

TURINYS

TIKĖTI SAVIMI	4
ĮVADAS	6
PATARIMAI LIGONIUI	7
FIZINIŲ SIMPTOMŲ MALŠINIMAS	7
<i>Lymfedema</i>	7
<i>Niežulys</i>	8
<i>Dusulys</i>	8
<i>Kosulys</i>	10
<i>Pykinimas</i> <i>ir</i> <i>vėmimas</i>	11
<i>Silpnumas</i>	12
<i>Svorio kritimas, apetito sumažėjimas</i>	12
<i>Burnos priežiūra</i>	13
<i>Vidurių užkietėjimas</i>	14
<i>Žagsėjimas</i>	14
<i>Pragulu profilaktika</i>	15
<i>P/aukų slinkimas chemoterapijos ar spindulinės terapijos metu</i>	16
PSICHOLOGINĖ SAVIPAGALBA	17
<i>Rekomendacijos siekiantiems padėti sau</i>	17
ŽAIZDŲ PRIEŽIŪRA	20
<i>Diabetinės pėdos priežiūra</i>	20
ŽAIZDOS SPINDULINIO GYDYMO METU	22
<i>Oda</i>	22
<i>Odos priežiūra spindulinio gydymo metu ir po gydymo</i>	22
<i>Burnos gleivinės priežiūra taikant išorinę spinduliuote galvos ir kaklo navikams gydyti</i>	23
STOMOS PRIEŽIŪRA	24
<i>Kas yra stoma?</i>	24
<i>Peristominė oda</i>	24
<i>Peristominės odos pažeidimų priežastys</i>	25
<i>Peristominės odos pažeidimų galima išvengti laikantis šių taisyklių</i>	25
<i>Peristominės odos priežiūros priemonės</i>	25
<i>Nemalonus išmatų kvapas</i>	28
DVASINĖ SAVIUGDA	30
LITERATŪRA	31
PAGALBOS ONKOLOGINIAMS LIGONIAMS ASOCIACIJOS (POLA) NARIŲ SĄRAŠAS IR KONTAKTINIAI DUOMENYS	32