

TURINYS

TIKĖTI SAVIMI	5
ĮVADAS	7
PATARIMAI LIGONIUI	8
FIZINIŲ SIMPTOMŲ MALŠINIMAS	8
<i>Lymfedema</i>	8
<i>Niežulys</i>	9
<i>Dusulys</i>	9
<i>Kosulys</i>	11
<i>Pykinimas ir vėmimas</i>	12
<i>Silpnumas</i>	13
<i>Svorio kritimas, apetito sumažėjimas</i>	13
<i>Burnos priežiūra</i>	14
<i>Vidurių užkietėjimas</i>	15
<i>Žagsėjimas</i>	15
<i>Pragulu profilaktika</i>	16
<i>Plaukų slinkimas chemoterapijos ar spindulinės terapijos metu</i>	17
PSICHOLOGINĖ PAGALBA SAU	18
<i>Rekomendacijos siekiantiems padėti sau</i>	18
ŽAIZDŲ PRIEŽIŪRA	21
<i>Diabetinės pėdos priežiūra</i>	21
ŽAIZDOS SPINDULINIO GYDYMO METU	23
<i>Oda</i>	23
<i>Odos priežiūra spindulinio gydymo metu ir po gydymo</i>	23
<i>Burnos gleivinės priežiūra taikant išorinę spinduliuote galvos ir kaklo navikams gydyti</i>	24
STOMOS PRIEŽIŪRA	25
<i>Kas yra stoma?</i>	25
<i>Peristominė oda</i>	25
<i>Peristominės odos pažeidimų priežastys</i>	26
<i>Peristominės odos pažeidimų galima išvengti laikantis šių taisyklių:</i>	26
<i>Peristominės odos priežiūros priemonės</i>	26
<i>Pilvo plaukuotumas</i>	28
<i>Nemalonus išmatų kvapas</i>	29
DVASINĖ SAVIUGDA	3*
LITERATŪRA	32
PAGALBOS ONKOLOGINIAMS LIGONIAMS ASOCIACIJOS (POLA) NARIŲ SĄRAŠAS IR KONTAKTINIAI DUOMENYS	33
UŽRAŠAMS	35