



SV. PRANCISKAUS
ONKOLOGIJOS
CENTRAS





KAIP GYVENTI SU VĖŽIO LIGA?



LIETUVOS IR ŠVEICARIJOS BENDRADARBIAVIMO PROGRAMA

UDK 616-006-055.2
Ka-134

ISBN 978-609-404-147-1

© Šv. Pranciškaus onkologijos centras, 2013
© Spaustuvė „Druka“, 2013



KAIP GYVENTI SU VĖŽIO LIGA?

Plaukų ir veido priežiūros patarimai moterims



LIETUVOS IR ŠVEICARIJOS BENDRADARBIAVIMO PROGRAMA

Leidinyi išleistas LIETUVOS IR ŠVEICARIJOS BENDRADARBIAVIMO PROGRAMOS lėšomis

KLAIPĖDA, 2013

„Šv. Pranciškaus onkologijos centras“ – tai pelno nesiekianti viešoji įstaiga, kurios misija – sielovada, profesionali ir savanoriška psichosocialinė pagalba onkologiniams ligoniams bei jų artimiesiems, visuomenės švietimas.

Kontaktinė informacija:

Savanorių g. 4, LT92291 Klaipėda
www.onkocentras.lt
www.viltiesbegimas.lt

Kita informacija apie pagalbos sergantiesiems vėžiu organizacijas:

www.pola.lt

Leidiny **„Kaip gyventi su vėžio liga?“** yra skirtas moterims, kurios patyrė šalutinius vėžio ligos gydymo reiškinius (po chemoterapijos ir radioterapijos).

Leidinio tikslas – pateikti moterims patarimų, kaip rūpintis savo išvaizda onkologinės ligos gydymo metu.

„Skarelių pamokėlės“ Rasos Rojienės ir Loretos Tallat-Kelpšienės,
„Veido priežiūros ir grožio pamokėlės“ Loretos Valiukienės,
piešiniai Rasos Lazdauskaitės,
fotografijos Dalios Kleinaitytės.

TURINYS

Įvadas

8

Daivos istorija

11

Rasos istorija

19

Skarelių pamokėlės

24

Veido priežiūros ir grožio pamokėlės

28

ĮVADAS

Nors visuose gyvenimo reikaluose mes dalyvaujame kūniškai, panašiai, kaip nepastebime oro, kuriuo kvėpuojame, kol jo nepritrūkstame, mūsų kūnas kaip objektas yra nepastebimas (neįsisąmoninamas) tol, kol kažkas nepasikeičia. Tokių pokyčių priežastimi gali tapti vėžio liga. Jo gydymas dažniausiai sukelia fizinių pokyčių ir tada, dažnai su nerimu dėl išvaizdos ir baime prarasti moterišką grožį, atkreipiamas dėmesys į savąjį kūną.

„Kai išdrįsau pažvelgti veidrodyje į save, kilo vienintelis klausimas: „Kas ši moteris?“ (Laima)

Daugumai moterų po operacijos tenka vėl „atrasti“ save – pamatyti savyje gyvybingą, patrauklią, stiprią ir moterišką asmenybę. Kiekvienos moters paieškos yra unikalios ir nepakartojamos, susijusios su ankstesne gyvenimo patirtimi, o prisitaikymo kelias visuomet sudėtingas. Pirmiausia tenka kūrybingai prisitaikyti prie daugiau ar mažiau ribotų kūno galimybių, sumažėjusių jėgų ir padidėjusio nuovargio.

„Iš pradžių labai pykau, kad nieko nebegaliu, nebespėju. Kūnas manęs nebeklausė... Tik daug vėliau išmokau pati į jį įsiklausyti.“ (Nijolė)

Siekiant suprasti, įvertinti ir priimti savo išvaizdos pasikeitimus, labai svarbi yra aplinkinių žmonių reakcija. Visai mūsų kultūrai ir laikmečiui yra būdinga tai, kad save vertinti esame labiau linkę pagal savo išvaizdą („kaip aš atrodau“), o ne pagal vidinį jausmą („kaip save jaučiu“). Vėžiu susirgusios moterys dažnai labai jaudinasi dėl fizinių pasikeitimų, atsiradusių gydymosi metu (plaukų slinkimo, svorio, odos pokyčių ir pan.). Tad noras apsaugoti savo asmenines ribas nuo nepageidaujamų svetimų žmonių, pažįstamų, bendradarbių žvilgsnių, nuo nepageidaujamų apkalbų yra natūralus. Mūsų visuomenė apskritai labai lėtai kaupia žinias apie vėžio gydymo galimybes ir keičia supratimą apie vėžio ligą.

Reikšmingiausiu moteriškumo ir patrauklumo vertintoju dažniausiai pasirenkamas artimas draugas, sužadėtinis, sutuoktinis. Moteris visada nori išlikti patraukli sau ir savo vyrui. Ji nori būti gera motina, įdomi pašnekovė, originali asmenybė. Mylimojo elgesys gali nuraminti, padrąsinti, leisti pasijusti saugiai, o neigiama pastaba arba teigiamos reakcijos stoka gali labai ilgam nuliūdinti ar įskaudinti.

„Aš gydymosi metu nepraradau moteriškumo jausmo tik dėl to, kad jo apkabinimai ir bučiniai vis primindavo, jog jam esu graži ir patraukli.“ (Sigita)

Ieškodamos supratimo, palaikymo ir saugumo užgriuvusių gyvenimo pasikeitimų sukuryje, paprastai moterys atsigręžia į moteris, panašias į save. Panaši ligos patirtis, seserystės išgyvenimas ir dalinimasis praktiniais išvaizdos puoselėjimo būdais (skarelių rišimo, perukų parinkimo, makiažo subtilybių, rūbų derinimo ir pan.) gali labai praturtinti ir sustiprinti moteris, padėti išskleisti jų neišsenkamus kūrybiškumo syvus.

Asta Libikienė, klinikinė psichologė



DAIVOS ISTORIJA

Pirmą kartą su onkologine liga susidūriau prieš 13 metų. Nugaros srityje atsirado keletas darinių, vieną iš jų skaudėjo. Mamos paraginta kreipiausi į onkochirurgą. Išoperavo 3 riebalinius darinius ir vieną nepiktybinį auglį. Tada net nesusimąščiau, kad galiu sirgti onkologine liga. O ir ne tai galvoje buvo – daug dirbau ir dar studijavau...

Antras susidūrimas įvyko po dvejų metų. Staiga mirė mano Mama. Tai buvo smūgis, sugriovęs daug ką... Gyvenimas pasidalino į PRIEŠ ir PO. Aplink save jaučiau tuštumą, vakuumą... Nebebuvo nieko – viskas nutolo nuo manęs į nesuvokiamus tolius. Auglį kairėje krūtyje pastebėjau tik po trijų mėnesių. Žinoma, nuvažiavau pas onkochirurgą. Gydytojas, neatlikęs jokių tyrimų, tik vizualiai apžiūrėjęs, nustatė, kad tai hormonų audros – esu jauna ir tas auglys „išsivaikščios“. Išėjau iš kabineto gyventi – darbas, mokslai, bandymas užjausti ir palaikyti Tėvą... Mokslus atidėjau metams, nes nebeturėjau jėgų viskam. Praėjo dar dveji metai. Auglys didėjo ir pradėjo skaudėti... O aš vis laukiau, kada jis „išsivaikščios“. Kai radau laisvo laiko, nuvažiavau pas kitą gydytoją. Jis rekomendavo operuotis. Dar ir tada neradau laiko operacijai, nes turėjau baigti magistrantūros studijas. Kai 2004 metų vasarą baigiau mokslus, atsiguliau į ligoninę operuotis nepiktybinį auglį – juk kitaip ir būti negali – tas auglys tik hormonų audros padarinys... Atsibudau po operacijos ramiamųjų veikiamą, draugės lanko, linksmina... sveikstu... Toje pačioje palatoje gulėjusi moteris manęs vis klausinėjo, ar dar sulauksim šviežių bulvių. Keistai skambėjo tas klausimas – kuo aš čia dėta? Mano smegenys nepriėmė šio klausimo. Tik kai gydytojas po keleto dienų man pasakė, kad manęs laukia tolimesnis chemoterapijos kursas, patyriau šoką: „Man reikės toliau gydytis? Kam? Juk tai tik hormonų audros!“ Nusivijau gydytoją į kabinetą ir priverčiau pasakyti, kas man yra. Tada man viską ir pasakė – auglys piktybinis, antra stadija... laukia tolimesnis gydymas. Gydytojas tada man pasakė: „Tik neklauskite savęs – kodėl Jūs... Atsakymo nerasite...“ Tai galėjo būti didelio streso pasekmė... Mano gyvenimas griuvo dar kartą... Buvo ketvirtadienio popietė. Pagal ligoninės tvarką penktadienį mane turėjo išleisti namo. Matyt, mano akys kalbėjo už mane – gydytojas mane paliko ligoninėje iki pirmadienio. Klausiau savęs „Kodėl man? Už ką? Ką aš ne taip darau?“ Atsakymų tuomet nera-

dau... Galva buvo tuščia: negalėjau nei mąstyti, nei kalbėti... Pirmadienį draugė mane parvežė namo. Pakeliui ji mane ramino: „Va, grįši į savus namus. Tau bus geriau...“ Aš tada ją nutraukiau: „Nieko man nebus geriau. Gulėjau ligoninėje – kiti už mane gyveno: leido vaistus, tris kartus maitino. O dabar man reikia pačiai gyventi... Nenoriu...“ Žodžiai „kaip aš tave suprantu“ manęs neguodė...

Po pirmos operacijos namuose verkiau dvi dienas ir dvi naktis be perstojo. Dar turėjau keletą dienų atostogų, tačiau viena būti namuose nepajėgiau. Nuėjau į darbą, paprašiau atšaukti iš atostogų. Kolegoms papasakojau savo situaciją ir prašiau, kad ir kaip blogai jausčiausi tolimesnio gydymo metu, leisti man dirbti, nes viena namuose išprotėsiu...

Gydymas truko iki gruodžio. Tada man atrodė, kad jis labai sunkus (kol nebuvau patyrusi antrojo gydymo kurso 2011 metais). Chemoterapijos ir švitinimo kursų procedūras skaičiavau mažėjančia tvarka – taip buvo lengviau, nes po kiekvienos procedūros jų vis mažiau likdavo, kol galų gale liko NULIS. Pati sau pasakiau – aš nesergu, tik turiu atlikti šias procedūras. Neskaičiau jokių knygų, straipsnių, liaudies medicinos patarimų. Nesidomėjau savo liga... Juk aš nesergu.

Gyvenimas pasikeitė. Kadangi operacijos metu buvo pašalinta dalis krūties, turėjau nešioti protezą. Gal jo ir nereikėjo, bet man atrodė, kad visi aplinkiniui mato, kad aš „kitokia“. Nuo tada ir atsirado laisvalaikio, aprangos apribojimų. Slapsčiausi visomis prasmėmis... Nelaukiau paguodos žodžių, gal jų net nepriimdavau.

Gyvenimas pasidarė gražus tuo, kad gali šiandien gyventi... Didžioji dalis aplinkinių problemų man atrodė ne problemos, o šiaip – muilo burbuliukai, kurie greitai susprogsta ir dingsta. Mes be reikalo prisikuriam tiek „problemų“, puolame į stresą, pykstatamės, draskomės. O kam? Be viso šito gyventi taip gera.

Apie mano ligą žinojo tik artimos draugės ir bendradarbiai. Artimiesiems ir giminėms nieko nesakiau, nes nenorėjau matyti jų akyse gailėsčio – juk dar galioja stereotipas, kad vėžiu sergantys žmonės miršta... anksčiau ar vėliau... Tik po kelių mėnesių teko broliui ir jo žmonai pasisakyti, kas man yra... Žinoma, jie supyko ant manęs už mano tylėjimą, bet aš turėjau savų argumentų. Tai buvo momentinis pyktis. Jų palaikymą jaučiu kasdien.

Kas man padėjo įveikti ligą ir pasveikti? Pirmajame etape aš buvau viena.





Socialiniame mano gyvenime dalyvavo daug žmonių, tačiau asmeniniame aš buvau viena. Gal tiksliau pagal tuometę savo būseną – aš dalyvavau socialiniame gyvenime tiek, kiek to reikėjo. O asmeniniame buvau viena... juk aš „kitokia“... Praėjo dar kažkiek laiko ir aš pasisakiau Tėvui apie savo ligą. Jo ašaros man buvo labai sunkios...

Laikas ėjo, pasimiršo gydymo sunkumai. Sąžiningai, nustatytais terminais važinėčiau pasidaryti tyrimų. Septynerius metus tyrimų rezultatai buvo stabilūs. Net negalvočiau, kad gali būti kitaip. Pamažu pradėjau emociškai geriau jaustis. Gyvenime atsirado spalvų, mėgstamų užsiėmimų. Sutikau žmogų, kuriam esu pati gražiausia ir nuostabiausia. Jis mane palaikė ir daug man padėjo antrojo gydymo metu. Palaiko ir dabar...

2011 metais eilinių tyrimų metu gydytojai aptiko atsinaujinusį augliuką – recidyvą. Tada nebebuvo jokių „dabar ne laikas“ ir jokio didelio šoko – reikia, tai reikia... Po savaitės man buvo atlikta rekonstrukcinė operacija: pašalinta visa kairė krūtis ir iš pilvo ploto audinių suformuota „nauja“ krūtis. Po operacijos tikėjau greitai atsigausti ir toliau gyventi visavertį gyvenimą. Tačiau taip neįvyko. Chemoterapijos kursas man buvo labai sunkus: po procedūros savaitę nieko negalėdavau valgyti – gyvuodavau tik vandeniu. Būdavo labai labai bloga. Net dabar, važiuodama pro ligininės pastatus, negaliu į tą pusę žiūrėti. Penkis mėnesius prabuvau namuose. Nuslinko plaukai. Žinojau, kad taip bus. Ruošiausi tam, bet... ta akimirka, kai mano saujoje liko kuokštas plaukų, buvo baisi. Bet tik akimirka. Nežadėjau nešioti peruko, todėl prisi-pirkau skarelių ir šalikėlių. Skarelę dar ir dabar kartais užsirišu. Ji tapo mano aprangos dalimi. Tuomet nusiskutau galvą ir susiradau fotografę. Fotosesiją dariau sau – prisiminimui apie tą laikotarpį. Tik vėliau gimė idėja paviešinti šias nuotraukas – gal tai bus paskata kitoms moterims nepasiduoti ligai ir nenuleisti rankų.

Dabar man taikomas palaikomasis gydymas hormonais. Vaistai daro poveikį – mano savijauta ne pati geriausia, bet... viskas yra gerai – aš nesergu. Baigsis vaistų kursas ir nebebus silpnumo ar nuovargio akimirkų. Jos ir dabar man nemaišo gyventi. Jos tik šiek tiek pristabdė mano tempą. Užtat dabar turiu laiko rankdarbiams, piešimui.

Šiandien, mąstydamą apie tai, kas mano gyvenime yra svarbiausia, galiu atvirai pasakyti – su niekuo nesipykti ir gyventi taip, kad nebūtų gėda.

Manau, kad visuomet yra svarbiausias žmogaus dvasinis grožis. Žmogus bet kokiomis aplinkybėmis turi būti „tikras“, natūralus... ir jeigu jis yra „nedirbtinis“, su juo lengva bendrauti. Panašiai ir su fiziniu grožiu: jeigu žmogus nors truputį rūpinasi savo išvaizda, jis atrodo tvarkingai ir patraukliai. Ir to pakanka. Perdėtas kūno puoselėjimas yra nenatūralus – kai per daug gražu, pasidaro „nebeskanu“.

Moterims visuomet svarbi išliks grožio ir patrauklumo paslaptis. Mano nuomone, moteris gerai jaučiasi ir fiziškai, ir emociškai tuomet, kuomet ji pasitiki savimi – tada ji spindi.

Kai manęs klausia, kokia yra mano diena ir kiek laiko skiriu kūno priežiūrai, galiu pasakyti, kad kiekviena moteris tai turėtų „prisitaikyti“ sau. Aš kasdien keliuosi anksti, kad turėčiau laiko neskubėdama susiruošti į darbą. Kartais rytais prisėdu prie savo rankdarbių – nors keletui minučių. Sau laiko skiriu nedaug – tiek, kad atrodyčiau tvarkingai. Minimaliai laiko skiriu mažiažui, nes nemėgstu dažytis. Aš tik pasiryškinu akis. Daug dėmesio skiriu aprangai – derinu rūbus ir papuošalus. Daug laiko sugaištu, nes kartais niekas man netinka, tiksliau nepatinka arba aš niekam netinku...

O mano vakarai dažniausiai priklauso nuo mano savijautos: jei nesu pavargusi, vasaros metu išvažiuoju pasivažinėti dviračiu; jei jaučiuosi pavargusi, keliauju namo ir ilsiuosi, skaitau, maketuoju būsimas sages, paišau, klijuoju, ir t. t.

Manyčiau, kad kiekvienai moteriai svarbu būti gražiai. Nesvarbu, ar ji sveika, ar serga. Visos grožio procedūros, kad ir pačios paprasčiausios, yra reikalingos, nes jos padeda moteriai neprarasti pasitikėjimo savimi. Visoms moterims norėčiau priminti: niekada nesakykite „vėliau, ne dabar“. Kuo ankstyvesnė diagnozė, tuo lengvesnis ir efektyvesnis gydymas. Visų pirma, reikia skirti laiko sau, nes mes darome laimingus kitus žmonės: tėvus, vaikus, artimuosius, mylimuosius, draugus...





RASOS ISTORIJA

2012 m. vasario pabaigoje sužinojau, kad pilve turiu 10 centimetrų auglį ir metastazes kepenyse. Po to man atliko operaciją, per kurią iš taukinės pašalintas auglys ir 10 procentų kepenų kartu su metastazėmis. Visi operacijos metu paimti dariniai buvo išsiųsti tirti, o pačiai liko laukti atsakymų ir sveikti po operacijos. Praėjus keturioms savaitėms pranešė, kad man – itin didelio piktybiškumo leiomyosarcoma, 4 stadija.

Atlikus vėlesnius tyrimus paaiškėjo, kad operacija nepasisekė ir kepenys per mėnesį buvo „apėjusios“ nesuskaičiuojamu kiekiu metastazių. Pasak gydytojų, reikėjo stebuklo, kad pasveikčiau. Man buvo paskirtas vadinamasis smūginis chemoterapinis gydymas. Po tokios žinios buvau praradusi viltį, kaltinau Dievą, klausiau, už ką jis man siuntė tokią ligą. Kai buvau labiausiai palūžusi, sesuo mane supažindino su „Šv. Pranciškaus onkologijos centro“ vadove Aldona Kerpyte, kuri suteikė daug naudingos informacijos, ir vienuoliu pranciškonu Evaldu, kuriam per pokalbį išsiliejusi, išsiverkusi, atgavau dvasinę ramybę, tikėjimą, viltį ir kelią, kuriuo einu iki pat šiol. Supratau, kad mano ašaros, skausmas nieko nepakeis, tik pablogins sveikatą. Atidaviau save per maldą į Dievo ir gydytojų rankas. Pranciškonas vienuolis Evaldas mus abu su vyru supažindino su krikščioniška meditacija. Išmokau gyventi šia diena, nes tai vienintelis realus dalykas, o galvojimas apie tai, kas bus, buvo beprasmis. Gydymosi laikotarpiu, kai jausdavausi geriau, su vyru keliaudavome po Lietuvą. Džiaugiausi kiekviena duota diena, lyg ji būtų paskutinė.

Norėjosi kuo geriau pažinti save: ieškojau dvasinių ligos priežasčių, atradau savyje sukaupto pykčio, nuo kurio išsivadavau per viso gyvenimo išpažintį ir apsilankymą pas egzorcistą. Išmokau atleisti ir neteršti savo dvasinio gyvenimo. Daug laiko leidau su savo šeima, artimaisiais. Neskaičiau jokios neigiamos informacijos internete, nes, vieną kartą pamėginusi paskaityti apie savo ligą, radau vien tik istorijas apie mirtį. Skaičiau vien tik teigiamą literatūrą, „stebuklo“ istorijas, kurios vertė tikėti, kad ir man viskas bus gerai. Šventajame Rašte perskaičiau, kad jei mano siela bus švari, tai mano fizinis kūnas nejaus skausmo. Todėl prieš kiekvieną chemoterapijos kursą nueidavau išpažinties ir iki pat šeštojo chemoterapijos kurso nė karto manęs nepykino, nepatyriau skausmų, nors gydytojai prognozavo, kad jau po pirmosios bus blogai. Jaučiausi pasitikinti Dievu, rami ir užtikrinta, kad pasveiksiu. Savo ramybę bandžiau perteikti ir tėveliams, sesei, visiems šeimos nariams. Sunkumo akimirką

savo skausmą išliedavau ne šeimos nariams, nes jiems ir taip buvo nelengva, o savo dvasiniam globėjui pranciškonui vienuoliui Evaldui. Už tai esu jam dėkinga iki pat šiol ir manau, kad mano ramybė dažnai priklausė nuo pokalbių su juo. Tik suprastėjus mano sveikatos būklei, sesuo prašydavo užtarimo maldų Kretingos moterų vienuolyne. Galima manyti, kad tai sutapimas, bet dažnai po sesučių vienuolių maldų pagerėdavo mano fizinė savijauta. Sesuo, prieš prasidedant mano gydymui, pasirūpino, kad būtų aukojamos atskiros šv. Mišios, kuriose buvo prašoma sveikatos man. Nustebino tai, kad susirinko pusė Kretingos Viešpaties Apreiškimo švč. M. Marijai bažnyčios vien tik artimųjų, draugų ir pažįstamų...

Rugpjūčio mėnesį baigėsi gydymas. Atlikus tyrimus paaiškėjo, kad įvyko stebuklas: gydytojai paskelbė remisiją. Vėl pradėjau džiaugtis gyvenimu, su šeima išvykome į keletą kelionių, daug laiko leidau gamtoje, gydytojų prižiūrima, žolelėmis „atstatinėjau“ savo imunitetą.

Pradedant gydymą buvau įspėta, kad greičiausiai liksiu nevaisinga. Kadangi iki man susergant mes su vyru trejus metus niekaip negalėjome susilaukti kūdikio, netekome vilties kada nors turėti vaikų. Pasveikusi maldose dėkojau už šį stebuklą ir vis nedrąsiai dar paprašydavau suteikti galimybę tapti mama. Nesitikėjau, kad taip greitai išsipildys mano maldos. Praėjus trims mėnesiams po gydymo, sužinojau, kad laukiuosi. 2013 m. rugpjūčio 14 d. gimė stiprus, sveikas sūnus Lukas, kuris yra mūsų stebuklas ir liudytojas, kad Dievas mus girdi.

Liga man suteikė daugiau gero nei blogo. Ji mane pakeitė kaip asmenybę: pakito vertybės, tapau turtingesnė dvasiškai. Susidūrus su tokia liga, svarbiausia neprarasti tikėjimo, kad pasveiksi, nes jei pasiduosi pats, kaip galės padėti gydymas. Viskas priklauso nuo požiūrio: jei save priimsi ne kaip auką, o kaip ypatingą žmogų su ypatinga liga, taip su ja bus lengviau susidraugauti.

Pradėjus gydymą, po pirmos chemoterapijos procedūros praėjus savaitei, netekau plaukų. Tam psichologiškai buvau pasiruošusi. Po trečio chemoterapijos seanso netekau blakstienų – tam nebuvo pasiruošusi. Man, kaip moteriai, buvo sunku susitaikyti su tokiu „pliku“ veidu. Nuo pat pradžių stengiausi atrodyti taip, kad nepažįstami žmonės nesuprastų, kad aš sergu ir neguostų žvilgsniais, o artimieji matytų mane pasitempusią, žvalią, pasidažiusią. Tokia ir artimiesiems, ir sau pačiai atrodžiau sveikesnė. Žinoma, būdavo tokių akimirkų, kai vos pastovėdavau ant kojų, bet, jei planuodavau išeiti iš namų ar sulaukti svečių, ilgai, su pertraukėlėmis, bet sugebėdavau prisiklijuoti blakstienas, „pasibrėžti“ akis, nupudruoti veido odą, paryškinti antakius.





Prisiuvau daug įvairių spalvų patogių elastinių skarelių-kepuraičių, kurias lengvai derinau prie rūbų ir atrodo stilingai. Buvo tokių atvejų, kai žmonės gatvėje užkalbindavo, net nenutuokdami apie šio galvos apdangalo paskirtį, klausdavo, kur galima tokių įsigyti, pasakydavo komplimentų.

Išvaizda dažnai atspindi mūsų savijautą. Jei mums yra bloga, makiažas tikrai gali „apgauti“ kitus. Supratau, kad besirūpindama išvaizda galiu palengvinti savo artimųjų kančias ir suteikti vilties. Mes, moterys, žinome nemažai gudrybių, kaip maskuoti nemigo naktis ar prastą savijautą, ir tuo reikia naudotis. Jeigu pačiai trūksta patirties, šias paslaugas puikiai teikia profesionalūs vizažistai, kurie per vieną valandą gali išmokyti gudrybių, kaip save pagerinti.

Susidūrus su sunkia liga, gyvenimas nesibaigia. Viskas priklauso tik nuo mūsų, kaip mes tą laiką išnaudosime. Visiems linkiu daugiau optimizmo, tikėjimo ir net sunkiomis akimirkomis eiti į priekį ir džiaugtis kiekviena duota minute.



SKARELĒS RIŠIMO TECHNIKA





1. Galvos apdangalui suformuoti naudojamas trikotažinis audinys (sintetinis arba natūralus). Apgobkite juo galvą – taip įvertinsite, kiek reikės audinio.
2. Susidariusias audinio klostes suimkite.
3. Klostes lengvai pridaigstykite.
4. Daigstydami stenkitės suformuoti tvarkingas klostes.



5. Iš likusių audinio galų suformuokite kuodą, jį taip pat lengvai pridaigstykite.
6. Kuodą sutvirtinkite poverdami jį siūlu per vidurį.
7. Galiausiai iš medžiagos suformuokite rožės žiedlapius, juos pridaigstykite prie kuodo.

VEIDO PRIEŽIŪROS IR GROŽIO PAMOKĖLĖS



Kosmetikos priemonės ir tinkama veido priežiūra Jums padės paslėpti trūkumus ir atrodyti natūraliai bei gražiai.



PIRMAS ŽINGSNIS Veido oda

Patarimai:

1. Pudra turi atitikti veido odos spalvą.
2. Jeigu ant veido odos yra dėmių, jas maskuoti galima ta pačia pudra, kuria pudruojatės: dėkite pudros taškelius ant tų vietų, kur yra dėmelių, ir leiskite truputį nudžiūti, po to pirštų pagalvėlėmis pudrą palyginkite.
3. Kad veido oda būtų matinė, reikia naudoti sausą birią (vadinamosios šilko švelnumo ar kitos konsistencijos veido odos dekoratyvinio gražinimo (makižo) pagrindas, tolygiai padengiantis odą) arba sausą kompaktinę pudrą.
4. Jeigu pamėlę paakiai, pasidarykite paakius balinančią kaukę su pupelėmis („Kleopatros“ kaukė).

„Kleopatros“ kaukės receptas:

sumalkite virtas baltąsias pupeles, įpilkite 1 šaukštą sėmenų aliejaus ir 1 šaukštelį citrinų sulčių.

Sumaišykite ir uždėkite ant paakių, palaikykite 10 minučių.

Šią veido kaukę naudoja prancūzų aktorė Catherine Deneuve.

ANTRAS ŽINGSNIS Antakiai



Jų kontūrai paryškinti geriausia naudoti akių vokų šešėlius (rudos arba juodos spalvos). Jeigu antakių visiškai nėra (išslinkę po chemoterapijos), galima tiesiog akių šešėliais nežymiai paryškinti antakio vietą, suteikiant natūralią formą.

Antakių kontūrą brėžti reikia ne tiesia linija, bet brūkšneliais.

TREČIAS ŽINGSNIS Vokai



Galite naudoti akių vokų šešėlius. Jeigu jų neturite, užteks sausas pudros.

Sausa pudra padengti akių vokai taps matiniai, neblizgės.

KETVIRTAS ŽINGSNIS

Blakstienos



Kai nėra blakstienų, geriausia nusipirkti ir naudoti vadinamąsias vienisines blakstienas – jos priklijuojamos lengviau negu kitos. Klijuoti reikia pagal blakstienų liniją. Blakstienų nedažykite – tada jas galėsite panaudoti daugiau kartų. Nusiėmusios blakstienas, nuo jų švariai nuvalykite kljus ir pasidėkite kitai dienai.

Apatines blakstienas ryškinkite akių vokų šešėliais, jokių būdu ne pieštuku.

PENKTAS ŽINGSNIS

Skaistalai

Jie reikalingi veidui pagyvinti. Užtepkite jų šiek tiek ant skruostikaulių, kad veido oda būtų gyvesnė.

Jūsų odos tipą atitinkančiais skaistalais saikingai paryškinkite skruostikaulių liniją.

ŠEŠTAS ŽINGSNIS

Lūpos

Jas galima dažyti taip, kaip jums patinka: blizgesiu ar lūpų dažais.

Kontūrinis pieštukas galima paryškinti lūpų formą.

Šie patarimai padės Jums sukurti natūralų veido grožį ir jaustis puikiai!

UŽRAŠAMS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



UDK 616-006-055.2
Ka-134

Šv. Pranciškaus onkologijos centras
Kaip gyventi su vėžio liga? – Klaipėda: Druka, 2013. – 25 fotogr, 4 iliustr.

ISBN 978-609-404-147-1

Dizainerė Sigita Raudienė

Tiražas 500 egz. Užsakymas TK 1309-124

Išleido ir spausdino
Spaustuvė „Druka“
Mainų g. 5, LT-94101 Klaipėda
www.druka.lt
info@druka.lt





Kontaktinė informacija:

Savanorių g. 4, LT92291 Klaipėda

www.onkocentras.lt

www.viltiesbegimas.lt

Kita informacija apie pagalbą sergantiesiems vėžiu organizacijas:

www.pola.lt