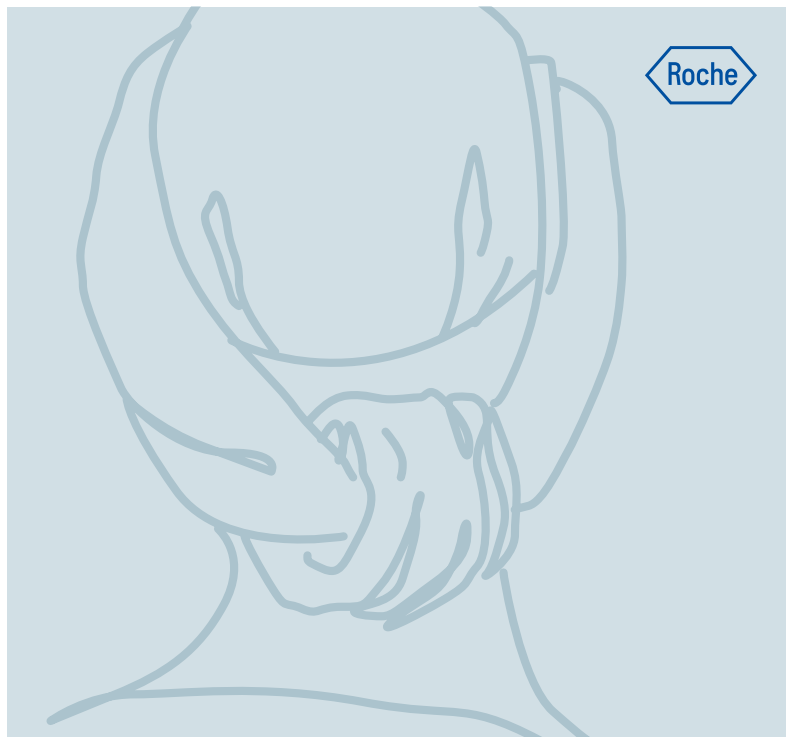




SENTIRSI SEMPRE A PROPRIO AGIO

*Idee e consigli pratici per indossare
il foulard con fantasia*





INDICE

- 4 La scelta non è sempre solo la parrucca
- 6 Tutti i segreti del foulard
- 8 Guida illustrata all'utilizzo del foulard
- 16 Indirizzi utili



LA SCELTA NON È SEMPRE SOLO LA PARRUCCA

Chemioterapia? Caduta dei capelli? Parrucca! Spesso sembra essere questo l'unico rimedio per nascondere la temporanea caduta dei capelli. E anche se le parrucche disponibili oggi sul mercato sono di alta qualità, moderne nello stile e con la possibilità di adattarsi in modo naturale alle linee del viso, molte donne tendono sempre più spesso a preferire alla parrucca colorati foulard e copricapi di varie fogge o addirittura a mostrarsi calve.

Non sempre si è informati di queste infinite possibilità. L'opuscolo "Sentirsi sempre a proprio agio" si propone quindi di presentare alle pazienti in chemioterapia una visione colorata, fantasiosa e, speriamo, anche stimolante delle alternative per nascondere la caduta dei capelli.

Con suggerimenti, idee e alcuni consigli pratici vorremmo mostrarle come "sentirsi sempre a suo agio". Quindi, prima di

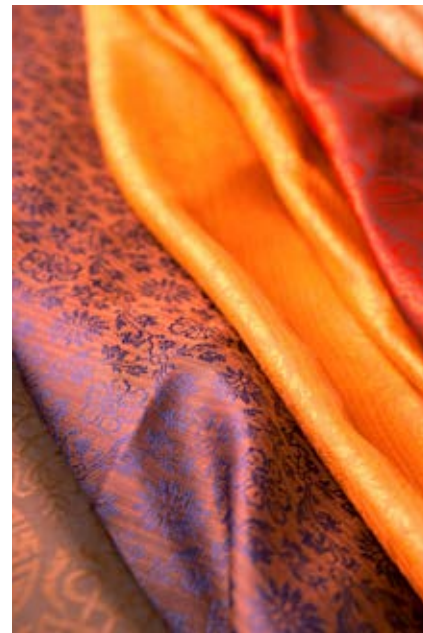
Soprattutto nei momenti difficili in cui la assalgono i dubbi, si ricordi sempre che i capelli ricresceranno e che questo è solo un periodo temporaneo.

tutto, le sveleremo i 'trucchi del mestiere' con alcuni suggerimenti su come scegliere i materiali più adatti per ogni situazione, come creare una base per il foulard che doni alla testa una forma elegante e altri consigli.

Attraverso le illustrazioni apprenderà, poi, passo a passo, le varie tecniche per annodare il foulard.

In questa fase di transizione si senta libera di sperimentare e provare le diverse tecniche illustrate a partire da → pagina 8. In questo modo potrà rendersi conto rapidamente di che cosa le sta meglio, di quali sono i colori che più le si addicono e gli accessori più adatti da utilizzare.

Buon divertimento con le prove!



TUTTI I SEGRETI DEL FOULARD

MATERIALE

- I foulard di cotone non scivolano facilmente, come avviene per quelli in poliestere, viscosa o seta.
- Il cotone protegge il capo dal freddo, soprattutto di notte.
- Il cotone e la seta lasciano respirare il cuoio capelluto.
- I tessuti leggeri permettono di sentire meglio con le orecchie coperte.
- Foulard variopinti o ornati con lustrini o frange donano freschezza.
- I foulard in seta gofrata danno volume.

MISURE

- Il foulard deve avere una grandezza di almeno 75 x 75 cm per annodarlo nel modo più semplice; in tutti gli altri casi deve essere di almeno 100 x 100 cm o più grande.
- Le sciarpe devono essere larghe circa 40 cm e lunghe circa 140–180 cm.



SOTTO IL FOULARD

- Indossare sotto il foulard una cuffia di spugna leggera dona alla testa una forma più definita. Un altro trucco utile per creare volume è la sciarpa tubolare (sciarpa e copricapo in uno) in cotone, in vendita nei negozi di articoli sportivi.
- La cuffia di spugna e la sciarpa tubolare sono utili anche per evitare che il foulard scivoli. L'effetto antiscivolo si ottiene anche con una cuffia lavorata all'uncinetto.
- Una forma bella e naturale si può ottenere anche utilizzando l'imbottitura in gomma piuma per spalline.
- Arrotolando su se stesso il lembo che poggia sulla fronte per circa 25 cm prima di annodare il foulard dona volume al copricapo.

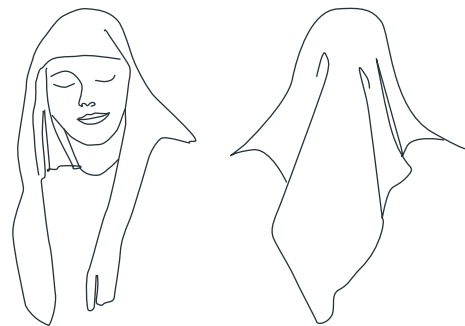
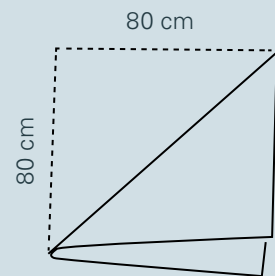
LOOK

- Una volta acquisita un po' di dimestichezza, dia libero sfogo alla sua fantasia.
- Abbini il colore del foulard a quello dell'abbigliamento o degli accessori quali borsa, scarpe, rossetto.
- Giochi con gli accessori quali fasce, fermagli per capelli, fiori, spille, orecchini.
- Se (ancora) non se la sente di osare, scelga colori tenui.

→ ISTRUZIONI

METODO 1

Pieghi il foulard a triangolo



1 Appoggi il lato lungo sulla fronte e, se lo desidera, lo pieghi due volte. Lasci scendere lungo il busto i lembi lunghi del foulard

2 Appoggi il foulard sulla testa con la punta del triangolo verso la nuca



3 Annodi quindi i lembi lunghi sulla nuca



4 Le tre estremità del foulard cadono ora sulle spalle



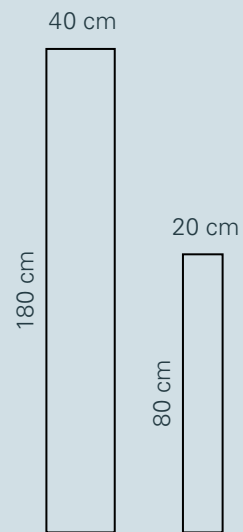
5 Allenti leggermente la tensione della stoffa al di sopra del nodo in modo da rendere più aggraziata la parte posteriore



→ ISTRUZIONI

METODO 2

Utilizzare la sciarpa in tutta la sua lunghezza



1 Appoggi la sciarpa lunga al centro della fronte



2 Annodi le cocche dietro la nuca



3 Appoggi la sciarpa corta sulla nuca, faccia passare i lembi sopra le orecchie e li porti verso la fronte, quindi annodi le cocche



4 Faccia passare un lembo della sciarpa lunga sopra la testa, portandolo dalla parte opposta



5 Faccia lo stesso con l'altro lembo



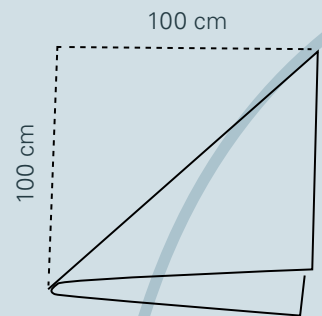
6 Annodi le cocche dietro la nuca



→ ISTRUZIONI

METODO 3

Piegare il foulard a triangolo



1 Appoggi il lato lungo sulla fronte. Lasci scendere lungo il busto i lembi lunghi del foulard



2 Annodi i lembi lunghi dietro la nuca



3 Tutte e tre le cocche del foulard sono ora poggiate sulla nuca. Ripieghi la punta del triangolo sulla nuca verso il nodo, lasciando la stoffa molto morbida



4 Giri la prima cocca del foulard intorno al nodo e la fermi rimboccandola



5 Giri anche l'altra cocca intorno al nodo, nella direzione opposta, e la fermi rimboccandola



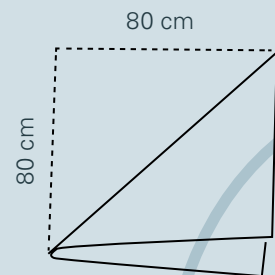
6 Allenti leggermente la tensione della stoffa al di sopra del nodo in modo da rendere più aggraziata la parte posteriore. Se le piace, quando indossa il foulard come illustrato nella figura 2, può abbellire il copricapo con una spilla



→ ISTRUZIONI

METODO 4

Piegare il foulard a triangolo



1 Appoggi il foulard al centro della fronte



2 Lasci scendere i lembi dietro la schiena

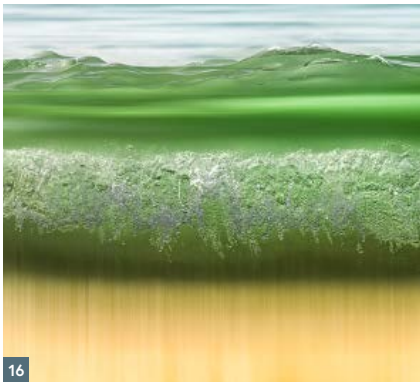


3 Annodi i due lembi



4 Faccia scorrere il nodo lateralmente e faccia un altro nodo o formi un'asola





INDIRIZZI UTILI

LEGA TICINESE CONTRO IL CANCRO

Piazza Nosetto 3

6500 Bellinzona

Tel.: 091 820 64 20

Fax: 091 820 64 60

E-Mail: helpline@legacancro.ch

Internet: ticino.legacancro.ch

LEGA SVIZZERA CONTRO IL CANCRO

Effingerstrasse 40

Casella postale 8219

3001 Berna

Tel.: 031 389 91 00

E-Mail: helpline@legacancro.ch

Internet: www.legacancro.ch

LOOK GOOD...FEEL BETTER

Assistenza gratuita a pazienti oncologiche

Il programma è rivolto a tutte le pazienti

oncologiche e mira a restituire e

accrescere la fiducia in se stesse e

l'autostima attraverso l'organizzazione di

workshop sulla bellezza.

Breitingerstrasse 35

8002 Zurigo

Tel.: 043 243 03 35

E-Mail: contact@lgfb.ch

Internet: lgfb.ch/it

APPUNTI

COLOFON

SENTIRSI SEMPRE A PROPRIO AGIO

EDITORE
KLARIGO –

Verlag für Patientenkommunikation oHG
Bergstraße 106a | D-64319 Pfungstadt |
www.klarigo.eu

Ideazione e testo

klarigo – Patricia Martin, Kim Zulauf

È vietata la riproduzione, modifica, copia o diffusione, anche parziale, del presente opuscolo in qualsiasi forma, con mezzi elettronici o meccanici, senza previa autorizzazione scritta della casa editrice.

Tutti i diritti riservati.

Crediti fotografici: © Rahel Welsen, © klarigo; © katrin_timoff/fotolia.de;

© vitality tiagunov/fotolia.de

© 10a edizione aggiornata, klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 2023

Questo opuscolo è stato realizzato con il supporto di Roche Pharma (Svizzera) SA, Basilea





Convivere con una malattia è una sfida e solleva molte domande. FOCUS PERSONA vuole fornire risposte e informare i/le pazienti e i loro familiari mettendo al centro non solo la malattia, ma soprattutto la persona, che è la cosa più importante. <https://roche-focus-persona.ch/>



FOCUS PERSONA: COME ORDINARE IL MATERIALE INFORMATIVO.
OPUSCOLI CON INFORMAZIONI UTILI SU COME
COMPORTARSI A CASA E FUORI



con il supporto di
Roche Pharma (Svizzera) SA, Basilea

