

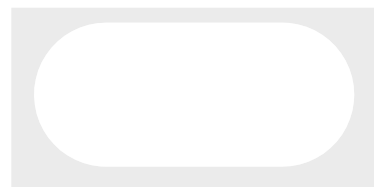
Lite styling och sånt

Du ska känna efter vad som passar dig och vad du är bekväm med

Den kvinna du möter i spegeln en tid framöver nu, ser lite annorlunda ut och behöver lite omhändertagande rent praktiskt ifrån din sida, inte bara mentalt. På en del sjukhus erbjuder man friskvårdskvällar som innehåller sminktips och hur man knyter turbaner m.m. Spana efter det mobila företaget "Look good-feel better" som åker Sverige runt i just detta ämne. Fråga din kontaktsköterska!



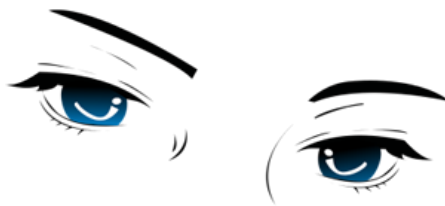
När det gäller ditt kala huvud får du känna efter vad som passar dig och vad du är bekväm med. På natten kan det vara lite kallt att vara barhuvad, och har du barn som kommer på nattligt besök till din säng kan det kännas skrämmande att du inte ser ut som vanligt. Det kan vara skönt att ha en tunn bomullsmössa på huvudet under natten. Dagtid kanske du känner att du vill ha en sjal eller scarf eller något om huvudet.



Vad gäller peruk har sjukhuset avtal med några salonger och perukmakare. Boka tid hos din salong innan du tappar håret för en konsultation. Man får en kostnadssubvention men egenvårdsavgiften och produkterna du måste ha för att sköta peruken gör att det ändå kan kännas ganska kostsamt. Du kan ansöka om bidrag från bröstcancerföreningen Moa-Lina vad gäller just detta. Se på hemsidan vilka villkor som gäller och hur du ansöker om detta!

Väljer du att använda sjalar, scarves och bandanas så kan det vara roligt att matcha sjalen med kläderna. På Youtube finns flera kortfilmer om hur du knyter din sjal.

Du hittar säkert ditt sätt att vara och din bekvämlighet i situationen. Det är ett tillfälligt besök i de skalligas tillvaro – sedan växer ju håret ut igen.



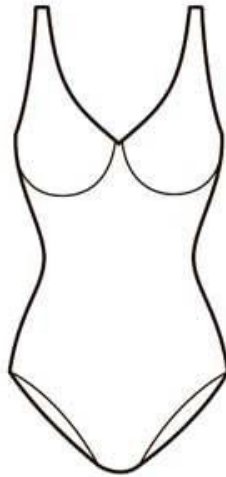
Om du tappar ögonbrynen kan det vara skönt att sminka sig en aning, risken är annars att det ansikte du möter i spegeln är uttryckslöst och blekt. Skaffa dig ett kit från någon salong eller sminkaffär och låt dem lära dig hur du på ett naturtroget sätt målar dit ögonbrynen.

Använd gärna rouge eller foundation och kanske highlights på ögonlocken just under ögonbrynen, för att få en piggare uppsyn. Tappar du ögonfransarna kan du använda en eyeliner eller konturpenna för att markera ögonen. Unna dig en sminkkonsultation på en salong, och gå gärna tillsammans med en väninna dit för tips och råd.



Om ett helt bröst opererats bort kan vissa kläder som du hade innan operationen kanske passa sämre, pga. uringningar och så. Man kan sakna sin gamla klyfta mellan bröstet och djupa V-uringningar är inte så kul längre. Det finns BH-modeller med en spets mellan kuporna så det blir lite sött och piffigt istället för den gamla klyftan som tagit adjö. Unna dig en sådan! Omkring ett halvår efter operationen kan du få en s.k. klisterprotes, som fästs direkt på huden och kan då använda dina gamla BH:ar som förut och då kanske detta bekymmer är ur världen.

Moa-Lina ordnar ibland kvällar på vissa underklädesaffärer med specialkompetens, dit du är välkommen.



När det gäller baddräkten m.m. är det bra att veta att det finns särskilda bröstproteser för bad som är lite mindre och lättare och tål klor och vatten på ett annat sätt. Dem får man bekosta själv i specialaffär för underkläder, kostnad cirka 400 - 500 kr. I baddräkten krävs då en ficka för protesen, och kanske måste du investera i en ny baddräkt samtidigt.

Vi som jobbat i arbetsgruppen med egenvårdstipsen är Anita Aktanius, Monica du Rietz, Marie Johansson, Sofia Weineholm och Amie Fahlander. Uppdaterad senast 2022-09-21.