

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟ
ΔΕΡΜΑ ΜΟΥ
ΕΝΩ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ
ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ
Ο ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΜΟΥ



Η La Roche-Posay
ενισχύει το έργο του



Αγκυλιά 70
ΟΜΙΛΟΣ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ
ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ



Αντιμετωπίζετε την ασθένειά σας με θάρρος και αισιοδοξία. Παραμένετε σίγουροι και αληθινοί με τον εαυτό σας. Όλες αυτές οι αρετές μπορούν σίγουρα να συμβάλλουν στην εδραίωση του αγωνιστικού σας πνεύματος, τροφοδοτώντας, παράλληλα, τη δύναμη και την ενέργειά σας. Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο, η La Roche-Posay δεσμεύεται ότι θα βρίσκεται στο πλευρό σας, σε κάθε σας βήμα. Μέσα σε αυτόν τον πρακτικό οδηγό, επέλεξε να συγκεντρώσει τις συμβουλές των ειδικών για να σας βοηθήσει να βρείτε απαντήσεις στα πολλά ερωτήματα που συνδέονται με την περιποίηση του δέρματος, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τις θεραπείες. Πώς να φροντίσετε την επιδερμίδα σας, τα νύχια, τα μαλλιά, τις ουλές, γιατί η προστασία από τον ήλιο είναι τόσο απαραίτητη, πώς να φοράτε μακιγιάζ... είναι μερικά μόνο παραδείγματα από τα πολλά θέματα που παρουσιάζονται στο έντυπο που κρατάτε.

Από σελίδα σε σελίδα, θα σας δοθεί
η ευκαιρία να ανακαλύψετε πλήθος πληροφοριών,
καθώς και συμβουλές από ειδικούς
στον τομέα της υγείας.



Από το 2008, η La Roche-Posay δίνει ιδιαίτερη σημασία στις επιπτώσεις των αντικαρκινικών θεραπειών στο δέρμα. Το 2012, η μάρκα δημιούργησε μια ευρωπαϊκή ομάδα εργασίας - την European SKin Management in Oncology (ESKIMO/ Ευρωπαϊκή Ομάδα Διαχείρισης Δέρματος στην Ογκολογία) - που απαρτίζεται από δερματολόγους και έναν ογκολόγο που ειδικεύεται στη φροντίδα του καρκίνου και στα δερματολογικά θέματα που σχετίζονται με αυτόν. Αφού εξέτασε τα επικαιροποιημένα επιστημονικά δεδομένα, η ομάδα αξιοποίησε την ιατρική τεχνογνωσία της για να αναπτύξει προτάσεις σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης των δερματικών τοξικοτήτων με κατάλληλες δερμοκαλλυντικές λύσεις και, έτσι, να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ασθενών κατά τη διάρκεια των αντικαρκινικών θεραπειών τους (χημειοθεραπεία, ακτινοθεραπεία και στοχευμένες θεραπείες). Οι ίδιες αυτές προτάσεις δημοσιεύθηκαν στη συνέχεια σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά με σύστημα αξιολόγησης από εμπειρογνώμονες. Στη συνέχεια, δημιουργήθηκε η FRESKIMO (FRench SKIn Management in Oncology) - μια γαλλική ομάδα εργασίας που αποτελείται από δερματολόγους και ογκολόγους. Βασισμένη στο έργο που διεξήγαγε η ESKIMO, στις τελευταίες επιστημονικές εξελίξεις και στην εμπειρία της στο πεδίο, αυτή η ομάδα εμπειρογνομώνων συνέχισε να προσφέρει πρακτικές συμβουλές σχετικά με τη χρήση δερμοκαλλυντικών και μακιγιάζ, προσαρμοσμένων στις ανάγκες του δέρματος κατά τη διάρκεια των θεραπειών για τον καρκίνο.

Από το 2018, η La Roche-Posay έχει επίσης ξεκινήσει συνεργασία με τη γαλλόφωνη ένωση για την υποστηρικτική φροντίδα στον καρκίνο (AFSOS). Η υποστηρικτική φροντίδα, που προσφέρεται σε συνδυασμό με συγκεκριμένες θεραπείες για τον καρκίνο, αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της φροντίδας των ασθενών με καρκίνο και αποσκοπεί στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους σε σωματικό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο, σε όλη τη διάρκεια της διαδρομής τους: από την έναρξη της περίθαλψης για τον καρκίνο (και την πρωτοβάθμια οργάνωση φροντίδας της που διαμορφώνεται με την ανακοίνωση της διάγνωσης), καθ' όλη τη διάρκεια των θεραπειών και μετά από αυτές. Τα τελευταία 3 χρόνια η La Roche-Posay στηρίζει ενεργά το έργο του ομίλου εθελοντών κατά του καρκίνου Αγκαλιάζω με ποικίλες δράσεις.

ΕΙΣΤΕ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΟΙ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ. ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΤΕ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΑ ΝΕΑ;	6
---	----------

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΟΥ ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ ΣΥΝΤΟΜΑ ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΤΡΕΨΩ ΤΙΣ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ ΜΟΥ;	8
Θα αλλάξει το δέρμα μου;	10
Πώς θα ενυδατώσω και θα προστατεύσω το δέρμα μου;	12
Γιατί είναι απαραίτητη η αντηλιακή προστασία;	14

ΥΠΟΒΑΛΛΟΜΑΙ ΣΕ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΜΟΥ;	16
Τι να κάνω αν το δέρμα μου είναι ξηρό και με φαγούρα;	18
Πώς να αντιμετωπίσω μια θυλακίτιδα (φλεγμονή του θύλακα της τρίχας);	20
Πώς θα αποτρέψω τον κίνδυνο δερματικών αντιδράσεων στα χέρια και τα πόδια;	22
Τι πρέπει να κάνω πριν και μετά τη συνεδρία;	24
Πώς να προστατεύσω τα νύχια μου;	26
Πώς να φροντίζω τις ουλές μου;	28
Πώς να φροντίζω τα μαλλιά μου;	30
Συμβουλές μακιγιάζ.	32
Μακιγιάζ για άνδρες.	38
Πριν/μετά το μακιγιάζ.	40

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΟΥ ΤΕΛΕΙΩΣΕ	
ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΩ	
ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΜΟΥ;	42
ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΜΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗΣ	
ΤΟΥ ΙΑΜΑΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ LA ROCHE-POSAY	44
Όταν τα μαλλιά ξαναβγαίνουν.	46

Η ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ	
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ	48
Τα οφέλη της κατάλληλης σωματικής δραστηριότητας.	50
Διεκδικώντας ξανά το σώμα μου μέσα από τις ασκήσεις Pilates.	52
Τα αφήνω όλα πίσω μου και ανακτώ τη ζωτικότητα μου μέσα από	
τη σοφρολογία.	54

Η ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ	
ΡΟΥΤΙΝΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΜΟΥ	
ΜΕ ΤΗ LA ROCHE-POSAY	56
Για τον καθαρισμό του δέρματος και των μαλλιών σας.	58
Για να ενυδατώσετε / καταπραΰνετε το δέρμα σας.	60
Για να προστατεύσετε το δέρμα σας από τις ακτίνες UV.	62
Για να προστατεύσετε / ομορφύνετε τα νύχια σας.	63
Για να διορθώσετε / ομορφύνετε την επιδερμίδα σας.	64
Για να διορθώσετε / ομορφύνετε τα μάτια και τα χείλη σας	66



ΕΙΣΤΕ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΟΙ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΤΕ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΑ ΝΕΑ;

«Από τη στιγμή που κάποιος έρχεται αντιμέτωπος με τον καρκίνο, είναι πρωταρχικής σημασίας να του εξηγούνται ο σκοπός και οι κυριότερες παρενέργειες των θεραπειών, παρέχοντάς του ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα φροντίδας. Δεν πρέπει να περιμένουμε την εμφάνιση συγκεκριμένων παρενεργειών, όπως η κόπωση ή η ναυτία, η ξηρότητα του δέρματος ή η απώλεια μαλλιών, για να του προσφέρουμε λύσεις όπως, για παράδειγμα, η σωματική άσκηση ή μια κατάλληλη διατροφή, που αποτελούν απόλυτα μέρος της υποστηρικτικής φροντίδας».

Dr. Didier Mayeur, ογκολόγος και γενικός γραμματέας της AFSOS (γαλλόφωνη ένωση για την υποστηρικτική φροντίδα στον καρκίνο).



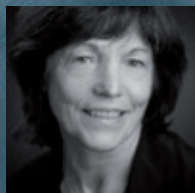
Μόλις διαγνωστήκατε με καρκίνο. Τα νέα σας σοκάρουν απόλυτα. Και το πρώτο κύμα ανησυχιών έρχεται. Πώς θα μπορέσω να τα βγάλω πέρα με τις θεραπείες; Πώς θα το ανακοινώσω στα αγαπημένα μου πρόσωπα; Πρέπει να συμβουλευτώ ψυχολόγο; Θα είμαι ακόμα σε θέση να εργαστώ; Να έχετε πάντα κατά νου ότι ποτέ δεν θα χρειαστεί να περάσετε αυτή τη δοκιμασία μόνοι σας. Μια ομάδα γιατρών, νοσηλευτών, φαρμακοποιών, καθώς και αισθητικών και κομμωτών, μαζί με άλλους ειδικούς κοινωνικής και υγειονομικής περίθαλψης είναι εκεί για να σας συντροφεύει.

Θα βρείτε επίσης απαντήσεις πολλών ειδικών στις ερωτήσεις σας στον ιστότοπο larocheposay.gr, κάνοντας κλικ στην ενότητα ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ.

A close-up, profile view of a woman wearing a light blue surgical cap. She is looking towards the left of the frame. The background is a soft, out-of-focus blue.

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΟΥ ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ ΣΥΝΤΟΜΑ

ΠΩΣ ΝΑ
ΑΠΟΤΡΕΨΩ ΤΙΣ
ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ
ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ ΜΟΥ;



«Η καθημερινή φροντίδα με καλλυντικά προϊόντα είναι απαραίτητη για την προστασία του δέρματος από την επιθετικότητα των θεραπειών για τον καρκίνο. Συμβάλλουν στην καλύτερη ποιότητα ζωής κατά τη διάρκεια της θεραπείας».

Prof. Brigitte Dréno, επικεφαλής του τμήματος δερματο-ογκολογίας του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου της Νάντης.

Η θεραπεία σας έχει μόλις ξεκινήσει ή πρόκειται να ξεκινήσει. Μετά από μια διεπιστημονική συμβουλευτική συνάντηση, η ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης σας έχει παρουσιάσει το πρωτόκολλο θεραπείας σας, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει χειρουργική επέμβαση, χημειοθεραπεία, ακτινοθεραπεία, στοχευμένες θεραπείες, ανοσοθεραπεία. Τα τελευταία χρόνια, οι θεραπείες έχουν αλλάξει την πρόγνωση των ασθενών με καρκίνο. Ωστόσο, πάνω από το 80% των ασθενών που πάσχουν από καρκίνο αναπτύσσουν δερματικές παρενέργειες, που συνδέονται με τις διάφορες θεραπείες και σχεδόν το 50% αντιμετωπίζει, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, σοβαρές δερματικές αντιδράσεις που προκαλούνται από την ακτινοθεραπεία^{1,2}. Ωστόσο, οι συνέπειες αυτές μπορούν να προληφθούν και να απαλυνθούν, χάρη σε απλές κινήσεις καθαρισμού, ενυδάτωσης και προστασίας του δέρματος που συνιστούν οι ειδικοί.

1. Charles C, et al. Impact of cutaneous toxicity associated with targeted therapies on quality of life. Results of a longitudinal exploratory study. Bulletin du Cancer. March 2013;100(3):213-22.

2. Berger A, et al. Interest of supportive and barrier protective skin care products in the daily prevention and treatment of cutaneous toxicity during radiotherapy for breast cancer. Breast Cancer: Basic and Clinical Research. 2017;12:1-7.



ΘΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΜΟΥ;

Κάτω από την επίδραση των θεραπειών, το δέρμα μπορεί να παρουσιάσει ανεπιθύμητες ενέργειες όπως ξηρότητα, ακτινοδερματίτιδα (δερματικές αντιδράσεις που προκαλούνται από την ακτινοθεραπεία), δερματική βλάβη των χεριών και των ποδιών (δερματικές αντιδράσεις στα χέρια και τα πόδια), θυλακίτιδα (φλεγμονή του θύλακα της τρίχας) κ.λπ. Σε τέτοιες καταστάσεις, είναι πιθανό να αρχίσετε να αισθάνεστε αμήχανα και να δυσκολεύεστε να αντιμετωπίσετε τον τρόπο με τον οποίο σας κοιτάζουν οι άλλοι -η οικογένεια, οι φίλοι ή οι συνάδελφοι στην εργασία σας- ή απλά να έχετε πρόβλημα να διαχειριστείτε την εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας. Χάρη σε έναν συνδυασμό κατάλληλων δερμοκαλλυντικών προϊόντων, μπορείτε να μειώσετε αυτές τις επιπτώσεις και να τις καταπραΰνετε: προϊόντα ντεμακιγιάζ, προϊόντα καθαρισμού που σέβονται το pH του δέρματός σας, καταπραΰντικές και ενυδατικές κρέμες και βάλσαμα, φωτοπροστασία και μακιγιάζ... Μπορείτε να αναλάβετε δράση από την αρχή της θεραπείας, ακόμη και πριν εμφανιστούν τα πρώτα συμπτώματα. Εάν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία, μη διστάσετε να ζητήσετε τη συμβουλή του φαρμακοποιού σας, της ομάδας υγείας σας ή ενός δερματολόγου.

Το καθημερινό μου πρόγραμμα

Για τον καθαρισμό της επιδερμίδας σας, επιλέξτε καθαριστικά χωρίς σαπούνι (Syndet) που σέβονται το pH του δέρματός σας, το επίπεδο του οποίου πλησιάζει το 5,5. Προτιμήστε ένα σύντομο ντους αντί για ένα υπερβολικά ζεστό και παρατεταμένο μπάνιο, που θα μπορούσε να ερεθίσει το δέρμα σας ή να πυροδοτήσει φαγούρα.

Στεγνώστε το δέρμα σας ταμπονάροντάς το απαλά με μια πετσέτα, ιδιαίτερα στις ευαίσθητες περιοχές, πριν εφαρμόσετε κάποιο μαλακτικό, κρέμα ή balm.

Για μια τελευταία πινελιά, ενυδατώστε τα χείλη σας με ένα επανορθωτικό balm.

Η συμβουλή μας

Για το πλύσιμο των ρούχων σας, χρησιμοποιήστε ένα υποαλλεργικό απορρυπαντικό πλυντηρίου ρούχων χωρίς άρωμα.

Αποφύγετε για λίγο το ξύρισμα, τη χρήση αποσμητικών, αρωμάτων ή λοσιόν που περιέχουν οινόπνευμα και την έκθεση του δέρματός σας σε χλωριωμένο νερό.

ΠΩΣ ΘΑ ΕΝΥΔΑΤΩΣΩ ΚΑΙ ΘΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΩ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΜΟΥ;

Η καθημερινή ενυδάτωση είναι μία από τις πιο βασικές κινήσεις που πρέπει να υιοθετήσετε κατά τη διάρκεια των θεραπειών σας, καθώς είναι πιθανό να αποδυναμώσουν το δέρμα σας. Επιτρέπει την αποκατάσταση της λειτουργίας «φραγμού» του δέρματός σας, την επαναφορά της ελαστικότητας της πιο επιφανειακής στιβάδας του - γνωστής ως επιδερμίδα - την ανακούφιση από τη δυσφορία, τον κνησμό, καθώς και τα σκασίματα στα χέρια και τα πόδια. Οι πιο κατάλληλες υφές είναι τα balms και οι κρέμες. Όσον αφορά τη σύνθεσή τους, θα πρέπει να περιέχουν συστατικά με δομή που να είναι εμπνευσμένη από τα φυσικά λιπίδια της κεράτινης στιβάδας (βούτυρο Καριτέ, κεραμίδια...). Είναι επίσης καλύτερο να προτιμάτε τη χρήση προϊόντων χωρίς άρωμα. Εάν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία, μη διστάσετε να ζητήσετε τη συμβουλή του φαρμακοποιού σας, της ομάδας υγείας σας ή ενός δερματολόγου.

Η Christelle Guillet, εκπαιδευτικός ειδικής αγωγής και υπεύθυνη του εργαστηρίου εφαρμογής κρέμας στο Ιαματικό Κέντρο της La Roche-Posay, μοιράζεται τις συμβουλές της για το πώς να εφαρμόζετε ιδανικά τις κρέμες στο δέρμα σας:

Λόγω των θεραπειών, το δέρμα είναι πολύ πιο ευαίσθητο από ό,τι πριν και τείνει σταδιακά να γίνεται πιο λεπτό. Τώρα είναι η ώρα να το περιποιηθείτε, υιοθετώντας την παρακάτω καθημερινή ρουτίνα.

Οι χρυσοί κανόνες εφαρμογής της κρέμας

Επιλέξτε την καλύτερη στιγμή για να περιποιηθείτε τον εαυτό σας: μετά το ντους, καθώς είναι ο ιδανικός χρόνος για να ασχοληθείτε με κάθε περιοχή του σώματός σας. (Σημειώστε ότι οι κρέμες μπορούν να εφαρμοστούν το αργότερο 6 ώρες πριν από τη συνεδρία της ακτινοθεραπείας σας). Πριν ξεκινήσετε τη διαδικασία εφαρμογής της κρέμας, τοποθετήστε την κρέμα ή το balm σε δροσερό μέρος, καθώς το κρύο θα βοηθήσει στην ανακούφιση του κνησμού. Αφού πλύνετε τα χέρια σας, αρχίστε απλώνοντας μια μικρή ποσότητα κρέμας στην παλάμη του χεριού σας.

Ο σωστός ρυθμός

Μία φορά την ημέρα. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να ανανεώσετε την εφαρμογή. Από την κορυφή ως τα νύχια! Εφαρμόστε την κρέμα που επιλέξατε με ελαφρές και απαλές κινήσεις, από το κέντρο του προσώπου προς τα έξω*, από το μέτωπο προς το πηγούνι. Συνεχίστε την εφαρμογή απλώνοντας την κρέμα από την κορυφή του σώματός σας προς τα κάτω, ξεκινώντας από το πίσω μέρος του λαιμού σας, το στήθος σας, τα πλαϊνά του στήθους σας, κατά μήκος των χεριών σας, κατεβαίνοντας στους γλουτούς, τις γάμπες και τα πόδια σας. Μην ξεχνάτε την περιοχή πίσω από τα αφτιά, τα βλέφαρά σας, το λαιμό, τα πέλματα των ποδιών σας και το κρανίο σας, αν έχετε χάσει τα μαλλιά σας.

Extra tip

Ενυδατώστε τα πόδια σας το βράδυ, πριν από τον ύπνο, για να αποφύγετε το μαλάκωμα του δέρματος που μπορεί να συμβεί όταν φοράτε παπούτσια.

Μόλις ολοκληρώσετε την εφαρμογή της κρέμας, μην πλύνετε τα χέρια σας. Σκουπίστε τα καλύτερα με ένα χαρτομάντιλο για να απομακρύνετε την περίσσεια. Αν πρέπει να βγείτε έξω, μην ξεχάσετε να εφαρμόσετε την κατάλληλη φωτοπροστασία από τις ακτίνες UVA και από τις ακτίνες UVB, με δείκτη αντηλιακής προστασίας 50+.

Να θυμάστε

Εάν έχετε χάσει τα μαλλιά σας, ενυδατώστε το τριχωτό της κεφαλής σας με μια κρέμα ή ένα balm. Εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία για να κάνετε μασάζ στη βάση των νυχιών και των δακτύλων των ποδιών σας, καθώς αυτό μπορεί να διεγείρει την αναγέννησή τους.

*Επειδή το δέρμα του προσώπου και του λαιμού είναι λεπτότερο από το δέρμα του σώματος, επιλέξτε μια πιο λεπτή υφή, ειδικά σχεδιασμένη για τη συγκεκριμένη περιοχή.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΑΝΤΗΛΙΑΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ;

Κατά τη διάρκεια και μέχρι σχεδόν ένα χρόνο μετά τις θεραπευτικές σας αγωγές για τον καρκίνο, το δέρμα σας, λόγω της ευθραυστότητάς του, είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο στις ακτίνες UVA και UVB του ήλιου. Γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό να το προστατεύετε επιλέγοντας το κατάλληλο αντηλιακό προϊόν, με δείκτη προστασίας 50+, τόσο από τις ακτίνες UVB όσο και από τις ακτίνες UVA. Θα πρέπει να το εφαρμόζετε μετά την ενυδατική σας κρέμα, χωρίς να ξεχνάτε τις ευαίσθητες περιοχές, όπως την περιοχή γύρω από τα μάτια, τα χείλη, τα χέρια, τα πόδια, το πίσω μέρος του λαιμού και το τριχωτό της κεφαλής.

Στην περίπτωση της ακτινοθεραπείας, η περιοχή που εκτίθεται στις ακτίνες είναι πολύ ευάλωτη στα ηλιακά εγκαύματα και θα πρέπει να προστατεύεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σας.

Όσον αφορά τις χειρουργικές ουλές, που είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες στον ήλιο, κινδυνεύουν να υποστούν εύκολα υπερμελάγχρωση (σκούρυνση του δέρματος). Φροντίστε να τις καλύπτετε καλά και να τις προστατεύετε σχολαστικά.

Αποφύγετε να εκτίθεστε στον ήλιο μεταξύ 12 π.μ. και 4 μ.μ. και ανανεώνετε την εφαρμογή των αντηλιακών προϊόντων σας κάθε δύο ώρες.

Να γνωρίζετε ότι οι ακτίνες UVA μπορούν να διαπεράσουν το γυαλί ή τα σύννεφα, γεγονός που εξηγεί γιατί η καθημερινή φωτοπροστασία είναι απαραίτητη, ακόμη και αν βρίσκεστε πίσω από ένα παράθυρο ή αν έχετε συννεφιά.

Να θυμάστε πάντα ότι η καλύτερη και βασικότερη προστασία είναι ο ρουχισμός σας. Για να εξασφαλίσετε πλήρη προστασία, να φοράτε γυαλιά ηλίου, καπέλο με φαρδύ γείσο ή κασκέτο.

Η συμβουλή μας

Επιλέξτε δερμοκαλλυντικά προϊόντα που πληρούν αυστηρές προδιαγραφές σύνθεσης, ώστε να μην επιδεινώνουν τον ερεθισμό του δέρματός σας.

Συμβουλευτείτε τον φαρμακοποιό σας, την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης ή έναν δερματολόγο.



Η προστασία UVA απεικονίζεται με το σύμβολο

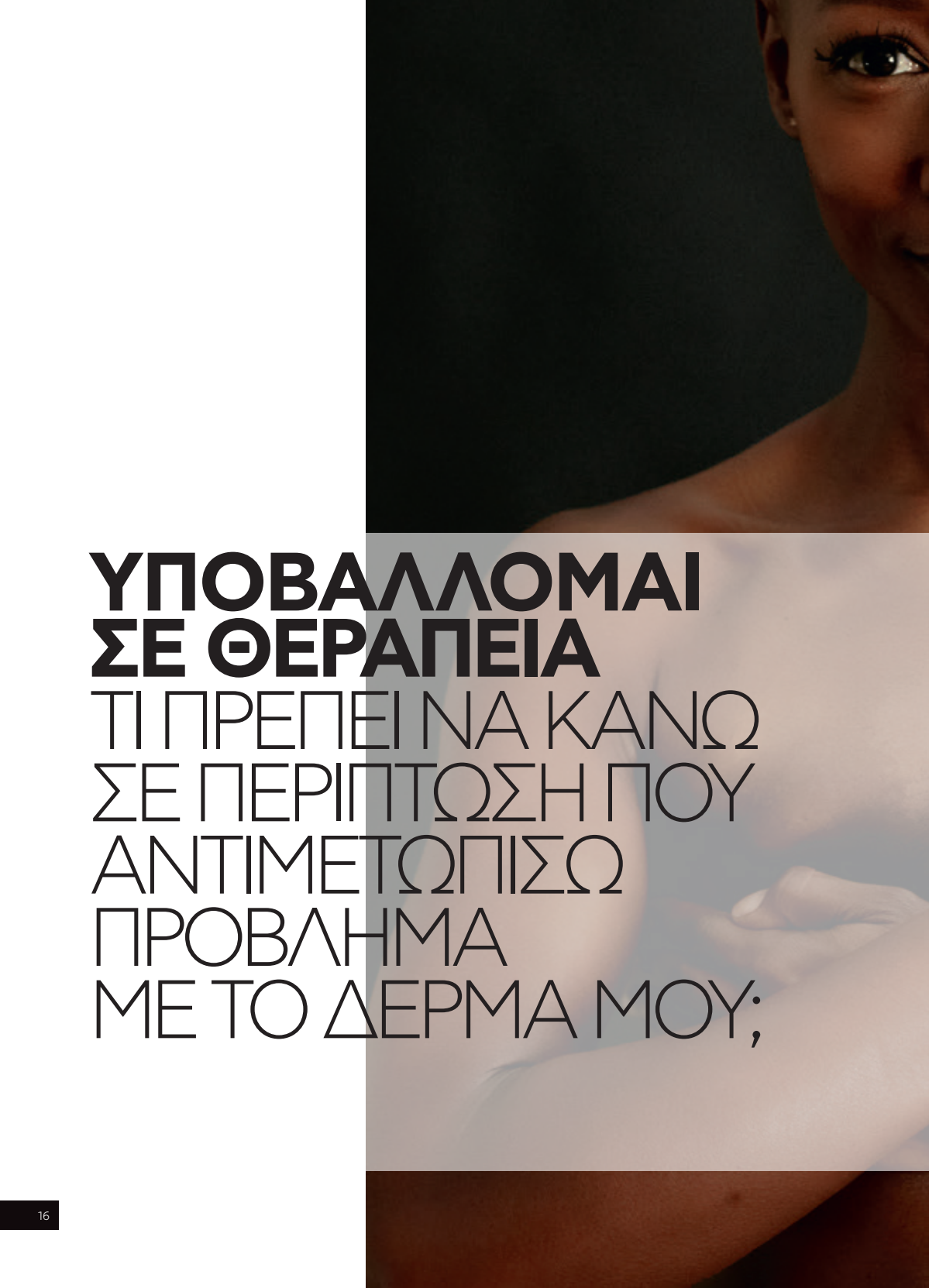
ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι βλάβες που προκλήθηκαν από την υπερβολική έκθεση στον ήλιο μπορούν να αποτελέσουν αιτία καρκίνου του δέρματος.

Τα λόγια μιας ασθενούς

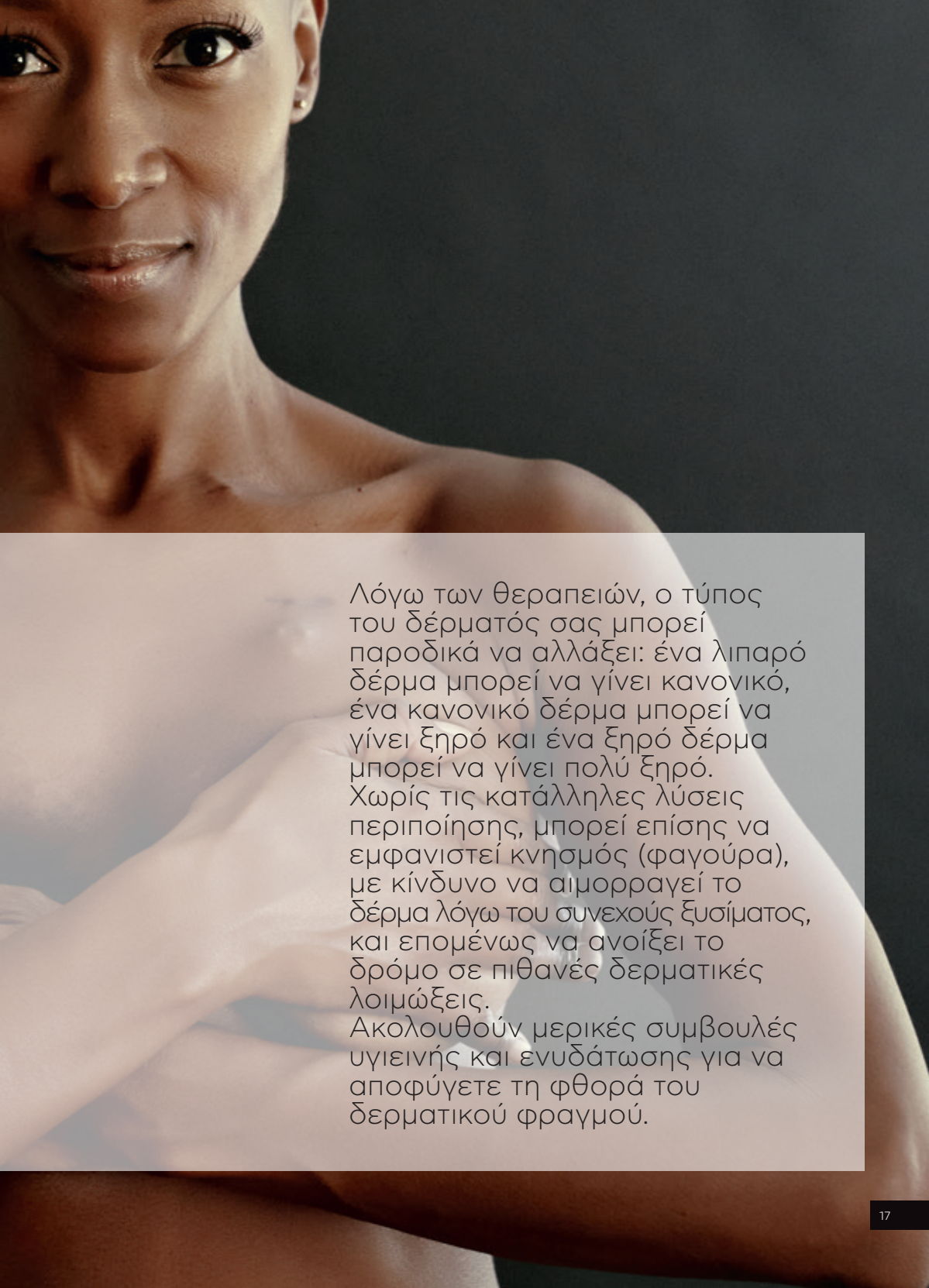
«Αν ξεκινήσετε να φροντίζετε τον εαυτό σας, τα υπόλοιπα θα ακολουθήσουν...»

Muriel, 38 ετών.



ΥΠΟΒΑΛΛΟΜΑΙ ΣΕ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ
ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ
ΠΡΟΒΛΗΜΑ
ΜΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΜΟΥ;



Λόγω των θεραπειών, ο τύπος του δέρματός σας μπορεί παροδικά να αλλάξει: ένα λιπαρό δέρμα μπορεί να γίνει κανονικό, ένα κανονικό δέρμα μπορεί να γίνει ξηρό και ένα ξηρό δέρμα μπορεί να γίνει πολύ ξηρό. Χωρίς τις κατάλληλες λύσεις περιποίησης, μπορεί επίσης να εμφανιστεί κνησμός (φαγούρα), με κίνδυνο να αιμορραγεί το δέρμα λόγω του συνεχούς ξυσίματος, και επομένως να ανοίξει το δρόμο σε πιθανές δερματικές λοιμώξεις. Ακολουθούν μερικές συμβουλές υγιεινής και ενυδάτωσης για να αποφύγετε τη φθορά του δερματικού φραγμού.



ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΝ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΞΗΡΟ ΚΑΙ ΜΕ ΦΑΓΟΥΡΑ;

Επιλέγετε πάντα ήπια και θρεπτικά προϊόντα υγιεινής και περιποίησης που τα αισθάνεστε ευχάριστα όταν τα εφαρμόζετε στο δέρμα σας, όπως μια κρέμα, ένα balm ή ένα λάδι καθαρισμού.

Η δράση τους μπορεί να ενισχυθεί με την εφαρμογή ενός επανορθωτικού balm στις πολύ ξηρές περιοχές του δέρματός σας.

Όταν χρησιμοποιείται σε καθημερινή βάση, αυτός ο συνδυασμός προϊόντων θα καταπραΰνει γρήγορα το δέρμα σας και θα έχει ουσιαστική επίδραση στην αποκατάσταση του δερματικού φραγμού, καθώς και στον κνησμό.



Ένα σπρέι με ιαματικό νερό μπορεί να χρησιμοποιείται στη διάρκεια της ημέρας στις ευαίσθητες περιοχές του δέρματος για καταπραϋντικό αποτέλεσμα.

Ταμπονάρετε με ένα χαρτομάντιλο για να αφαιρέσετε την περίσσεια νερού.

Μην ξύνετε το δέρμα σας.

Το μόνο που θα καταφέρετε είναι να επιδεινώσετε την κατάστασή του και να αυξήσετε τον κίνδυνο μόλυνσης, εκτός του ότι θα συντηρήσετε έναν ατελείωτο κύκλο φαγούρας και ξυσίματος. Προληπτικά, κόψτε τα νύχια σας κοντά.

Με την ίδια λογική, αποφύγετε οτιδήποτε μπορεί να είναι σκληρό για το δέρμα, όπως τα τραχιά και ερεθιστικά υφάσματα, και επιλέξτε κυρίως βαμβακερά. Σε κάθε περίπτωση, είναι καλύτερο να αποφεύγετε να φοράτε εφαρμοστά ρούχα.

Η συμβουλή μας

Σε περίπτωση οποιασδήποτε αμφιβολίας, μη διστάσετε να ζητήσετε τη συμβουλή του φαρμακοποιού σας, της ομάδας υγείας σας ή ενός δερματολόγου.

ΠΩΣ ΘΑ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ
ΜΙΑ ΘΥΛΑΚΙΤΙΔΑ ;
(ΦΛΕΓΜΟΝΗ ΤΟΥ ΘΥΛΑΚΑ ΤΗΣ ΤΡΙΧΑΣ) ;

Αν και έχει παρόμοια εμφάνιση, αυτή η δερματική αντίδραση δεν πρέπει να συγχέεται με την ακμή και να αντιμετωπίζεται επομένως με τον ίδιο τρόπο.

Δείτε τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε:

Καθαρίζετε το δέρμα σας με ένα καθαριστικό χωρίς σαπούνι και ξεπλένετε με χλιαρό νερό.

Κάθε βράδυ, εφαρμόζετε τοπικά ένα καταπραϋντικό και επανορθωτικό προϊόν περιποίησης στα σπυράκια, μετά την εφαρμογή της μη φαγεσωρογόνου ενυδατικής σας κρέμας.

Μην χρησιμοποιείτε προϊόντα κατά της ακμής που δεν είναι κατάλληλα για τον συγκεκριμένο τύπο εξανθήματος ή προϊόντα που περιέχουν αιθέρια έλαια, άρωμα, άργιλο ή οξέα φρούτων, αλκοόλ ή after shave. Αποφύγετε τα απολεπιστικά, τα χημικά πίλινγκ και τη δερμοαπόξεση.

Εφαρμόζετε αυστηρά, όλο το χρόνο, φωτοπροστασία UVB (SPF 50+) και UVA σε όλες τις περιοχές του δέρματός σας που εκτίθενται στο φως της ημέρας και δεν καλύπτονται από τα ρούχα σας, σε όλη τη διάρκεια της θεραπείας σας και για τουλάχιστον ένα χρόνο μετά το τέλος της.

Μην ξεχνάτε ότι ο ρουκισμός είναι η πρώτη και κύρια προστασία από τον ήλιο.

Χρήσιμη πληροφορία

«Ο ήλιος μπορεί να προκαλέσει την ανάπτυξη κηλίδων υπερμελάγχρωσης και να επιδεινώσει τη θυλακίτιδα. Συνιστάται ιδιαίτερα να μην εκτίθεστε στις υπεριώδεις ακτίνες των καμπινών τεχνητού μαυρίσματος (solarium)».

Συμβουλή του δερματολόγου, Dr. Deshayes.

Σε περίπτωση οποιασδήποτε αμφιβολίας, μη διστάσετε να ζητήσετε τη συμβουλή του φαρμακοποιού σας, της ομάδας υγείας σας ή ενός δερματολόγου.

ΠΩΣ ΘΑ ΑΠΟΤΡΕΨΩ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΔΕΡΜΑΤΙΚΩΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΩΝ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΔΙΑ;

Ποιος μπορεί να με συμβουλευτεί σχετικά με το δέρμα μου;
Σε περίπτωση οποιασδήποτε αμφιβολίας, ζητήστε τη συμβουλή
του φαρμακοποιού σας, της ομάδας υγείας σας ή ενός δερματολόγου.



3. Scotte F, et al. Multicenter Study of a Frozen Glove to Prevent Docetaxel-Induced Onycholysis and Cutaneous Toxicity of the Hand. Journal of Clinical Oncology. 2005;23(19):4424-9

4. Jeannin P. Traitement par acupuncture du syndrome mains-pieds chez les patients sous chimiothérapie. Acupuncture & Moxibustion. 2010;9(2):130-2.

Ορισμένα συμπτώματα μπορεί να προκαλέσουν σοβαρή ξηρότητα του δέρματος, μαζί με ερυθρότητα και μερικές φορές επώδυνο πρήξιμο της παλάμης των χεριών και των πελμάτων των ποδιών σας. Το φαινόμενο αυτό είναι γνωστό ως σύνδρομο χεριών-ποδιών. Για να περιορίσετε την εκδήλωση σκασίματος, αποφολίδωσης και πόνου:

Πριν από την έναρξη της θεραπείας σας, ρωτήστε τη νοσηλεύτριά σας αν το τμήμα του νοσοκομείου μπορεί να σας παρέχει παγωμένα γάντια³. Το κρύο προκαλεί αγγειοσυστολή που μειώνει τη διάμετρο των αγγείων και περιορίζει τις παρενέργειες της χημειοθεραπείας σε αυτές τις περιοχές του σώματός σας. Πριν από την έναρξη της θεραπείας σας, αναζητήστε τη φροντίδα ενός ποδολόγου, και κάντε το ίδιο ένα μήνα μετά το τέλος της θεραπείας σας. Από την αρχή της θεραπείας σας, ενυδατώνετε τα χέρια και τα πόδια σας αρκετές φορές την ημέρα με μαλακτικές κρέμες ή balms ή με ένα επανορθωτικό balm σε περίπτωση έντονης ξηρότητας. Κόψτε τα νύχια σας κοντά και φοράτε γάντια κατά τη διάρκεια επίπονων χειρωνακτικών δραστηριοτήτων (όπως πλύσιμο πιάτων, κηπουρική, χειροτεχνικές εργασίες). Αποφύγετε να κάνετε πολύ ζεστά μπάνια και ντους, καθώς και να εκτίθεστε στον ήλιο, να στέκεστε όρθιοι για πολλή ώρα ή να περπατάτε μεγάλες αποστάσεις.

Προτιμήστε να φοράτε φαρδιά άνετα παπούτσια, κατά προτίμηση δερμάτινα. Αποφύγετε τα στενά πλαστικά/συνθετικά παπούτσια ή τα ψηλοτάκουνα για να μην υποβάλλετε τα άκρα σας σε πρόσθετα τραύματα.

Εάν το σύνδρομο χεριού-ποδιού σας είναι υπερκερατωσικό (με ιδιαίτερα παχιά κερατίνη στιβάδα), η ομάδα υγειονομικής μέριμνας ή ο φαρμακοποιός σας θα είναι σε θέση να σας συστήσουν μια κρέμα με 10% ουρία ή ένα balm.

Η συμβουλή μας

Εφαρμόστε το ενυδατικό προϊόν ως επίθεμα, κάτω από γάντια, κάλτσες ή πλαστική μεμβράνη, για να ενισχύσετε την επανορθωτική του δράση.

Το γνωρίζετε;

Το δέρμα των χεριών και των ποδιών σας περιέχει λιγότερες προστατευτικές λιπαρές ουσίες. Κατά συνέπεια, έχει την τάση να ξηραίνεται πιο γρήγορα, ιδίως κάτω από την επίδραση εξωτερικών βλαβερών παραγόντων (όπως το κρύο, το υπερβολικά ζεστό νερό, η τριβή από τα παπούτσια...). Μπορεί να παχύνει, να κοκκινίσει (ερύθημα), να «σπάσει» και σύντομα να γίνει επώδυνο. **«Πριν ξεκινήσουν οι θεραπείες, έκλεισα ραντεβού με έναν ποδολόγο για την πρόληψη του συνδρόμου χεριών-ποδιών, ώστε να διασφαλίσω ότι τα πόδια μου θα είναι αρκετά δυνατά για να αντιμετωπίσουν τις θεραπείες».**

Cécile, 52 ετών.

«Ο γιατρός μου με συμβούλεψε να κάνω βελονισμό⁴ για το σύνδρομο χεριών-ποδιών. Δεν μπορούσα πλέον να κρατήσω αντικείμενα, γλιστρούσαν συνεχώς μέσα από τα χέρια μου χωρίς καν να το αντιλαμβάνομαι. Μετά από έξι συνεδρίες, ένιωσα πραγματική ανακούφιση, λιγότερο αίσθημα μυρμηγκιάσματος και λιγότερο κάψιμο στην άκρη των δακτύλων μου».

Martine, 72 ετών.

«Ο σεβασμός της προληπτικής συμβουλευτικής και η εφαρμογή των κατάλληλων δερματολογικών προϊόντων φροντίδας επιτρέπουν τον περιορισμό της έντασης των παρενεργειών και την καλύτερη τήρηση της θεραπείας».
Dr. Emmanuel Rio, ακτινοθεραπευτής.



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ Ν ΚΑΝΩ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ;

Καθώς η ακτινοθεραπεία αντιμετωπίζει τον πολλαπλασιασμό των καρκινικών κυττάρων και οδηγεί στην καταστροφή τους, μπορεί να προκαλέσει παρενέργειες (ερυθρότητα, γδαρσίματα, εγκαύματα...).

Δείτε παρακάτω τους τρόπους ανακούφισής τους:

Πριν τη συνεδρία

Το δέρμα πρέπει να είναι καθαρό και στεγνό κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Για τον λόγο αυτόν συστήνουμε έντονα να μην εφαρμόζετε τίποτα στην ακτινοβολούμενη περιοχή τουλάχιστον 6 ώρες πριν, για να αποφύγετε τον κίνδυνο εκδήλωσης του φαινομένου bolus (τεχνητή αύξηση της δόσης ακτινοβολίας).

Μετά τη συνεδρία

Ψεκάστε στο δέρμα σας ένα καταπραϋντικό και αντιερεθιστικό διάλυμα ιαματικού νερού. Το βράδυ, μπορείτε να καλύψετε την ακτινοβολημένη περιοχή με ένα παχύ στρώμα από ένα κατάλληλο επανορθωτικό balm (τουλάχιστον 3 ώρες μετά τη συνεδρία). Για να ενισχύσετε την καταπραϋντική τους δράση, μπορείτε να φυλάξετε αυτά τα προϊόντα στο ψυγείο.

Η συμβουλή μας

Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε την επαφή με χλωριωμένο ή αλμυρό νερό. Προτιμήστε τα χλιαρά ντους και χρησιμοποιήστε καθαριστικά χωρίς σαπούνι. Αποφύγετε, όσο μπορείτε, την εφαρμογή αποσμητικών, αρωμάτων ή λοσιόν που περιέχουν οινόπνευμα, τα οποία μπορεί να είναι πολύ επιβλαβή για το δέρμα. Αποφύγετε να εκτίθεστε στον ήλιο.

Το tip μας

Αισθάνεστε λίγο στρεσαρισμένοι πριν από τη συνεδρία; Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να καταφύγετε στη σοφρολογία. (Όπως αναφέρεται στο δεύτερο μέρος του οδηγού).

Ποιος μπορεί να με συμβουλευτεί σχετικά με το δέρμα μου;

Μπορείτε να απευθυνθείτε στον γιατρό σας, στην εξειδικευμένη νοσοκόμα, στον φαρμακοποιό σας ή σε μια αισθητικό κοινωνικής και υγειονομικής μέριμνας για να σας συμβουλευτεί ποια προϊόντα καθαρισμού, ενυδάτωσης και επανόρθωσης, καθώς και προστασίας από τον ήλιο θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε στις ακτινοβολημένες περιοχές του δέρματός σας.

Σε περίπτωση οποιασδήποτε αμφιβολίας, ζητήστε τη συμβουλή του φαρμακοποιού σας, της ομάδας υγείας σας ή ενός δερματολόγου.

«Το να βάφετε τα νύχια σας με χρώμα είναι ένας τρόπος για να τονώσετε την αυτοεκτίμησή σας, να διατηρήσετε τη θηλυκότητά σας και παράλληλα να προστατέψετε τα νύχια σας από τις παρενέργειες της χημειοθεραπείας».

Dr. Philippe Deshayes, δερματολόγος.



ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΩ ΤΑ ΝΥΧΙΑ ΜΟΥ;

Οι θεραπείες κατά του καρκίνου μπορεί συχνά να προκαλέσουν αλλοιώσεις στα νύχια σας⁵ (εμφάνιση γραμμών ή ραβδώσεων, υπερμελάγχρωση...).

Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο θα πρέπει να τους δίνετε ιδιαίτερη προσοχή κατά τη διάρκεια των θεραπειών.

«Η ασθένειά μου με έκανε να συνειδητοποιήσω ότι έπρεπε να ασχοληθώ με τον εαυτό μου. Ποτέ δεν συνήθιζα να φροντίζω ιδιαίτερα τα νύχια μου πριν αρρωστήσω και υποβληθώ σε χημειοθεραπεία. Χάρη στην περιποίηση των νυχιών μου κατά τη διάρκεια και μετά τις θεραπείες μου, μπορώ ειλικρινά να πω σήμερα, ότι ποτέ δεν ήταν τόσο όμορφα!»

Mélanie, 42 ετών.

Σε περίπτωση οποιασδήποτε αμφιβολίας, ζητήστε τη συμβουλή του φαρμακοποιού σας, της ομάδας υγειονομικής μέριμνας ή ενός δερματολόγου.

Οι κινήσεις προστασίας

Πριν από την έναρξη της θεραπείας σας και ως μέτρο πρόληψης, κλείστε ένα ραντεβού με έναν ποδολόγο.

Για να αποφύγετε τυχόν κίνδυνο μόλυνσης, το καλύτερο είναι να λιμάρετε τα νύχια των χεριών και των ποδιών σας αντί να τα κόβετε με ψαλίδι. Κάντε μασάζ στα νύχια και τα πετσάκια σας με ένα επανορθωτικό balm. Μην τραβάτε τις παρωνυχίδες, μην κόβετε τα πετσάκια και αποφύγετε να τρώτε τα νύχια σας. Εάν ασχολείστε με το νοικοκυριό ή την κηπουρική, φροντίστε να φοράτε βαμβακερά γάντια κάτω από τα πλαστικά σας γάντια. Προστατέψτε τα χέρια και τα πόδια σας από τη ζέση και το κρύο. Χρησιμοποιήστε ένα καθαριστικό χωρίς σαπούνι (Syndet), που ταιριάζει στο pH του δέρματός σας και σκουπίζετε τα χέρια και τα πόδια σας, χωρίς να τα τρίβετε.

Να αποφεύγονται

Βερνίκια νυχιών που περιέχουν φορμαλίνη (φορμαλδεϋδη), τολουόλιο, κολοφώνιο, ψεύτικα νύχια, ημιμόνιμα βερνίκια νυχιών, λειαντικά εργαλεία μανικιούρ, απορρυπαντικά, φυτοφάρμακα, εντομοκτόνα, προϊόντα αφαίρεσης βερνικιών νυχιών που περιέχουν ασετόν, παρατεταμένη επαφή με νερό ή έκθεση στον ήλιο.

Η σωστή μέθοδος για την προστασία των νυχιών σας

- 1 Για την ενίσχυση του νυχιού, εφαρμόστε ένα στρώμα βάσης που περιέχει πυρίτιο και φίλτρο UV (υπάρχουν αόρατες ματ βάσεις ιδανικές για άνδρες) και στη συνέχεια δύο στρώσεις σκουρόχρωμου βερνικιού (όχι περλέ) για να κρύψετε τις αλλαγές στο χρώμα των νυχιών σας.
- 2 Ανανεώνετε την εφαρμογή μόλις το βερνίκι φθαρεί (περίπου μία φορά την εβδομάδα), αφού καθαρίσετε τα νύχια σας με ένα προϊόν αφαίρεσης βερνικιού χωρίς ασετόν. Συνεχίστε την εφαρμογή κατά τη διάρκεια μιας περιόδου τριών μηνών μετά τις θεραπείες σας.

Ποιος μπορεί να με συμβουλευτεί σχετικά με τα νύχια μου;

Ο γιατρός σας, ο εξειδικευμένος νοσηλευτής σας, ο φαρμακοποιός σας ή η αισθητικός κοινωνικής και υγειονομικής μέριμνας. Εάν τα συμπτώματα επιμένουν, ζητήστε τη συμβουλή ενός δερματολόγου.

Η συμβουλή μας

Οι άνδρες που προτιμούν να ενισχύουν και να προστατεύουν τα νύχια τους με ένα αόρατο βερνίκι, ας επιλέξουν το ματ και το μπεζ χρώμα βάσης.

«Είναι πολύ σημαντικό να φροντίζετε την ουλή σας κάνοντας οι ίδιοι μασάζ και με φυσικοθεραπεία, ώστε να αποτρέψετε οποιαδήποτε ανώμαλη εξέλιξη και να βελτιώσετε την κίνηση του σώματός σας, την άνεση και τη φυσική σας εμφάνιση».

Jean-Marc Oviène, φυσικοθεραπευτής, πρόεδρος του Γαλλικού Κολλεγίου Φυσικοθεραπείας.



ΠΩΣ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΩ ΤΙΣ ΟΥΛΕΣ ΜΟΥ;

Πολλές επεμβατικές διαδικασίες ενδέχεται να προκαλέσουν ουλές. Θα πρέπει να παρακολουθούνται από την αρχή. Πριν από οποιονδήποτε χειρισμό, ζητήστε τη συμβουλή ενός επαγγελματία υγείας.

Πέρα από την κατάλληλη υγιεινή που συνίσταται στον τακτικό καθαρισμό της περιοχής της ουλής με ένα τζελ καθαρισμού ή ένα καθαριστικό χωρίς σαπούνι, οι χειρουργοί και οι φυσικοθεραπευτές συνιστούν να κάνετε μασάζ στο τραύμα δύο φορές την ημέρα, μόλις στεγνώσει, καθαριστεί και κλείσει καλά, αφού αφαιρεθούν τα ράμματα ή τα κλίπς.

Μαρτυρίες ασθενών

«Για να προσπατέψω την ουλή μου, μια νοσοκόμα με συμβούλεψε να βάζω κομπρέσες απευθείας στο σουτιέν μου».

Caroline, 49 ετών.

«Μετά τη μαστεκτομή μου, η φυσικοθεραπεύτριά μου μου έδειξε πώς να κάνω μασάζ στην ουλή μου στο σπίτι με ένα επανορθωτικό balm. Για να επαναλαμβάνω σωστά τις κινήσεις, την βιντεοσκοπήσα κατά τη διαδικασία και έβλεπα το βίντεο ξανά και ξανά».

Céline, 50 ετών.

Χρήσιμη πληροφορία

Μια ουλή εξελίσσεται σε διάστημα δώδεκα έως δεκαοκτώ μηνών⁶.

Σημαντικό

Λόγω του ότι υπάρχουν διαφορετικοί τύποι ουλών, είναι σημαντικό να ζητήσετε τη συμβουλή ενός επαγγελματία υγείας πριν προχωρήσετε στο μασάζ, ώστε να μην επιβαρυνθεί η κατάσταση της υπάρχουσας ουλής.

Το tip μας

Εάν έχετε υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση στο στήθος, δοκιμάστε να σηκώσετε το χέρι σας απαλά για να κινητοποιήσετε τους ιστούς ή τραβήξτε τους ώμους σας προς τα πίσω και φέрте τις ωμοπλάτες σας κοντά: θα λειτουργήσει με τον ίδιο τρόπο όπως το μασάζ!

Η σωστή συμβουλή

Συστήνεται έντονα να ενυδατώνετε την περιοχή της ουλής με ένα επανορθωτικό balm, ακολουθώντας τις κατάλληλες κινήσεις για τις οποίες θα σας συμβουλευθεί ο γιατρός σας ή ο φυσικοθεραπευτής σας.

Αν δυσκολεύεστε να αγγίξετε την ουλή σας στην αρχή, υπάρχουν δύο λύσεις: είτε ζητήστε από τον γιατρό σας να σας συνταγογραφήσει μια συνεδρία με έναν φυσικοθεραπευτή που θα σας δείξει τον σωστό τρόπο να το κάνετε, είτε χρησιμοποιήστε μια κομπρέσα για να εφαρμόσετε το balm σας, ακουμπώντας την απαλά στο δέρμα σας.

Μερικές απαραίτητες προφυλάξεις που πρέπει να πάρετε

Συνιστάται ιδιαίτερα να μην πίνετε πολύ αλκοόλ. Το ίδιο ισχύει και για το κάπνισμα (είναι γνωστό ότι επιβραδύνει τη διαδικασία ουλοποίησης). Αποφύγετε την τριβή (π.χ.: με ρούχα όπως σουτιέν, στην περίπτωση του καρκίνου του μαστού). Η εφαρμογή αντισηπτικών⁷ προϊόντων στις πληγές και τις ουλές δεν ενδείκνυται πάντα. Σε περίπτωση οποιασδήποτε αμφιβολίας, ζητήστε τη συμβουλή ενός επαγγελματία υγείας. Για να αποφύγετε την υπερμελάγχρωση, μην ξεχνάτε να προστατεύετε τα σημάδια σας από τον ήλιο. Χρησιμοποιήστε ένα προϊόν αντηλιακής περιποίησης με υψηλό δείκτη προστασίας UVB (SPF 50+) και UVA*. Έχει πρωταρχική σημασία να ανανεώνετε την εφαρμογή του κάθε δύο ώρες. Ανάλογα με την περιοχή στην οποία βρίσκεται η ουλή σας, μπορείτε είτε να την προστατεύετε με επίδεσμο είτε να την καλύψετε με ένα ρούχο.

Ποιος μπορεί να με συμβουλευθεί σχετικά με τις ουλές μου;

Ο γιατρός σας, η εξειδικευμένη νοσηλεύτρια, ένας φυσικοθεραπευτής ή ένας δερματολόγος θα είναι σε θέση να σας δείξουν τις κατάλληλες τεχνικές μασάζ που πρέπει να εφαρμόζετε.

6. Πηγή: www.college-mk.org/wp-content/uploads/2018/07/recommandations-CMK-automassage-2018-07.pdf
7. Σύμφωνα με τις συστάσεις του French High Health Authority (HAS). *Αναγνωρίζονται από το Association



ΠΩΣ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΩ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΜΟΥ;

Για να μετριάσετε τον ψυχολογικό αντίκτυπο της απώλειας μαλλιών, μπορείτε να επιλέξετε να συναντήσετε ειδικούς για την προσθετική μαλλιών ή κομμωτές κοινωνικής και υγειονομικής μέριμνας που ειδικεύονται στον συγκεκριμένο τομέα.

Θα μπορέσουν να σας προσφέρουν το καταλληλότερο κούρεμα πριν από την έναρξη της θεραπείας σας και μια σειρά από εναλλακτικές λύσεις, όπως περούκες από συνθετική ή φυσική τρίχα, βαμβακερά τουρμπάνια, φράντζες...

Ή μπορεί απλά να προτιμάτε να φοράτε διαφορετικά καπέλα, καπελάκια, μπερέδες, πλεκτά σκουφάκια, φουλάρια ή τίποτα απολύτως.

Κατά τη διάρκεια των θεραπειών σας και μέχρι να ξαναμεγαλώσουν τα μαλλιά σας

Λούζετε τα μαλλιά σας με ένα πολύ απαλό σαμπουάν την παραμονή των συνεδριών σας και περιμένετε τουλάχιστον 4 έως 5 ημέρες πριν τα ξαναλούσετε. Εάν τα μαλλιά σας είναι πολύ ξηρά, επιλέξτε ένα σαμπουάν αποκατάστασης των λιπιδίων (ή ένα σαμπουάν αναζωογόνησης για πολύ ξηρά μαλλιά). Για να τα στεγνώσετε, ταμπονάρετε απαλά με μια πετσέτα. Αποφύγετε οτιδήποτε θα μπορούσε να εξασθενίσει τα μαλλιά σας ή το τριχωτό της κεφαλής σας (όπως σεσουάρ, πρέσες ισιώματος, σίδερα για μπουκλές, ζεστά ρολέϊ, περμανάντ, βαφές μαλλιών, κοτσιδάκια, κότσους), ακόμη και για αρκετούς μήνες μετά το τέλος των θεραπειών σας.

Σε περίπτωση τριχοπτωσης

Για να καθαρίσετε το τριχωτό της κεφαλής σας, χρησιμοποιήστε το ίδιο απαλό προϊόν καθαρισμού που χρησιμοποιείτε για το σώμα σας, όπως ένα καθαριστικό τύπου Syndet ή ένα λάδι καθαρισμού. Σε περίπτωση ξηρότητας του δέρματος, χρησιμοποιήστε το συνηθισμένο ενυδατικό σας balm ή κρέμα σώματος για να ενυδατώσετε το τριχωτό.

Ένα καταπραϋντικό μασάζ

Εάν έχετε χάσει τα μαλλιά σας, μπορεί να νιώθετε φαγούρα ή την αίσθηση ότι τα μαλλιά σας «πονάνε». Σε αυτή την περίπτωση, κάντε καθημερινά απαλό μασάζ στο τριχωτό της κεφαλής σας με ένα θρεπτικό προϊόν περιποίησης ή ένα μαλακτικό κατά του ξυσίματος. Αυτό το μασάζ είναι ιδανικό για να διεγείρει την αιμάτωση των αγγείων και να σας κάνει να αισθάνεστε πιο χαλαροί.

Το tip μας

Μήπως η περούκα σας προκαλεί φαγούρα; Η πρώην ασθενής Françoise Goubbron βρήκε μια λύση δημιουργώντας το Clim'Hair, ένα πατενταρισμένο καινοτόμο και πρακτικό κάλυμμα κεφαλής (climhair.com). Μπορείτε επίσης να επιλέξετε να φορέσετε ψεύτικες φράντζες.

«Πριν από πέντε χρόνια, χτυπήθηκα από έναν πολύ επιθετικό καρκίνο που με οδήγησε να υποβληθώ σε 18 μήνες χημειοθεραπείας κατά τη διάρκεια των οποίων έχασα όλα μου τα μαλλιά. Προσπάθησα να φορέσω περούκα, αλλά δεν ήμουν εγώ. Έτσι άρχισα να δένω τουρμπάνια γύρω από το κεφάλι μου, επειδή μου επέτρεπαν να ξαναζήσω την αίσθηση του styling στα μαλλιά μου. Αλλά χωρίς φρύδια ή βλεφαρίδες, όλα αυτά με στιγματίζουν πολύ. Το ένα έφερε το άλλο, και κατέληξα στην ιδέα μιας ψεύτικης φράντζας που συγκρατείται στο κεφάλι, χάρη σε ένα πατενταρισμένο σύστημα και πάνω από την οποία μπορείς να φορέσεις ένα καπελάκι ή να δέσεις ένα τουρμπάνι. Αυτή την ιδέα, ένιωσα την επιθυμία να τη μοιραστώ με όλους με τη δημιουργία των Franjynes. Με βοήθησε επίσης να ανακτήσω την ταυτότητα και την αυτοεκτίμησή μου. Δεν είχα επιλέξει την ασθένειά μου, αλλά είχα, από εκείνο το σημείο και μετά, την επιλογή να βρω έναν νέο τρόπο να αντιμετωπίσω αυτά τα ορατά και δύσκολα στίγματα».

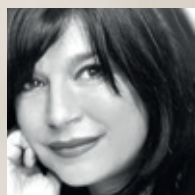
Julie Meunier, ιδρύτρια του Franjynes - lesfranjynes.com

Ποιος μπορεί να με συμβουλευτεί σχετικά με τα μαλλιά μου;

Η αισθητικός κοινωνικής και υγειονομικής μέριμνας του νοσοκομείου σας ή ένας σύλλογος που προσφέρει εργαστήρια ομορφιάς, ένας δερματολόγος, η εξειδικευμένη νοσοκόμα σας, ένας κομμωτής κοινωνικής και υγειονομικής μέριμνας ή ένας κομμωτής θα σας βοηθήσουν να φροντίσετε τον εαυτό σας και να αποκτήσετε τον έλεγχο της νέας σας εικόνας.

«Υπάρχει πάντα κάτι όμορφο στο πρόσωπό σας, το μακιγιάζ είναι εκεί για να σας βοηθήσει να το αποκαλύψετε. Αυτό το πολύτιμο εργαλείο ανοίγει το δρόμο για μια τέλεια ισορροπία μεταξύ πραγματικότητας και εμφάνισης, και επιπλέον αποκαθιστά την αυτοεκτίμηση του ατόμου».

Carine Larchet, επαγγελματίας make-up artist, ειδικός σε θέματα δερμοκαλλυντικών και διορθωτικού μακιγιάζ στη La Roche-Posay και επικεφαλής του εργαστηρίου διορθωτικού μακιγιάζ Aqualibre στο Ιαματικό Κέντρο La Roche-Posay.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Παρά το γεγονός ότι η φυσιολογία της επιδερμίδας σας μπορεί να υποστεί αλλαγές κατά τη διάρκεια των θεραπειών σας, αυτό δεν θα πρέπει να σας εμποδίσει να συνεχίσετε να φοράτε μακιγιάζ. Εξομαλύνετε, φωτίστε, κρύψτε, δώστε λάμψη... Με το κατάλληλο μακιγιάζ, είναι εφικτό να συγκαλύψετε μικρές ατέλειες, ιδίως τη θυλακίτιδα (φλεγμονή ενός ή περισσότερων τριχοθυλακίων που γίνεται αιτία να προκύψουν μικροσκοπικά σπυράκια) ή ορισμένες ουλές, εφαρμόζοντας τις κατάλληλες λύσεις τόσο για γυναίκες όσο και για άνδρες.

Η ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΣΕ 6 ΒΗΜΑΤΑ

1 ΓΙΑ ΜΙΑ ΠΙΟ ΣΦΡΙΓΗΛΗ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ



Κάντε μασάζ στο δέρμα σας δύο φορές την ημέρα με μια ενυδατική κρέμα.



Για να φρεσκάρετε την επιδερμίδα σας και να την προετοιμάσετε για την εφαρμογή του μακιγιάζ, μπορείτε να την ψεκάσετε με ένα mist Ιαματικού Νερού της La Roche-Posay.

2 ΑΠΟΚΑΛΥΨΤΕ ΤΗ ΛΑΜΨΗ ΣΑΣ

Προτιμήστε ένα διορθωτικό υγρό make-up που θα σας προσφέρει γρήγορα μια υγιή λάμψη. Για να επιλέξετε την απόχρωση που ταιριάζει περισσότερο στο χρώμα του δέρματός σας, κάντε μια δοκιμή στο περίγραμμα του προσώπου σας.

Τρόποι και μέσα



Εφαρμόστε το σαν κρέμα, απλώνοντάς το από το κέντρο του προσώπου, προς τα έξω και από το κάτω μέρος του προσώπου, προς τα πάνω.

Κατεβαίνοντας ξανά στο κάτω μέρος του προσώπου, απλώστε το προς τα κάτω μέχρι το λαιμό σας και, αν είναι απαραίτητο, μέχρι το πάνω μέρος του στήθους σας. Δώστε ματ αποτέλεσμα με μια πούδρα mineral.

Για φρεσκάρισμα κατά τη διάρκεια της ημέρας, επιλέξτε ένα ελαφρώς πουδρέ compact make-up ή μια μπρονζέ πούδρα.

3 ΑΝΑΔΕΙΞΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΣΑΣ



Με ένα μεγάλο πινέλο, περάστε λίγο ρουζ κατά μήκος της καμπύλης των ζυγωματικών σας, ανεβαίνοντας ελαφρά προς τους κροτάφους.

Όσο για το χρώμα, επιλέξτε ένα πιο έντονο ροζ ρουζ ή ένα ελαφρώς βερικοκί χρώμα αν ο τόνος της επιδερμίδας σας είναι ανοιχτόχρωμος, τριανταφυλλί χρώμα για σταρένιες επιδερμίδες και σκούρο ροζ για μελαχρινές επιδερμίδες. Αποφύγετε να χρησιμοποιήσετε το ροδοκόκκινο ρουζ αν το δέρμα σας έχει τάση για ερυθρότητα ή το μπρονζέ ρουζ που μπορεί να αδειάσει τα μάγουλα και να δώσει μια κουρασμένη όψη.

4 ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΗΣ ΚΟΥΡΑΣΗΣ

Σε περίπτωση δερματικών ατελειών, σκούρων κύκλων κάτω από τα μάτια, σημαδιών κόπωσης (ρινοπαραριακές πτυχές, ρυτίδες θλίψης στις γωνίες των χειλιών σας), επιλέξτε ένα διορθωτικό του τόνου της επιδερμίδας ή ένα κονσίλερ ελαφρώς πιο ανοιχτό από το χρώμα του δέρματός σας, για να σβήσετε αυτές τις έντονα ορατές περιοχές.

Στην περίπτωση μικρών εξογκωμάτων, χρησιμοποιήστε ένα διορθωτικό παρόμοιο με το χρώμα της επιδερμίδας σας, καθώς μια πιο ανοιχτή απόχρωση υπάρχει κίνδυνος να τα κάνει να φαίνονται πιο ογκώδη.

Για μια σωστή διόρθωση του περιγράμματος των ματιών και για να ανοίξετε το βλέμμα σας, χρησιμοποιήστε ένα κονσίλερ ελαφρώς πιο ανοιχτό από τον τόνο της επιδερμίδας σας για να φωτίσετε το κοίλωμα κάτω από το μάτι και το βλέφαρό σας.

Αφού γίνει αυτό, χρησιμοποιήστε το δάχτυλό σας ή το μικρό πινέλο του concealer pen για να απλώσετε το κονσίλερ με χιαστί κινήσεις στην πτυχή του άνω βλεφάρου και στην κοιλότητα κάτω από το μάτι σας.

Απλώστε το απαλά προς το εξωτερικό του ματιού και κατά μήκος του βλεφάρου σας, για ένα ελαφρύ τελείωμα στο μακιγιάζ.

Σημαντικό

Μην παραφορτώνετε το περίγραμμα των ματιών, καθώς η πυκνή υφή του make-up μπορεί να βαρύνει το λεπτό δέρμα του και να οδηγήσει σε ρυτίδες.

Χρωματικοί κώδικες



Κίτρινο-πορτοκαλί κύκλοι

Μπεζ ροζ κονσίλερ



Γκρι-καφέ, καφέ, μαύροι κύκλοι

Μπεζ ροζ / βερικοκί ή πορτοκαλί κονσίλερ, ανάλογα με τον φωτότυπο



Μοβ-μπλε κύκλοι

Κίτρινο κονσίλερ



Ερυθρότητα

Πράσινο κονσίλερ

5 ΑΝΑΔΕΙΞΤΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΑΣ

1. Δώστε σχήμα στη γραμμή των φρυδιών σας

Αν έχετε χάσει τα φρύδια σας ή αν είναι αραιά, μπορείτε, περιμένοντας μέχρι να ξαναβγούν, να επανασχεδιάσετε τεχνητά τη γραμμή τους.



Επιλέξτε δύο semi-bold μολύβια φρυδιών, παρόμοια με το χρώμα των μαλλιών σας. Ένα σκουρόχρωμο, για τη βάση του φρυδιού (κοντά στη μύτη σας) και ένα πιο ανοιχτό για την άκρη του.

Μιμούμενη τη φυσική κατεύθυνση της ανάπτυξης των τριχών, εφαρμόστε το μολύβι με μικρές ανοδικές κινήσεις για να αποφύγετε τη δημιουργία μιας μόνο ενιαίας γραμμής που θα σκλήραινε το βλέμμα σας. Θυμηθείτε να σταίρατε την υφή του μολυβιού με πούδρα.

Μπορείτε επίσης να καταφύγετε στη χρήση στένσιλ φρυδιών σε συνδυασμό με συγκεκριμένες αποχρώσεις.

Διατίθενται σε εξειδικευμένα καταστήματα και προσφέρονται σε πολλά διαφορετικά σχήματα για να σας βοηθήσουν να βρείτε αυτό που ταιριάζει απόλυτα στη μορφολογία σας. Μη διστάσετε να ζητήσετε τη συμβουλή ενός ειδικού για τα φρύδια.

Η συμβουλή μας

Αποφύγετε να σχεδιάζετε σκούρα, παχιά ή υπερβολικά σχηματισμένα φρύδια. Όσο περισσότερο σκληραίνετε το σχήμα τους, τόσο πιο εμφανής θα είναι η απουσία τους.

2. Ενισχύστε τις βλεφαρίδες σας



Αν έχετε χάσει τις βλεφαρίδες σας, για να δώσετε περισσότερο βάθος στα μάτια σας, επιλέξτε ένα eyeliner ή ένα μολύβι ματιών (μαύρο, ανθρακί ή σκούρο καφέ). Ξεκινώντας από την εξωτερική γωνία του ματιού, εφαρμόστε το σε μικρές τελίτσες στο ένα τρίτο περίπου της διαδρομής κατά μήκος της πάνω και της κάτω γραμμής των βλεφαρίδων. Συνδέστε τις τελίτσες μεταξύ τους χρησιμοποιώντας είτε ένα λεπτό είτε ένα λοξό πινέλο eyeliner, προς την εσωτερική γωνία του ματιού. Αν φαίνεστε κουρασμένοι γύρω από τα μάτια, φωτίστε την εσωτερική γωνία των ματιών σας με μια μικρή πινελιά περλέ μπεζ, σαμπανιζέ ή ροζέ σκιάς ματιών. Αν τα μάτια σας έχουν την τάση να δακρύζουν, χρησιμοποιήστε αδιάβροχα μολύβια.

Η συμβουλή μας

Εάν ποτέ το σχήμα ή το μήκος των βλεφαρίδων σας αλλάξει και εάν τείνουν να γέρνουν προς τα κάτω, συνιστάται να σας τις περιποιηθεί μια αισθητικός κοινωνικής και υγειονομικής μέριμνας, προκειμένου να αποφύγετε τυχόν οφθαλμικές ενοχλήσεις. Μην τοποθετείτε ψεύτικες βλεφαρίδες. Ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού σας.



6 ΕΝΑ ΟΜΟΡΦΟ ΣΤΟΜΑ

Πριν εφαρμόσετε οτιδήποτε, φροντίστε να ενυδατώσετε σε βάθος τα χείλη σας με ένα balm.

Για να τα αναζωογονήσετε με ένα φυσικό τελείωμα, επιλέξτε ένα κραγιόν σε καφεκόκκινη απόχρωση και ταμπονάρετέ το με τις άκρες των δαχτύλων σας για να δημιουργήσετε ένα εφέ διογκωμένων χειλιών.

Αποφύγετε τα ματ κραγιόν ή τα inks, γιατί έχουν την τάση να ξηραίνουν υπερβολικά την επιδερμίδα.

Για να μάθετε τις σωστές κινήσεις που πρέπει να υιοθετήσετε, μη διστάσετε να κλείσετε ένα ραντεβού με μια αισθητικό κοινωνικής και υγειονομικής μέριμνας. Στα περισσότερα νοσοκομεία, βρίσκονται επίσης πολλές ενώσεις, για να σας προσφέρουν δωρεάν συμβουλές.

Επικοινωνήστε με τη δική σας ομάδα υγείας για να κλείσετε ραντεβού.



ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ

Μια απρόβλεπτη θυλακίτιδα (φλεγμονή των τριχοσμηγματογόνων θυλάκων), κηλίδες ή ερυθρότητα μπορεί να εμφανιστούν στο δέρμα σας. Οι ουλές μπορεί επίσης να παραμείνουν ορατές μετά από ένα μελάνωμα ή μια αφαίρεση καρκινώματος.

Για να τις μετριάσετε, ακολουθήστε τις συμβουλές της Carine Larchet, επαγγελματίας make-up artist, ειδικός σε δερμοκαλλυντικά και διορθωτικό μακιγιάζ στη La Roche-Posay και επικεφαλής του εργαστηρίου διορθωτικού μακιγιάζ Aqualibre στο Ιαματικό Κέντρο La Roche-Posay.

Βήμα-βήμα

- 1** Ενυδατώστε και καταπραΰνετε την επιδερμίδα σας με μια ελαφριά, υποαλλεργική ενυδατική κρέμα χωρίς άρωμα.
- 2** Για μια φυσική διόρθωση, επιλέξτε ένα διορθωτικό λεπτόρρευστο make-up που ταιριάζει με το χρώμα της επιδερμίδας σας και απλώστε το με τις άκρες των δακτύλων σας στις περιοχές που είναι αισθητά κόκκινες ή έχουν ουλές. Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε ένα πινέλο τύπου kabuki ή ένα πινέλο ξυρίσματος για να ταμπονάρετε το διορθωτικό, χωρίς να το απλώσετε σε όλη την επιφάνεια του προσώπου.

Το αποτέλεσμα

Η κατάσταση της επιδερμίδας σας βελτιώνεται ορατά, το δέρμα είναι πιο ελαστικό, οι κοκκινίλες και οι ατέλειες καλύπτονται, χωρίς να δημιουργούν ένα εφέ ωχρότητας.

Εάν τα προβλήματα επιμένουν, μη διστάσετε να αναφέρετε το θέμα αυτό στον γιατρό σας ή σε εξειδικευμένο νοσηλεύτη και να κλείσετε ραντεβού με μια αισθητικό κοινωνικής και υγιονομικής μέριμνας.

ΠΡΙΝ/ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΑΚΙΓΙΑΖ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΡΕΤΟΥΣ

Τα tips μας

Γνωρίζετε ότι χρειάζονται μόνο λίγα λεπτά για να ξανασχεδιάσετε τα φρύδια σας; Ή για να διορθώσετε τη χροιά της επιδερμίδας ή να καλύψετε τις κοκκινίλες;

Θα βρείτε όλα τα σύντομα βίντεο σχετικά με τις διάφορες τεχνικές διορθωτικού μακιγιάζ στο larocheposay.gr, κάνοντας κλικ στην ενότητα ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ



A close-up photograph of a woman's face, partially obscured by a white headscarf with a red and black pattern. She has dark eyes and is looking slightly to the side. The background is a soft, out-of-focus blue.

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΟΥ ΤΕΛΕΙΩΣΕ

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ
ΣΥΝΕΧΙΣΩ ΝΑ
ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΗΝ
ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΜΟΥ;

Οι θεραπείες σας τελείωσαν επιτέλους. Για να ανακτήσετε τη σωματική και ψυχική σας ενέργεια, πρέπει να συνεχίσετε να φροντίζετε τον εαυτό σας. Εδώ θα βρείτε όλες τις συμβουλές μας που θα σας βοηθήσουν να χαράξετε καλύτερα την πορεία σας προς την ανάρρωση και την ανάκτηση της ευεξίας σας.



ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΜΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΙΑΜΑΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ LA ROCHE-POSAY

Οι θεραπείες με ιαματικό νερό σε ένα ιαματικό κέντρο είναι το ιδανικό διάλειμμα για όλους εκείνους που χρειάζονται μια νέα αρχή και μια περίοδο κατά την οποία μπορούν να αναρρώσουν έχοντας υποβληθεί σε εντατικές θεραπείες για τον καρκίνο. Οι χειρουργικές επεμβάσεις και οι θεραπείες μπορεί, πράγματι, να έχουν σαν αποτέλεσμα επώδυνες ουλές, επίμονη ξηρότητα του δέρματος, ερεθισμένους βλεννογόνους, μερικές φορές λειψοείδημα και μια γενικότερη κόπωση.



Εκτός από την επιτάχυνση της διαδικασίας σωματικής ανάρρωσης, οι θεραπείες αυτές είναι επίσης ένας τρόπος να αναζωογονηθείτε σε ψυχολογικό επίπεδο. Το περιβάλλον τους που μοιάζει με κρυφό καταφύγιο μέσα στη φύση, το ομαδικό πνεύμα, τα συνέδρια και τα εργαστήρια γύρω από το μακιγιάζ, οι κατάλληλα προσαρμοσμένες φυσικές δραστηριότητες, το Pilates και η σοφρολογία θα σας βοηθήσουν σωματικά και ψυχικά. Εκτός από τις θεραπείες με ιαματικό νερό, όλα είναι σχεδιασμένα να σας βοηθήσουν να αφεθείτε και να απολαύσετε ξανά τη ζωή μετά την ασθένειά σας.

Πριν εξετάσετε την προοπτική μιας θεραπείας με ιαματικό νερό, θα πρέπει να περιμένετε τη συγκατάθεση του γιατρού σας. Ανάλογα με τα συμπτώματά σας, θα σας συνταγογραφήσει τη θεραπεία με ιαματικό νερό που ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες σας.

Αν θέλετε να ενημερωθείτε για όλες τις διαφορετικές θεραπείες που προσφέρονται, μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.thermes-larocheposay.fr

Ανάλογα με το επιλεγμένο πρόγραμμα, οι «κλασικές» θεραπείες μπορούν να συνοδεύονται από δραστηριότητες ευεξίας που σκοπό έχουν να ενδυναμώσουν το πνεύμα και το σώμα σας, όπως οι μέθοδοι γυμναστικής Rose Pilates και Avirose ή η σοφρολογία. Όλα αυτά είναι διαθέσιμα τα τελευταία χρόνια και πραγματοποιούνται από επαγγελματίες σε όλη τη διάρκεια της θεραπείας με ιαματικό νερό.

Μαρτυρίες ασθενών

«Μετά τη μαστεκτομή μου, επέλεξα να υποβληθώ σε μια μετακαρκινική θεραπεία με ιαματικό νερό και είμαι ενθουσιασμένη με τα αποτελέσματα: η ουλή μου είναι πιο ελαστική, οι πόνοι μου έχουν κυριολεκτικά εξαφανιστεί και πλέον αισθάνομαι το χέρι μου ελαφρύτερο και πιο κινητικό. Πέρα από τις θεραπείες, είναι μια όμορφη ανθρώπινη εμπειρία, χάρη στην επιδέξια ομάδα που μας φροντίζει με τόσο στοργικό τρόπο. Επίσης, μας προσφέρονται πολλές δραστηριότητες από το Γραφείο Τουρισμού, όπως περίπατοι, επισκέψεις για την ανακάλυψη της πολιτιστικής κληρονομιάς και συνέδρια. Ένα συνέδριο μάλιστα με βοήθησε να αποκτήσω μεγαλύτερη επίγνωση της διατροφής μου».

Valérie, 52 ετών.

«Μετά τη θεραπεία μου για τον καρκίνο των σιελογόνων αδένων το 2011, έκανα θεραπεία με ιαματικό νερό με τη συμβουλή του στοματολόγου μου. Χάρη σε έναν άριστο δερματολόγο και μια φιλική ομάδα θεραπείας, η ουλή μου καλυτέρευσε και οι μύες της γνάθου μου, που είχαν υποστεί βλάβη από τη χειρουργική επέμβαση και την ακτινοθεραπεία, έγιναν πιο εύκαμπτοι. Και εκείνες οι τρεις εβδομάδες σε αυτό το ήσυχο ιαματικό κέντρο μου έδωσαν πραγματικά την ευκαιρία να χαλαρώσω».

Gilbert, 65 ετών.

ΟΤΑΝ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΞΑΝΑΒΓΑΙΝΟΥΝ

Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα μαλλιά σας θα ξαναβγούν στο τέλος των θεραπειών. Συνήθως επανεμφανίζονται 4 έως 6 εβδομάδες μετά την τελευταία συνεδρία χημειοθεραπείας, μερικές φορές και νωρίτερα, ανάλογα με τη στιγμή κατά την οποία ο οργανισμός θα έχει αποβάλει πλήρως τα πιο επιθετικά φάρμακα που χρησιμοποιήθηκαν στη θεραπεία. Τα μαλλιά θα συνεχίσουν να αναπτύσσονται με μέσο ρυθμό ενός εκατοστού κάθε μήνα.

Μην εκπλαγείτε αν, στην αρχή, τα μαλλιά σας δεν έχουν πλέον το ίδιο χρώμα ή την ίδια υφή. Μπορεί να φαίνονται πιο πυκνά και πιο φουντωτά και μερικές φορές να γκριζάρουν. Παρόλο που αυτό δεν ισχύει όταν πρόκειται για το χρώμα τους, τα μαλλιά σας θα ανακτήσουν την αρχική τους υφή μετά από μερικούς μήνες. Επειδή συχνά έχουν την τάση να είναι εύθραυστα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου αναγέννησης, είναι σημαντικό να περιποιείστε τα μαλλιά σας ή το λεπτό χνούδι που εμφανίζεται στην αρχή, με ιδιαίτερη προσοχή.

Η συμβουλή μας

Αν έχετε αυτή τη δυνατότητα, μη διστάσετε να συμβουλευτείτε έναν κομμωτή κοινωνικής και υγειονομικής μέριμνας.

Extra tip

Τα προϊόντα περιποίησης μαλλιών που περιέχουν κεραμίδια ή αργινίνη (τα οποία είναι βασικά συστατικά της τρίχας), θα προστατεύσουν τα μαλλιά σας και θα τους επιτρέψουν να αποκτήσουν ξανά απαλή και λαμπερή υφή.

Χρήσιμη πληροφορία

Το πολύ κοντό κούρεμα ή το ξύρισμα των μαλλιών σας δεν θα επιταχύνει την αναγέννησή τους.

Μαρτυρία ασθενή

«Χάρηκα τόσο πολύ όταν ο κομμωτής μου κατάφερε να κόψει τα μαλλιά μου και να τους δώσει περισσότερο σχήμα για πρώτη φορά μετά από τρεις μήνες! Επειδή ήταν χειμώνας και έκανε αρκετό κρύο, συνέχισα να φοράω ένα μικρό σκουφάκι. Αλλά μόλις επέστρεφα στο σπίτι, αφιέρωνα χρόνο στο να αγγίζω το κρανίο μου για να αισθάνομαι τα λεπτά μαλλιά του και πάντα εκμεταλλεύομαι αυτή τη στιγμή, για να του κάνω μασάζ».

Laura, 28 ετών.

Χρήσιμες συμβουλές

- Για να τονώσετε το τριχωτό της κεφαλής σας, ξεκινήστε κάνοντας απαλό μασάζ με μια ενυδατική κρέμα ή ένα balm. Επαναλαμβάνετε αυτήν την πράξη κάθε μέρα και για όσες φορές επιθυμείτε, με απαλές, κυκλικές κινήσεις, από το πίσω μέρος του λαιμού σας μέχρι την κορυφή του κρανίου σας, για 2 έως 3 λεπτά.
- Χρησιμοποιήστε ένα απαλό φυσιολογικό σαμπουάν για το ευαίσθητο τριχωτό της κεφαλής και τα ταλαιπωρημένα μαλλιά. Για τη θρέψη των μαλλιών σας, χρησιμοποιήστε μάσκες μαλλιών ή σαμπουάν για εύθραυστα και ταλαιπωρημένα μαλλιά.
- Κατά τη διάρκεια της αναγέννησής τους, μπορείτε να συνεχίσετε να φοράτε την περούκα σας, καθώς επιτρέπει στο τριχωτό της κεφαλής σας να αναπνέει και δεν επιβραδύνει τη διαδικασία αναγέννησης. Το ίδιο ισχύει και για τα τουρμπάνια ή τα φουλάρια. Μπορείτε να σταματήσετε να τα φοράτε μόλις νιώσετε άνετα με το νέο μήκος των μαλλιών σας.
- Λόγω της ευαισθησίας τους, περιμένετε μερικούς μήνες για να ανακτήσει η τρίχα τη ζωτικότητα της πριν χρησιμοποιήσετε τζελ ή κεριά για το styling των μαλλιών. Στο ίδιο χρονικό διάστημα, αποφύγετε να βάψετε, να κάνετε περμανάντ, να ισιώσετε ή ακόμη και να κάνετε πιστολάκι στα μαλλιά σας. Οι κομμωτές κοινωνικής και υγειονομικής μέριμνας συνήθως προσφέρονται να σας συνοδεύσουν σε κάθε βήμα, από την τοποθέτηση της περούκας μέχρι τη στιγμή που τα μαλλιά σας θα ξαναβγούν, και να σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τα προβλήματα που σχετίζονται με την αλλαγή της υφής και του χρώματός τους.
- Εάν επιθυμείτε να βάψετε τα μαλλιά σας, επικοινωνήστε με τον κομμωτή σας ή με έναν κομμωτή κοινωνικής και υγειονομικής μέριμνας.



Η ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Η φροντίδα του καρκίνου δεν αφορά μόνο τη θεραπεία της ίδιας της ασθένειας. Συμπληρωματικά με συγκεκριμένες αντικαρκινικές θεραπείες, μπορεί να προσφερθεί υποστηρικτική φροντίδα για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής σας.

Ο καθηγητής Ivan Krakowski, πρόεδρος της AFSOS, εξηγεί.

Σε τι συνίσταται η υποστηρικτική φροντίδα;

Η υποστηρικτική φροντίδα αναφέρεται σε όλα τα απαραίτητα μέτρα φροντίδας και υποστήριξης που απευθύνονται στους ασθενείς, παράλληλα με τις ειδικές θεραπείες που τους χορηγούνται -όποτε υπάρχουν- για όλο το χρονικό διάστημα της σοβαρής ασθένειάς τους⁸⁹. Ανεξάρτητα από το αν απαιτούνται φαρμακευτικές λύσεις ή όχι, στόχος της υποστηρικτικής φροντίδας είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία του καρκίνου. Από τη βελτίωση της εικόνας για τον εαυτό τους, χάρη στην κοινωνική και υγειονομική μέριμνα των αισθητικών και τις δερμοκαλλυντικές λύσεις που στοχεύουν στον περιορισμό της τοξικότητας του δέρματος, μέχρι τη διαχείριση του πόνου, τη συμβουλευτική σε θέματα διατροφής ή τις κατάλληλες σωματικές δραστηριότητες. Η υποστηρικτική φροντίδα για τον καρκίνο περιλαμβάνει συμβατική φροντίδα ή συμπληρωματικές θεραπευτικές πρακτικές, όπως για παράδειγμα η μέθοδος Rose Pilates και η σφρολογία.

8. Krakowski I, et al. Pour une coordination des soins de support pour les personnes atteintes de maladies graves : proposition d'organisation dans les établissements de soins publics et privés. Médecine palliative, June 2004;3:134-143. 9. Colombat P, et al. A propos de la mise en place des soins de support en cancérologie : pistes de réflexions et propositions. Médecine & Hygiène "InfoKara". 2009; 14 (2): 61-7. 10. Institut Curie Vivavoice Cancer barometer 2014.



«80%

**των ασθενών θεωρούν
ότι η υποστηρικτική φροντίδα
είναι εξίσου σημαντική
με τις θεραπείες».**

Καθηγητής Ivan Krakowski,
πρόεδρος της γαλλόφωνης
ένωσης για την υποστηρικτική
φροντίδα στον καρκίνο
(AFSOS).

Πότε παρεμβαίνει;

Πρέπει να προσφέρεται από τη στιγμή ανακοίνωσης της διάγνωσης, παράλληλα με τις θεραπείες που προορίζονται για την αντιμετώπιση του ίδιου του καρκίνου (δηλαδή τις «ειδικές» θεραπείες, όπως η χειρουργική επέμβαση, η ακτινοθεραπεία, η χημειοθεραπεία...) και για την ανακούφιση από τις πιθανές παρενέργειες και τα επακόλουθα της ασθένειας, ακόμη και όταν οι θεραπείες έχουν ολοκληρωθεί.

Πώς θα έχετε πρόσβαση σε αυτήν;

Συζητώντας γι' αυτήν με τον εξειδικευμένο γιατρό σας και τα μέλη της ομάδας υγείας, σε κάθε βήμα της θεραπείας. Θα ξέρουν πώς να σας συμβουλευσουν και να σας καθοδηγήσουν.

Πώς ωφελεί τους ασθενείς;

Σήμερα, οι επιστημονικές μελέτες είναι κατηγορηματικές: η υποστηρικτική φροντίδα όχι μόνο συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών, αλλά επιπλέον περιορίζει τους κινδύνους υποτροπών και/ή τη σοβαρότητά τους. Οι ίδιοι οι ασθενείς υποστηρίζουν σε μεγάλο βαθμό αυτή τη σφαιρική προσέγγιση, όπως αποδεικνύεται από μια μελέτη που διεξήχθη από το γαλλικό Ινστιτούτο Curie το 2014: Το 72% των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρεί σημαντική τη σφαιρική και διεπιστημονική προσέγγιση του ασθενούς¹⁰, η οποία περιλαμβάνει τη θεραπευτική και την υποστηρικτική φροντίδα.

Το γνωρίζετε;

Το να φροντίζετε το σώμα, την ευεξία και την εικόνα σας δεν είναι καθόλου επιφανειακό στη διάρκεια μιας ασθένειας. Απεναντίας, οι ομάδες υγειονομικής περίθαλψης έχουν παρατηρήσει ότι μπορεί να έχει ακόμη και ευεργετικές σωματικές συνέπειες, όπως, για παράδειγμα, τη μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης και της μυϊκής φόρτισης, την ελάττωση του συνολικού στρες και της ναυτίας, την καλύτερη αποδοχή των θεραπειών και, πάνω απ' όλα, την ικανότητα να κάνει τους ανθρώπους να χαμογελούν ξανά.

Πηγή: afsos.org.

Αν η φροντίδα του δέρματός σας είναι απόλυτα μέρος της υποστηρικτικής φροντίδας, η φροντίδα του σώματος και του πνεύματός σας είναι εξίσου σημαντική. Μεταξύ των φυσικών δραστηριοτήτων που συνιστά η AFSOS, η La Roche-Posay επέλεξε να σας παρουσιάσει δύο: Το Rose Pilates και τη σοφρολογία.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Για πολύ καιρό, πολλοί πίστευαν ότι μόνο η ανάγκη για ξεκούραση ήταν μέρος της αγωγής κατά του καρκίνου. Ωστόσο, σήμερα έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι από την αρχή της διαδικασίας θεραπείας του καρκίνου, η κατάλληλη σωματική δραστηριότητα είναι ευεργετική για την αντιμετώπιση της κόπωσης, των υποτροπών και των παρενεργειών των θεραπειών, ιδίως σε ό,τι αφορά τους αρθρικούς και μυϊκούς πόνους¹¹.

Ιδανικά, είναι καλύτερο να επιλέξετε μια δραστηριότητα που σας αρέσει να κάνετε, όπως για παράδειγμα το σκανδιναβικό περπάτημα, το κολύμπι, η γιόγκα, το aqua fitness, το Rose Pilates, το Avirose, η ποδηλασία, η ξιφασκία.

Στόχος όλων αυτών είναι να μετατρέψετε σε συνήθειες αυτές τις απλές μεθόδους που μπορούν εύκολα να επαναληφθούν ανά πάσα στιγμή και ειδικά σε περίπτωση δυσάρεστων συμπτωμάτων (όπως άγχος, δυσκολία στην αναπνοή...).

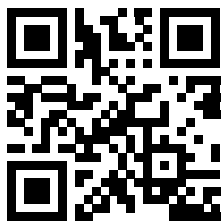
Ο σωστός ρυθμός: 2 έως 5 εβδομαδιαίες και προοδευτικές συνεδρίες των 10-20 έως 40-60 λεπτών η καθεμία, πέρα από τον χρόνο προθέρμανσης και τον χρόνο χαλάρωσης και ξεκούρασης μετά τη σωματική άσκηση. Αυτή η σωματική άσκηση θα πρέπει να ανταποκρίνεται στην κατάσταση της υγείας σας και να επιβλέπεται ιατρικά¹².

11. Ibrahim EM, Al-Homaidh A. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis: meta-analysis of published studies. Med Oncol. 2011;28(3):753-65.

12. AFSOS (Association Francophone des Soins Oncologiques de Support) Référentiels inter-régionaux en Soins Oncologiques de Support : activité physique et cancer 2018.

ΓΙΑ ΝΑ (ΞΑΝΑ) ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

**Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα
Iarocherosay.gr και κάντε κλικ στην ενότητα
ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ
ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ**



«To Rose Pilates βοηθά τους καρκινοπαθείς να αναρρώνουν ήπια, χάρη στις ασκήσεις που σέβονται πάντα την ενδογενή εμβιομηχανική».

Jocelyne Rolland, φυσιοθεραπεύτρια,
δημιουργός του Rose Pilates και εκπαιδύτρια του
Health Sport.



ΔΙΕΚΔΙΚΩΝΤΑΣ ΞΑΝΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ PILATES

Γνωρίζετε το Rose Pilates; Συνδέεται άμεσα με το σύστημα Pilates¹³ που δημιούργησε ο Joseph Pilates, αυτήν την ήπια αλλά αποτελεσματική, ολοκληρωμένη μέθοδο γυμναστικής που έχει αποδείξει πόσο πολύ μπορεί να προσφέρει σωματικά και ψυχολογικά οφέλη στους καρκινοπαθείς. Η προσαρμογή του Rose Pilates έγινε στη Γαλλία από τη φυσιοθεραπεύτρια Jocelyne Rolland. Βοηθά στη βελτίωση της κίνησης του σώματος, της ευλυγισίας, της μυϊκής δύναμης, της στάσης του σώματος και της αυτοπεποίθησης και εστιάζει πάνω απ' όλα στην ποιότητα της κίνησης και της αναπνοής.

Το γνωρίζετε;

Όταν κάθεστε σε μια αίθουσα αναμονής ή όταν ξαπλώνετε στη διάρκεια μιας χημειοθεραπείας, μπορείτε να εφαρμόσετε διάφορες ασκήσεις καθώς αναπνέετε συνειδητά. Χρειάζονται μόνο μερικές απλές ασκήσεις για να ξυπνήσετε ξανά τις αρθρώσεις σας και τους μυς σας.

13. Eyigor S, et al. Effects of pilates exercises on functional capacity, flexibility, fatigue, depression and quality of life in female breast cancer patients: a randomized controlled study. Eur J Phys Rehabil Med. 2010 Dec; 46(4):481-7.

Ειδικές προφυλάξεις

Συχνά ασκείτε με δική σας αποκλειστική ευθύνη. Σε περίπτωση οποιασδήποτε αμφιβολίας σχετικά με μια άσκηση, ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού σας ή του φυσιοθεραπευτή σας. Ακούστε το σώμα σας και ποτέ μην επιβάλετε την κίνηση με το ζόρι. Μάθετε να αναπνέετε κατά την εκτέλεση των κινήσεων και μην κρατάτε ποτέ την αναπνοή σας. Όταν αισθάνεστε ότι μια κίνηση απαιτεί μεγαλύτερη προσπάθεια, εκπνεύστε από το στόμα σας ενώ φέρνετε την κοιλιά σας προς τα μέσα.

Μαρτυρία ασθενούς

«Μέσα σε τρεις-τέσσερις μήνες, το Pilates με βοήθησε να ανακτήσω την κινητικότητα στο χέρι και τους ώμους μου μετά από μια χειρουργική επέμβαση και την αφαίρεση των αδένων μου. Ξαναέμαθα πώς να κουβαλάω βάρος και να δουλεύω το χέρι μου, ειδικά χάρη σε μια πολύ απλή άσκηση: Ξαπλωμένη ανάσκελα, με τους αγκώνες στραμμένους προς τα έξω στο ύψος των ώμων, τα χέρια λυγισμένα σε γωνία 90 μοιρών προς το έδαφος, τα πόδια λυγισμένα και γερμένα προς τη μία πλευρά. Αυτό μου έδωσε την ευκαιρία να τεντώσω τον θωρακικό μου μυ. Αλλά το πιο σημαντικό είναι ότι αυτή η μέθοδος γυμναστικής σε βοηθά να ξαναβρείς τη βαθιά αναπνοή και να νιώσεις ξανά ζωντανή και υγιής».

Caroline, 49 ετών.

Ασκήσεις

1. Για μια βασιλική κορμοστασία

Καθισμένοι σε μια καρέκλα, τοποθετήστε τα πόδια σας ανοιχτά και σταθερά στο έδαφος. Γείρετε τη λεκάνη σας προς τα πίσω, φέρνοντας τον αφαλό σας προς τα μέσα, και στη συνέχεια κυρτώστε απαλά την πλάτη σας γέρνοντας τη λεκάνη σας προς τα εμπρός και τεντώστε την πλάτη σας σε όρθια θέση. Στη διάρκεια της διαδικασίας μπορείτε να τοποθετήσετε τα χέρια σας σε κάθε πλευρά του κάτω μέρους της πλάτης σας. Επαναλάβετε την κίνηση αρκετές φορές και φροντίστε να εκπνέετε όταν ισιώνετε την πλάτη σας.

Το αποτέλεσμα; Η άσκηση αυτή βοηθά να ξεπεραστούν οι δυσάρεστες επιπτώσεις της παρατεταμένης καθιστικής θέσης που μπορεί, για παράδειγμα, να οδηγήσει κάποιον να καμπουριάζει ενώ κάθεται σε μια αίθουσα αναμονής.

2. Επίπεδη κοιλιά και ανακούφιση από τον πόνο στην πλάτη

Καθισμένοι, τοποθετήστε τα πόδια σας σε μεγάλη απόσταση μεταξύ τους (μακρύτερα από το μήκος της λεκάνης σας) και σταθερά στο έδαφος. Τοποθετήστε τα χέρια σας στους ώμους και τεντώστε την πλάτη σας όρθια. Ενώ εκπνέετε, κλίνετε τον κορμό σας προς τα εμπρός και σταματήστε όταν νιώσετε ότι η πλάτη σας είναι έτοιμη να γείρει. Σκύβοντας με την πλάτη σας ευθεία και ανάμεσα στους μηρούς σας, οι μύες της πλάτης σας θα εργαστούν για να κρατήσουν τον κορμό σας καλά ευθυγραμμισμένο, παρά την κλίση. Όταν εκπνέετε, σφίξτε το στομάχι σας (φέρνοντας τον αφαλό σας προς τα μέσα, προς τη σπονδυλική στήλη).

Το αποτέλεσμα; Θα αποκτήσετε ένα σωστό κέντρο για την ενίσχυση όλων των κοιλιακών μυών και των μυών της μέσης.

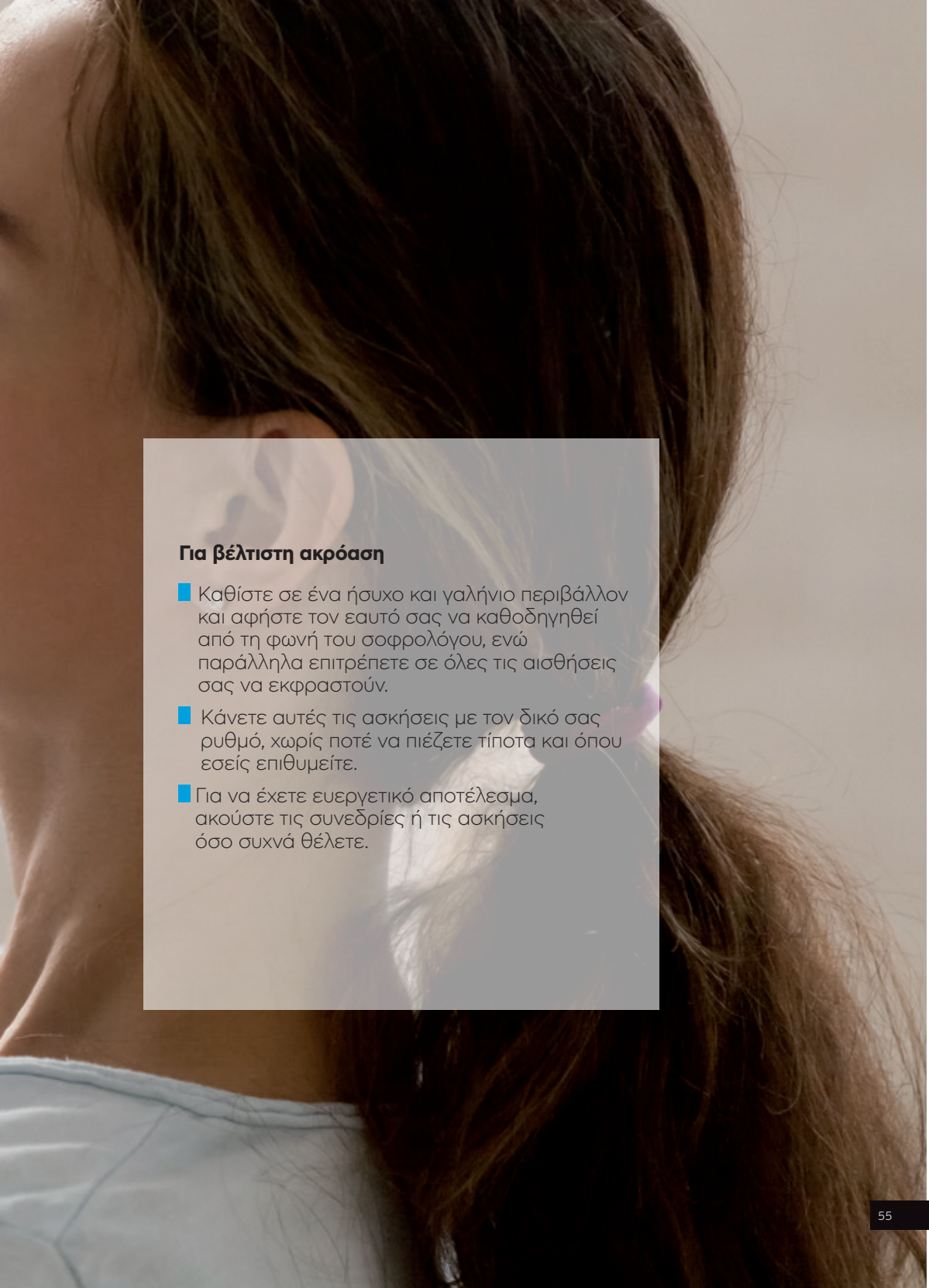


«Δεν μπορούμε να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες της ζωής χωρίς να έχουμε πλήρη επίγνωση της απεριόριστης δύναμης των εσωτερικών μας πόρων».

Marion Fossorier, σοφρολόγος.

ΤΑ ΑΦΗΝΩ ΟΛΑ ΠΙΣΩ ΜΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΚΤΩ ΤΗ ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΟΥ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΟΦΡΟΛΟΓΙΑ

Με τις ασκήσεις μυϊκής σύσπασης-χαλάρωσης και τις τεχνικές αναπνοής, η σοφρολογία συμβάλλει στην απελευθέρωση των εντάσεων και στην ανακούφιση από τον πόνο και το άγχος που προκαλούν οι θεραπείες. Όσο για την κόπωση που συχνά προκαλείται από τη χημειοθεραπεία, αυτή η διδασκαλία επιτρέπει επίσης να ανακτηθεί μια κάποια ζωτικότητα, ιδίως μέσα από ασκήσεις θετικής οπτικοποίησης που επιτρέπουν στους ασθενείς να φανταστούν τον εαυτό τους να αισθάνεται δυνατός και υγιής.



Για βέλτιστη ακρόαση

- Καθίστε σε ένα ήσυχο και γαλήνιο περιβάλλον και αφήστε τον εαυτό σας να καθοδηγηθεί από τη φωνή του σοφρολόγου, ενώ παράλληλα επιτρέπετε σε όλες τις αισθήσεις σας να εκφραστούν.
- Κάνετε αυτές τις ασκήσεις με τον δικό σας ρυθμό, χωρίς ποτέ να πιέζετε τίποτα και όπου εσείς επιθυμείτε.
- Για να έχετε ευεργετικό αποτέλεσμα, ακούστε τις συνεδρίες ή τις ασκήσεις όσο συχνά θέλετε.

Η ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗ
ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ
ΡΟΥΤΙΝΑ
ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ
ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ
ΜΟΥ
ΜΕ ΤΗ
LA ROCHE-POSAY



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ ΣΑΣ

Η συμβουλή μας

Για να προστατεύσετε την επιδερμίδα σας, χρησιμοποιείτε απαλά καθαριστικά χωρίς σαπούνι με επίπεδο pH κοντά στο ισορροπημένο pH 5,5 της επιδερμίδας σας. Σκουπίζετε χωρίς να τρίβετε για να αποφύγετε τον κίνδυνο ερεθισμού του δέρματός σας.



ΣΩΜΑ **LIPIKAR** SYNDET AP+

Αυτό το καθαριστικό χωρίς σαπούνι, που σέβεται το pH της επιδερμίδας, εξασφαλίζει υγιεινή που ταιριάζει και στα πιο ευαίσθητα δέρματα. Εφαρμόστε το προϊόν σε υγρή επιδερμίδα. Κάντε αφρό, στη συνέχεια ξεπλύνετε απαλά και ταμπονάρετε χωρίς τρίψιμο, για εξαιρετική θρέψη και άνεση.

93%

των ασθενών που χρησιμοποιούν τακτικά προϊόντα La Roche-Posay, ενώ υποβάλλονται σε αντικαρκινικές θεραπείες, δηλώνουν ότι αισθάνονται μεγαλύτερη άνεση στο δέρμα, καθώς και βελτίωση της φυσικής, κοινωνικής και ψυχολογικής τους κατάστασης¹⁴.



ΠΡΟΣΩΠΟ TOLERIANE DERMO-CLEANSER

Εφαρμόστε το λεπτόρρευστο γαλάκτωμα καθαρισμού και ντεμακιγιάζ με τις άκρες των δακτύλων σας στο πρόσωπό σας και κάντε μασάζ με κυκλικές κινήσεις. Σκουπίστε προσεκτικά το δέρμα σας με ένα βαμβάκι.



ΜΑΛΛΙΑ KERIUM

EXTRA GENTLE

Εφαρμόστε το καταπραϋντικό σαμπουάν τζελ κατά του κνησμού σε βρεγμένα μαλλιά και κάντε απαλό μασάζ στο τριχωτό της κεφαλής σας. Ξεπλύνετε καλά με χλιαρό νερό για να αποκτήσετε και πάλι ανάλαφρα, λαμπερά και απαλά μαλλιά, καταπραϋνοντας παράλληλα το τριχωτό της κεφαλής.

ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΥΔΑΤΩΣΕΤΕ / ΚΑΤΑΠΡΑΨΝΕΤΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΑΣ

Η συμβουλή μας

Για ένα εξαιρετικά απαλό δέρμα, απλώστε γενναιοδωρα κρέμα στο πρόσωπο και το σώμα σας πρωί ή/και βράδυ ανάλογα με τις ανάγκες σας. Προσαρμόστε το χρόνο εφαρμογής σε περίπτωση ακτινοθεραπείας: Μην εφαρμόζετε τίποτα στην ακτινοβολημένη περιοχή του δέρματός σας για τουλάχιστον 6 ώρες πριν από τη συνεδρία. Επιλέξτε κρέμες ή balms χωρίς άρωμα.



ΣΩΜΑ LIPIKAR BAUME AP+M

Εφαρμόστε αυτό το καταπραυντικό balm αποκατάστασης λιπιδίων μία φορά την ημέρα στο σώμα ή/και στο πρόσωπο (σε περίπτωση έντονης ξηρότητας). Εάν χρειαστεί, ανανεώστε την εφαρμογή.

Το LIPIKAR BAUME AP+M αποτρέπει, επιβραδύνει και μειώνει τις παρενέργειες στο δέρμα που προκαλούνται από τις χημειοθεραπείες¹⁵.



ΠΡΟΣΩΠΟ TOLERIANE DERMALLERGO ULTRA CREME

Εφαρμόστε απαλά στο πρόσωπο και το λαιμό, πρωί και βράδυ, για να ενυδατώσετε και να καταπραΰνετε την επιδερμίδα και έτσι να αποκαταστήσετε την άνεση το δέρμα σας.

Συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών που υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία και ιδίως της άνεσης στο δέρμα τους και της ψυχολογικής τους ευεξίας¹⁵.

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΗΣ ΕΡΕΘΙΣΜΟΥ ΣΕ ΠΡΟΣΩΠΟ & ΣΩΜΑ

THERMAL SPRING WATER



Το γνωρίζετε;

Ο μοναδικός συνδυασμός ορυκτών αλάτων και ιχνοστοιχείων, μεταξú των οποίων και το σελήνιο, προσδίδει στο Ιαματικό Νερό της La Roche-Posay μοναδικές αντιοξειδωτικές, καταπραυντικές και μαλακτικές ιδιότητες που έχουν αποδειχθεί επιστημονικά. Ψεκάστε το ιαματικό νερό απευθείας στο δέρμα σας, αφήστε το να διεισδύσει 2 έως 3 λεπτά πριν ταμπονάρετε την περίσσεια.

CICAPLAST BAUME B5



Εφαρμόστε το καταπραυντικό balm επανόρθωσης δύο φορές την ημέρα, στις πολύ ξηρές και ερεθισμένες περιοχές του σώματος, του προσώπου ή/και των χειλιών σας (φροντίζοντας προηγουμένως να καθαρίσετε και να στεγνώσετε το δέρμα). Τη νύχτα, μπορείτε επίσης να το εφαρμόσετε σαν επίθεμα, σε παχιές στρώσεις, για να επανορθώσετε και να καταπραυνετε το δέρμα σας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να κάνετε μασάζ ή μετά από μασάζ σε στεγνό δέρμα, ανάλογα με τις συστάσεις της ομάδας υγείας σας.

ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕΤΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΚΤΙΝΕΣ UV

Η συμβουλή μας

Επιλέξτε μια κρέμα με υψηλό δείκτη προστασίας UVB (SPF 50+) και UVA. Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο, μεταξύ 12 π.μ. και 4 μ.μ., όταν ο ήλιος βρίσκεται στη μέγιστη ακτινοβολία του. Μην ξεχνάτε ότι η πρώτη και κυριότερη αντηλιακή προστασία είναι ο ρουχισμός σας.

Να θυμάστε

Σε ό,τι αφορά τις φωτοευαίσθητοποιές θεραπείες, οι κίνδυνοι που σχετίζονται με τον ήλιο είναι υψηλότεροι, ακόμη και όταν βρίσκεστε πίσω από ένα παράθυρο ή σε μια συννεφιασμένη ημέρα.



**ANTHELIOS
UVMUNE400**
HYDRATING CREAM **SPF50+**
ΧΩΡΙΣ ΑΡΩΜΑ
Ενυδατική, μη λιπαρή υφή.



**ANTHELIOS
UVMUNE400**
INVISIBLE FLUID
SPF50+
ΧΩΡΙΣ ΑΡΩΜΑ
Λεπτόρρευστη,
μη λιπαρή υφή.

Καθημερινή πολύ υψηλή προστασία από τις UVB, UVA και τις ultra μακρές UVA μέχρι και τα 400nm. Υψηλή ανοχή, εξαιρετικά ανθεκτική στο νερό και τον ιδρώτα. Δεν αφήνει λευκά σημάδια. Δεν κολλάει, δεν τσουζει τα μάτια. Εφαρμόστε το προϊόν σε καθαρό δέρμα λίγο πριν βγείτε έξω και/ή εκτεθείτε στον ήλιο. Ανανεώνετε την εφαρμογή κάθε 2 ώρες.

Υπενθύμιση: Επιλέγετε να φοράτε προστατευτικά ρούχα και αξεσουάρ (μακριά μανίκια, καπέλο, γυαλιά ηλίου...).

ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕΤΕ / ΟΜΟΡΦΥΝΕΤΕ ΤΑ ΝΥΧΙΑ ΣΑΣ



TOLERIANE NAIL POLISH

Ενισχύει, προστατεύει και
θωρακίζει τα νύχια.

Εμπλουτισμένο με Πυρίτιο και
Mexoryl XL (φίλτρο UV).

Επιτρέπει στα νύχια να αναπνέουν.
Υποαλλεργικό, UV προστασία.
Εφαρμόστε μία στρώση βάσης
και τουλάχιστον δύο στρώσεις
χρώματος σε ολόκληρο το νύχι,
από τη βάση έως την άκρη.
Υπάρχει μια ματ διαφανής βάση
για ένα διακριτικό αποτέλεσμα.

ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΟΡΘΩΣΕΤΕ / ΟΜΟΡΦΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΣΑΣ

Χάρτης σύνθεσης υψηλής ανοχής

Υποαλλεργικό.

Χωρίς άρωμα.

Αυστηρή επιλογή συστατικών.

Σχεδιασμένο για άτομα με δυσανεξία στο νικέλιο.

Τα προϊόντα που παρουσιάζονται εδώ είναι αυτά που χρησιμοποιούνται στα εργαστήρια διορθωτικού μακιγιάζ της La Roche-Posay που πραγματοποιούνται σε γαλλικά νοσοκομειακά τμήματα.



TOLERIANE CORRECTIVE COMPACT-POWDER MINERAL FOUNDATION

Ενοποιεί και σταθεροποιεί τη χροιά της επιδερμίδας. Δίνει ματ αποτέλεσμα χωρίς να φράζει τους πόρους. Μη φαγεσωρογόνο. Υφή mineral πούδρας. Εξαιρετικά απαλό σφουγγάρι. 4 αποχρώσεις.



TOLERIANE BLUSH

Εφέ υγιούς λάμψης. Το σφουγγαράκι της πούδρας προσφέρει εξαιρετικά απαλή εφαρμογή με ακρίβεια. Ταιριάζει και στα πιο ευαίσθητα δέρματα. Μη φαγεσωρογόνο 2 αποχρώσεις.



TOLERIANE CORRECTIVE LIQUID FOUNDATION

Ελαφριά και λεπτή υφή,
απλώνεται εξαιρετικά.
Διορθώνει τις ατέλειες και
δίνει ένα φυσικό αποτέλεσμα
μακιγιάζ.

Μη φαγεσωρογόνο.

Προσφέρει ομοιομορφία
στην επιδερμίδα χωρίς να
αφήνει βαρύ τελείωμα.
Εμπλουτισμένο με Ιαματικό
Νερό της La Roche-Posay.
6 αποχρώσεις.



TOLERIANE CORRECTIVE CONCEALER

Καλύπτει ορατά τις ατέλειες.

4 αποχρώσεις.

- Πράσινο στυλό κονσίλερ για την εξουδετέρωση της ερυθρότητας (ουλές, ροδόχρους ακμή...)
- Κίτρινο στυλό για την κάλυψη των μπλε-μοβ ατελειών (σκούροι κύκλοι κάτω από τα μάτια, λεύκη...)
- Μπεζ στυλό (ανοιχτόχρωμο ή σκούρο) για να καλύψετε και να εξομαλύνετε τις ατέλειες του δέρματος.

ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΟΡΘΩΣΕΤΕ / ΟΜΟΡΦΥΝΕΤΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΧΕΙΛΗ ΣΑΣ

Χάρτης σύνθεσης υψηλής ανοχής

Υποαλλεργικό.

Χωρίς άρωμα.

Αυστηρή επιλογή συστατικών.

Σχεδιασμένο για άτομα με δυσανεξία στο νικέλιο.

Τα προϊόντα που παρουσιάζονται εδώ είναι αυτά που χρησιμοποιούνται στα εργαστήρια διορθωτικού μακιγιάζ της La Roche-Posay που πραγματοποιούνται σε γαλλικά νοσοκομειακά τμήματα.



TOLERIANE EYEBROW PENCIL

Επαναπροσδιορίζει και αναδομεί το φρύδι.
Επανασχεδιάζει το βλέμμα σας. Κρεμώδης υφή και απαλό βουρτσάκι.
Αδιάβροχη φόρμουλα.
2 αποχρώσεις.



TOLERIANE SOFT PENCIL

Τονίζει και αναδεικνύει το βλέμμα.
Υπογραμμίζει το περίγραμμα των ματιών.
Έντονο και προσαρμόσιμο κρεμώδες γέμισμα και γραμμή.
Δεν ξεφλουδίζει.
2 αποχρώσεις.



TOLERIANE MULTI-DIMENSIONS

Ενισχύει και μεγεθύνει.
1 απόχρωση.



TOLERIANE LIPS 9H

Το πρώτο κραγιόν που
συνδυάζει ενυδατική
περιποίηση και έντονο
χρώμα.
Υψηλής ανοχής.
Λειαντική δράση.
12 αποχρώσεις.



