



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

OBOLJELI STE OD KARCINOMA?
VJEROJATNO ĆE OBOLJETI I VAŠA KOŽA.

Savjeti za brigu o koži i lakši život s karcinomom.

OBOLJELI STE OD KARCINOMA? **VJEROJATNO ĆE OBOLJETI I VAŠA KOŽA.**

Zadnjih nekoliko godina došlo je do značajnog napretka u liječenju zloćudnih tumora različitim novim oblicima kemoterapije, radioterapije, hormonske i ciljane terapije, imunoterapije, itd. Napretkom medicine razvijen je i drugačiji pristup onkološkom bolesniku, a on podrazumijeva individualiziranu, osobno usmjerenu i prilagođenu terapiju za svakog pacijenta. Nažalost, unatoč napretku u liječenju, i dalje većina onkoloških terapija uzrokuje niz promjena na koži koje izazivaju različite poteškoće, značajno utječu na njen izgled, ali i na samopercepciju bolesnika i percepciju njegove okoline. Pacijenti s promjenama na koži mogu osjetiti poteškoće suočavanja s drugim ljudima, pa i prijateljima, članovima obitelji ili kolegama s posla, a ponekad se ne mogu suočiti niti s vlastitim odrazom u zrcalu. Objektivne

promjene na koži i njihove subjektivne konotacije na emocije i samopouzdanje pacijenta ponekad dovode do privremenog ili potpunog prekida onkološke terapije.

Aktivno sudjelujte u liječenju svoje bolesti, gradite samopouzdanje, jačajte volju i negujte stabilnost ličnosti jer je to jedini ispravan put u borbi protiv bolesti!

Iz tog je razloga Dermatološki laboratorij La Roche-Posay ovdje da vam uz pomoć ovog Vodiča pomogne sa savjetima kako ćete negovati svoju kožu te lakše i kvalitetnije živjeti sa zloćudnom bolešću.

U Vodiču ćete naći mnoštvo savjeta zdravstvenih stručnjaka koji će vam pružiti podršku u vašoj svakodnevnoj borbi s bolešću na putu k ozdravljenju. Za savjete i više informacija posjetite <https://www.laroche-posay.com.hr/>.



Već poznata misija La Roche-Posaya je pratiti one koji imaju osjetljivu ili oboljelu kožu s ciljem poboljšanja njihove kvalitete života. Osim toga, La Roche-Posay više od 10 godina surađuje s dermatolozima na podizanju svijesti javnosti o prevenciji i praćenju karcinoma kože.

Termalni centar La Roche-Posay od 2008. godine prima na dermatološke tretmane pacijente s problemima koji su posljedica liječenja zloćudnih bolesti, a i nakon njihovog izlječenja. Taj postupak koji traje više od 3 tjedna pomaže pacijentima u obnovi kože, ali i u njihovom funkcionalnom i psihološkom oporavku.

Vrlo često, primarni razlog dolaska pacijenata na termalno liječenje su ožiljci. Liječenje koje provode fizioterapeuti pomaže omekšavanju kože, poboljšanju njenog izgleda i sprječavanju mogućih priraslica. Rezultat tih tretmana je vraćanje mobilnosti i povećanje kvalitete svakodnevnog života. Liječenje La Roche-Posay termalnom vodom dubinski hidratizira kožu i vraća joj mekoću i vitalnost. Nakon tretmana vodom, termalni centar

nudi i potpurnu njegu prilagođenu potrebama pacijenata: korektivni make-up koji oboljelim ženama vraća ženstvenost, primjerenu fizičku aktivnost, grupne podrške s kliničkim psihologom, sofrološke radionice i slične psihosocijalne aktivnosti. To je sve ugodni predah nakon tretmana kako bi se pacijentima pomoglo da „ostave bolest za sobom“.

U 2013. godine La Roche-Posay je pomnije proučio učinke onkoloških terapija na koži. Okupili su tim dermatologa i onkologa kako bi se posebno bavili upravo tim dermatološkim problemima te su osnovali ESKIMO grupu (europska grupa za dermo kozmetičku potporu onkoloških pacijenata). I u Republici Hrvatskoj je osnovana radna skupina CROSKIMO (hrvatska grupa...) na čelu sa akademkinjom Mirnom Šitum, pročelnicom Klinike za kožne i spolne bolesti Kliničke bolnice Sestre milosrdnice u Zagrebu. Ova radna skupina najprije je analizirala i odredila dermokozmetičke potrebe pacijenata, potom je ponudila preporuke za dermokozmetičku njegu kože i make-up proizvode koji bi bili primjereni potrebama kože tijekom liječenja karcinoma.



BRIGA O VAŠOJ KOŽI.

Kemoterapija, zračenje, ciljana terapija, monoklonalna protutijela, itd., težak su izazov za vašu kožu. Osjećaj neugode, ponekad na dodir gruba koža, ponekad osjećaj zatezanja, svrbeža pa čak i ljuskanja posebno

na ekstremitetima. Zaštitite vašu kožu što je najbolje moguće, koristite kreme, hidratantne balzame i proizvode za njegu kože primjerene osjetljivoj i oslabljenoj koži.

FOKUS NA EKSTREMITETIMA.

Obratite posebnu pažnju na vaše usne, šake i stopala. Na tim područjima tijela vrlo je malo lojnih žlijezda, siromašniji je zaštitni lipidni sloj pa su i osjetljivija na različite utjecaje. Stoga su ta područja kože sklonija bržem isušivanju, posebno uz izloženost različitim vanjskim čimbenicima poput hladnoće, trenja od cipela i sl. Također, zbog zadebljanja kože može doći do njenog pucanja i stvaranja bolnih pukotina. Kako biste spriječili te neugodne pojave ne zaboravite redovito nanositi hidratantnu njegu na te dijelove vašeg tijela.

NAŠ SAVJET Ako želite spriječiti pojavu bolnih i neugodnih pukotina, tijekom rada nosite rukavice, kao i meke i ugodne cipele!

NE ZABORAVITE HIDRATIZIRATI KOŽU LICA.

Koža lica izložena je UV zrakama, zagađenju iz okoliša ali i svim drugim utjecajima okoliša i klime. Upravo zbog toga i pojačanog znojenja postaje nečista brže od ostatka kože na tijelu. Za zaštitu započnite s čišćenjem ujutro i navečer. U čemu je tajna? U nježnom, hipoalergenom sredstvu za čišćenje, klinički ispitanom pod dermatološkim nadzorom. Ako niste sigurni, upitajte za savjet svog liječnika ili ljekarnika.

NAŠI SAVJETI ZA NJEGU LICA

Koristite mlijeko i termalnu vodu umjesto maramica za čišćenje koje još više isušuju lice. Nanesite malu količinu na čelo, nos, obraze, bradu i vrat te nježno umasirajte malim, kružnim pokretima prstiju. Potom obrišite lice vaticom, (nemirisnom) maramicom ili gazom natopljenom u termalnoj vodi.

MOJA DNEVNA NJEGA KOŽE

1. Čišćenje lica i tijela.
2. Dobra hidratacija.
3. Ne zaboravite na vrat, a žene na dekolte.
4. Njegu za područje oko očiju držite u hladnjaku što će smanjiti otečenost i dati vam svjež izgled.
5. Za smanjenje osjećaja zatezanja i pospješivanje vitalnosti vašeg tena, jednom tjedno stavite hidratantnu masku na kožu i pustite da djeluje 30 minuta.
6. Redovito hidratizirajte usne obnavljajućim balzomom.

NAŠI SAVJETI ZA NJEGU TIJELA

Umjesto uobičajenih gelova za tuširanje birajte sindete obogaćene lipidima ili ulja za pranje bez mirisa. Isperite ih pažljivo, po mogućnosti toplom vodom koja je manje agresivna. Nježno sušite kožu tapkanjem mekim i ugodnim ručnikom. Otuširajte se brzo umjesto dugih i prekomjerno toplih kupki koje mogu biti agresivne prema vašoj koži ili uzrokovati svrbež. I ne zaboravite hidrataciju nakon tuširanja!

Kad perete odjeću, koristite hipoalergeni deterdžent bez mirisa koji neće iritirati vašu već ionako osjetljivu kožu.

INFO+

ZA OSOBE S KARCINOMOM DOJKE KONTRAINDICIRANE SU KREME NA BAZI HORMONA.



LICE
TOLERIANE
DERMO-CLEANSER
LOSION ZA ČIŠĆENJE I
UKLANJANJE ŠMINKE
Nanesite proizvod vršcima
prstiju i umasirajte kruž-
nim pokretima. Nježno i
bez trljanja obrišite kožu
vaticom. Možete koristiti
proizvod sa ili bez ispi-
ranja za nježno uklanjanje
make-upa s kože.



LICE
THERMAL
SPRING WATER
TERMALNA VODA
Raspršite termalnu
vodu neposredno na
kožu i pustite da se
upije 2-3 minute te
nježno utapkajte vi-
šak. Koža je osvježe-
na i smirena.



LICE
TOLERIANE
ULTRA
KREMA I FLUID
SA SNAŽNIM
SMIRUJUĆIM
DJELOVANJEM
Nanesite nježno na
lice i vrat ujutro i na-
večer za hidrataciju,
smirivanje i obnovu
kože te vraćanje osje-
ćaja ugone.



TIJELO
LIPIKAR BAUME AP+
BALZAM ZA TIJELO
Nanesite jednom dnev-
no na isušena područja
lica i/ili tijela, no najpri-
je operite nježno kožu
uljem za pranje ili teku-
ćim sindetom



TIJELO
LIPIKAR SYNDET
AP+
TEKUĆI SINDET
Nježan proizvod za
pranje koji smiruje
nadraženu kožu.



TIJELO
LIPIKAR CLEANSI-
NG OIL AP+
ULJE ZA PRANJE
Prilikom tuširanja uzmite
par kapi ulja među dlanove
i nanesite ga na vlažnu
kožu. Ako želite proizvod
koristiti kod kupanja, na-
točite 2-3 čepa u vodu
dok se kada puni. Isperite
nježno i osušite bez trlja-
nja za nahranjenu kožu
uz osjećaj ugone.



TIJELO
LIPIKAR LAIT
MLIJEKO ZA
TIJELO
Nanesite jednom
dnevno na isuš-
na područja tijela.



TIJELO
CICAPLAST BAUME
B5
BALZAM
Nanesite dvaput dnev-
no na tijelo, lice i/ili
usne kad vam je koža
nadražena. Svakako je
prvo očistite i osušite.
Balzam možete nani-
jeti i u debelom sloju
kako bi obnovio i smi-
rio vašu kožu.



TIJELO
LIPIKAR SURGERAS
KRUTI SINDET
obogaćen lipidima koji
štiti kožu od isušivanja
namjenjen za tuširanje.



RUKE
LIPIAR XERAND
Krema za obnovu
kože ruku

DONESITE PRAVU ODLUKU.

Odaberite hipoalergenu hidratantnu kremu ili balzam za osjetljivu ili netolerantnu kožu s teksturom ugodnom za razmazivanje. Nanosite od donjeg dijela lica prema gore. Što se tiče sastava, njega mora sadržavati sastojke čija struktura podsjeća na prirodne lipide rožnatog sloja (karite maslac, ceramidi itd.). Što je manje sastojaka, to bolje! Nanosite često.

AKO STE POD TERAPIJOM ZRAČENJEM.

Koža mora biti čista i suha za tretman! Stoga je najbolje ne nanositi kremu na područje koje se zrači prije samog tretmana. No, možete koristiti odgovarajuću hidratantnu kremu nakon tretmana (držite je u hladnjaku, imat će bolji osvježavajući učinak).

Ne oklijevajte upitati liječnika da vam preporuči proizvode i njegu za kožu koju možete koristiti na područjima izloženima zračenju. Ako vas koža peče ili je crvena, možete koristiti termalnu vodu u spreju neposredno nakon tretmana. Smiruje, djeluje protiv iritacija i omekšava te predstavlja najbolji proizvod za njegu osjetljive kože. Postoji i u mini formatu ako vas u nezgodnom trenutku uhvati val vrućine!

INFO+ ČUVAJTE SE PROIZVODA S MIRISOM, ALKOHOLOM, S ISUŠUJUĆIM ILI NADRAŽUJUĆIM UČINKOM, ILI S ESENCIJALNIM ULJIMA KOJI SE MORAJU IZBJEGAVATI TIJEKOM LIJEČENJA.

JE LI VAŠA KOŽA TRENUTNO MANJE OTPORNA? TO JE MOGUĆE OČEKIVATI. NJEGUJTE JE NA SVAKI MOGUĆI NAČIN, ZAPOČNITE S ONIM ŠTO JEDETE: ZBOG ANTIOKSIDANSA, PROTEINA I KALCIJA UNESITE MALO BOJE NA VAŠ TANJUR, JEDITE VOĆE I POVRĆE. NE ZABORAVITE 2-3 KOCKICE TAMNE ČOKOLADE ZA NAGRADU!

A close-up photograph of a person's face, focusing on the nose, mouth, and chin. A hand is visible, with fingers gently touching the neck and jawline. The background is a solid, bright blue. The lighting is soft, highlighting the skin's texture.

SUNCE I KOŽA: INTENZIVNA ZAŠTITA.

Neki oblici liječenja karcinoma povećavaju osjetljivost kože na sunce. Izlaganjem vaše kože ultraljubičastom zračenju (UV), izlažete se opasnostima od vrlo jakih opekline. Sklonite se sa Sunca! Ako to niste u mogućnosti, nanosite zaštitno sredstvo s visokim SPF-om. Budite još oprezniji ako ste pod terapijom zračenjem jer može doći do kroničnog

radiodermatitisa (radijacijske opekline), i to čak i nekoliko godina nakon završetka liječenja. Od samog početka liječenja i do godinu dana nakon njegovog završetka morate koristiti fotozaštitu koja sadrži filtre protiv UVA i UVB zraka te visok SPF kako biste zaštitili kožu oslabljenu liječenjem.

SUNCE I UV ZRAKE

Sunce emitira više tipova ultraljubičastog zračenja, uključujući i UVA i UVB zrake koje prodiru u kožu.

UVA doseže duboke slojeve kože i ubrzava proces starenja.

UVB također prodiru u kožu, ali samo na površinu i one su odgovorne za preplanulost i opekline.

BEZ STRAHA.

Odaberite kremu, gel ili ulje s visokim SPF-om (50+) i pojačanom UVA zaštitom.

Nanesite proizvod nakon hidratantne njege i obratite pažnju na područja koja često zaboravljamo poput uški, usana, potiljka, vrata, dlanova i tabana te vlasišta ako je potrebno. Ako ste na otvorenom, ponavljajte nanošenje svaka 2 sata na izloženim dijelovima.

Izbjegavajte izlaganje između 10 i 16 h kad je sunce najjače ili ako ga ne možete izbjeći, zaštitite se odjećom, naočalama, šeširom širokog oboda ili kapom.

Ne koristite solarije.



ANTHELIOS XL

KREMA SPF 50+ I MLIJEKO SPF 50+

Nanesite proizvod neposredno prije izlaska ili izlaganja suncu. Ne zaboravite osjetljiva područja poput usana, nosa, područja oko očiju i uške. Ponavljajte nanošenje redovito nekoliko puta dnevno, a pogotovo nakon kupanja ili brisanja tijela. Vaša će koža biti zaštićena od opekline i reakcija koje su posljedica izlaganja suncu.

A close-up photograph of a person's face, focusing on the nose, mouth, and chin. The skin is fair with visible pores and some minor blemishes. The lips are slightly parted, showing a natural pinkish-red color. The background is a solid light blue.

MALA LEKCIJA IZ ŠMINKANJA, ČAK I ZA MUŠKARCE!

Privlačniji je rezerviran samo za žene. Ujednačite, osvijetlite, uklonite, posvijetlite... i muškarci mogu nanositi make-up kako bi prikrili folikulitis.

Akademkinja Mirna Šitum stručnjakinja za dermokozmetiku i korektivni make-up otkriva nam svoje male tajne.

1 UJEDNAČITE I OSVIJETLITE VAŠ TEN UZ SAMO JEDAN PROIZVOD.

Cilj: sjaj, jasnoća i besprijekoran učinak. Puder hidratizira, smiruje i svakodnevno štiti od UV zraka te posvjetljuje vaš ten. Jednostavno se nanosi i daje vam energiju i zdravi sjaj u samo 30 sekundi! Ako tražite veću pokrivenost, koristite korektivni puder primjeren oslabljenoj koži.

Metode i sredstva: nanesite puder kao kremu razmazujući od centra prema vanjskom rubu lica, od dna prema vrhu. Ako želite zagladite preko vrata i dekoltea kompaktnim puderom lagane teksture. Za popravke tijekom dana koristite lagano puderast kompaktni puder.

NAŠ SAVJET

O kojem god da je proizvodu za ten riječ (BB krema, tekući ili puder u prahu itd.), napravite test boje na crtama lica. Vrlo ćete brzo vidjeti crtu razdvajanja tamo gdje je ima. Pripazite, ne pokušavajte postići lažnu preplanulost pomoću pretjerano tamnog pudera! Izgledat ćete 10 godina stariji i narančasto-žutog tena, daleko od zdravog sjaja kojeg ste očekivali!



TAJNE STRUČNJAKA:

MALO BRONZERA NA ČELO, NOS, OBRAZE I VRAT ZA LIJEPU, PRIRODNU I BEZOPASNU PREPLANULOST VAŠE KOŽE!

NAŠ SAVJET

Nanosite velikim kistom.



2 FIKSIRAJTE I MATIRAJTE ZA DUGOTRAJAN UČINAK.

Mineralni kompaktni puder bit će savršen za baršunasti ten i maksimalnu postojanost.

Ovog puta odaberite istu nijansu kao što je vaš ten. Ako vam je koža suha, nanesite ga četkom za učinak lakoće, s težištem na središtu lica. Ako vam je koža masna ili često imate „napade“ vrućine, napudrajte i zagladite ten baršunastim ili pamučnim jastučićem za jači mat učinak.

IZBJEĞAVAJTE: smeđa rumenila koja produbljuju obraze.

A close-up portrait of a woman with a blue turban, looking directly at the camera. The background is a solid blue color. In the top right corner, there is a small blue square logo above the text "LA ROCHE-POSAY" and "LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE".

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE