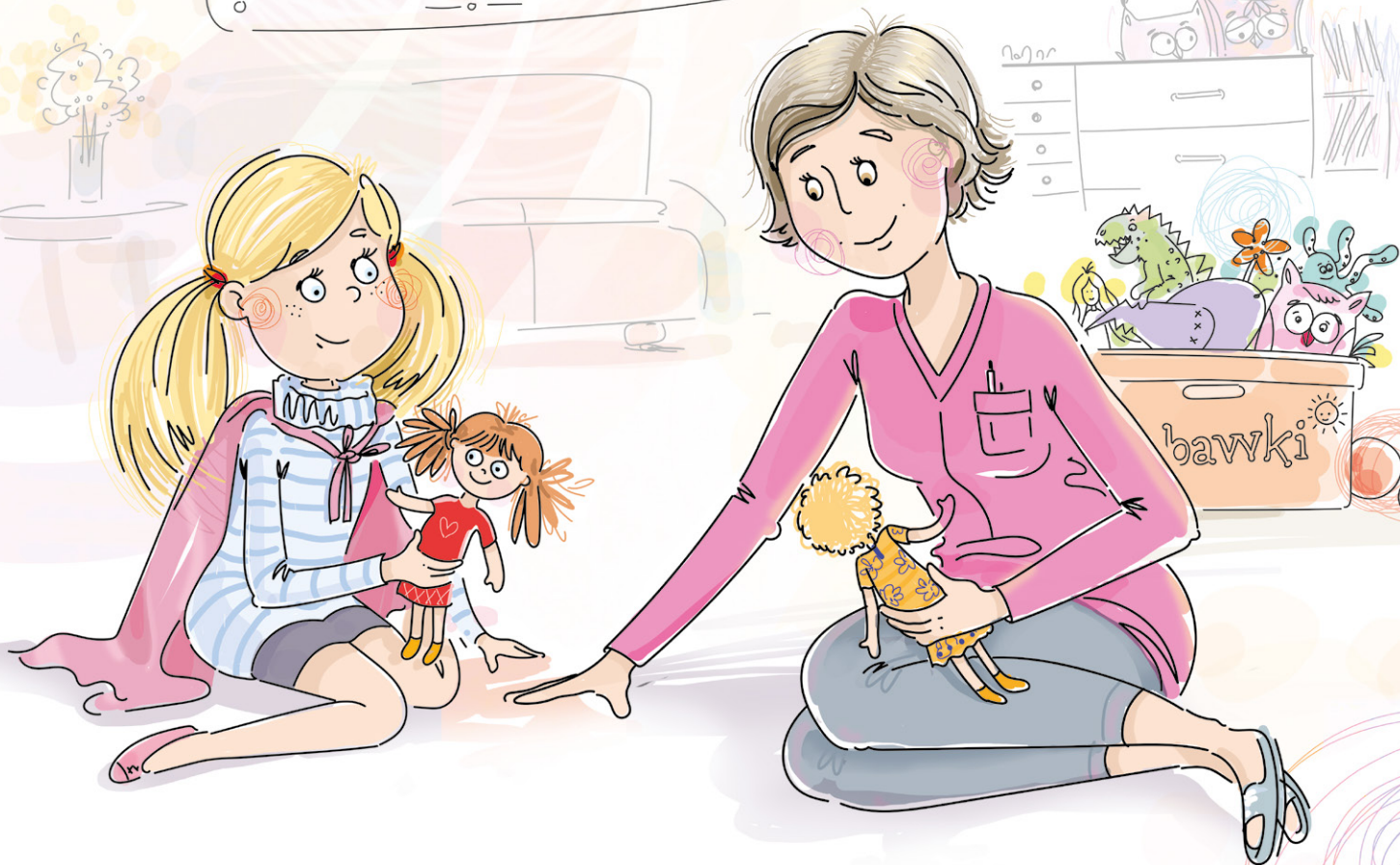


# Pokój Ani

FUNDACJA  
NA RATUNEK  
DZIECIOM Z CHOROBAŃ NOWOTWOROWA



## Ani wypadają włosy

Poradnik dla dzieci, które tracą włosy w wyniku leczenia onkologicznego

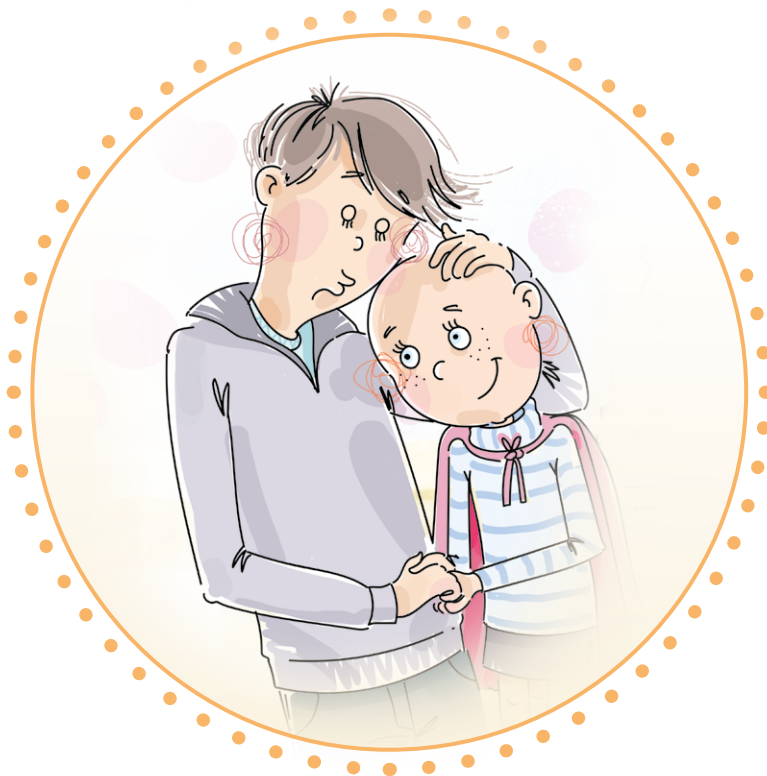
## **Drodzy Rodzice,**

*oddajemy w Wasze ręce kolejny przewodnik dla dzieci  
w trakcie terapii onkologicznej.  
Książeczka „Ani wypadają włosy”,  
w zrozumiały i prosty sposób tłumaczy,  
co dzieje się z włosami dzieci  
poddanych chemioterapii i radioterapii.*

*Mamy nadzieję, że historia Ani  
pomoże dzieciom w lepszym zrozumieniu  
procesu wypadania i odrastania włosów,  
a także oswoi emocje z tym związane.  
Zachęcamy Was do wspólnego czytania  
opowieści o dziewczynce i jej przygodach w szpitalu.*

*Redakcja przewodnika*

Seria przewodników dla dzieci chorych na nowotwory powstaje we współpracy  
Fundacji „Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową”  
z Uniwersyteckim Szpitalem Klinicznym we Wrocławiu  
oraz Katedrą i Zakładem Farmakologii Klinicznej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.  
Jesienią 2020 roku ukazał się pierwszy przewodnik z tej serii:  
„Mój brat lub siostra ma nowotwór”.



# Ani wypadają włosy

Poradnik dla dzieci,  
które tracą włosy  
w wyniku leczenia onkologicznego



## Utrata włosów to częsty efekt uboczny chemioterapii i radioterapii.

W tej książce poznacie historię  
Ani, Jacka i Laury, którym  
wypadają włosy w trakcie terapii  
przeciwnowotworowej.

Ich przypadek  
pomoże dzieciom zrozumieć,  
z czym mogą się spotkać.

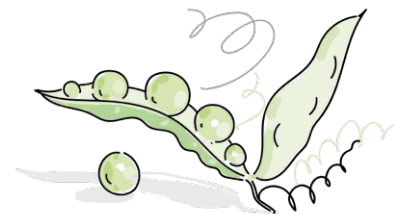
Zachęcamy rodziców i opiekunów  
do czytania książki wspólnie z dziećmi,  
by wszelkie pytania dotyczące utraty włosów na skutek leczenia  
nie pozostawały bez odpowiedzi.

# Poznajcie Anię

Ania mieszka z mamą, tatą i szczeniakiem Bilbo.  
Ania ma długie, jasne włosy i uwielbia przebierać się  
w różne stroje, które wybiera ze swojego kufereka z niezwykłymi  
ubraniami. Bardzo lubi udawać, że jest superbohaterką  
i ma różową pelerynę z literą „A”.  
Ania uważa, że kiedy ją nosi, ma magiczną moc.



# Ania idzie do szpitala

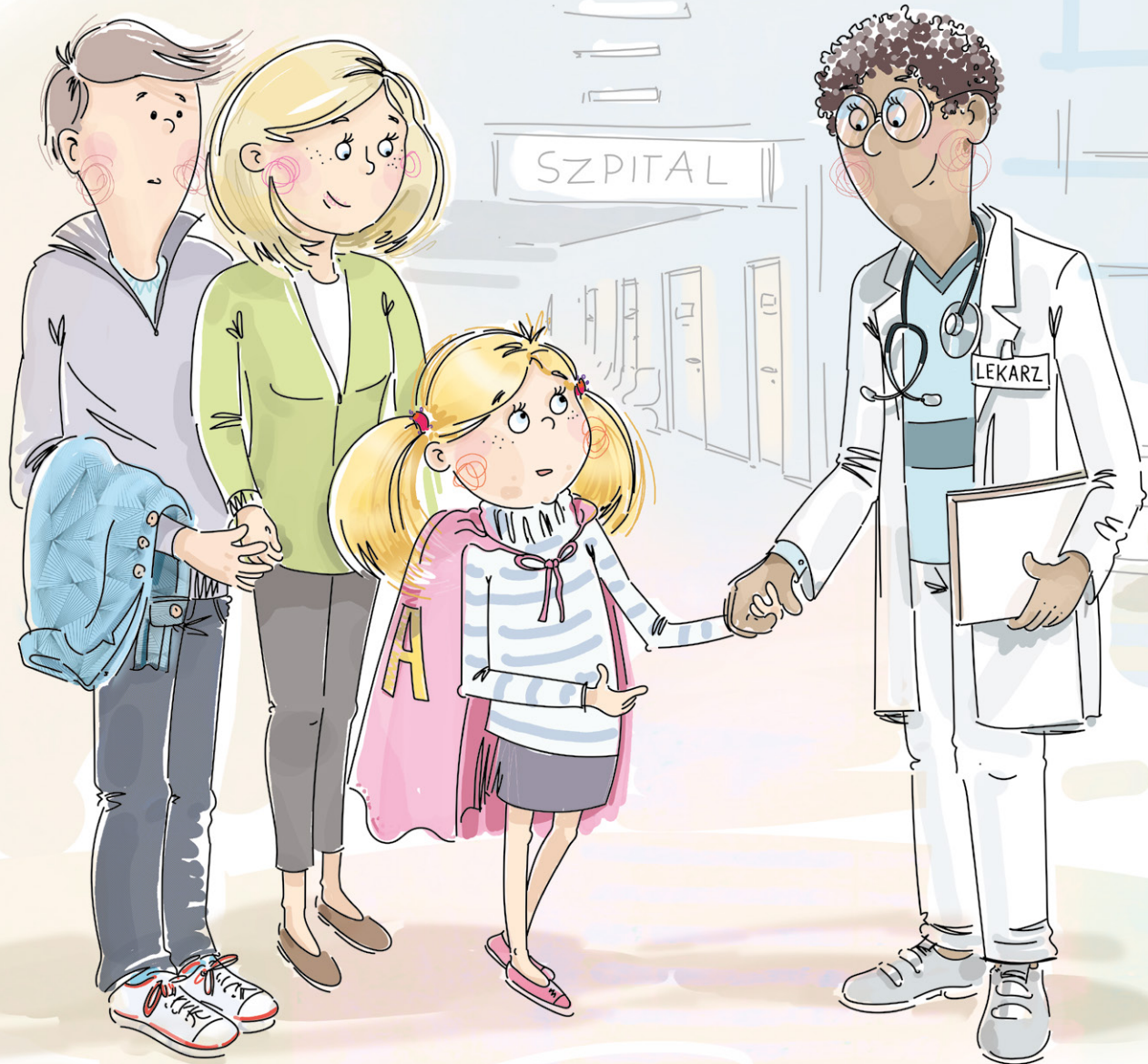


Od jakiegoś czasu Ania gorzej się czuje i ciągle boli ją głowa. Mama i tata zabierają ją do szpitala, by zbadał ją lekarz. Okazuje się, że Ania ma w głowie guza, czyli pewien rodzaj nowotworu. Lekarz mówi, że guz jest wielkości ziarnka groszku. Ania lubi groszek, ale nie podoba jej się, że jakieś ziarnko trafiło akurat do jej głowy!

Lekarz jest miły i przyjazny. Twierdzi, że pomoże Ani, żeby poczuła się lepiej. Mówi, że dziewczynka powinna się leczyć, by przegnać tego guza raz na zawsze. Wyjaśnia również, że chemioterapia i radioterapia mogą przepędzić chorobę, ale mogą też spowodować, że z ciałem dzieją się inne rzeczy. Na przykład zaczynają wypadać włosy.

Ania jest smutna, gdy słyszy o wypadaniu włosów, lecz lekarz mówi, że to się przytrafia bardzo wielu dzieciom. Dodaje, że włosy odrastają po zakończonej terapii.

Lekarz radzi dziewczynce, żeby porozmawiała z Pauliną, która w szpitalu pracuje jako psycholog.



# Ania spotyka nowego przyjaciela

W szpitalnej poczekalni Ania bawi się zabawkami i ogląda książeczki. Chłopiec o imieniu Jacek siada koło niej i opowiada, że też się tu leczy na nowotwór. Ta choroba, którą ma, to białaczka.

Jacek mówi, że tutejsi lekarze i pielęgniarki są bardzo pomocni. Wyjaśniają mu dokładnie, co się dzieje podczas stosowanego leczenia.

Ania zadaje mu pytanie:  
- Czy wypadną ci włosy?

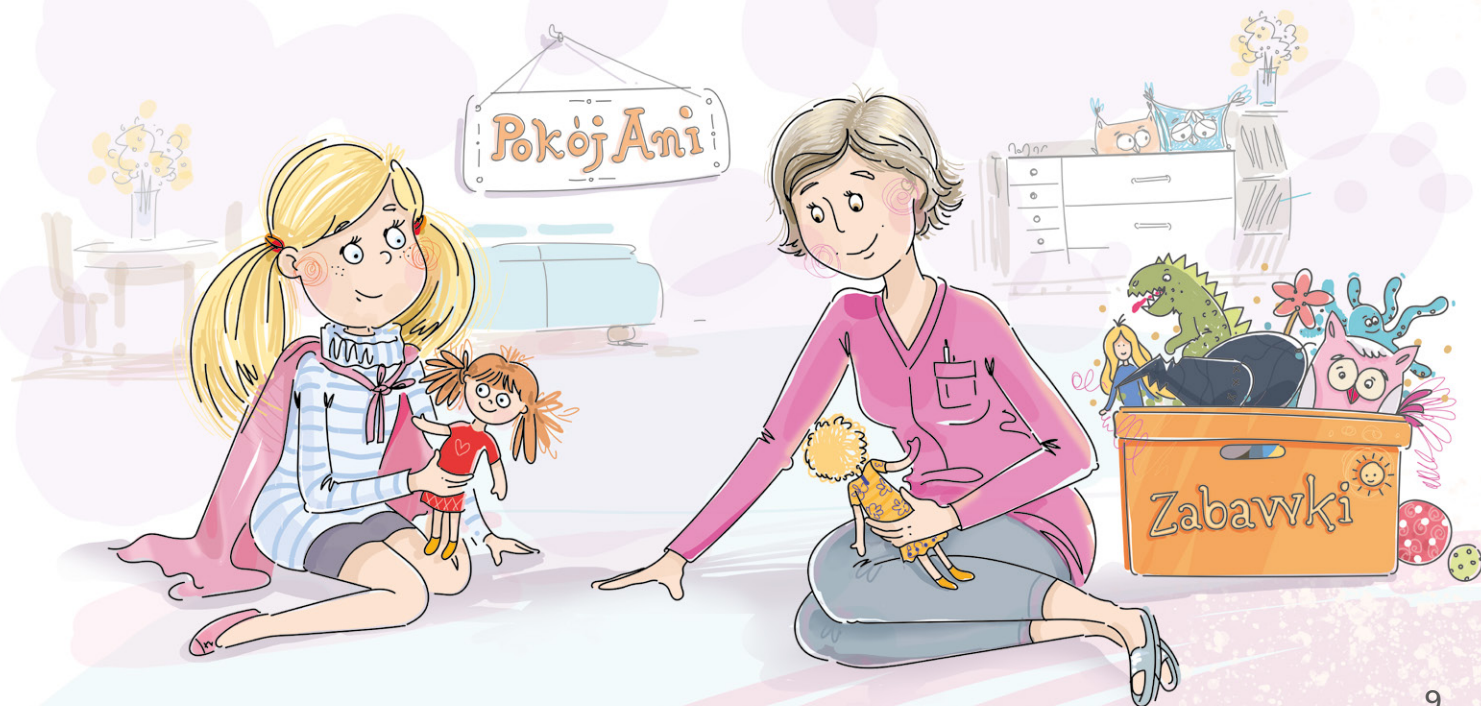
Jacek odpowiada:  
- Myślę, że tak.  
Paulina mi o tym powiedziała.





# Ania rozmawia o wypadaniu włosów

Paulina jest psychologiem. Wyjaśnia, że włosy nie wypadną Ani od razu, ale ich utrata zacznie się po około dwóch tygodniach od rozpoczęcia leczenia. Czasem nie wszystkie włosy wypadną i miejscami trochę ich zostanie. Tłumaczy, że Ania może także stracić rzęsy i brwi. Mówi również, że lepiej by było, żeby dzieci z takimi długimi włosami jak Ania ścinały je na krótko, zanim zaczną im one wypadać. Dzięki temu stopniowo przyzwyczajają się, że mają mniej włosów. Wiąże się to na ogół z wizytą fryzjera w domu lub w szpitalu. Czasem włosy ścinają dzieciom rodzice.



Zanim Ania zetnie włosy, Paulina zamienia szpitalną salę zabaw w salon fryzjerski i dziewczynka może bawić się we fryzjerkę, co bardzo jej się podoba. Gdy Ania robi lalce krótką fryzurę, rozmawia z Pauliną o wypadaniu włosów, a także o tym, że dobrze jest mówić o wszystkim, co nas martwi lub niepokoi. Po rozmowie z psychologiem dziewczynka jest spokojniejsza. Wie, że włosy odrosną.



Paulina wyjaśnia, że niektóre dzieci chcą mieć sztuczne włosy, czyli chcą nosić perukę. Ania może ją zakładać i zdejmować, kiedy tylko zechce i może sobie wybrać taką, jaka jej się najbardziej podoba! Dla dziewczynki to dobra wiadomość. Paulina dodaje, że niektóre dzieci lubią zakładać czapki, lub zawiązywać chusteczki, aby nie marznąć w głowę. Ania myśli o swoim kuferku w domu i już wie, że codziennie będzie miała inne nakrycie głowy.

Paulina mówi także, że kiedy skończy się leczenie, włosy zaczynają odrastać. Czasem są trochę innego koloru, a nawet robią się kręcone! Ania zawsze chciała mieć loki, więc teraz zaczyna sobie wyobrażać, jakie będą jej nowe włosy.

## Do Ani przychodzi fryzjerka

Następnego dnia do dziewczynki przychodzi fryzjerka, żeby ściąć jej włosy. Na początku Ania czuje się dziwnie, ale wkrótce się przyzwyczaja do krótkich włosów. Mama także zmienia uczesanie. Wszystkim się podobają ich nowe, stylowe fryzury!



Ania wybiera też perukę.  
Świetnie się bawi,  
przymierzając różne  
fryzury i kolory włosów  
– jakby wybierała nowe ubranie!  
Decyduje się na jasną perukę,  
która bardzo przypomina  
jej własne włosy.

# Ania rozpoczyna terapię

Wkrótce nadchodzi dzień, gdy Ania zaczyna leczenie. Ma na sobie pelerynę superbohaterki i dzięki niej czuje się supermocna.

W szpitalu dziewczynka znów spotyka Jacka. Tym razem Jacek ma na głowie czerwoną bejsbolówkę.

- Cześć Jacek, masz fajną czapkę! – mówi Ania.

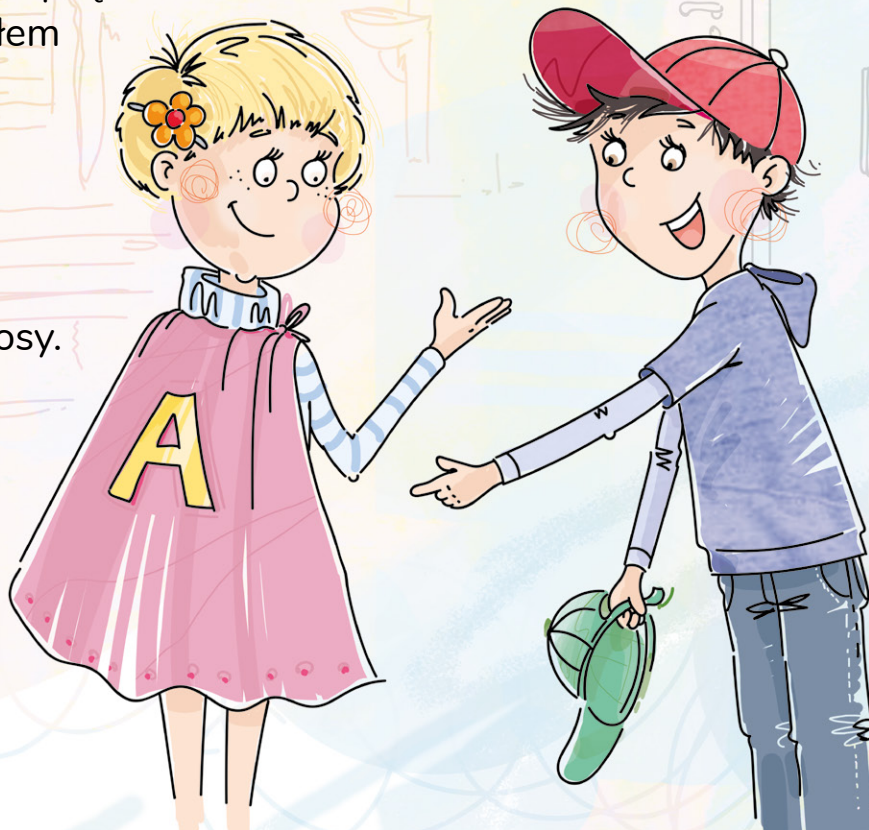
Jacek odpowiada:

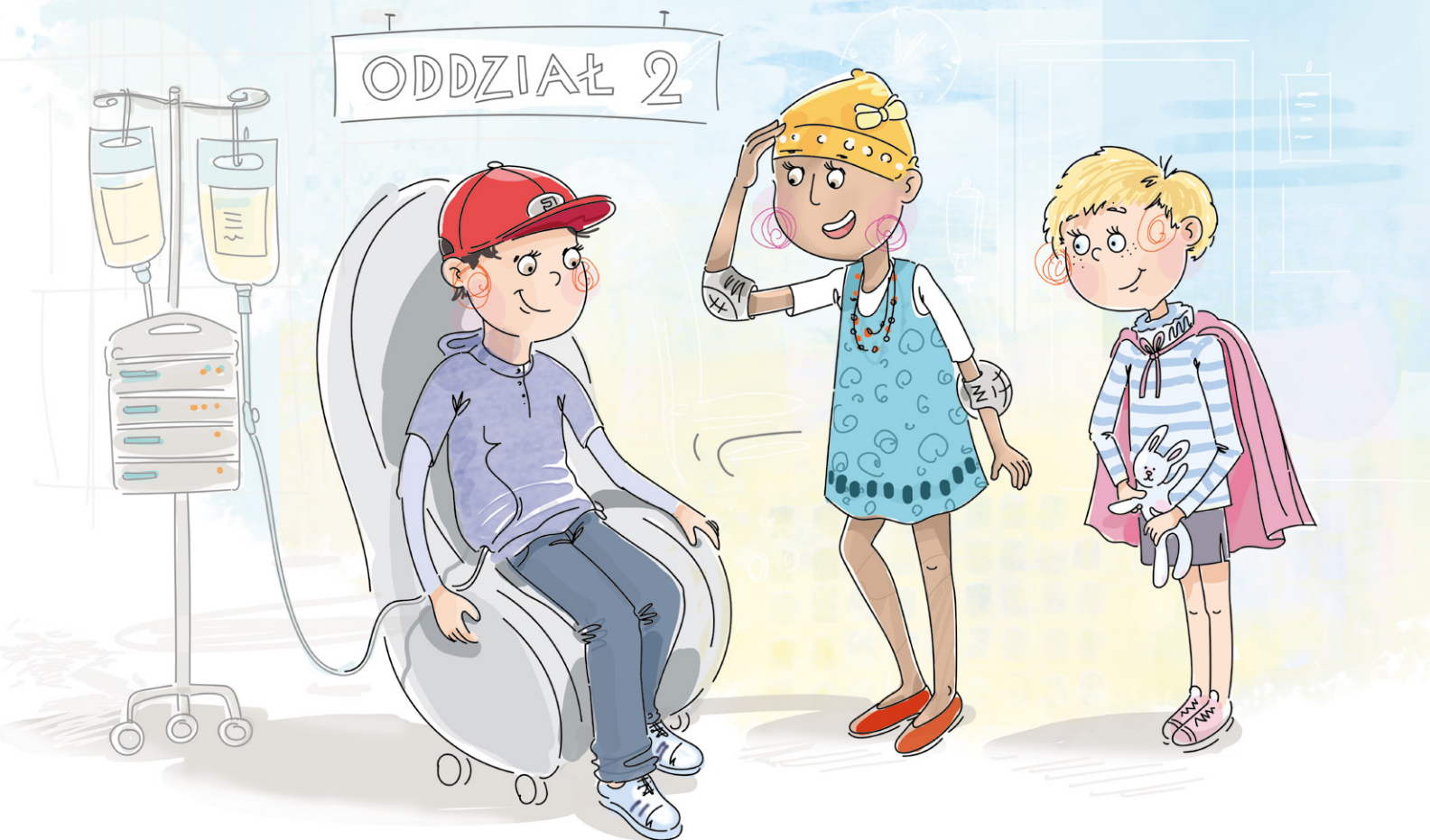
- Dzięki. Tata kupił mi czapkę, którą wcześniej oglądałem w internecie.

Tak mi się spodobała, że kiedy ją dostałem, to od razu założyłem!

Będzie w sam raz, gdy zaczną wypadać mi włosy.

Mam jeszcze drugą, zieloną, żeby pasowała do mojego mundurka, gdy wrócę do szkoły.





Ania poznaje dziewczynkę o imieniu Laura, której włosy już wypadły.

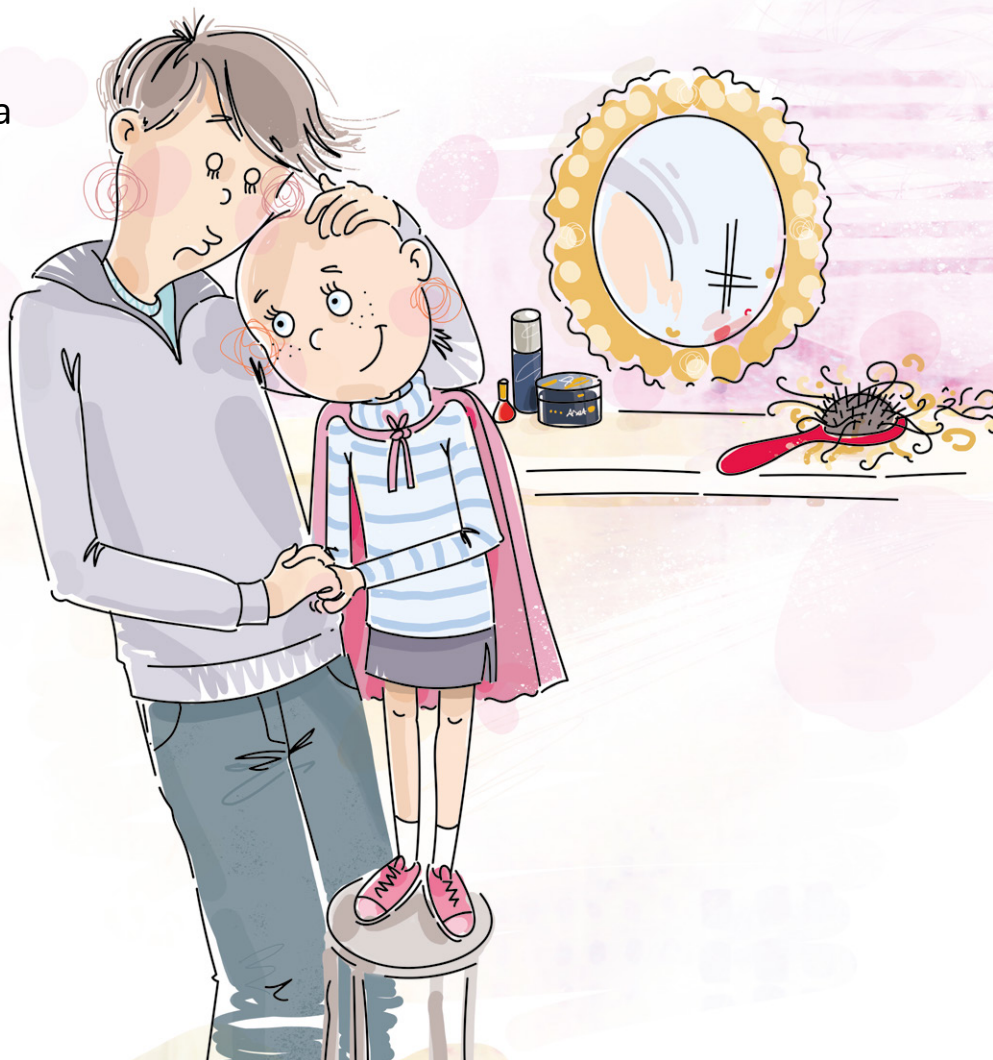
- Jak to jest, gdy wypadają ci włosy? Czy to boli? – pyta Ania.
- Na początku dziwnie się czułam, ale w ogóle mnie to nie bolało. Szybko się przyzwyczałam, że nie mam włosów i czuję się tak jak przedtem. Mam specjalną perukę, zrobioną tylko dla mnie i często ją noszę, ale lubię także moją świecąącą czapkę – odpowiada Laura.

# Ani wypadają włosy

Kilka tygodni później Ania zaczyna tracić włosy. Na początku znajduje ich mnóstwo na poduszce i na szczotce. Włosy stają się coraz rzadsze, a potem prawie wszystkie wypadają. Jej brwi i rzęsy także prawie znikają, ale dziewczynka wie, że tak ma być, więc jest spokojna.

Skóra na jej głowie staje się niezwykle gładka i ciepła w dotyku, co Ania wyczuwa opuszkami palców.

Tata lubi gładzić ją po głowie i całować, co powoduje, że Ania chichocze, ponieważ ma łaskotki!





Czasem skóra głowy jest sucha i swędząca, więc mama smaruje ją kremem, aby Ania lepiej się czuła.

Gdy dziewczynka wraca do kliniki, widzi, że Jacek też nie ma włosów. W szpitalu Ania zawsze ma na sobie pelerynę superbohaterki, a Laura swoją świecącą czapkę, co u wszystkich wywołuje uśmiech.

## Koniec terapii

Kilka miesięcy później Ani zaczynają odrastać włosy. Są rzadkie, lecz nasza bohaterka jest pewna, że po kilku tygodniach będą o wiele gęstsze.

Ani podobają się nowe włosy  
– są miękkie i troszkę się kręczą!

I Ania nadal uwielbia nosić  
pelerynę superbohaterki.





## NUTRIKID MULTI FIBRE

ŹRÓDŁO **ENERGII**, ZAWIERA TEŻ **BIAŁKO**,  
**WITAMINY** I **SKŁADNIKI MINERALNE**

- Produkt **wysokoenergetyczny** kompletny pod względem odżywczym
- **Dopasowany** do potrzeb dziecka po 1. roku życia
- Dwa smaki: **czekoladowy i truskawkowy**
- Zawiera **błonnik**

**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**  
(butelka 200 ml)  
**ENERGIA: 306 kcal**  
Białko: 6,6 g  
Tłuszcz: 13,6 g  
Węglowodany: 37,6 g



13  
witamin

15  
składników  
mineralnych

**NutriKid Multi Fibre** to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w niedożywieniu związanym z chorobą i zaburzeniach wzrastania u dzieci powyżej 1. roku życia. Stosować pod nadzorem lekarza.

**PLATFORMA „PEŁNA PORCJA OPIEKI”** skierowana **do rodziców i opiekunów dzieci**, które mają **wyzwania żywieniowe** i wymagają specjalnej opieki.

Unikalnym serwisem platformy [www.pelnaporcjaopieki.pl](http://www.pelnaporcjaopieki.pl) jest **kontakt z wyjątkowymi Ekspertami**, którzy na co dzień pomagają takim pacjentom jak Twoje dziecko:



mgr inż.  
**Aleksandra Żyła-Pawlak**  
Dietetyk



mgr **Klaudia Bar**  
Dietetyk



mgr **Piotr Pawlak**  
Fizjoterapeuta



mgr **Marta Bąkowska**  
Psycholog



**Agnieszka Krzyżosiak**  
Pielęgniarka

Zadaj nam  
pytanie!

wejdź na  
**PEŁNA  
PORCJA  
OPIEKI.  
PL**

**NUTRICIA**  
**NutriKid**  
**Multi Fibre**

Nutricia Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa

Serwis Konsumencki: 22 55 00 155, opłata za połączenie zgodna z taryfą operatora. Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-17.00.

[www.nutrikid.pl](http://www.nutrikid.pl) [www.pelnaporcjaopieki.pl](http://www.pelnaporcjaopieki.pl)

FGRW/NKD/16/04/2021



Narysuj lub opisz historię tego, co zdarzyło się podczas leczenia i jakie czapki lub chusteczki na głowę najbardziej Ci się podobają?



Autor: Penelope Hart-Spencer

Tytuł oryginału: „Anna loses her hair”

©CCLG 2018

Adapted with permission from the publication „Anna loses her hair”, produced by Children’s Cancer and Leukaemia Group (CCLG) – the UK’s leading provider of accredited cancer information for children and young adults, and their families [www.cclg.org.uk](http://www.cclg.org.uk) CCLG accepts no responsibility for the accuracy of this translation.

Translation copyright © 2021

Fundacja „Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową”

Wrocław 2021, ISBN: 978-83-951899-3-7

**Koordinacja projektu:** Ewa Zygadło-Kozaczuk, Olga Fedorowicz, Krystyna Okoniewska

**Tłumaczenie:** Maria Makuch

**Adaptacja tekstu:** Ewa Zygadło-Kozaczuk

**Korekta:** Bartłomiej Dwornik

**Opracowanie graficzne i skład:** Studio Graficzne BB, e-mail: [bbstudio@bbstudio.com.pl](mailto:bbstudio@bbstudio.com.pl)

**Ilustracje:** Beata Błaszkiwicz

**Druk i oprawa:** UNIQ POLIMEDIA Drukarnia offsetowa – Printing House

**Wydawca:** Fundacja „Przyłodek Nadziei”, ul. Ślężna 114/s/1, 53-111 Wrocław, [www.przylodeknadziei.pl](http://www.przylodeknadziei.pl)

**Publikacja w języku polskim zrealizowana we współpracy:**

Fundacja „Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową”, [www.naratunek.org](http://www.naratunek.org)

Zespół Farmacji Klinicznej Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego im. J. Mikulicza-Radeckiego we Wrocławiu

Katedra i Zakład Farmakologii Klinicznej Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

**Wspieraj Fundację „Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową”**

**1% podatku - KRS 00000 86210**

**Darowizny:** Bank Millennium: 97 1160 2202 0000 0000 9394 2103

ISBN 978-83-951899-3-7



UNIWERSYTECKI  
SZPITAL KLINICZNY  
WE WROCŁAWIU



Children's  
Cancer and  
Leukaemia  
Group

the EXPERTS  
in CHILDHOOD  
CANCER

Partnerzy wydawnictwa:

**NETTLE**

**NUTRICIA**  
PEŁNA PORCJA OPIEKI

[www.pelnaporcjaopieki.pl](http://www.pelnaporcjaopieki.pl)