



## Szanowna Pani, Droga Pacjentko,

Fundacja Piękniejsze Życie od blisko 15 lat organizuje warsztaty z pielęgnacji i makijażu, dla pacjentek onkologicznych, na wielu oddziałach szpitalnych w całej Polsce. Nasi Wolontariusze regularnie prowadzą dwugodzinne spotkania dla 10 Pacjentelek, prezentując i ucząc, jak pielęgnować skórę oraz wykonać dobry makijaż w trudnym okresie terapii onkologicznej.

Celem naszych spotkań jest nie tylko przekazanie wiedzy, ale też dodanie Paniom otuchy i wspólne spędzenie czasu w kobiecym gronie. Robiliśmy to nieprzerwanie i z wielkim powodzeniem przez wiele ostatnich lat. W naszych spotkaniach, w 15 miastach całej Polski, wzięło udział już 9.000 Polek.

Niestety w związku z pandemią koronawirusa - w trosce o bezpieczeństwo i zdrowie Pań oraz naszych wolontariuszy - spotkania na oddziałach szpitalnych zostały wstrzymane do odwołania. W tej sytuacji postanowiliśmy inaczej dotrzeć ze wsparciem do Pań i korzystając z zaangażowania zaprzyjaźnionego personelu medycznego, **przekazujemy ten list, krótki poradnik zatytułowany „12 kroków pielęgnacji i makijażu” oraz zestaw kosmetyków od naszych sponsorów.**

Mamy nadzieję, że zestaw oraz załączone produkty pozwolą Pani poczuć choć namiastkę naszego wsparcia i rozjaśnią ten dzień i kolejne – w co bardzo wierzymy! Chcemy przypomnieć, że warto dbać o swoją skórę, umiejętnie podkreślać urodę, na nowo poczuć się świeżo, kobieco, uśmiechać się do swojego odbicia w lustrze.

**Przesyłamy uściski, kobiece serdeczności i kule dobrej energii,**

**Mamy nadzieję, że wkrótce znów wrócimy na oddziały i będziemy mogły spotkać się osobiście.**

Z poważaniem,

Zespół Fundacji Piękniejsze Życie



## Krótki poradnik

### Co zrobić jeśli kosmetyk podrażni, wywoła alergię lub reakcję niepożądaną?

Podczas warsztatów Fundacji Piękniejsze Życie uczestniczki otrzymują pełnowartościowe kosmetyki od Sponsorów. Wszystkie kosmetyki zanim zostaną wprowadzone do obrotu podlegają indywidualnej i rygorystycznej ocenie bezpieczeństwa. Jednak nie zawsze da się uniknąć reakcji alergicznych. Reakcje alergiczne, a także występowanie podrażnień zależą od stanu skóry (szczególnie w przypadku skóry wrażliwej!) i mogą być bardzo osobnicze.

Większość (około 90%), spośród wszystkich niepożądanych reakcji skórnych po zastosowaniu produktów kosmetycznych to podrażnienia. Reakcje alergiczne występuje niezwykle rzadko. Obie reakcje mogą jednak dawać podobne objawy i są dość trudne do rozróżnienia.

Najbardziej podatna na podrażnienia jest skóra sucha, wrażliwa. Częściej reakcje podrażnienia skóry występują u kobiet, osób starszych, u osób w trakcie leczenia, u osób przeżywających przewlekły stres oraz z obniżoną odpornością. Czynnikiem, który może wywierać wpływ na powstawanie alergii jest między innymi stan skóry. Czasami ten sam kosmetyk zastosowany na skórę podrażnioną uczula, natomiast w przypadku skóry zdrowej może nie powodować żadnych niepożądanych reakcji.

Do najczęstszych objawów, wskazujących na wystąpienie podrażnienia lub uczulenia na kosmetyk należą: zaczerwienienie, świąd lub pieczenie skóry, nadmierna suchość, a także wysypka.

Podrażnienie i alergia dają podobne objawy, które trudno rozróżnić. Są jednak dość istotne, choć nie zawsze zauważalne różnice:

**Objawy podrażnienia** występują szybko po aplikacji kosmetyku. Występują w miejscu, gdzie kosmetyk został zaaplikowany i ustępują wkrótce po usunięciu produktu ze skóry.



**Objawy reakcji alergicznej** bardzo często widoczne są dopiero po pewnym czasie – na przykład po 24 lub 48 godzinach i utrzymują się także po usunięciu produktu ze skóry. Objawy mogą być widoczne w miejscu aplikacji, ale także w miejscu odległym od miejsca, w którym nakładano kosmetyk.

### Co zrobić, gdy kosmetyk rzeczywiście uczuli?

Podrażnienia i alergie to najczęściej występujące działania niepożądane po zastosowaniu produktów kosmetycznych. Występują one rzadko, ale nie da się ich całkowicie wyeliminować, mimo przeprowadzenia rzetelnej i szczegółowej oceny bezpieczeństwa kosmetyku oraz badań dermatologicznych. Jak opisano wyżej, działania niepożądane mogą być bardzo osobnicze i zależą od stanu naszej skóry.

Jeżeli zaobserwujesz niepożądaną reakcję po zastosowaniu kosmetyku, zgłoś ten przypadek producentowi lub dystrybutorowi produktu. Producent kosmetyków ma obowiązek przyjmować takie dane, oceniać i włączać do dokumentacji produktu kosmetycznego.

Dane kontaktowe znajdziesz na opakowaniu kosmetyku lub na stronie internetowej producenta. Często producenci podają także numer telefonu infolinii konsumenckiej, pod którym przyjmowane są reklamacje i zgłoszenia przypadków niepożądanych.

**Zgłaszając przypadek niepożądanego działania kosmetyku przygotuj następujące informacje:**

- ✓ data wystąpienia przypadku niepożądanego,
- ✓ identyfikacja kosmetyku - nazwa handlowa oraz numer partii,
- ✓ identyfikacja konsumenta (Twoje dane osobowe i dane kontaktowe),
- ✓ krótki opis przypadku (objawy, czas jaki upłynął od użycia produktu do wystąpienia objawów).

Wskazane informacje są niezbędne i umożliwią producentowi skontaktowanie się z Tobą w celu pogłębienia wiedzy o Twoim przypadku i dalszym postępowaniu.

W przypadku, gdy stan skóry po aplikacji kosmetyku wymaga interwencji lekarza – jak najszybciej zgłoś się do dermatologa. Niektóre silne podrażnienia i uczulenia mogą powodować powikłania i nie należy ich lekceważyć. Ale także wówczas niezależnie od kontaktu z dermatologiem, zgłoś przypadek firmie, której kosmetyk podejrzewasz o wywołanie niepożądanego działania.

Więcej informacji znajdziesz na: [www.kosmopedia.org](http://www.kosmopedia.org)