

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Håravfall

Vissa typer av läkemedel och behandlingar kan göra att håret faller av. Vid strålbehandling tappar du håret på den kroppsdel som strålbehandlas. Vissa cytostatika och andra cancerläkemedel kan göra att håret tunnas ut eller faller 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 sol och kyla.
- Ta smärtstillande, till exempel paracetamol, innan du ska ligga ner om du är mycket öm i hårbotten.
- Använd ett skydd i avloppet i duschen för att undvika stopp, till exempel en kompress.
- Använd tejp eller kläddroller för att få upp hår från till exempel huvudkudden och möblerna.

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 eller andra hårsättningar.

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