



La terapia anti-tumorale ha cambiato il mio aspetto

Consigli e suggerimenti per migliorare il proprio benessere
Una guida della Lega contro il cancro



Le Leghe contro il cancro in Svizzera: prossimità, confidenzialità, professionalità

Offriamo consulenza e sostegno di prossimità ai pazienti oncologici, ai loro familiari e amici. Nelle 60 sedi delle Leghe contro il cancro operano un centinaio di professionisti ai quali si può far capo gratuitamente durante tutte le fasi della malattia.

Le Leghe cantonali organizzano campagne di sensibilizzazione e prevenzione delle malattie tumorali presso la popolazione, con l'obiettivo di promuovere stili di vita salutari e quindi ridurre il rischio individuale di ammalarsi di cancro.

Impressum

Editrice

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
Casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch

Direzione del progetto – 9ª edizione in tedesco

Andrea Seitz, specialista pubblicazioni,
Lega svizzera contro il cancro, Berna

Consulenza specialistica

Irène Bachmann-Mettler, esperta dell'area infermieristica e presidente di Cure Oncologiche Svizzera; Andrea Hamidi, diplomata in consulenza d'immagine e stile FA, Soletta, www.stil-akademie.ch; Cornelia Kern Fürer, esperta del servizio infermieristico oncologico/ematologia, Ospedale cantonale dei Grigioni

Ringraziamo le persone interessate per aver letto con attenzione il presente opuscolo e per il loro prezioso feedback.

Collaboratori della Lega svizzera contro il cancro, Berna

Lorenzo Terzi, specialista pubblicazioni
Anna Zahno, responsabile Linea cancro

Edizioni precedenti

Hanno collaborato: Rosmarie Borle, Köniz; Irène Csorba, San Gallo; Sabine Jenny, Lega svizzera contro il cancro, Berna; Susanne Lanz, Lega svizzera contro il cancro, Berna; Anne Rüeeggsegger, Ligerz

Traduzione

Paolo Giannoni, Thun

Lettorato

Lorenzo Terzi, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Immagini

Immagine di copertina, pp. 4, 12, 28, 36, 40: Shutterstock
pp. 19, 24, 25: Peter Schneider, Thun;
Pia Neuenschwander, Berna
p. 20: Pia Neuenschwander, Berna
p. 54: Driss Manchoube, Berna

Ringraziamo

DermMasc, Kriens, www.dermmasc.ch: parrucche, p. 25
Caroline Felber, Lucerna, www.huete.ch: copricapi, p. 19
Verena Flügel, responsabile del servizio infermieristico oncologico/visagista, Ospedale di Thun: consulenza
Vreni Lorenzini, Ostermundigen, www.vreni-lorenzini.ch: copricapi, p. 22
A. Pfister+S. Anderle, adrett behütet = www.be-huetet.ch: consulenza, trucchi, tecniche di annodatura dei foulard
Fotomodelle: Aurelia Burkhardt, Ostermundigen e Bernhard Däppen, Ittigen

Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Stampa

Jordi AG, Belp

Questo opuscolo è disponibile anche in lingua tedesca e francese.

© 2018, 2004, Lega svizzera contro il cancro, Berna | 5ª edizione rivista

Indice

Editoriale	5
Cambiamento dell'aspetto fisico	6
L'importanza dell'immagine di sé	6
L'immagine di sé dopo il cancro	6
Come affrontare i cambiamenti estetici	8
Una donna malata di cancro racconta	10
Cambiamento dei capelli e del cuoio capelluto	13
Cura dei capelli e del cuoio capelluto durante la terapia	13
Caduta dei capelli	14
Cura del cuoio capelluto dopo la perdita dei capelli	16
Barba	17
Copricapi e parrucche	18
Sbizzarrirsi con foulard e cappellini	19
Tecniche di annodatura dei foulard	21
Parrucche	24
Cura del corpo e della pelle	29
Consigli generali per la cura della pelle	29
Cura del viso	30
Protezione solare	32
Cura delle cicatrici	32
Cosa fare in caso di problemi cutanei?	33
Cura delle unghie	35
Cosa fare in caso di problemi alle unghie?	37
Cura dei denti	39
Un uomo malato di cancro racconta	41
Chi si piace si sente meglio	42
Scegliere l'abito giusto	42
Consigli per il trucco	43
La scelta del colore giusto	48
Aver cura di sé, in tutti i sensi	55
Benessere personale	55
Familiari e amici	55
Dopo le terapie	58
Consulenza e informazione	60



Cara lettrice, caro lettore

Quando nel testo è utilizzata soltanto la forma maschile o femminile, questa si riferisce ad entrambe.

Il cancro e le relative terapie comportano un importante carico fisico ed emotivo e possono anche modificare l'aspetto fisico. Questo opuscolo intende suggerire come affrontare al meglio questi cambiamenti.

Che cosa posso fare se durante la chemioterapia i capelli si diradano o mi cadono del tutto? Dove posso comprare una parrucca e a cosa devo prestare attenzione al momento dell'acquisto? Quali colori mi si addicono di più e non mi fanno sembrare troppo pallida? Come posso prendermi cura della mia pelle se dopo il trattamento è irritata o arrossata? A cosa devo prestare attenzione quando mi prendo cura della mia barba? Queste sono alcune domande che molti pazienti si pongono durante e dopo un trattamento oncologico.

Cerchi di non farti scoraggiare dagli effetti collaterali della terapia. Curi il tuo aspetto. Si trucchi, si vesta quanto meglio possibile. Provando cose insolite, potrai magari scoprire aspetti nuovi di sé.

In una situazione in cui deve giocare forza accettare tante cose spiacevoli, questo è un modo per riprendere in mano le redini della tua vita. Se si è soddisfatti del proprio aspetto, ci si sente anche meglio.

Le auguriamo ogni bene.

La Sua Lega contro il cancro

Cambiamento dell'aspetto fisico

I malati di cancro spesso si rendono conto che a causa della malattia e della terapia hanno subito cambiamenti non solo a livello interiore, ma anche esteriore. Alcuni di questi cambiamenti fisici possono essere temporanei (come la perdita dei capelli, l'arrossamento della pelle o le variazioni di peso), altri invece permangono per tutta la vita (come le cicatrici di un intervento chirurgico, uno stoma, o la perdita di una parte del corpo).

L'importanza dell'immagine di sé

L'immagine di sé rappresenta l'idea che ci siamo fatti del nostro corpo ed è strettamente legata alla percezione che abbiamo dello stesso, ivi inclusa la sensazione del controllo delle funzioni corporee e l'attrazione che il nostro fisico esercita sugli altri.

La propria immagine corporea dipende dalle esperienze fatte ed è condizionata dai nostri personali valori, dagli atteggiamenti, dai sentimenti e dalle reazioni personali, oltre a essere influenzata dai mass media, dal contesto sociale e dalle tendenze culturali di una determinata epoca.

Come tutte le nostre sensazioni e idee, anche l'immagine che abbiamo di noi stessi può cambiare ed essere molto differente da come veniamo effettivamente percepiti dagli altri.

L'immagine di sé è strettamente legata al sentimento di autostima: se la percezione di sé è positiva, l'autostima è buona; un'immagine di sé negativa pregiudica l'autostima. In caso di malattia grave, l'immagine che abbiamo di noi stessi è confusa, per esempio perché il corpo viene percepito come qualcosa di estraneo o perché non funziona più come si era abituati. Ne consegue che l'autostima può risultare seriamente compromessa.

L'immagine di sé dopo il cancro

Il corpo può subire trasformazioni per effetto del cancro o delle terapie oncologiche. Alcuni di questi cambiamenti ci trovano impreparati o sono più intensi del previsto. Il corpo può così risultarci estraneo o a volte può addirittura spaventare, al punto che non ci si sente più a proprio agio con se stessi. Non è quindi sempre semplice conciliare i cambiamenti estetici con l'immagine precedente che si aveva del proprio fisico.

Ecco come la malattia ha cambiato il mio aspetto fisico:

Che cosa mi piace del mio aspetto fisico:

Che cosa cambierei del mio aspetto fisico:

Dopo una diagnosi di cancro e le terapie successive, è necessario affrontare questi cambiamenti e ricrearsi gradualmente una nuova immagine di sé. Bisogna rivedere e adattare l'idea che si aveva in precedenza del proprio corpo e di come appariva e funzionava.

Si prenda il tempo necessario per abituarsi al Suo nuovo aspetto e per imparare a conoscere il Suo corpo in modo nuovo. Questo processo viene vissuto da ognuno in modo differente e può pertanto richiedere tempi diversi.

Come affrontare i cambiamenti estetici

Non è facile accettare i cambiamenti che il corpo ha subito per effetto della malattia. I suggerimenti che seguono possono esserle utili per gestire meglio le trasformazioni del Suo aspetto fisico.

Sentirsi sollevati parlando

Parli apertamente dei Suoi sentimenti con le persone a Lei più vicine. Anche la Sua équipe curante sarà pronta a fornirle consigli e ad aiutarla ad affrontare i cambiamenti corporei.

Si può trovare in situazioni in cui tutto pare sfuggirle di mano e le difficoltà sembrano sopraffarla.

Non esiti a richiedere l'assistenza supplementare di uno specialista. Può trattarsi di un assistente spirituale, di uno psicologo, uno psicoterapeuta o uno psico-oncologo (vedi riquadro a destra).

La Lega contro il cancro della Sua regione (vedi p. 66) offre una vasta gamma di servizi psicosociali. Potrà inoltre informarsi sui gruppi di autoaiuto o sui gruppi di discussione per pazienti oncologici e per i loro familiari. In un gruppo di autoaiuto si ha l'opportunità di scambiare idee con persone che hanno vissuto esperienze simili e sentirsi così sollevati.

Crearsi una nuova immagine di sé

La terapia della pittura, la musicoterapia o un programma individuale di attività sportiva possono aiutare a scoprire e a vivere aspetti fino a quel momento inesplorati del proprio corpo e della propria personalità, creandosi in tal modo una nuova immagine di sé.

Il contatto fisico può avere un effetto benefico sul corpo e sulla mente, per esempio attraverso il massaggio del viso o il massaggio parziale o totale del corpo.

Chieda alla Sua équipe curante a chi rivolgersi e quali offerte sono disponibili.

Che cosa è la psico-oncologia?

La psico-oncologia è una branca interdisciplinare della psicologia che ha l'obiettivo di ridurre le conseguenze psicologiche e sociali e gli effetti collaterali del cancro. Lo scopo principale è quello di migliorare la qualità della vita delle persone colpite dalla malattia e dei loro familiari. L'assistenza psico-oncologica può essere offerta in forma di consulenza o di terapia.

Rafforzare positivamente la nuova immagine di sé

In questo opuscolo troverà numerose informazioni e suggerimenti per cambiare il Suo aspetto esteriore e rafforzare positivamente la

nuova idea che ha di sé. Se lo desidera, potrà inoltre chiedere consiglio a degli specialisti, come per esempio produttori di parrucche, parrucchieri, estetiste o consulenti d'immagine.

Nel caso ideale, questi specialisti hanno una formazione supplementare per poter fornire consulenza ai pazienti oncologici. La Sua équipe curante o la Sua Lega contro il cancro possono fornirle indirizzi utili.

Digitando in Internet le parole di ricerca «consulente d'immagine» o «consulente di immagine e stile» troverà vari indirizzi in Svizzera. Tuttavia, l'esperienza specialistica nella consulenza ai malati oncologici non è sempre evidente di primo acchito, per cui prima di avvalersi di tali servizi, vale la pena informarsi.

Opuscoli e consulenza

La Sua équipe curante conosce molti modi che possono limitare o alleviare il più possibile gli effetti collaterali delle terapie oncologiche. Non esiti a chiedere consiglio.

Inoltre, la Lega contro il cancro ha pubblicato vari opuscoli per facilitare al paziente oncologico la convivenza con il cancro. Tra questi vi sono: «Senza forze», «Attività fisica e cancro», «Quando anche l'anima soffre. Il cancro stravolge tutti gli aspetti della vita». A partire da pagina 62 troverà un elenco degli opuscoli disponibili.

Una donna malata di cancro racconta

Un viso diverso

«Quando mi accorsi di avere un nodulo al seno chiamai il medico, ma poi, per paura della diagnosi, posticipai più volte l'appuntamento.

Fu uno shock tremendo ricevere la diagnosi di cancro e per di più la notizia che bisognava amputare la mammella. Ho 32 anni, non sono ancora sposata, non ho figli e, al momento, sono sola. Nella mia situazione naturalmente si teme anche di non trovare mai più un compagno.

Da un secondo accertamento medico risultò che non era necessario asportare chirurgicamente l'intera mammella, ma che potevo sottopormi prima a una chemioterapia e poi a un intervento chirurgico conservativo.

Sapevo che avrei perso i capelli in seguito alla chemioterapia; avevo una capigliatura molto folta e lunga. Avevo paura del possibile cambiamento del mio aspetto fisico. Ma allo stesso tempo mi dicevo che comunque il mio cuore, i miei polmoni, le mie ossa erano sani e che avrei pertanto sopportato la chemioterapia. Sono convinta che un atteggiamento positivo conti molto.

Una perdita dolorosa

Mi facevo la treccia nella speranza che così non avrei perso i capelli; un pensiero del tutto irrazionale, lo so. Avevo paura di pettinarmi, di lavarmi i capelli. Dopo 20 giorni cominciai a perdere i capelli a ciocche. Il cuoio capelluto mi faceva male; non so se si trattasse solo di una mia impressione o se fosse vero. Per me perdere i capelli era come perdere una parte di me stessa.

A un certo punto presi le forbici e mi tagliai i capelli che mi rimanevano, compresa la treccia che, nel frattempo, era diventata tutta crespa. Per me era importante che lo facessi io stessa. Il parrucchiere poi mi rasò la testa.

Consiglierei a tutte le donne di farsi fare subito un taglio corto, sbarazzino. È molto più semplice, emotivamente parlando, e bello da vedere. Io stessa, comunque, aspetterei di nuovo fino all'ultimo prima di tagliarmi i capelli, esattamente come ho fatto.

Prendersi tempo per la cura di sé

Eccomi dunque con la testa pelata. Il mio primo pensiero fu: in fondo non è poi così male, si scopre il proprio cranio, ci si può passare sopra la mano per imparare a conoscerne le irregolarità.

È piacevole tenere la testa calva sotto il getto della doccia. Anche il massaggio del cuoio capelluto è gradevole. Si scopre di avere un viso diverso per il fatto che questo non è incorniciato dai capelli. Durante la chemioterapia, è consigliabile prendersi molto tempo per la cura del corpo, concedendosi per esempio un bagno caldo, un massaggio o una seduta di riflessologia plantare. Per me era importante prendermi cura di me stessa e del mio aspetto.

Da quando ho effettuato i primi trattamenti, esco tutti i giorni all'aria aperta. All'inizio dovevo farmi forza per uscire, anche perché temevo che la gente si accorgesse che ero malata di cancro. Invece fa bene uscire di casa, andare a bere un caffè, incontrare un'amica. È un modo per ricaricarsi. Al rientro ci si sente molto meglio.

Ciò non significa però che è proibito sentirsi tristi o rimanere a letto tutto il giorno, se si sta molto male.

La parrucca come protezione

Scelsi la parrucca solo dopo essermi fatta rasare la testa a zero. Inizialmente ero molto reticente.

Oggi posso dire che non si deve avere paura di fare questo passo. Le parrucche di oggi sono fantastiche.

Metto la parrucca solo quando esco di casa, per proteggermi dalle domande e dagli sguardi altrui. A casa, di solito, porto un copricapo che non tolgo nemmeno la notte, perché altrimenti avrei freddo. Fintantoché si hanno i capelli, non si pensa mai che essi hanno anche la funzione di tenere caldo.

Nel frattempo ho accettato la mia testa pelata, ma non vedo l'ora che mi ricrescano i capelli».

*Testimonianza raccolta
da Anne Rüeegsegger*



Cambiamento dei capelli e del cuoio capelluto

I cambiamenti dei capelli e del cuoio capelluto sono effetti collaterali comuni delle terapie oncologiche che in alcune terapie possono manifestarsi già nelle prime settimane di trattamento e di solito scompaiono una volta che la terapia si è conclusa.

Cura dei capelli e del cuoio capelluto durante la terapia

Il cuoio capelluto e i capelli sono sensibili durante una terapia antitumorale e devono quindi essere trattati con delicatezza.

Ogni volta che ci si lava la testa, cadono molti capelli. I capelli bagnati sono infatti particolarmente fragili durante la chemioterapia. Li protegga quindi contro eventuali aggressioni chimiche e meccaniche e contro il calore.

Questi suggerimenti possono aiutare a limitare la caduta dei capelli o a ritardarla:

- evitare di lavare i capelli tutti i giorni;
- lavare i capelli con acqua tiepida e poco shampoo delicato (per es. shampoo per bambini);

- non utilizzare prodotti grassi o shampoo contenenti mentolo, eucalipto o henna;
- durante la radioterapia nella regione della testa, assicurarsi che il balsamo non venga a contatto con il cuoio capelluto;
- evitare di strofinare energicamente i capelli asciutti;
- utilizzare una spazzola morbida ed evitare di spazzolare e pettinare troppo energicamente i capelli;
- durante la terapia, evitare possibilmente di usare tinte e prodotti per la permanente, mousse, spray e gel per capelli;
- asciugare i capelli con l'asciugacapelli con getto di aria fredda o lasciare asciugare i capelli all'aria;
- si sconsiglia l'uso di arricciacapelli, piastre e bigodini.

Buono a sapersi

Chieda alla Sua équipe curante se, durante e dopo la radioterapia alla testa, può lavare i capelli, con quale frequenza e con quali prodotti.

Caduta dei capelli

I capelli sono simbolo di salute e forza, di femminilità o mascolinità, ma sono anche segno di seduzione e giovinezza. La perdita dei capelli può essere molto demoralizzante, perché senza di essi l'aspetto di una persona cambia notevolmente.

Anche se i capelli corti per le donne o la rasatura completa negli uomini sono alla moda, questa acconciatura spesso non è una scelta libera dei malati di cancro. È possibile che Le facciano domande sul Suo nuovo look o che sia esposta a sguardi curiosi.

Sia la chemioterapia che la radioterapia possono comportare la caduta dei capelli, ma ognuna in modo diverso.

Caduta dei capelli per effetto delle terapie medicamentose

Non tutti i tipi di terapie medicamentose dei tumori provocano la caduta dei capelli. Infatti molto dipende dal tipo e dalla dose di farmaci somministrati. I capelli possono cominciare a diradarsi alcune settimane dopo l'inizio della terapia o cadere completamente in pochi giorni. Può capitare che i capelli danneggiati non cadano, ma si spezzino appena al di sopra del cuoio capelluto.

Caduta dei capelli in caso di chemioterapia

Durante la chemioterapia possono cadere tutti i peli del corpo, quindi non solo quelli sul cuoio capelluto, ma anche, per esempio, sopracciglia, ciglia, barba, peli ascellari o peli pubici.

Ciò è dovuto al fatto che, durante la chemioterapia, i farmaci citostatici (dal greco *zytos* = cellula, *statikos* = arresto) si diffondono in quasi tutto il corpo attraverso i vasi sanguigni, aggredendo non solo le cellule cancerose, ma danneggiando anche le cellule sane a rapida proliferazione, tra cui le cellule dei follicoli piliferi.

Solitamente i peli ricrescono una volta terminata la terapia, non appena il corpo ha espulso i farmaci. Per quanto riguarda i capelli, ciò si verifica perlopiù dopo circa

Buono a sapersi

A seconda del farmaco e della dose somministrata, è talora possibile ridurre la caduta dei capelli mediante un trattamento ipotermico del cuoio capelluto eseguito durante la terapia. Chieda informazioni in merito alla Sua équipe curante e si lasci illustrare vantaggi e svantaggi.

due-quattro settimane. In certi casi i capelli ricrescono già durante la terapia.

Tuttavia, a volte i capelli ricrescono di colore diverso o con una struttura o una forma differenti. Alcuni farmaci citostatici distruggono i pigmenti dei capelli con il risultato che i capelli ingrigiscono temporaneamente o anche permanentemente. I capelli che inizialmente ricrescono ricci recuperano poi, nella maggior parte dei casi, la loro struttura originale liscia.

La ricrescita dei peli corporei è un po' più lenta rispetto a quella dei capelli. Possono volerci anche dieci mesi prima che sopracciglia e ciglia raggiungano la loro lunghezza abituale.

Caduta dei capelli durante la terapia mirata

Anche se gli effetti collaterali dei moderni principi attivi nelle terapie mirate colpiscono principalmente la pelle, dopo diversi mesi di trattamento in alcuni pazienti si possono osservare anche cambiamenti dei capelli.

I capelli possono diventare più sottili, più ricci o fragili. Negli uomini, la crescita della barba può rallentare. Alcuni pazienti sono anche soggetti alla caduta dei capelli (per es. nella regione della fronte).

Allo stesso tempo, alcuni farmaci possono causare una maggiore crescita di ciglia o sopracciglia (vedi p. 17).

Prevenire la caduta dei capelli

Cosa ne pensa di farsi fare un taglio corto o di farsi radere i capelli a zero prima di iniziare la terapia? In questo modo eviterebbe in parte o del tutto la sgradevole esperienza della caduta dei capelli. I tagli intermedi sono consigliati a chi ha i capelli lunghi. Se successivamente deciderà di portare una parrucca, si sarà già un po' abituata alla nuova acconciatura.

Di notte, durante la fase di caduta dei capelli, indossi una retina per capelli o protegga il cuscino con un asciugamano. Alcuni malati indossano una retina per capelli o un turbante morbido anche di giorno, in modo da non doversi costantemente confrontare con il problema della perdita dei capelli.

Caduta dei capelli per effetto della radioterapia

In seguito alla radioterapia cadono soltanto i capelli e i peli che si trovano nell'area irradiata, per esempio i capelli nella zona trattata o i peli ascellari in caso di radioterapia al seno.

La portata della perdita di capelli dipende dalla zona irradiata, dalla dose di radiazioni somministrata e dal tipo di radioterapia.

Con basse dosi di radiazioni, i capelli iniziano a ricrescere circa sei mesi dopo la fine del trattamento. Se la dose di radiazioni è invece più alta, può accadere che in alcune zone del corpo non ricrescano più i peli.

Cura del cuoio capelluto dopo la perdita dei capelli

Il cuoio capelluto ha bisogno di essere curato anche una volta che

sono caduti i capelli. È consigliabile lavare il cuoio capelluto con acqua tiepida e uno shampoo delicato, massaggiandolo dolcemente per attivare la circolazione. Infine, asciugarlo tamponandolo con un panno morbido. Le creme o le lozioni per il corpo preven- gono la secchezza del cuoio capelluto.

Se Le viene somministrata la radioterapia nella regione della testa, utilizzi sapone e crema lenitiva in base alle raccomandazioni dell'équipe curante.

Dopo la perdita dei capelli, il cuoio capelluto può risultare sensibile alla temperatura e reagire ad alcuni tipi di tessuti irritandosi. Anche la federa di cotone può essere fastidiosa in determinate circostanze. Un rivestimento in seta o in raso, per esempio, può essere d'aiuto in questo caso.

Buono a sapersi

Se sta perdendo i capelli in seguito alla terapia, indossi un copricapo per evitare un'eccessiva dispersione di calore corporeo attraverso il cuoio capelluto. Un cuoio capelluto caldo significa una migliore circolazione del sangue, condizione importante per favorire la ricrescita dei capelli dopo la terapia.

Soprattutto in inverno è consigliabile portare un copricapo caldo, per contenere la dispersione del calore corporeo. Di notte, un berretto morbido o un turbante fungono da termoregolatori.

All'aria aperta, si protegga con un copricapo adatto e rimanga all'ombra il più possibile. Il cuoio capelluto è ora particolarmente sensibile ai raggi UV del sole.

Barba

Dopo il trattamento, il rischio di infezioni e sanguinamento può aumentare e la pelle può risultare molto sensibile. Pertanto, dovrebbe evitare di rasarsi a umido, depilarsi e usare cerette o creme depilatorie. Utilizzi, invece, un rasoio elettrico.

Cura della barba

Per proteggere la pelle sensibile, è meglio evitare di radersi tutti i giorni ed evitare di utilizzare dopobarba contenenti alcol, mentolo o profumi.

È possibile che, dopo la terapia, la barba cresca più lentamente e sia meno folta, per cui dovrà essere necessario cambiare la frequenza di rasatura. La nuova barba potrebbe anche crescere di colore diverso e avere una struttura differente rispetto a prima.

Peluria indesiderata sul viso

Ci sono farmaci che possono provocare la comparsa di fastidiosi peli sul viso, anche nelle donne.

Faccia aderire questi peli anomali alla pelle del viso pettinandoli con uno spazzolino per sopracciglia. Poi nasconda i peli con un correttore. Non usi il talco perché non farebbe che mettere in evidenza i peli che desidera nascondere.

Prima di considerare metodi di depilazione diversi dal rasoio elettrico, esponga il problema al Suo oncologo. Se la Sua équipe curante dà il permesso per effettuare la depilazione, si affidi a un dermatologo o un'estetista.

Crescita eccezionale delle ciglia

Alcuni farmaci antitumorali provocano alterazioni delle ciglia che possono infoltirsi, diventare più spesse, più lunghe e ricce. Questo fenomeno, detto «tricomelia» (dal greco *trichos* = pelo e *megalos* = grande), è fastidioso soprattutto per chi indossa gli occhiali perché le ciglia lunghe toccano le lenti.

La forte crescita delle ciglia può causare congiuntivite. Gli infermieri consigliano quindi di accorciare periodicamente le ciglia con le forbici per prevenire infiammazioni. Dato che vi è il rischio di farsi male, è meglio che questa operazione venga eseguita da qualcun altro (per es. un'estetista).

Copricapi e parrucche

Il copricapo può diventare un accessorio alla moda e rafforzare la fiducia in se stessi.

Con cappucci, cappelli, berretti in maglia, turbanti, foulard e combinazioni di cappelli e foulard è possibile superare il periodo della caduta dei capelli. Naturalmente è anche possibile indossare una parrucca, che rappresenta una vera e propria seconda acconciatura.

Copricapi e parrucche riscaldano la testa in inverno e la proteggono dal sole in estate.

Chi paga parrucche e foulard?

I costi di una o più parrucche sono coperti dall'assicurazione invalidità (AI) a condizione che siano soddisfatti i tre criteri che seguono:

- la caduta dei capelli è dovuta a una malattia o alla terapia;
- l'aspetto fisico è compromesso a causa della caduta dei capelli;
- la caduta dei capelli è associata a stress psicologico.

Negli uomini, la presenza di stress psicologico è riconosciuta solo se la caduta dei capelli è dovuta a una malattia o alle relative terapie. A tal fine è necessario un attestato medico. Oggi, molti uomini fanno comunque a meno di una parrucca. Alcuni erano già rasati prima della malattia; altri decidono di rasarsi adesso.

L'AI copre i costi di una sola parrucca per ciascun anno civile, per un importo massimo di 1500 franchi. Nei limiti di tale importo, è possibile ottenere l'eventuale rimborso dei costi di soluzioni alternative alla parrucca (per es. *hair weaving* consistente nell'intrecciare i propri capelli insieme a un posticcio) o di copricapi (per es. foulard).

Per le persone in età di pensionamento o per quelle che percepiscono una pensione di vecchiaia, l'AVS copre il 75% del prezzo netto delle parrucche, fino ad un massimo di 1000 franchi per ciascun anno civile.

Buono a sapersi

I moduli per la richiesta di rimborso possono essere richiesti alla propria équipe curante o direttamente presso la propria agenzia AVS/AI. I moduli sono scaricabili anche da Internet al sito: www.ahv-iv.ch

Le Leghe cantonali o regionali contro il cancro (vedi p. 66) o la Sua équipe curante sono a Sua disposizione per fornirle suggerimenti utili e indirizzi di negozi specializzati nella vendita di parrucche o copricapi.

Sbizzarrirsi con foulard e cappellini

Chi non desidera portare la parrucca o non la vuole portare sempre, può indossare, in alternativa, foulard, bandane, cappellini, turbanti o berretti.

Nei centri commerciali si trovano tanti tipi di foulard e bandane, a prezzi interessanti e in fibre naturali ben tollerabili per la pelle, ma anche cappellini o berretti. Anche i negozi di articoli sportivi dispongono perlopiù di un'ampia scelta di questi prodotti. Vi sono inoltre negozi specializzati nella vendita di copricapi. Si faccia accompagnare da un'amica o da un amico che potrà consigliarla.

Ci sono molti modi per combinare foulard e capelli. Dia spazio alla Sua creatività e si lasci ispirare dai nostri suggerimenti:

- i materiali ideali per i foulard sono la seta pura, il cotone, il lino e la viscosa. I foulard in fibra sintetica tendono a scivolare dalla testa e si allentano facilmente;
- le dimensioni ideali per i foulard sono 90x90 cm oppure 50x160 cm;
- scelga con cura il colore, il design e la struttura del tessuto, così potrà aggiungere un tocco di originalità al Suo look. Combini il colore del copricapo



con quello del vestito o di altri accessori, come scarpe, borsa o rossetto;

- potrà abbellire i copricapi con nastri e gioielli;
- gli orecchini grandi sono ideali perché attirano gli sguardi;
- si possono anche combinare i foulard tra loro con una parrucca, un cappello o un berretto.



Gli uomini possono scegliere un gran numero di cappellini da baseball alla moda e berretti lavorati a maglia. Possono indossare anche berretti, cappelli a tesa larga e altri tipi di cappelli.

Buono a sapersi

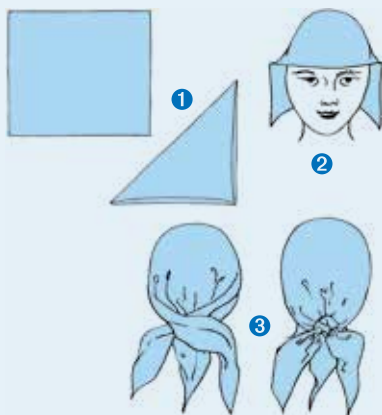
Vi sono foulard e bandane che presentano posticci montati sulla nuca o sul davanti. Sono anche disponibili coroncine per capelli o frange che, se necessario, possono essere fissate a un copricapo con del velcro.

In commercio è anche disponibile un'ampia scelta di foulard già piegati, che basta annodare sulla nuca. Dopo un'operazione, il nodo di un foulard può eventualmente provocare dolore, a seconda della regione interessata dall'operazione. In questo caso, scegli un modello elastico, pre-annodato, che deve solo tirare sopra la testa.

Tecniche di annodatura dei foulard

Esistono diverse tecniche di annodatura dei foulard. Nelle pagine che seguono troverà tre diversi esempi per annodare un foulard e le possibili varianti.

Chi lo desidera, può anche frequentare un corso per imparare le varie tecniche di annodatura dei foulard. Chieda alla Lega contro il cancro della Sua regione (vedi p. 66) quali offerte sono disponibili. In Internet sono disponibili anche numerosi tutorial (vedi pp. 64 sg.).



«Caroline»

- 1 Pieghi il foulard a triangolo (circa 90x90 cm).
- 2 Posi il foulard piegato a triangolo sulla testa, con una punta rivolta verso la nuca, e lo tiri sul viso (fino all'attaccatura del naso).
- 3 Porti dietro la nuca i capi che pendono ai lati e li annodi insieme, sopra la punta del foulard che ha precedentemente posato sulla nuca.

Tiri il foulard sulla fronte, eventualmente ne ripieghi in su l'orlo; lasci le orecchie per metà scoperte; tiri fuori un po' di stoffa al di sopra del nodo per dare al foulard una bella forma dietro la nuca.

Varianti

- Può ripiegare la punta che ricopre la nuca sul nodo oppure nascondere i tre capi sotto il foulard.
- Dopo le operazioni 1 e 2, faccia un nodo semplice e intrecci i tre capi del foulard tra loro. Chiuda la treccia all'estremità o la fissi con un elastico per capelli. A piacere, lasci pendere liberamente la treccia oppure la fissi di lato, al foulard, con una spilla.
- Raccolga i tre capi del foulard dietro la nuca con un elastico per capelli.



© 2007, Vreni Lorenzini, Ostermundigen

«Fatima»

- 1 Si metta una sciarpa (circa 50x160 cm) sulla testa, in modo che i due capi che pendono lateralmente siano di uguale lunghezza.
- 2 Tiri la sciarpa sul viso (fino all'attaccatura del naso).
- 3 Raccolga dietro la nuca i due capi della sciarpa che pendono sui lati e li attorcigli due o tre volte direttamente vicino

alla testa. Con una mano tenga fermo il torciglione. Con l'altra prosegua portando gradualmente il torciglione verso la fronte, allentando un po' la presa della mano che tiene fermo il torciglione sulla nuca. Con una mano mantenga ancora il torciglione fermo sulla nuca e con la mano libera continui ad attorcigliare morbidamente i due capi laterali della sciarpa.

- 4 Disponga il torciglione attorno alla testa. Risvolti i bordi della sciarpa sul torciglione partendo dalla nuca fino ad arrivare alla fronte. Fissi il bordo restante nella parte superiore spingendolo sotto il torciglione.

Variante:

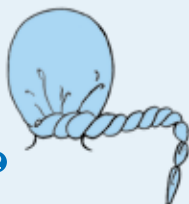
- Può fissare il torciglione con una spilla o con un fermaglio per capelli.



1



2



3



4



«Brigitte»

Con questa tecnica si combina un piccolo foulard (circa 60x60 cm) con una sciarpa o un foulard quadrato più grande.

- 1 Metta il foulard piccolo in testa facendone coincidere una punta con la fronte.
- 2 Metta la sciarpa (leggermente attorcigliata su se stessa) o il foulard quadrato piegato a mo' di sciarpa sopra il foulard piccolo, passandoli intorno alla testa e annodi le estremità sulla nuca.
- 3 Eventualmente rimbocchi gli angoli del foulard più piccolo sul torciglione e li fissi.

Nasconda la stoffa non utilizzata sotto il torciglione.

Variante

- Invece del foulard piccolo può usare un berretto di maglia o un turbante.
- 4 Pieghi a metà la sciarpa leggermente attorcigliata (= formando due capi), la poggi intorno alla testa partendo dalla nuca, infili un capo della sciarpa sul davanti passandolo da sopra nell'asola formatasi piegando la sciarpa e faccia passare l'altro capo nell'asola passandolo da sotto. Nasconda quindi i due capi.

Tecniche di annodatura: © 1998 by Image Pool



1



2



3



4

Parrucche

Se possibile, scelga la parrucca prima di iniziare la terapia. Un professionista potrà consigliarla meglio sull'acconciatura e sul colore più adatti a Lei, se sa come sono i Suoi capelli naturali. Così sarà preparata se i Suoi capelli dovessero cadere in pochi giorni.

La scelta della parrucca

L'ideale sarebbe che acquistasse la parrucca in un salone specializzato, con esperienza nella consulenza alle persone con il cancro. La Sua équipe curante e la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro Le possono fornire indirizzi utili (p. 66).

Si faccia accompagnare da qualcuno che La possa aiutare nella scelta del modello più adatto.

Scelta del colore

Scelga una parrucca del colore dei Suoi capelli naturali. Se per il gusto di cambiare desidera un colore diverso, scelga una tonalità più chiara rispetto al colore naturale dei Suoi capelli, perché il trattamento antitumorale può far apparire il Suo viso più pallido. Lo specialista saprà fornirle i giusti consigli, in modo che la parrucca si armonizzi perfettamente con la carnagione del Suo viso.



Capelli sintetici o naturali?

Le parrucche o i posticcini di buona qualità sono disponibili in capelli sintetici o naturali. Per i non addetti, le parrucche moderne di capelli sintetici non si distinguono più da quelle realizzate con capelli naturali. La maggior parte degli esperti consiglia di utilizzare parrucche di capelli sintetici perché costano meno e sono più facili da mantenere. Pesano anche meno, il che aumenta il comfort indossandole.

Adattamento della parrucca

Nel negozio specializzato potrà prenotare la parrucca che ha scelto facendola poi adattare in base alle Sue esigenze.



Dal momento che ha provato la parrucca sui capelli naturali, questa potrebbe non calzare più in modo ottimale una volta che i capelli iniziano a cadere. Il parrucchiere adatterà di nuovo la parrucca, eseguendo eventualmente taglio e messa in piega se i Suoi capelli veri hanno iniziato a cadere.

Consigli per la cura delle parrucche

Lavi la Sua parrucca sintetica da una a due volte alla settimana con uno shampoo delicato, in acqua tiepida. Si limiti a immergere la parrucca nell'acqua muovendola avanti e indietro, senza strofinarla. La risciacqui bene, la tamponi con un asciugamano, la scuota e la metta ad asciugare (per es. su un portaparrucche).

È meglio che lasci asciugare la parrucca di capelli sintetici per tutta la notte. La mattina seguente non dovrà fare altro che scuoterla e spazzolarla delicatamente. Il calore eccessivo può danneggiare la parrucca (vedi riquadro nella pagina seguente), quindi è meglio non usare un asciugacapelli.

Il Suo parrucchiere di fiducia può darle consigli utili per la cura dei capelli, compresi i prodotti che potrà usare. La lacca normale, per esempio, può attaccarsi ai capelli sintetici in modo tale da non poterla più eliminare. Ci sono infatti prodotti appositamente studiati per le parrucche come spray per capelli, shampoo e spazzole.

Indossare la parrucca

Inizialmente può percepire la parrucca come un corpo estraneo. Sarebbe meglio portarla come se fosse un capo d'abbigliamento, indossandola al mattino e togliendola la sera.

Sistemazione della parrucca

Se ha scelto una parrucca di colore diverso da quello dei Suoi capelli naturali, potrà nascondere i capelli restanti sotto la cuffia della parrucca. Le cuffie di colore beige sono realizzate in nylon di alta qualità (simile a un collant di nylon).

Se la Sua parrucca è dello stesso colore dei Suoi capelli veri, pettini

i capelli residui sul viso prima di indossare la parrucca. Pettinando i capelli naturali insieme a quelli della parrucca, potrà nascondere meglio il bordo della parrucca.

Prima di indossarla, scuota la parrucca tenendo i capelli rivolti verso il basso. In questo modo la parrucca verrà arieggiata e guadagnerà volume.

All'interno della maggior parte delle parrucche sono fissate delle piastrine (a volte anche bottoncini o asole) poco sotto le tempie, sul lato destro e sinistro. Quando indossa la parrucca, è meglio che tenga ferme queste piastrine a

Attenzione al calore

Le fibre sintetiche di una parrucca di capelli sintetici sono sensibili al calore o al vapore. È quindi necessario prestare attenzione, per esempio, quando si apre il forno o si cucina alla griglia. Anche la sauna danneggia la parrucca.

In nessun caso usare i bigodini elettrici, un arricciacapelli o una piastra per stirare i capelli della parrucca sintetica. Se non può fare a meno di asciugare la parrucca con l'asciugacapelli, regoli il getto sull'aria fredda.

I capelli veri sono resistenti al calore e possono quindi essere asciugati e messi in piega a caldo. Tuttavia, gli esperti sconsigliano di usare regolarmente la piastra o l'arricciacapelli sulla parrucca di capelli naturali, dato che alla lunga i capelli si rovinano.

destra e sinistra. Appoggi la parrucca sulla fronte e poi la tiri sopra la testa.

Se acquista la parrucca in un negozio specializzato, il parrucchiere Le spiegherà come indossare correttamente la parrucca provandola insieme a Lei.

Fissaggio della parrucca

Una parrucca ben scelta di solito aderisce perfettamente alla testa, senza alcun fissaggio aggiuntivo. Speciali tondini o strisce adesivi presenti all'interno della parrucca impediscono che possa scivolare.

In caso di forte vento (per es. su una nave da crociera) potrà inoltre indossare per sicurezza anche un foulard.

Se sa in anticipo che dovrà cambiarsi o spogliarsi durante la giornata (per es. per una visita medica), è meglio che indossi una maglietta che si possa sbottonare sul davanti e che non debba essere sfilata tirandola sopra la testa.



Cura del corpo e della pelle

Durante e dopo la terapia anti-tumorale, la pelle può diventare sensibile e presentare arrossamenti. Una cura attenta della pelle aiuta a prevenire disagi e ad alleviarli.

Consigli generali per la cura della pelle

Per prevenire la secchezza o la desquamazione della pelle e il prurito, si consiglia di evitare lunghi bagni o docce giornaliere con acqua calda. Per fare la doccia o per lavarsi utilizzi un sapone neutro o una crema per il corpo, evitando il peeling.

Quando si asciuga, dovrebbe evitare di irritare ulteriormente la pelle. È meglio tamponare delicatamente la pelle, lasciarla asciugare all'aria o con l'asciugacapelli con getto di aria fredda o tiepida.

Curi regolarmente la pelle con un latte per il corpo. Esso viene as-

sorbito meglio se la pelle è ancora leggermente umida.

Eviti i prodotti che contengono olii essenziali, profumi, alcol o sostanze ormonali.

In caso di pelle sensibile e soprattutto durante la radioterapia, deve evitare le temperature estreme, sia calde che fredde. Questo significa, per esempio, rinunciare alla sauna.

Per lavarsi o pulirsi, utilizzi i guanti in modo da proteggere la pelle sensibile.

Gli indumenti non devono stringere, sfregare o comprimere l'area irradiata. Indossi indumenti larghi e morbidi (per es. in cotone o seta) e scarpe comode. Eviti per il momento cinture, bretelle, cravatte o reggiseni con ferretto. Imbottisca le cinghie della borsa o dello zaino. In caso di radioterapia, eviti anche di portare gioielli nell'area irradiata.

La scelta del prodotto giusto

Per evitare che la pelle si irriti, potrebbe essere necessario che interrompa temporaneamente l'uso dei prodotti per la cura della pelle che ha utilizzato per anni.

Chieda alla Sua équipe curante quali prodotti o cosmetici sono adatti a Lei.

Cura del viso

Un aspetto curato aiuta ad acquisire sicurezza quando si incontrano gli altri.

Il primo passo per prendersi cura del viso sta nel fare una pulizia profonda della pelle:

- Le consigliamo di detergere la pelle del viso almeno una volta al giorno, meglio due;
- non utilizzi sapone, ma acqua tiepida, lozioni delicate o latte detergente. Eviti prodotti contenenti alcol;
- non elimini i segni eventualmente tracciati dal radio-oncologo per effettuare la radio-terapia;
- deterga delicatamente la pelle del viso. Se il numero di piastrine (trombociti) è basso, eviti di strofinare troppo la pelle, in modo da non provocare piccoli ematomi e altri lividi.

Dopo la pulizia del viso applichi un prodotto idratante. In tal modo si evita che lo strato più esterno della cute si disidrati e si assicura un certo apporto di grasso.

- Scelga una crema o una lozione idratante che Le è stata consigliata dalla Sua équipe curante.
- I prodotti idratanti sono più efficaci se sono applicati sulla pelle ancora umida.

Aiutarsi con il make-up

Con l'aiuto del make-up potrà sottolineare i Suoi tratti migliori e distogliere gli sguardi da occhiaie, arrossamenti cutanei o cicatrici. A partire da pagina 43 troverà consigli per truccare la pelle, gli occhi, le sopracciglia, le ciglia e le labbra. Alcuni di questi consigli possono essere utili anche per uomini malati di cancro.

Chieda consiglio alla Sua équipe curante prima di utilizzare eventuali cosmetici. Con alcuni trattamenti oncologici (per es. con farmaci di terapie mirate) e in presenza di cicatrici fresche, non dovrebbe utilizzare il trucco e dovrebbe evitare prodotti contenenti determinati ingredienti.

Il trucco permanente (tatuaggi cosmetici sul viso, per es. per delineare le sopracciglia) è sconsigliato perché con i trattamenti oncologici il viso può cambiare e vi è il rischio che il trucco permanente risulti in un secondo momento inadeguato o che si ottenga un effetto maschera. Inoltre, a seconda del trattamento, aumenta il rischio di infezioni e sanguinamento e i coloranti introdotti negli strati cutanei superiori possono causare irritazioni e allergie.

Corsi e workshop

La fondazione *Look Good Feel Better*, in collaborazione con ospedali, cliniche, medici ed estetiste, organizza in tutta la Svizzera, corsi gratuiti di estetica per malati di cancro sottoposti a cure oncologiche. *Look Good Feel Better* tiene più di 150 workshop all'anno in oltre 40 ospedali. Dalla sua fondazione nel 2005, più di 10000 donne hanno partecipato ai workshop.

I workshop contribuiscono a migliorare la qualità di vita dei pazienti e consentono loro di concedersi una pausa dalle impegnative giornate in cui si sottopongono alla terapia. I workshop rafforzano la fiducia in se stesse e l'autostima, promuovendo la gioia e il coraggio di vivere.

In un'atmosfera rilassata, le partecipanti imparano a gestire meglio le conseguenze visibili della loro terapia. Ricevono preziosi consigli per la cura della pelle e per il trucco. L'atmosfera durante i workshop è spesso allegra e le partecipanti si scambiano esperienze, il che contribuisce in modo significativo all'effetto «Feel Better». I workshop sono gratuiti e tutte le partecipanti ricevono in omaggio una borsa con i prodotti cosmetici che utilizzano durante il workshop. Il numero di partecipanti per ciascun workshop è limitato, per cui si consiglia di contattare il più presto possibile l'ospedale o la clinica più vicina che propone questi workshop. Il programma non è incentrato su uno specifico prodotto o marchio e non ha carattere medico. I workshop sono sostenuti dall'industria cosmetica.

I workshop di estetica per donne e adolescenti possono essere frequentati anche dai pazienti di altri ospedali. Per gli uomini, su richiesta, vengono offerte consulenze individuali (vedi p. 65).

Anche alcune Leghe cantonali e regionali contro il cancro (vedi p. 66), in parte in collaborazione con *Look Good Feel Better*, offrono corsi di estetica. Alcune Leghe propongono inoltre corsi per capelli, parrucche e copricapi o per imparare a scegliere l'abito giusto.

Protezione solare

La preghiamo di fare attenzione che, durante e dopo la terapia, la pelle è generalmente più sensibile al sole rispetto a prima. Se si trova all'aperto, dovrebbe proteggersi con un copricapo, una maglietta a maniche lunghe e pantaloni lunghi. Cerchi di stare il più possibile all'ombra.

Durante la radioterapia, la cura della pelle dipende dal tipo di radiazioni somministrate. Generalmente si raccomanda di non esporre la zona irradiata alla luce diretta del sole fino a quando non si è rigenerata. Non applichi una protezione solare sulle zone irradiate, specialmente se la pelle è arrossata o lesionata. La Sua équipe curante Le fornirà i necessari consigli.

Alcuni tipi di chemioterapia possono rendere la pelle più sensibile alla luce o innescare reazioni cutanee (come arrossamenti, scolorimenti, alterazioni simili alle eruzioni acneiformi). La Sua équipe curante potrà consigliarle se la crema solare è sufficiente a proteggere le zone non coperte della pelle o se è necessario evitare temporaneamente di esporsi al sole.

Cura delle cicatrici

Gli interventi chirurgici talvolta lasciano cicatrici visibili. Talune cicatrici si possono nascondere sotto i vestiti, altre invece si trovano sul viso o sul collo e sono più difficili da coprire.

Fintanto che le cicatrici non sono guarite del tutto, non è indicato usare cosmetici. Successivamente, è possibile coprire le cicatrici con un prodotto camuffante (*camouflage*). Il trucco *camouflage* viene applicato, in linea di principio, come il normale make-up, ma contiene una maggiore quantità di pigmenti colorati e quindi ha un maggiore potere coprente. Non si rimuove facilmente, è resistente all'acqua e si può usare su tutto il corpo.

Ovviamente le cicatrici (per es. quelle in rilievo o quelle atrofiche) non scompaiono con il trucco, ma adattando bene il colore è possibile distogliere lo sguardo di chi osserva.

Il tessuto cicatriziale non contiene i pigmenti della pelle sana che assicurano una certa protezione dal sole. Le cicatrici fresche vanno pertanto assolutamente protette dai raggi solari per un periodo anche di due anni.

Cosa fare in caso di problemi cutanei?

La chemioterapia può provocare secchezza cutanea e prurito. Mantenga quindi la pelle idratata ed elastica con i prodotti consigliatili dalla Sua équipe curante. Per lenire il prurito potrà inoltre applicare compresse fredde intrise nel tè (due volte al giorno per 10 minuti). Cerchi di non grattarsi quando avverte prurito perché in tal modo potrebbe procurarsi ferite e graffi permanenti. In caso di prurito, può dare sollievo lasciare la parte interessata all'aria, rinfrescarla e cospargerla di un apposito latte per il corpo.

A volte succede che residui di detersivi per biancheria provochino reazioni cutanee. In tali casi, è consigliabile scegliere detersivi neutri e non usare ammorbidenti. Questo vale anche per la biancheria del letto.

Arrossamenti cutanei

Durante o dopo una radioterapia, possono manifestarsi arrossamenti della cute. In alcuni pazienti, la zona irradiata si può arrossare improvvisamente quando alla radioterapia segue la chemioterapia. Gli arrossamenti possono essere da deboli a forti, pruriginosi o brucianti e talora persistere per qualche ora o per giorni.

Reazioni cutanee del genere vanno in ogni caso segnalate al medico. Consulti immediatamente un medico anche in caso d'inflammazioni.

Alterazioni della pigmentazione cutanea

Talvolta, alcune settimane dopo l'inizio della chemioterapia, possono manifestarsi alterazioni della pigmentazione cutanea che possono assumere forme diverse: macchie biancastre, dal brunastro al giallo e all'arancione o striature nelle zone di compressione (per es. dove si porta lo zaino o il reggiseno) o anche segni di graffi in caso di prurito. La pigmentazione della pelle di solito svanisce spontaneamente dopo pochi mesi.

Oltre alle raccomandazioni generali per la cura della pelle, si consiglia di proteggersi dai raggi solari con indumenti e schermi solari. Eviti punti di compressione o di sfregamento costante (per es. quando si porta uno zaino o se si indossano indumenti attillati).

Eruzioni acneiformi

Le eruzioni acneiformi si verificano in varie forme in alcune terapie mirate. Le alterazioni cutanee sono ben controllabili a livello locale, ma devono essere trattate a seconda dello stadio della malattia.

La Sua équipe curante sarà lieta di sostenerla e offrirle prodotti adeguati per la cura della pelle. È importante che si protegga correttamente dal sole, perché questo influisce sull'entità della reazione cutanea.

Sindrome mano-piede

Alcuni farmaci provocano dolorosi gonfiori e arrossamenti dei palmi delle mani e delle piante dei piedi. A volte si verificano anche sensazioni fastidiose come il formicolio o l'intorpidimento. In casi gravi, la pelle può staccarsi e possono formarsi lesioni cutanee aperte o necrosi (= morte del tessuto).

Le creme per il corpo o per le mani molto grasse possono dare sollievo se si soffre di questo spiacevole effetto collaterale. Se possibile, eviti lesioni e punti di compressione su mani e piedi, per esempio quando si usano attrezzi o si indossano scarpe strette. A volte è necessaria un'ulteriore terapia individuale. Chieda consiglio alla Sua équipe curante.

Ragadi ai polpastrelli delle dita dei piedi e delle mani

Le ragadi ai polpastrelli delle dita dei piedi e delle mani sono una reazione molto comune con alcuni tipi di chemioterapia. Queste

Ho notato di avere i seguenti problemi cutanei:

alterazioni sono molto sgradevoli, dolorose e a volte difficili da trattare. Si raccomanda quindi un'attenta cura della pelle con creme nutrienti e grasse. La Sua équipe curante può consigliarle o consegnarle dei prodotti.

Cura delle unghie

Vi sono terapie farmacologiche antitumorali che possono alterare la struttura delle unghie perché i farmaci interferiscono con la loro crescita. Generalmente queste alterazioni scompaiono una volta che la terapia si è conclusa.

Si attenga ai seguenti consigli:

- la lima monouso è lo strumento più idoneo per la cura delle unghie poiché è meno ruvida della limetta di metallo e più delicata delle forbici. Se si usa la lima, le unghie si fessurano meno facilmente. Sono indicate anche le lime trasparenti, dotate di una parte colorata;
- limi le unghie dal basso verso l'alto, senza mai cambiare direzione. È più probabile che le unghie si rompano, se si muove la lima in su e in giù.

Sarebbe meglio se rinunciassi temporaneamente a questi prodotti per la cura della pelle:



Si assicuri che la cuticola rimanga intatta:

- immerga la punta delle dita in acqua tiepida per uno o due minuti e le asciughi con un panno morbido;
- massaggi il letto ungueale e la cuticola delle unghie con dell'olio, per esempio con dell'olio per bambini. Lasci agire l'olio per circa un minuto;
- eviti di spingere indietro la cuticola o di mordersi le unghie.

Se nel Suo tempo libero pratica giardinaggio, indossi sempre i guanti per prevenire le ferite. Si consiglia di indossare i guanti anche per svolgere lavori domestici.

Consigli per la cura delle unghie dei piedi

Non tagli le unghie dei piedi troppo corte. Per tagliarle si serva di un tronchesino o di una pinza a clip per le unghie dei piedi. Per evitare lesioni, è consigliabile smussare gli angoli dell'unghia con una lima, invece di tagliarli.

Le unghie dei piedi sono più facili da tagliare dopo un pediluvio di una decina di minuti in acqua tiepida. Infine, è cosa buona massaggiarsi i piedi con un latte per il corpo o una crema per i piedi, con movimenti che partono dalle dita dei piedi e salgono verso la gamba.

Per un trattamento accurato e benefico, può rivolgersi anche a un podologo o a professionisti specializzati nella cura estetica del piede (pedicure).

A causa del rischio di ferirsi, si raccomanda di non camminare scalzi. Indossi scarpe larghe per evitare la pressione sul letto ungueale.

Cosa fare in caso di problemi alle unghie?

Durante il periodo della chemioterapia, le Sue unghie possono alterarsi e scurirsi a causa dell'aumento della pigmentazione. Possono comparire righe, solchi e ispessimenti o le unghie possono diventare secche, fragili o morbide. In rari casi le unghie possono anche deformarsi o addirittura staccarsi dal letto ungueale.

Le unghie crescono a strati. A causa dell'effetto inibitore della crescita esercitato da vari farmaci antitumorali, l'unghia può crescere verso l'alto invece che in lunghezza, ispessendosi.

Come per la caduta dei capelli, la maggior parte delle alterazioni delle unghie sono temporanee e di solito guariscono pochi mesi dopo la fine della terapia.

Scolorimento delle unghie

Le alterazioni cromatiche delle unghie possono interessare tutta la superficie dell'unghia o presentarsi in forma di righe. Anche se questi scolorimenti non hanno alcun significato patologico, sono spesso percepiti come un difetto estetico. Questa iperpigmentazione delle unghie sparisce con la crescita progressiva dell'unghia e può essere mascherata con uno smalto coprente.

Distacco della lamina ungueale dal letto ungueale

Alcune terapie antitumorali possono provocare il distacco della lamina ungueale dal letto ungueale. Solitamente questo processo non causa dolore, ma può limitare

temporaneamente l'agilità delle dita. A scopo cautelativo, indossi guanti di cotone sottili per poter svolgere le attività quotidiane o accetti l'aiuto da parte di altri. A seconda della situazione, può essere d'aiuto ricorrere a una cura professionale dei piedi.

Unghie fragili

Vari farmaci, ma anche la malattia stessa, possono rendere le unghie fragili. A causa della fessurazione delle unghie, aumenta il rischio di ferirsi, perché può capitare in un attimo di rimanere impigliati da qualche parte, procurandosi eventualmente dolorose ragadi. Si protegga quindi da possibili lesioni e, se necessario, indossi i guanti.

Buono a sapersi

Un buono smalto per unghie può rafforzare le unghie e proteggerle da possibili rotture. Durante il periodo di ricovero ospedaliero sarebbe comunque meglio non usare smalti, perché uno sguardo alle unghie dei pazienti può fornire all'équipe curante informazioni utili sulla circolazione del sangue.

Alla fine delle terapie, non vi è di solito alcun problema nel coprire con lo smalto gli scolorimenti delle unghie, se queste sono sane. Eviti tuttavia l'uso di smalti e solventi contenenti alcol o acetone.

Le unghie finte sono inappropriate o danno fastidio durante i trattamenti antitumorali. Le colle utilizzate possono anche provocare irritazioni cutanee e peggiorare le infiammazioni in atto del letto ungueale.

Spesso, un indurente protettivo per unghie e la cura quotidiana con una crema per unghie delicata e nutriente può dare sollievo.

Infiammazioni del vallo ungueale

Le infiammazioni del vallo e del letto ungueale possono essere molto dolorose e limitare in taluni casi lo svolgimento delle attività quotidiane. I disturbi sono simili a quelli di un'unghia incarnita e le alterazioni possono interessare sia le unghie delle mani sia quelle dei piedi, in particolare il pollice e l'alluce. Questa condizione può essere dolorosa e limitare le attività quotidiane. Trattandosi di un processo infiammatorio, La preghiamo di contattare la Sua équipe curante.

Cura dei denti

È molto importante curare i denti durante una terapia oncologica poiché i farmaci possono modificare le caratteristiche della saliva e la sua produzione, favorendo la carie dentaria. La saliva svolge azione antibatterica e neutralizza gli acidi che danneggiano i denti.

Osservi le seguenti istruzioni per la cura dei denti:

- pulisca accuratamente i denti dopo ogni pasto con uno spazzolino dalle setole morbide (quelle dure possono ferire le gengive). Risciacqui a fondo la bocca con acqua. I residui di dentifricio seccano le mucose orali;
- pulisca e risciacqui bene la protesi dentale dopo ogni pasto, prima di reinserirla in bocca;
- eviti di usare collutori forti o contenenti alcol e il filo interdentale, perché irritano le mucose orali;
- mastichi gomme da masticare prive di zucchero perché stimolano la salivazione e contribuiscono alla cura dei denti;
- si faccia controllare i denti due volte all'anno dall'igienista dentale o dal dentista.

Buono a sapersi

Gli opuscoli «Difficoltà di alimentazione e cancro» e «Terapie medicamentose dei tumori» forniscono numerosi suggerimenti sulla cura del cavo orale (vedi p. 62).



Un uomo malato di cancro racconta

«Spesso mi succede ancora di fare il gesto di pettinarmi»

Erano passati due anni da quando, volendo contare le stelle con la sua figlioletta di 9 anni Tamara, Roberto si era accorto che qualcosa non andava. «La piccola mi disse che se avessi trovato dieci stelle, avrei potuto esprimere un desiderio». Ma il rigonfiamento che aveva in gola gli impediva di volgere lo sguardo al cielo.

Il medico di fiducia non era reperibile. Roberto si rivolse allora al pediatra di sua figlia. «Ero convinto che con un antibiotico la cosa si sarebbe risolta», ricorda. Invece, il medico effettuò un'ecografia e una radiografia, lo mise in malattia e lo fece ricoverare in ospedale. Non faceva mistero della diagnosi di cancro. Roberto aveva un cancro ai polmoni e il tumore in gola era una metastasi.

Roberto si sottopose alla radioterapia e al primo ciclo di chemioterapia. Perse venti chili e tutti i capelli.

Prima di ammalarsi aveva solo una leggera calvizie frontale. Ora faticava ad accettare di essere completamente calvo. «Ma che ci vuoi fare?».

Dopo un presunto miglioramento, Roberto, ormai 56enne, ebbe una ricaduta, che rese necessaria una seconda chemioterapia. Quando i capelli cominciarono a cadere a ciocche, si fece rasare a zero la testa.

Indossò quindi un berretto, soprattutto perché spesso aveva freddo alla testa. «Spesso mi succede ancora di fare il gesto inconsapevole di pettinarmi». I cambiamenti fisici erano evidenti. Del resto non era da lui cercare di nascondere la malattia. «Non porta a niente. Ne ho incontrati tanti, segnati dal mio stesso destino. Parlarne aiuta», di questo l'ex-autista è convinto. Tiene al proprio aspetto. La «cura di sé» per lui è importante.

Grazie alle terapie, Roberto è di nuovo in grado di ammirare il cielo e di contare le stelle con Tamara. Quando ne trova dieci, può esprimere un desiderio. Uno dei suoi desideri è quello di poter presto riprendere il suo passatempo preferito: la ricerca di cristalli.

Testimonianza raccolta da Rosmarie Borle

Chi si piace si sente meglio

Scegliere l'abito giusto

Forse il Suo aspetto fisico è cambiato durante la malattia e i relativi trattamenti. Può magari aver perso o acquistato peso.

Scegliendo l'abito o gli accessori adatti, può sottolineare i Suoi pregi e nascondere per esempio cicatrici, uno stoma o un linfedema o distogliere gli sguardi degli altri.

Parte superiore del corpo e torace

- Le spilline fanno sì che le camicette e i vestiti cadano morbidi, senza sottolineare le linee del seno. Sono per esempio ideali per le donne esili che hanno subito l'amputazione di un seno.
- Le stoffe morbide cadono fluide e vaporose e sono ideali per nascondere i cateteri permanenti, anche in combinazione con stole e foulard drappeggiati.
- Controlli la posizione del foulard: le donne con un seno prospero dovrebbero verificare che il foulard non scenda sul seno, ma cada per esempio liberamente di lato.
- Le maniche a pipistrello distolgono lo sguardo dal petto e permettono anche di nascondere le braccia esili o un linfedema.

Collo e viso

- Se il collo si è assottigliato o se la pelle è cambiata, un foulard adatto al Suo tipo cromatico può servire a coprirlo. Chi ha il collo corto, deve evitare di coprire la zona tra collo e viso con foulard troppo grandi, lasciando invece che solo un lembo di stoffa sporga dal colletto del vestito.
- Uno scollo rotondo fa apparire il viso più pieno.
- Uno scollo a V allunga il collo e fa apparire il viso più sottile.
- Con collane o orecchini potrà attirare lo sguardo su altre parti del corpo.

In caso di stomia

- Gli abiti ampi e fluidi, dopo un intervento all'addome, sono ideali soprattutto in caso di ileostomia o urostomia.
- Eviti abiti attillati che comprmono la zona della stomia. L'ideale è indossare gonne a ventaglio e pantaloncini.
- I disegni o i giochi di colore catturano lo sguardo, distogliendo l'attenzione da un eventuale rigonfiamento causato dalla stomia. Anche le cinture portate larghe possono essere un polo d'attrazione. Sciarpe e cinture vanno allacciate sul lato opposto alla stomia.

Consigli per il trucco

Con l'aiuto del make-up potrà sottolineare i Suoi tratti migliori e distogliere gli sguardi da occhiaie, arrossamenti cutanei o cicatrici.

La cura della pelle del viso

Prima di applicare il trucco, dovrebbe detergere a fondo la pelle e applicare una crema idratante per facilitare l'applicazione uniforme del make-up.

Correttore

Un po' di correttore in stick o in crema – detto anche «concealer» (dall'inglese *to conceal* = mascherare, nascondere) – aiuta a coprire le impurità o le irritazioni della pelle e fa scomparire le occhiaie. Il correttore dovrebbe essere di una tonalità più chiara della propria carnagione.

Quanto più fluido è il correttore, tanto meglio riesce a uniformare le differenze cromatiche del viso come le occhiaie. Si consiglia di applicare il correttore picchiettando delicatamente la pelle con la punta delle dita o utilizzando una spugnetta. Le alterazioni cutanee che sono percepite come disturbanti, si possono invece nascondere meglio scegliendo un correttore leggermente più solido. Per

esempio, ci sono correttori in stick con una lieve tonalità verdastra, ideali per coprire i piccoli arrossamenti e correttori tendenti invece al giallastro contro i piccoli lividi.

Fondotinta

Il fondotinta fa apparire la carnagione più uniforme e nasconde le irregolarità.

La scelta del trucco dipende dal colore della Sua pelle. La malattia e/o le terapie possono alterare la tonalità della pelle. È pertanto utile determinare il colore della pelle prima di iniziare il trattamento e stabilire se si tratta di una tonalità fredda o calda (vedi p. 48).

Faccia attenzione alla quantità di trucco che applica. Meglio usarne poco piuttosto che troppo. Se indossa una parrucca, avrà bisogno di meno trucco.

Fissante

L'applicazione di cipria trasparente fissa e opacizza il trucco. A tale scopo è meglio che utilizzi un pennello di grandi dimensioni.

Prima di applicare la cipria, batta il pennello sul dorso della mano per rimuovere eventuali eccedenze. Quindi distribuisca la cipria su tutto il viso e sul collo.

Guance

Con un po' di fard avrà un aspetto più fresco. Applichi il fard sotto gli zigomi con l'aiuto di un pennello, partendo dall'attaccatura dei capelli e procedendo verso il naso o il mento.

Labbra

Bastano un lucidalabbra o un rossetto discreti per portare colore al viso e completare il trucco. Scelga i colori adatti al Suo tipo cromatico (vedi pp. 49 sgg.).

Quando si usa il rossetto, si consiglia di ingrassare prima un po' le labbra e poi eventualmente disegnare il contorno con una matita

di colore adatto al rossetto e quindi di riempire le labbra con il rossetto. Faccia attenzione ai rossetti opachi perché seccano le labbra.

Sopracciglia

Determinati tipi di chemioterapia possono rendere le sopracciglia meno folte o far cadere tutti i peli corporei.

Per ridisegnare le sopracciglia, utilizzi due matite di colore diverso: una di una tonalità che riprenda la tinta più scura dei Suoi capelli e la seconda della tonalità media delle Sue sopracciglia. In questo modo le sopracciglia disegnate sembreranno più naturali.

Buono a sapersi

Se in seguito alla terapia i valori del Suo sangue sono bassi, specialmente se il numero di globuli bianchi (leucociti) è inferiore alla norma, il Suo sistema immunitario è debole e di conseguenza il rischio di contrarre infezioni è più alto. Pertanto è importante osservare alcune regole d'igiene nell'uso dei cosmetici.

- Utilizzi una spatola per prelevare creme e lozioni, in modo che le dita non vengano a contatto con il contenitore.
- Durante la terapia, non condivida con altri i prodotti di bellezza o gli ausili di applicazione (pennelli, spugnette ecc.).
- Lavi periodicamente gli ausili di applicazione con uno shampoo delicato.

Disegni le sopracciglia con tratti sottili e leggeri, che proseguono verso l'alto. Se non ha perso completamente le sopracciglia, può camuffare le zone sfoltite con la matita per sopracciglia. Infine, servendosi di uno spazzolino morbido, può pettinare le sopracciglia, in modo da collegare i tratti a matita con le sopracciglia naturali.

Se, invece, le sopracciglia sono cadute del tutto, proceda come di seguito descritto: disegni tre punti (vedi illustrazioni da 1 a 3) e li colleghi con tratti di matita per sopracciglia sottili e leggeri. Usi a tale scopo due matite di colore diverso.

Cerchi di far apparire le sopracciglia disegnate il più naturali possibile: fra i tratti di matita bisogna intravedere ancora un po' di pelle. Per finire, può cospargere le sopracciglia con della cipria di colore chiaro.

Esistono inoltre degli stencil per sopracciglia che aiutano a disegnare le sopracciglia.



Ombretto

Per sottolineare le palpebre con il trucco, basta un tocco di colore, per esempio con un ombretto color grigio chiaro-marrone.

Con l'ombretto si possono anche creare belle sfumature colorate:

- scelga colori adatti alla Sua carnagione, al Suo tipo cromatico e al colore dei Suoi occhi;
- chi vuole nascondere le rughe dovrebbe evitare i colori madreperlacei e scintillanti;
- gli ombretti a effetto metallico o iridescenti non si addicono alle donne dalla carnagione scura. Le tonalità su base bianca rischiano di far apparire la pelle pallida;
- eviti i colori rossi perché appesantiscono lo sguardo e fanno apparire gli occhi gonfi;
- anche per l'ombretto vale la regola di non esagerare con la quantità di colore.

Ciglia

Esistono mascara resistenti all'acqua, idrosolubili e allunganti. I mascara idrosolubili sono i più indicati, perché si possono rimuovere facilmente, riducendo di conseguenza il rischio di infezioni agli occhi.

Nei seguenti casi, è consigliabile rinunciare all'uso del mascara perché sussiste una maggiore suscettibilità alle infezioni:

- ridotto numero di globuli bianchi nel sangue (leucociti) o debolezza immunitaria generale (s'informi presso il Suo medico);
- secchezza oculare dovuta a una ridotta o mancata produzione di liquido lacrimale;
- infezioni oculari recidivanti;
- intensa caduta dei peli, perché struccandosi le ciglia si spezzano facilmente o cadono.

Buono a sapersi

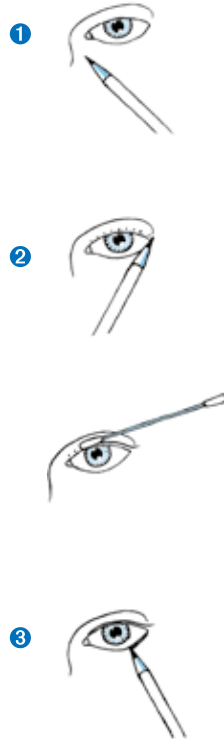
Si consiglia di cambiare il mascara dopo un mese. La maggior parte dei mascara contiene infatti grassi animali che costituiscono un substrato ideale per la proliferazione dei batteri. Una volta alla settimana, lavi a fondo le setole dello scovolino con acqua saponata ed eviti di pompare troppo spesso il mascara con lo scovolino.

Le ciglia finte incollate mettono ulteriormente in pericolo il sistema immunitario già indebolito. Inoltre, il risultato può essere molto innaturale. La colla per le ciglia può per di più causare irritazioni cutanee.

Se non vuole usare il mascara, può adottare la tecnica descritta qui di seguito, che è indicata anche se le ciglia si sono solo sfoltite, senza cadere completamente.

- 1 Prenda una matita appuntita per sopracciglia, dello stesso colore dei Suoi capelli o delle Sue ciglia.
- 2 Disegni con la matita dei puntini sottili lungo la rima ciliare. Sfumi i puntini con un bastoncino ovattato, partendo dall'angolo esterno dell'occhio fino a raggiungere quello interno.
- 3 Poi prenda la matita per il contorno occhi (kajal) ed evidenzi la palpebra inferiore, tracciando una linea dall'angolo esterno degli occhi fino a metà pupilla.

Per un risultato più naturale, la matita per il contorno occhi dovrebbe riprendere il colore dei Suoi occhi.



Come struccarsi gli occhi

Dato che durante la chemioterapia o la radioterapia la propensione alle infezioni e ai sanguinamenti potrebbe essere più alta, è importante prendere le seguenti precauzioni quando ci si struccano gli occhi:

- prenda un bastoncino ovattato pulito, versi sopra un po' di struccante occhi ad azione delicata e si strucchi partendo dall'angolo esterno dell'occhio verso il naso;
- non usi mai lo stesso bastoncino due volte;
- risciacqui gli occhi con acqua calda pulita. Si asciughi tamponandosi delicatamente il viso.

La scelta del colore giusto

Indossando vestiti dai colori adatti, può valorizzare il Suo aspetto.

Alcuni colori illuminano il Suo viso, mentre altri La fanno apparire pallida e la Sua pelle sembra stanca. Inoltre i colori hanno un influsso sullo stato d'animo. Ogni colore esercita un determinato effetto sulle persone che La osservano.

Molte persone sanno quali colori stanno loro bene, altre invece hanno bisogno di essere consigliate da una consulente d'immagine. Le offerte in questo campo sono varie, e note anche con il nome di «color consulting» o «color coaching». Nell'ambito di questa consulenza viene individuato il Suo tipo cromatico, basandosi sul sottotono della Sua pelle. Può anche essere incluso il colore dei capelli e degli occhi

Le quattro stagioni

I tipi cromatici prendono il nome dalle quattro stagioni a cui sono stati associati nella teoria dei colori, sviluppata nel 1919 dallo svizzero Johannes Itten: inverno, estate, primavera o autunno.

I tipi cromatici possono essere caratterizzati da toni freddi o caldi. L'inverno e l'estate appartengono ai toni freddi, la primavera e l'autunno a quelli caldi. I tipi cromatici sono a loro volta suddivisi nei seguenti due gruppi:

- colori vivaci, freschi e limpidi;
- colori tenui e della terra.

sebbene ciò non sia un fattore standard ai fini del risultato dell'analisi.

Questo tipo di consulenza è consigliata sia alle donne che agli uomini.

Davanti allo specchio, alla luce del giorno e con il viso struccato, farà un test con dei fazzoletti colorati per capire perché determinati colori Le donano più di altri. Alla fine della consulenza Le viene consegnato un ventaglio di colori che l'aiuterà nella scelta degli indumenti quando andrà a fare shopping, onde evitare di fare acquisti sbagliati.

Tipi cromatici

Le considerazioni generali che seguono non sostituiscono la consulenza d'immagine personalizzata. Se non potesse permettersi una consulenza d'immagine o se non fosse disposta a spendere per una sessione individuale, può procurarsi un libro sul tema in libreria o in biblioteca. In Internet troverà numerose informazioni richiamando le rispettive parole chiave.

I modelli cromatici* riportati nelle pagine che seguono non sono comunque i soli possibili.

Gli esempi illustrati sono basati sulla teoria delle quattro stagioni

* I nostri modelli cromatici sono stati messi a disposizione da Andrea Hamidi.

messa a punto dallo svizzero Johannes Itten. Esistono poi altre teorie che distinguono fino a ventiquattro tipologie diverse di colore e di stile.

Inverno

I tipi cromatici invernali, caratterizzati da toni freddi, sono due: quello con pelle chiara e quello abbronzato. Il tipo invernale presenta generalmente forti contrasti in viso. Caratteri tipici sono:

- pelle molto bianca (Bianca-neve);
- pelle beige, opaca;
- pelle da chiara a scura, olivastra;
- pelle nera-marrone;
- lentiggini color cenere.



Colori tipici dei capelli: marrone da medio a scuro, blu-nero o marrone testa di moro, rossiccio freddo, grigio argento, «sale e pepe» (capelli brizzolati).

I tipi invernali condividono con i tipi estivi il sottotono blu-rosa. I colori sono intensi, limpidi, luminosi, veri, brillanti e trasmettono la sensazione del ghiaccio.

Colori consigliati:

bianco puro, nero intenso, giallo ghiaccio, giallo limone, blu intenso, rosso rubino intenso e rosso scarlatto, testa di moro, marrone caffè, grafite, grigio argento, blu ghiaccio, blu reale, blu oltremare, turchese, blu nero, verde smeraldo, verde scuro, rosa caldo, magenta, porpora, bordeaux, blu viola, viola ghiaccio.

Da evitare:

tinte sbiadite, lattiginose, giallognole o arancioni.

Estate

Il tipo estivo comprende il biondo cenere e il marrone cenere. Spesso i tipi estivi hanno ciglia e sopracciglia chiare e hanno meno contrasti in viso rispetto al tipo invernale.

Caratteri tipici sono:

- pelle chiara con sfumature rosa chiaro o gialle;
- carnagione beige rosata con tonalità da chiare a scure;
- pelle molto rossiccia, colorito dorato;
- lentiggini color cenere.



Colori tipici dei capelli: biondo cenere da chiaro a medio, marrone cenere chiaro, grigio marrone o grigio blu, biondo platino senza riflessi dorati.

Colori consigliati:

colori leggermente velati che appaiono nebulosi e polverosi. Bianco morbido, spezzato, nero con effetto di seta lavata, giallo pastello delicato, beige rosato, marrone caffè, marrone cocco, grigio blu, antracite, grigio ardesia, blu pastello, blu fumé o blu navy, azzurro cielo, verde mare, verde gioiello, rosa antico, rosso vino, rosso prugna.

Questi colori sono meno intensi di quelli invernali. Le tonalità leggermente sbiadite o fumé sono in ogni caso sempre preferibili ai colori forti o sgargianti.

Da evitare:

rosa salmone giallastro, albicocca o pesca, rosso carota, rosso pomodoro e nero come la notte.

Primavera

I tipi primaverili appartengono al gruppo dei toni caldi. Spesso sono molto pallidi e hanno pochi contrasti sul viso.

Caratteri tipici sono:

- pelle color vaniglia o pesca;
- carnagione molto luminosa e dorata;
- carnagione beige dorata con tonalità da chiare a medie;
- lentiggini dorate.



Colori dei capelli: biondo oro o biondo fulvo, rame dorato, grano dorato, marrone dorato da chiaro a medio, grigio oro (grigio perla)

Colori consigliati:

colori freschi, veri, vivaci, brillanti, con sottotono giallo o salmone, vaniglia, bianco uovo, giallo narciso o giallo miele, color nude (color pelle), ocre, caramello, cognac o rosso marrone, rosso cannella, grigio stucco o tortora, blu petrolio, verde menta, pistacchio, verde tiglio, verde pisello o verde insalata, pesca, albicocca, salmone, fenicottero, rosso papavero, rosso fuoco, rosso sangue, terra di Siena, rosso castagna, malva dorato, crocus, viola dorato.

Da evitare:

colori scuri, colori polverosi o della terra, nero, grigio (eccetto il grigio argento tenue), bianco puro.

Autunno

Anche i tipi autunnali appartengono al gruppo dei toni caldi e sono caratterizzati da carnagioni di tonalità da chiare a medie e contrasti in viso relativamente forti.

Caratteri tipici sono:

- carnagione color vaniglia o pesca;
- carnagione beige dorata, con tonalità da chiare a scure;
- carnagione beige ramata, con tonalità da chiare a scure;
- lentiggini dorate o bruno-rossiccio, dai toni caldi.



Colori dei capelli: marrone dorato da chiaro a scuro, rosso fuoco o rosso rame, rosso castagna da medio a scuro, grigio dorato, marrone scuro o nero con riflessi rossastri.

I tipi cromatici autunnali hanno un sottotono dorato o arancione. I loro colori vanno dai toni della terra a quelli ricchi, intensi e smorzati.

Colori consigliati:

bianco conchiglia, crema, écreu, colore naturale, giallo zucca, ambra, giallo mais o senape, cammello, marrone dorato, colori della terra, cachi, argilla, rame, bronzo, terra d'ombra, grigio fango, blu antico, blu petrolio scuro, oceano, turchese dorato, verde oliva, verde canna, felce o verde muschio, arancione, melone, henné, rame, terracotta, rosso carminio, rosso mattone, rosso violetto, melanzana.

Da evitare:

colori fumé, ghiaccio o brillanti e vivaci.

Si diverta a combinare le tonalità della «Sua» tavolozza di colori!

Se per i capi che incorniciano il viso sceglie i colori che fanno parte del «Suo» tipo cromatico...

- il viso sembrerà più fresco;
- la pelle sembrerà più giovane e soda, perché le linee risultano meno visibili;
- la carnagione appare equilibrata e uniforme;
- le irregolarità scompaiono, il viso risulta armonioso;
- gli occhi brillano;
- la sclera dell'occhio sembra chiara;
- lo sguardo sembra vigile;
- la forma della testa viene valorizzata al meglio;
- l'aspetto generale risulta armonioso.



Avere cura di sé, in tutti i sensi

Benessere personale

Si prenda il tempo necessario per adattarsi alle mutate circostanze della vita e formarsi una nuova immagine di sé in cui integrare i cambiamenti intervenuti. Cerchi di scoprire cosa Le fa bene e come può percepire e sperimentare il Suo nuovo corpo.

Si tratti bene, concedendosi per esempio una serata al cinema, una partita di calcio, un concerto, un weekend all'insegna del benessere. Specialmente quando si è malati, è importante ritrovare un proprio ritmo di vita.

Familiari e amici

La diagnosi di cancro coinvolge anche la cerchia di amici e i familiari.

Le persone a Lei vicine avranno reazioni diverse alla notizia della Sua malattia e ai cambiamenti fisici che essa comporta, manifestando per esempio coinvolgimento, premura, spavento o sgoimento. Alcuni porranno domande o faranno osservazioni sul cambiamento del Suo aspetto fisico. A volte imparerà a conoscere lati nascosti della Sua personalità e di quella di chi Le sta attorno.

Ci sarà chi si allontanerà da Lei o eviterà in ogni modo di usare la parola «cancro» in Sua presenza. Altri Le chiederanno come poter essere utili e ci sarà chi dispenserà consigli.

Non esiste un modo di porsi verso gli altri e di gestire al meglio le reazioni di chi ci sta accanto. L'essenziale, tuttavia, è che Lei sia consapevole delle Sue esigenze. Con quanta più chiarezza comunica i Suoi bisogni agli altri, tanto migliore è la probabilità che la Sua volontà sia rispettata. Un atteggiamento aperto da parte Sua infonde sicurezza in chi le sta vicino e non lascia spazio a malintesi.

Si prenda pure la libertà di rispondere che non se la sente di parlare di sé e della Sua malattia, di dire come sta. Anche in questo caso, un atteggiamento aperto è il migliore approccio.

Forse finora non Le riusciva sempre facile esprimere schiettamente le Sue preferenze e porre chiari limiti alla Sua disponibilità verso gli altri. Forse la malattia L'ha resa più sicura di sé e Le ha insegnato a dire di no, se necessario, ad ascoltare le Sue esigenze e a vivere di conseguenza.

Dialogo aperto con i figli

Parli con i Suoi figli come sempre, esprimendoti come fa abitualmente e tenendo conto della loro età.

I bambini hanno antenne molto sensibili e avvertono subito se c'è qualcosa nell'aria. Le incognite e le mezze verità li turbano più della verità stessa. Le spiegazioni che si danno i bambini stessi sono spesso più spaventose della realtà. Tacendo la malattia ai bambini, si segnala loro che il cancro è una cosa troppo terribile per poterne parlare.

Per i bambini è più facile affrontare la situazione, se sono preparati ai possibili cambiamenti fisici del genitore malato e se capiscono cosa sta succedendo. Mostri ai Suoi figli l'eventuale cicatrice e spieghi loro perché sta perdendo i capelli e porta la parrucca, tenendo conto dell'età dei bambini.

Se tutti in famiglia sono informati e il cancro non è un tabù, né il malato né i figli si sentiranno soli e isolati. Questa coesione familiare dà a ogni membro della famiglia la forza di affrontare al meglio la malattia.

Relazione di coppia e sessualità

Una malattia come il cancro e i cambiamenti che essa comporta si ripercuotono anche sulla vita di coppia. Il malato di cancro si sente stanco e senza forze o ritiene di non essere più attraente. Molte terapie oncologiche possono scombusolare il sistema ormonale con i conseguenti effetti e disturbi.

Il modo di vivere la sessualità di una persona è intimamente legato all'immagine che essa ha del proprio corpo e alla propria autostima. Vi sono malati di cancro che ritengono di non essere più degni di essere amati e desiderati; temono il rifiuto ed evitano il contatto fisico.

Madame Tout-Le-Monde

Se Lei è una donna affetta da tumore al seno, può utilizzare la bambola «Madame Tout-Le-Monde» per spiegare ai bambini l'intero ciclo di trattamento e i possibili cambiamenti fisici, come l'asportazione della mammella malata. Visiti il sito in quattro lingue (www.madame-tout-le-monde.ch) o ordini il materiale su www.legacancro.ch → Shop → Opuscoli/Materiale informativo.

Per insicurezza o per riguardo, il partner assume un atteggiamento riservato e non sa come affrontare il tema della sessualità.

In questo contesto è importante sapere che il cancro non è una malattia contagiosa. Le cellule maligne non sono trasmissibili per via sessuale.

Parlare apertamente di questi temi aiuta a chiarire gli equivoci. Il problema è che molti non amano parlare dei loro bisogni sessuali e delle loro emozioni. In tali casi, può essere utile chiedere consiglio a un esperto, per esempio un consulente di coppia, un sessuologo o un psico-oncologo. La Lega contro il cancro della Sua regione potrà fornirle gli indirizzi di professionisti del settore. Segua anche le informazioni che troverà a partire da pagina 60.

Per saperne di più...

... su come affrontare la malattia nella coppia, in famiglia o nella cerchia di amici e conoscenti, legga gli opuscoli della Lega contro il cancro intitolati «Accompagnare un malato di cancro», «Se un genitore si ammala di cancro. Come parlarne con i figli?», «Il cancro e la sessualità femminile» e «Il cancro e la sessualità maschile» (vedi pp. 62 sg.).

Dopo le terapie

Oggi giorno le persone con una diagnosi di cancro vivono in generale più a lungo e godono di una qualità di vita migliore di un tempo. Spesso, tuttavia, le terapie sono lunghe e pesanti. Alcuni riescono a conciliare le terapie con la loro routine quotidiana. Per altri invece ciò non è possibile.

Una volta concluse le terapie, non è sempre facile tornare alla propria vita di tutti i giorni. Per settimane la Sua agenda era piena di appuntamenti per visite mediche. Con l'assistenza e il supporto della Sua équipe curante ha dovuto affrontare varie terapie. I Suoi familiari e amici erano preoccupati per Lei e cercavano di venirle incontro facendosi carico dell'una o dell'altra incombenza.

Alcuni hanno condiviso ansie e speranze con Lei infondendole coraggio per superare la situazione. In un certo qual modo Lei è stata per lungo tempo al centro dell'attenzione ed ora deve nuovamente cavarsela da sola. È probabile quindi che si senta sperduto o che avverta un vuoto interiore.

È vero, le terapie si sono concluse eppure niente è più come prima. Magari non si sente ancora pronta ad affrontare le sfide della vita quotidiana e forse soffre ancora delle conseguenze della malattia e

delle cure a livello fisico e psicologico e avverte un continuo senso di stanchezza, apatia o una grande tristezza.

Probabilmente le persone a Lei vicine non riescono a capire a fondo queste Sue reazioni. Si aspettano che Lei ritorni alla Sua vita normale. Per tale motivo è ancora più importante che Lei si concentri ora sulle Sue esigenze e non si lasci condizionare dagli altri.

Si conceda del tempo per riorganizzare la Sua vita, ora mutata. Cerchi di individuare cosa La fa stare bene e cosa potrebbe contribuire a migliorare la qualità della Sua vita.

Questi interrogativi potrebbero aiutarla a fare più chiarezza:

- che cosa conta di più per me in questo momento?
- Di che cosa ho bisogno?
- Come posso ottenere ciò di cui ho bisogno?
- Chi potrebbe aiutarmi?

Comunicare con gli altri

Così come ognuno affronta a modo suo le questioni esistenziali, ogni persona ha il proprio modo di vivere la malattia.

Il cancro incute paura, indipendentemente dalla prognosi. Parlare può servire a esprimere tali sensazioni e a elaborare la malattia.

Alcuni non vogliono o non osano parlare delle proprie angosce, inquietudini e preoccupazioni. Altri invece sentono il bisogno di confidarsi con qualcuno. Altri ancora si aspettano che sia il loro entourage a rompere il ghiaccio per parlare della loro situazione e delle loro emozioni.

Non ci sono regole valide per tutti. Ciò che una data persona considera utile, agli occhi di un'altra può apparire del tutto sconveniente. Scopri quello di cui ha bisogno, se e con chi desidera parlare della Sua esperienza.

Chiedere aiuto

Proprio al termine delle cure può essere d'aiuto rivolgersi a un consulente della Lega svizzera contro il cancro o a un altro specialista (vedi p. 60).

Parli anche con il Suo medico, possibilmente prima della fine della terapia, se ritiene che determinate misure di sostegno potrebbero farle bene. In questo modo potrà capire che cosa fa per Lei e se i costi sono eventualmente riconosciuti dalla cassa malati.

Consulenza e informazione

Chieda consiglio

Équipe curante

L'équipe curante può consigliare cosa fare in caso di disturbi legati alla malattia e alle terapie. Rifletta anche Lei su possibili misure in grado di migliorare la Sua qualità di vita e di favorire la Sua riabilitazione.

Sostegno psico-oncologico

Una malattia oncologica non ha ripercussioni solo fisiche, ma anche psichiche che possono manifestarsi attraverso stati di ansia, di tristezza o di depressione.

Se sentisse che il carico emotivo della malattia sta per diventare troppo pesante per Lei, chieda di poter usufruire di un sostegno psico-oncologico. Uno psico-oncologo accoglie la sofferenza psichica dei malati di cancro e dei loro cari, li aiuta a riconoscere modalità utili nell'affrontare e nell'elaborare le esperienze legate alla malattia.

Varie figure professionali possono offrire un sostegno psico-oncologico (per es. medici, psicologi, infermieri, assistenti sociali, teologi, ecc.). L'essenziale è che abbiano esperienza nella presa a carico di pazienti oncologici e dei loro familiari e che abbiano seguito una formazione che abiliti a tale ruolo.

La Sua Lega contro il cancro cantonale o sovracantonale

Le Leghe cantonali e sovracantonali consigliano, accompagnano e sostengono i malati e i loro familiari in tutte le fasi della malattia. Offrono aiuto pratico per risolvere problemi organizzativi (per es. servizio trasporti, noleggio letto elettrico), aiuti finanziari in situazioni di disagio economico legato alla malattia nonché consulenza assicurativa e orientamento in ambito giuridico. Forniscono materiale

informativo, organizzano gruppi di auto-aiuto e corsi, indirizzano agli specialisti (per es. nei campi dell'alimentazione, delle terapie complementari).

Linea cancro 0800 11 88 11

Un'operatrice specializzata sarà disponibile ad ascoltarla telefonicamente, rispondendo alle Sue domande sui molteplici aspetti della malattia e del trattamento. La chiamata e la consulenza sono gratuite.

Le richieste possono essere inoltrate anche per iscritto all'indirizzo helpline@legacancro.ch o tramite Skype (krebstelefon.ch). Il servizio Skype è disponibile attualmente solo in tedesco e francese.

Cancerline – la chat sul cancro

I bambini, i giovani e gli adulti possono accedere alla chat dal sito www.krebsliga.ch/cancerline e chattare con una consulente (lunedì–venerdì, ore 11–16). Possono farsi spiegare la malattia, porre domande e scrivere ciò che sta loro a cuore.

Malati di cancro: come dirlo ai figli?

Una delle prime domande che si pone un genitore che riceve una diagnosi di cancro è «Come faccio a dirlo ai miei figli?».

Il pieghevole intitolato «Malati di cancro: come dirlo ai figli?» vuole aiutare i genitori malati di cancro in questo difficile e delicato compito. Contiene anche consigli per gli insegnanti. Inoltre, chi volesse approfondire l'argomento, può leggere l'opuscolo intitolato «Se un genitore si ammala di cancro – Come parlarne con i figli?» (vedi p. 63).

Linea stop tabacco 0848 000 181

Consulenti specializzate Le forniscono informazioni, La motivano al cambiamento e, se lo desidera, La seguono nel processo di disassuefazione dal fumo, richiamandola gratuitamente.

Corsi

La Lega contro il cancro organizza corsi nel fine settimana in diverse località della Svizzera per persone ammalate di cancro (www.legacancro.ch/corsi).

Attività fisica

Molti malati di cancro constatano che l'attività fisica ha un effetto rivitalizzante. Praticare della ginnastica insieme con altri malati di cancro potrebbe aiutarla a riacquistare fiducia nel Suo corpo e a combattere la stanchezza e la spossatezza. Si informi presso la Sua Lega cantonale o sovracantonale e legga l'opuscolo «Attività fisica e cancro» (vedi p. 62).

Altri malati di cancro

Intrattenersi con persone accomunate da uno stesso vissuto, può infondere coraggio e aiutare a sentirsi meno soli. Può essere utile confrontare il proprio modo di far fronte a determinate situazioni con le modalità di gestione della malattia o del lutto adottate da altri. Ognuno deve comunque fare le proprie esperienze e scegliere le strategie più consone alla propria personalità. Non c'è, in effetti, un modo giusto o sbagliato di vivere la malattia.

Piattaforme virtuali di scambio

Chi sente l'esigenza di condividere le proprie esperienze legate alla malattia può usufruire della piattaforma virtuale di scambio, moderata dalle operatrici della Linea cancro www.forumcancro.ch. Anche l'Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici (AIMaC) ha aperto un forum di discussione per i pazienti e i loro familiari: www.forumtumore.aimac.it.

Gruppi di autoaiuto

Partecipando agli incontri dei gruppi di autoaiuto, si ha l'opportunità di parlare con persone che hanno vissuto o stanno vivendo un'esperienza analoga alla propria e di scambiarsi informazioni di vario tipo.

Si informi presso la Sua Lega cantonale o sovracantonale se vi sono gruppi di autoaiuto o gruppi parola che si riuniscono nelle Sue vicinanze e sull'offerta di corsi per malati di cancro e i loro familiari. Su www.selbsthilfeschweiz.ch può cercare gruppi di autoaiuto nella Sua zona.

Corsi per uno aspetto migliore

Consideri il riquadro di pagina 31 e la sezione «Internet» di pagina 64. La gamma di corsi e workshop può variare da Cantone a Cantone. La Lega cantonale contro il cancro del Suo Cantone (vedi p. 66) sarà lieta di fornire ulteriori informazioni.

Servizi di Assistenza e Cura a Domicilio (SACD) o Spitex per malati di cancro

Vi sono servizi di assistenza e cura a domicilio o Spitex specializzati nella presa a carico del paziente oncologico.

Tali organizzazioni intervengono in qualsiasi fase della malattia. Le offrono la loro consulenza e il loro sostegno al Suo domicilio, tra un ciclo di terapia e l'altro e una volta conclusa la terapia, fra l'altro, nella gestione degli effetti collaterali. Prenda contatto con la Lega contro il cancro per ottenerne gli indirizzi.

Consulenza dietetica

Molti ospedali dispongono di un servizio di dietetica. Sul territorio operano dietiste e dietisti indipendenti che, in generale, collaborano con i medici e sono membri della

ASDD Associazione Svizzera delle-dei Dietiste-i
Altenbergstrasse 29
Casella postale 686
3000 Berna 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Sul sito dell'ASDD può cercare un dietista (www.svde-asdd.ch).

palliative ch

Presso il segretariato dell'Associazione Svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativi e sul sito dell'associazione trova gli indirizzi delle sezioni cantonali di palliative ch e degli enti erogatori di cure palliative che operano nella Sua zona. Queste reti assicurano che le persone ammalate possano ricevere un'assistenza ed una cura ottimali, indipendentemente dal luogo dove abitano.

palliative ch
Bubenberglplatz 11
3011 Berna
Tel. 044 240 16 21
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Prestazioni assicurative

Le spese di cura in caso di cancro sono rimborsate dall'assicurazione malattie obbligatoria di base (LAMal), a condizione che risultino da modalità terapeutiche riconosciute ovvero che il farmaco figuri nel cosiddetto «Elenco delle specialità» dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Il Suo medico curante è tenuto ad informarla compiutamente a tale proposito.

Verifichi preventivamente se l'assicurazione malattie obbligatoria di base (LAMal) o l'assicurazione integrativa garantisce la copertura delle spese dovute a consulti o a trattamenti aggiuntivi non medici nonché a lungodegenze.

Legga anche l'opuscolo «Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali» (vedi p. 63).

Opuscoli della Lega contro il cancro

- **Terapie medicamentose dei tumori**
Chemioterapie e altri farmaci antitumorali
- **Terapie orali in oncologia**
- **La radioterapia**
- **La chirurgia dei tumori**
- **Dolori da cancro e loro cura**
- **Diario del dolore**
Ascolto i miei dolori
- **Senza forze**
Cause e gestione della stanchezza associata al cancro
- **Difficoltà di alimentazione e cancro**
- **Il cancro e la sessualità femminile**
- **Il cancro e la sessualità maschile**
- **Quando anche l'anima soffre**
Il cancro stravolge tutti gli aspetti della vita
- **Il linfedema e il cancro**
- **Protezione solare**
- **Attività fisica e cancro**
Riacquistare fiducia nel proprio corpo
- **Il moto fa bene**
Esercizi per donne operate al seno
- **Alternativi? Complementari?**
Rischi e benefici di metodi non provati in oncologia
- **Accompagnare un malato di cancro**
Una guida della Lega contro il cancro per familiari e amici

- **Se un genitore si ammala di cancro**
Come parlarne con i figli?
- **Malati di cancro: come dirlo ai figli?**
Pieghevole informativo per genitori con consigli per i docenti
- **Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali**
- **Rischio di cancro ereditario**
Guida per le famiglie con numerosi casi di cancro
- **Cancro – quando le speranze di guarigione svaniscono**
- **Direttive anticipate della Lega contro il cancro**
La mia volontà vincolante rispetto alla malattia, l'agonia e alla morte
- **Scelte di fine vita**
Guida alla compilazione delle direttive anticipate

Modalità di ordinazione

- Lega cantonale contro il cancro
- Telefono 0844 85 00 00
- shop@legacancro.ch
- www.legacancro.ch/opuscoli

Sul sito www.legacancro.ch/opuscoli trova tutte le pubblicazioni disponibili presso la Lega contro il cancro. La maggior parte delle pubblicazioni è gratuita e sono fornite per posta o possono essere scaricate da Internet. Sono offerte dalla Lega svizzera contro il cancro e dalla Lega del Suo Cantone di residenza. Ciò è possibile soltanto grazie ai generosi donatori.

Il Suo parere ci interessa

Sul sito www.legacancro.ch/opuscoli può esprimere la Sua opinione sugli opuscoli della Lega contro il cancro compilando un breve questionario. La ringraziamo fin d'ora per il Suo contributo.

Opuscoli di altre organizzazioni

«**Il linfedema**», dell'Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici (www.aimac.it).

«**La caduta dei capelli**», dell'Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici (www.aimac.it).

«**La fatigue**», dell'Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici (www.aimac.it).

«**La nutrizione del malato oncologico**», dell'Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici (www.aimac.it).

«**Neoplasia e perdita di peso**», della Federazione Italiana delle Associazioni di Volontariato in Oncologia (www.favo.it).

«**Terapia oncologica nell'ambito di uno studio clinico**», 2015, Gruppo Svizzero di Ricerca Clinica sul Cancro SAKK, ordinazione online: www.sakk.ch.

Lettere consigliate

«**Il sole: tanti raggi, tanti effetti**», dell'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro (www.airc.it). Digitando la parola «sole» come termine di ricerca, si ottengono anche altre letture tematiche.

«**Tumore della pelle**», dell'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro (www.airc.it).

La Lega ticinese contro il cancro dispone di una biblioteca tematica. Il catalogo può essere richiesto per e-mail (info@legacancro-ti.ch).

Alcune Leghe cantonali contro il cancro dispongono di una biblioteca presso la quale possono essere presi in prestito gratuitamente dei libri. Si informi presso la Lega del Suo Cantone di residenza (vedi p. 66).

La Lega svizzera contro il cancro, la Lega bernese e la Lega zurighese contro il cancro dispongono di un catalogo bibliotecario online che prevede la possibilità di ordinare e di riservare libri. Il prestito bibliotecario ovvero l'invio dei libri è garantito in tutta la Svizzera.

Sul nostro sito in tedesco

www.krebsliga.ch/bibliothek

Qui c'è anche un collegamento diretto al sito con libri per bambini:

www.krebsliga.ch/kinderbibliothek

www.bernischekrebsliga.ch → Das bieten wir → Informationen finden → Bibliothek
www.krebsligazuerich.ch → Beratung & Unterstützung → Bibliothek

Inserendo la chiave di ricerca «Aspetto», «Partner», «Forum» si possono trovare letture pertinenti.

Internet

Italiano

Offerta della Lega contro il cancro

www.forumcancro.ch

Piattaforma virtuale di scambio della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch

Servizi di sostegno della Lega svizzera contro il cancro e recapiti delle Leghe cantonali.

www.legacancro.ch/cancerline

La Lega contro il cancro offre a bambini, giovani e adulti una chat con consulenza.

www.legacancro.ch/corsi

Corsi proposti dalla Lega contro il cancro per affrontare al meglio la vita quotidiana durante la malattia.

www.krebsliga.ch/teens

Informazioni sul cancro per bambini e giovani, con suggerimenti e collegamenti (in tedesco).

Altri enti e consultori, altre associazioni

www.aimac.it

Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici

www.airc.it

Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro

www.avac.ch

Organizzazione «Lernen mit Krebs zu leben» (in tedesco)

www.favo.it

Federazione Italiana delle Associazioni di Volontariato in Oncologia

www.komplementaermethoden.de

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen (in tedesco)

www.krebsgesellschaft.de

Deutsche Krebsgesellschaft (in tedesco)

www.laforzaeilsorriso.it

La forza e il sorriso Onlus

www.lgfb.ch

Associazione «Look good Feel better» (in tedesco e francese)

www.onkologiepflege.ch

Cure Oncologiche Svizzera

www.palliative.ch

Associazione Svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativi

www.psychoonkologie.ch

Società Svizzera di Psico-Oncologia (in tedesco e francese)

Inglese

www.cancer.org

American Cancer Society

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology

www.lookgoodfeelbetter.org

Look good feel better Foundation

www.lookgoodfeelbetterformen.org

Tips for men to deal with side effects of cancer

www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service

Fonti

Le pubblicazioni e i siti Internet citati nel presente opuscolo servono alla Lega contro il cancro anche da fonte. Soddisfano sostanzialmente i criteri di qualità della Health On the Net Foundation, il cosiddetto «HonCode» (vedi www.hon.ch/HONcode/Italian).

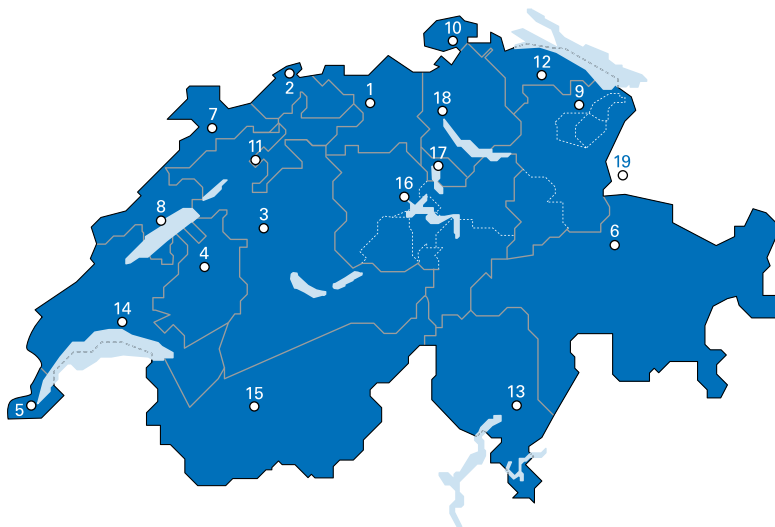
Come per tutti gli opuscoli della Lega svizzera contro il cancro, anche in questo caso, la correttezza dei contenuti è garantita dal controllo da parte di specialisti. Il contenuto viene infatti aggiornato regolarmente.

Gli opuscoli non sono destinati principalmente a un pubblico di professionisti del settore medico, pertanto non pretendono di essere esaustivi. La versione in tedesco tiene conto delle Linee guida per il paziente per quanto concerne le informazioni sanitarie (*Patientenleitlinien für Gesundheitsinformationen*), dei criteri di qualità DISCERN e del Check-in per la valutazione della qualità delle informazioni per il paziente.

Gli opuscoli della Lega svizzera contro il cancro sono neutrali e redatti in modo indipendente.

Questa pubblicazione non è destinata alla vendita. La ristampa, la riproduzione, la copia e ogni genere di diffusione, anche solo parziale, necessitano del permesso scritto della Lega svizzera contro il cancro. Tutti i grafici, le illustrazioni e le immagini sono protetti da copyright e non possono essere utilizzati.

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza



- 1 Krebsliga Aargau**
 Kasernenstrasse 25
 Postfach 3225
 5001 Aarau
 Tel. 062 834 75 75
 admin@krebssliga-aargau.ch
 www.krebssliga-aargau.ch
 PK 50-12121-7
- 2 Krebsliga beider Basel**
 Petersplatz 12
 4051 Basel
 Tel. 061 319 99 88
 info@klbb.ch
 www.klbb.ch
 PK 40-28150-6
- 3 Bernische Krebsliga**
Ligue bernoise contre le cancer
 Marktgasse 55
 Postfach
 3001 Bern
 Tel. 031 313 24 24
 info@bernischekrebsliga.ch
 www.bernischekrebsliga.ch
 PK 30-22695-4
- 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer**
Krebsliga Freiburg
 route St-Nicolas-de-Flüe 2
 case postale 96
 1705 Fribourg
 tél. 026 426 02 90
 info@liguecancer-fr.ch
 www.liguecancer-fr.ch
 CP 17-6131-3
- 5 Ligue genevoise contre le cancer**
 11, rue Leschot
 1205 Genève
 tél. 022 322 13 33
 ligue.cancer@mediane.ch
 www.lgc.ch
 CP 12-380-8
- 6 Krebsliga Graubünden**
 Ottoplatz 1
 Postfach 368
 7001 Chur
 Tel. 081 300 50 90
 info@krebssliga-gr.ch
 www.krebssliga-gr.ch
 PK 70-1442-0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**
 rue des Moulins 12
 2800 Delémont
 tél. 032 422 20 30
 ligue.ju.cancer@bluewin.ch
 www.liguecancer-ju.ch
 CP 25-7881-3
- 8 Ligue neuchâtoise contre le cancer**
 faubourg du Lac 17
 2000 Neuchâtel
 tél. 032 886 85 90
 LNCC@ne.ch
 www.liguecancer-ne.ch
 CP 20-6717-9
- 9 Krebsliga Ostschweiz**
SG, AR, AI, GL
 Flurhofstrasse 7
 9000 St. Gallen
 Tel. 071 242 70 00
 info@krebssliga-ostschweiz.ch
 www.krebssliga-ostschweiz.ch
 PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

**13 Lega ticinese
contro il cancro**

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise
contre le cancer**

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
UBS 243-483205.01Y
CCP UBS 80-2-2

**15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR**

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

**Lega svizzera
contro il cancro**

Effingerstrasse 40
casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CP 30-4843-9

Opuscoli

Tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/
opuscoli

Forum

www.forumcancro.ch,
piattaforma virtuale della
Lega contro il cancro

Cancerline

www.legacancro.ch/
cancerline, la chat sul
cancro per bambini,
adolescenti e adulti
lunedì – venerdì
ore 11.00 – 16.00

Skype

krebstelefon.ch
lunedì – venerdì
ore 11.00 – 16.00

Linea stop tabacco

Tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi
al minuto (rete fissa)
lunedì – venerdì
ore 11.00 – 19.00

**Le siamo molto grati
del Suo sostegno.****Linea cancro
0800 11 88 11**

lunedì – venerdì
ore 9.00 – 19.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch

Uniti contro il cancro

Questo opuscolo Le viene consegnato dalla Sua Lega contro il cancro, la quale è a Sua disposizione con la sua ampia gamma di prestazioni di consulenza, accompagnamento e sostegno. All'interno trova l'indirizzo della Sua Lega cantonale o regionale.