

## 4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

### Egenvård vid biverkningar och symtom

## Håravfall

Vissa typer av läkemedel och behandlingar kan göra att håret faller av, till exempel strålbehandling och behandling med vissa cytostatika. Vid strålbehandling tappar du håret på den kroppsdel som strålbehandlas. Vid cytostatikabehandling kan håret tunnas ut eller falla av på hela kroppen.

### Råd vid håravfall

- Tvätta håret med mildt schampo och använd en mjuk hårborste.
- Undvik att permanenta, färga eller bleka håret eller tatuera ögonbrynen.
- Smörj huden på huvudet med mjukgörande kräm.
- Skydda huvudet mot solljus och kyla.
- Ta smärtstillande, till exempel paracetamol, innan du ska ligga ner om du är mycket öm i hårbotten.
- Använd ett skydd i duschavloppet för att undvika stopp, till exempel en kompress.
- Använd tejp eller kläd-roller för att få upp hår från till exempel huvudkudden och möbler.

### Rätten till peruk

Om ditt hår faller av kan du få ersättning för att skaffa en peruk. Om du skaffar peruken innan håret har fallit av är det lättare för perukmakaren att efterlikna din vanliga frisyr.

Vissa regioner erbjuder även ersättning för tupé och möjlighet att lära dig olika sätt att knyta sjalar.

Din kontaktsjuksköterska berättar hur du skaffar peruk och andra hjälpmedel.

► Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Praktiskt stöd vid cancer.