijire a pacienților bolnavi de cancer.

Știați că?

A avea grijă de corpul și de starea dumneavoastră de bine este departe de a fi superficial, mai ales în timpul unei boli. În plus, echipele de specialiști au observat consecințe benefice la nivel psihologic, cum ar fi de exemplu scăderea tensiunii arteriale, a tensiunii musculare, o scădere a stresului și senzației de greutate, acceptarea mai ușoară a tratamentelor împotriva cancerului și capacitatea de a face oamenii din jur să zâmbescă.

Sursă: afsos.org

Dacă a avea grijă de pielea dumneavoastră este o parte importantă din tratamentul complementar, a avea grijă de corpul și mintea dumneavoastră este esențial.

BENEFICIILE ACTIVITĂȚII SPORTIVE ADAPTATE NEVOILOR MELE

Pentru o perioadă lungă de timp, oamenii au crezut că nevoia de odihnă este o parte a tratamentului împotriva cancerului. Cu toate acestea, astăzi a fost științific demonstrat că încă de la începutul tratamentelor, mișcarea fizică adaptată este benefică împotriva oboselei, recidivei și efectelor secundare ale tratamentelor, în special când acestea vin cu dureri articulare și musculare.

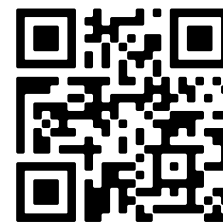
Cel mai bine este să alegeți o activitate fizică care să vă placă, cum ar fi plimbatul, înotul, ciclismul... Dacă nu vă place să fiți singuri din cauza lipsei de motivație, puteți să vă întâlniți cu membrii diferitelor asociații ale pacienților bolnavi de cancer.

Scopul principal este de a transforma aceste activități fizice în obiceiuri, pentru a vă putea bucura de ele în orice moment, și mai ales atunci când apar efecte adverse neplăcute ale tratamentelor împotriva cancerului (cum ar fi anxietatea, dificultăți de respirație...).

Un ritm bun: ar fi între 2 și 5 săptămâni cu sesiuni progresive începând de la 10-20, până la 40-60 minute fiecare, excluzând perioada de încălzire, de relaxare și de odihnă a fiecărui antrenament. Aceste exerciții medicale trebuie să fie adaptate condiției dumneavoastră fizice și supervizate de către un medic.

PENTRU A (RE)ÎNCEPE

Verifică site-ul laroche-posay.fr,
secțiunea My Skin Throughout Cancer



RUTINA CU
DERMATOCOSMETICE
LA ROCHE-POSAY
ADAPTATĂ NEVOILOR
MELE

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



CURĂȚAREA PIELII ȘI PĂRULUI

Sfatul nostru

Pentru a avea un ten sănătos, folosiți produse de curățare delicate, fără săpun, cu pH de 5,5 aproape de pH-ul pielii dumneavoastră.

Curățați fără să frecați, pentru a evita iritațiile cutanate.



LIPIKAR ULEI DE SPĂLARE AP+

În funcție de preferințele dumneavoastră, puteți alege să utilizați o textură uleioasă. Sub duș, frecați ușor până apare spuma. Clătiți ușor și ștergeți, tamponând delicat, fără să frecați, pentru o piele hidratată și sănătoasă. După baie, aplicați un balsam reparator, cum ar fi **LIPIKAR BALSAM AP+m**.



CORP LIPIKAR SYNDET AP+

Acest produs fără săpun, cu un pH apropiat de cel normal, este perfect pentru pielea sensibilă.

Aplicați produsul pentru a hidrata pielea.

Frecați ușor până se formează spuma și apoi clătiți delicat, pentru o piele sănătoasă.

93%

Dintre pacienții care folosesc constant produse La Roche-Posay pe durata tratamentului împotriva cancerului, declară că pe lângă un aspect al pielii îmbunătățit, aceștia au observat schimbări psihologice și sociale*.



FAȚĂ TOLERIANE LAPTE DEMACHIANT

Aplicați laptele demachiant cu ajutorul degetelor și masați ușor fața, cu mișcări circulare.

Ștergeți delicat cu ajutorul unei dischete din vată.

* Testat pe 253 de pacienți sub radioterapie. Consumatorii obișnuiți au folosit frecvent 5 produse diferite.

HIDRATAREA PIELII

Sfatul nostru

Pentru o piele foarte moale, folosiți generos cremă atât pe față, cât și pe corpul dumneavoastră, dimineața și/sau seara, în funcție de nevoie.

Pentru pacienții care urmează un tratament cu radioterapie, nu este recomandată aplicarea produselor cu 6 ore înainte de sesiune.

Alegeți creme sau balsamuri fără parfum.



CORP LIPIKAR BALSAM AP+M

Aplicați acest balsam relipidant o dată pe zi pe întreg corpul și/sau pe față (în caz de uscăciune severă)

Reaplicați dacă este necesar.

LIPIKAR Balsam AP+M

Ajută la îmbunătățirea calității vieții pacienților și reduce efectele secundare cauzate de chimioterapie. În plus, oferă pacienților o piele mai sănătoasă și o stare de bine.*



FĂȚĂ TOLERIANE ULTRA

Aplicați delicat pe față și pe gât, dimineața și seara, pentru a hidrata pielea, restaurând astfel, confortul tegumentar.



ÎN CAZUL APARIȚIEI SENZATIEI DE IRITAȚIE PE FAȚĂ ȘI CORP

APA TERMALĂ VICHY

Știați că?

Combinatia unică de săruri minerale și oligoelemente, incluzând Seleniul, îmbogățește apa termală La Roche-Posay cu antioxidanți unici, ce au proprietăți demonstrate științific în a avea efect calmant.

Aplicați apa termală direct pe piele, lăsați să penetreze tegumentul timp de 2 - 3 minute, și apoi îndepărtați excesul.



CICAPLAST BALSAM B5

Aplicați balsamul cu efect reparator de două ori pe zi, pe zonele de piele foarte uscate sau iritate, pe față sau buze (asigurându-vă că ați curățat și uscat pielea înainte). În timpul nopții puteți să aplicați mai mult produs, într-un strat gros, pentru a repara și calma pielea.

Poate fi folosit și pentru masaj, sau după masaj pe pielea foarte uscată, în funcție de recomandările medicului.



SEROZINC

Soluție cu sulfat de zinc. Purifică și curăță pielea deteriorată. Fără a fi nevoie să clătiți, aplicați spray-ul direct pe piele.

* Wohlrab J, et al. Funcția de barieră de protecție a pielii previne simptomele adverse cutanate cu scopul de a menține calitatea vieții la pacienții bolnavi de cancer de sân. Cancerul de sân: terapii. 2014;6:115-22. Rezultate după 6 săptămâni.

PROTECȚIA PIELII ÎMPOTRIVA RAZELOR UV

Sfatul nostru

Alegeți o cremă cu protecție UVA și UVB (SPF50+) ridicată.

Evitați expunerea la soare între orele 12:00 și 16:00, atunci când soarele este cel mai puternic.

Nu uitați că principala protecție împotriva razelor solare este vestimentația.

De ținut minte

Când vine vorba de tratamentele cu fotosensibilitate crescută, riscul expunerii la soare crește.



ANTHELIOS FLUID INVIZIBIL SPF 50+

Protecție crescută împotriva razelor UVA și UVB. Fără parfum. Aplicați pe față și pe corp. Dacă este nevoie reaplicați un al doilea strat, în special după baie.

MACHIAJUL CORECTOR

Formule realizate cu ingrediente cu toleranță crescută pe pielea sensibilă

Hipoalergenic

Fără parfum

O selecție riguroasă a ingredientelor

Realizate pentru persoanele intolerante la nichel.



TOLERIANE FOND DE TEN

Cu o textură ușor de întins, corectează imperfecțiunile, oferind un aspect natural.

Non-comedogenic

Uniformizează tenul fără să îl încarce.

Îmbogățit cu apă termală La Roche-Posay. 6 nuanțe.



LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



Material tipărit
pe hârtie reciclată.

VRO02610