

Pozytywne wzmocnienie poczucia
własnej wartości dzięki zabiegom
onkoplełęgnacyjnym.
...

Aneta Szpak-Korycka

Aneta Szpak-Korycka

Dyp. kosmetyczka, właścicielka salonu kosmetycznego Zakątek Urody w Zielonej Górze,
koordynatorka i założycielka gabinetu kosmetycznego w Fundacji Black Butterflies Ewy Minge, który
powstał z myślą o osobach zmagających się z chorobą nowotworową, finalistka Ogólnopolskiego
Konkursu Kosmetyczka Roku 2017-Mistrzyni woj.lubuskiego.

Promotor Arkana w działaniach na rzecz podopiecznych Fundacji i Stowarzyszeń Onkologicznych.



Onkoplegnacj zajełam się w 2017 roku. Poprzez swoją pasję do kosmetyki, chęci pomagania ludziom, ale i także z obserwacji, jak obecny styl życia ma negatywny wpływ na nasz organizm, a tym samym na rozwój chorób nowotworowych, podjęłam się trudnego tematu, jakim jest onkoplegnacja. Gabinet który prowadzę od 6 lat stał się gabinetem onkoprzyjaznym, gdzie osoby podczas leczenia mogą korzystać z zabiegów pielęgnacyjnych. Pracując z ludźmi chorymi oddałam się idei onkoplegnacji, kosmetykoterapii i kosmetykoedukacji. Wzięłam udział w licznych wydarzeniach i spotkaniach, dotyczących tematyki onkologicznej, propagując onkoplegnację. Moje działania stały się również inspiracją do stworzenia profesjonalnej linii pielęgnacyjno-zabiegowej dla skór dysfunkcyjnych. Obecnie z ogromnym udziałem tej polskiej firmy kosmetycznej z Wrocławia mogę pracować i uzyskiwać wspaniałe efekty terapeutyczne przy użyciu neurokosmetyków Neuro Canabis Therapy, które nie tylko mają zbawienny wpływ na skórę, ale także na dobre samopoczucie i redukcję stresu.



Najważniejszy moment dla klienta to zabiegi w gabinecie onkoprzyjaznym przed rozpoczęciem leczenia.

Stajemy się przyczyną lepszego samopoczucia i wspomagamy chorego do walki z chorobą.

Czym jest onkopielęgnacja/onkokosmetyka:

- To pomoc w zakresie opieki kosmetycznej/kosmetologicznej nad osobami znajdującymi się na różnych etapach choroby onkologicznej
- Onkokosmetyka skupia się na efektach ubocznych jakie wywołuje leczenie onkologiczne dotyczących skóry twarzy i całego ciała
- Dzięki odpowiednim zabiegom możemy przyczynić się do złagodzenia, a nawet zlikwidowania działań niepożądanych, jakie niesie za sobą leczenie
- W onkopielęgnacji bardzo ważna jest spersonalizowana pielęgnacja, ukierunkowana na aktualny stan skóry
- Onkopielęgnacja to zabiegi pielęgnacyjno-relaksacyjne wpływające nie tylko na poprawę wyglądu skóry, ale także na poprawę nastroju, co w chorobie onkologicznej jest bardzo istotne

*Znaczenie kosmetykoterapii i kosmetykoedukacji w terapii onkologicznej

-KOSMETYKOTERAPIĘ można przypisać do terapii poznawczo-behawioralnej

-terapia ta przyczynia się do usunięcia przykrych dolegliwości związanych z chorobą

-angażuje chorego do współpracy co przyczynia się do zwiększenia jego kontroli nad ciałem i umysłem

-proponuje stosowanie zdrowych nawyków, właściwych zasad pielęgnacyjnych

-daje ogromną nadzieję, wsparcie i zainteresowanie

-aktywizuje chorego do codziennych zajęć

-pozwala spojrzeć na siebie inaczej, dodaje sił, wiary w siebie, zwiększa poczucie komfortu i samoocenę

-spotkania w gabinecie to również okazja do rozmów, śmiechu, oderwania się od codziennej rzeczywistości którą zdominowała choroba

W onkologii stosuje się następujące metody leczenia:

- operacja chirurgiczna
- chemioterapia (biała, żółta, czerwona)
- radioterapia
- leczenie farmakologiczne
- *immunoterapia
- *terapia zastępcza hormonalna

-bardzo istotną rzeczą jest wprowadzenie odpowiedniej pielęgnacji przed rozpoczęciem terapii onkologicznej, tuż po diagnozie, a przed rozpoczęciem leczenia.

-należy zwrócić uwagę na prawidłową pielęgnację skóry i na składniki aktywne zawarte w kosmetykach. Takie działania mogą zapobiec, zminimalizować występowanie niepożądanych skutków ubocznych ze strony skóry.

-warto pamiętać że czas walki z chorobą nowotworową wymaga od klienta/podopiecznego systematyczności w pielęgnacji skóry oraz dużych nakładów sił psychicznych.

Aby w efektywny sposób niwelować skutki uboczne terapii onkologicznej należy zapoznać się z metodami leczenia i jaki to ma wpływ na skórę.

*CHEMIOTERAPIA - jednym ze sposobów leczenia nowotworu jest chemioterapia, która opiera się na przyjmowaniu leków cytostatycznych. Najczęstszą drogą podania chemii jest droga dożylna (w przypadku chemioterapii doustnej pacjent przyjmuje tabletki, kapsułki lub płyny). Leczenie można także stosować łącznie z radioterapią i jest to tzw. radiochemioterapia. Celem nadrzędnym leczenia jest wyniszczenie wszystkich komórek nowotworowych, ale ta metoda wykazuje się działaniem bardzo toksycznym dla zdrowych tkanek organizmu i pociąga za sobą szereg skutków ubocznych związanych również ze skórą. Chemioterapia w postaci wlewów dożylnych trwa kilka godzin i jest przeprowadzana często w warunkach ambulatoryjnych i wtedy jeżeli samopoczucie na to pozwala klient/podopieczny może skorzystać z zabiegu w gabinecie kosmetycznym. Niekiedy może jednak trwać kilka dni, wówczas klient/podopieczny jest hospitalizowany i bardzo ważne jest to aby miał ze sobą w szpitalu podstawową pielęgnację codzienną. I tu bardzo ważna jest nasza rola w edukowaniu (kosmetykoedukacja) klienta. Jakie produkty i w jaki sposób powinien ich używać podczas pobytu w szpitalu w celu zminimalizowania ewentualnych skutków ubocznych dotyczących skóry. Cytostatyki działają szczególnie na te komórki, które bardzo szybko się dzielą - jest to cecha charakterystyczna komórek nowotworowych, ale nie tylko. Szybkie podziały komórkowe dotyczą także zdrowych komórek organizmu np: wyścielających przewód pokarmowy i tu mówimy o zaburzeniach mikrobioty ukł. pokarmowego a co za tym idzie zaburzony zostaje mikrobiom skóry. Także komórki naskórka ulegają szybkiemu podziałowi i tu dochodzi do upośledzenia funkcji regeneracyjnych skóry.

SKUTKI UBOCZNE CHEMIOTERAPII DOTYCZĄCE SKÓRY:

- silnie wysusza skórę co powoduje zaburzenia w barierze hydro-lipidowej skóry prowadząc do rozszczelnienia, spadku syntezy lipidów, a co za tym idzie do wzrostu przeznaskórkowej utraty wody TEWL(Transepidermal Water Loss).
- dochodzi do upośledzenia funkcji obronnych skóry
- pojawiają się podrażnienia, stany zapalne odczyny alergiczne
- skóra staje się bardzo wrażliwa, często występuje ból skóry szczególnie skóry głowy podczas tracenia włosów (podczas zabiegów zadbajmy również o skórę głowy)
- dochodzi do uszkodzeń, a musimy pamiętać że podczas choroby osłabiony jest układ immunologiczny
- może dojść do zakażeń wirusowych, grzybiczych i bakteryjnych
- podczas leczenia występuje często erytrodyzestezja dłoniowo-stopowa, pojawiają się pęcherze, skóra pęka pojawiają się również zmiany w obrębie paznokci i problemy podologiczne



Efekty zabiegowe podczas
chemioterapii



Erytrodyzestezja dłoniowo-stopowa
Efekty zabiegowe podczas
chemioterapii

RADIOTERAPIA onkologiczna jest jedną z podstawowych metod leczenia choroby nowotworowej. Wykorzystywana jest samodzielnie lub stanowi integralną część leczenia skojarzonego z chirurgią, chemioterapią i farmakoterapią.

Radioterapia to zabieg krótki ale wymagający wielu powtórzeń. Skutkiem ubocznym tego leczenia jest tzw. odczyn popromienny, który pojawia się po pierwszych 2-3 tygodniach od rozpoczęcia i towarzyszy do końca terapii a często i dłużej.

Skutki uboczne pojawiające się na skórze zazwyczaj występują jako pierwsze i najczęściej w miejscu, które było poddane naświetlaniu.

SKUTKI UBOCZNE RADIOTERAPII DOTYCZĄCE SKÓRY:

- podczas naświetlań dochodzi do popromiennego zapalenia skóry
- odbarwień, przebarwień, teleangiektazji
- występuje duża wrażliwość i nadreaktywność skóry
- skóra bardzo szybko wysycha, łuszczy się, niszczone zostają komórki łojotokowe skóry, a to prowadzi do problemów w odnowie i regeneracji naskórka
- radioterapia sprzyja powstawaniu wolnych rodników, reaktywne formy tlenu uszkadzają białka, w tym włókna kolagenowe i elastynowe oraz lipidy prowadząc do szybszego starzenia się skóry
- wczesne odczyny objawiają się nadmierną suchością skóry zaburzeniem pigmentacji i powstawania rumienia (dochodzi do suchego złuszczenia naskórka)

-w kolejnych etapach może dochodzić do złuszczenia “na mokro” z obecnością surowiczego wysięku i odsłonięciem skóry właściwej

-dodatkowym objawem może być ból i świąd skóry

Skala stopnia nasilenia odczynu popromiennego:

I stopień - zaczerwienienie

II stopień - złuszczenie na sucho

III stopień - złuszczenie na mokro

IV stopień - martwica



Pielęgnacja odczynów popromiennych polega na ścisłej ochronie obszaru naświetlanego. Ważne, aby utrzymywać odpowiednią higienę skóry delikatnymi preparatami, delikatnym przemywaniem i bardzo dokładnym osuszaniem(dotyczy I i II stopień)

Obszar naświetlany powinien być myty letnią wodą i łagodnym preparatem myjącym, nie zawierającym silnych kompozycji zapachowych (emulsje, pianki).

Skórę należy osuszać za pomocą miękkiego ręcznika unikając pocierania. Nie należy zaniechać praktyk higienicznych naświetlanego miejsca, ponieważ może to spowodować silny dyskomfort psychiczny chorego.

Sucha, łuszcząca się skóra nie stanowi zagrożenia dla zdrowia, ale wpływa bardzo negatywnie na samopoczucie i powinno się dbać o odpowiednią regenerację i nawilżenie.

W przypadku złuszczenia się skóry na mokro(III stopień) dodatkowo wdraża się leczenie przeciwbakteryjne lub przeciwgrzybicze (tu o wdrożeniu pielęgnacji decyduje lekarz). Odpowiednia pielęgnacja skóry zapobiega, niweluje wystąpienie odczynu popromiennego i w znaczący sposób skraca czas jego trwania.

LECZENIE FARMAKOLOGICZNE - HORMONOTERAPIA, IMMUNOTERAPIA

HORMONOTERAPIA - leczenie to ma porównywalną z chemioterapią skuteczność terapeutyczną ale osiągnięcie efektów trwa dłużej i u kobiet przypominają objawy menopauzy. Jednak do plusów tej metody leczenia należy zaliczyć niższą toksyczność dla narządów i skóry. Najczęstszymi, niepożądanymi objawami są uderzenia gorąca, wzrost ciśnienia a co za tym idzie skóra robi się nadreaktywna (silnie zaczerwieniona, pojawiają się teleangiektazje) i sucha - tu bardzo częstym lekiem w hormonoterapii jest Tamoxifen który silnie odwadnia i wysusza skórę.

IMMUNOTERAPIA - staje się trendem, który odgrywa coraz istotniejszą rolę we współczesnej onkologii. Do zalet tej terapii należy stosunkowo mała inwazyjność leczenia oraz mała toksyczność. Taka forma leczenia nie uszkadza zdrowych tkanek i narządów co przekłada się na dobry stan skóry. Myślę że jeżeli nie będzie konieczności silnej regeneracji skóry spokojnie możemy skupić się na zabiegu nawilżającym.. Myślę że w przypadku hormono i immunoterapii można by było wzbogacić zabieg delikatną Oxybrazją w celu ukojenia i nawilżenia skóry.

CHEMIOTERAPIA W TABLETKACH - doustna, jest taka sama jak w przypadku wlewów dożylnych. Wielkim plusem jest zaoszczędzenie schorzeń związanych z częstymi wkłuciami dożylnymi (zwapnienie żył, siniaki, krwiaki). Dodatkowo klient/podopieczny nie musi na czas podawania leku przebywać w szpitalu. To pozwoli mu w miarę dobrego samopoczucia skorzystać z zabiegu w gabinecie kosmetycznym.

Efekty zabiegowe podczas zastępczej terapii hormonalnej



Jeżeli podczas terapii onkologicznej przyjmowane są jeszcze jakieś inne leki to należy zwrócić uwagę jakie to niesie za sobą skutki uboczne, które również mają niekorzystny wpływ na skórę.

-przyjmowanie leków doustnych w terapii onkologicznej zaburza indywidualny dla każdego organizmu mikrobiom, czyli zestaw flory bakteryjnej różniący się składem w zależności od części ciała

-leczenie farmakologiczne zmienia mikrobiotę układu pokarmowego-mikrobiom jelit, a co za tym idzie mikrobiom skóry

-uszkodzony mikrobiom wzmacnia negatywne procesy, pogarsza stan skóry, nasila zmiany chorobowe, produkuje POSTBIOTYKI, które negatywnie wpływają na wygląd skóry i dobre samopoczucie

-może dojść do pojawienia się dysfunkcji, które z czasem mogą przerodzić się w poważne choroby skórne

-przyjmowanie leków hormonalnych w terapii onkologicznej wiąże się również ze skutkami ubocznymi objawiającymi się: uderzenia gorąca, nadciśnienie, wysypka rumieniowa, suchość skóry

Efekty zabiegowe podczas onkologicznej terapii hormonalnej



STRES ZWIĄZANY Z CHOROBAŁ A SKÓRA

- diagnoza choroby powoduje duży stres i głęboki kryzys życiowy
- choroba onkologiczna zaliczana jest do chorób przewlekłych, mówimy więc o ciągłym stresie
- przewlekły stres, czyli dystres powoduje nadmierne obciążenia dla organizmu. Jeżeli utrzymuje się zbyt długo, doprowadza do różnych zmian w ciele, najczęściej do spadku odporności i rozstrojenia funkcji organizmu
- przyjmowane leki mają wpływ na stan emocjonalny, wywołują dodatkowy stres który ma negatywne odzwierciedlenie na skórze
- osoby chore zamykają się w sobie, na świat zewnętrzny, rezygnują z aktywności społecznej, zawodowej, ruchowej co przekłada się na gorsze samopoczucie
- pojawiają się kłopoty ze snem co powoduje że skóra jest poszarzała, niedotleniona, ziemista, po prostu zmęczona
- pod wpływem stresu wytwarzają się hormony stresu, tj. ADRENALINA, NORADRENALINA i KORTYZOL które zwiększają uszkodzenie DNA komórek, zakłócone zostają procesy naprawcze, zaburza się cykl odnowy komórkowej

-uszkodzona zostaje produkcja kolagenu i elastyny

-pojawia się atrofia skóry, zmniejsza się grubość naskórka, a są to charakterystyczne cechy dla procesu starzenia się skóry

-stres odzwierciedla się również na naszej mimice, twarz staje się smutna i ponura

-pojawiają się zmarszczki które są związane ze stresem i emocjami (tzw. zmarszczki marionetki i tzw. lwia zmarszczka)

-przewlekły stres tłumi naturalne procesy odpornościowe, zwiększa podatność na infekcje, zaostrza niektóre choroby alergiczne i stany zapalne, które dodatkowo potęgują przyjmowane leki

-skóra jest niezwykle czułym organem, zarówno odbiera stres, jak i manifestuje go

-skóra jako największy organ ciała pełni ważną funkcję barierową i immunologiczną

-skomplikowany system komunikacji między mózgiem a skórą powoduje że skóra reaguje na stres poprzez aktywację ukł. hormonalnego i odpornościowego

Efekty zabiegowe zestresowanej skóry podczas terapii onkologicznej



Skóra twarzy:

4. Oczyszczyć skórę twarzy

- dokładnie umyć twarz delikatnym preparatem olejkiem/żelem/pianką aby oczyścić cerę z makijażu i wszelkich innych całodziennych zanieczyszczeń

5. Wykonaj tonizację skóry delikatnym, kojącym tonikiem/płynem , który wyrówna pH skóry, przygotuje również skórę do następnego kroku pielęgnacyjnego

- aplikacja toniku/płynu może być poprzez nasączony wacik (pamiętamy o nie pocieraniu intensywnie skóry) lub poprzez wklepanie preparatu bezpośrednio na skórę.

- jeżeli kosmetyk jest w formie sprayu rozpylamy bezpośrednio na skórę twarzy

- jeżeli używamy płynu kojącego możemy użyć go również do wykonania okładów na skórę powiek, które podczas leczenia bardzo często są opuchnięte przez przyjmowane leki jak również zmęczenie i częste kłopoty ze snem.

6. Zastosuj krem do twarzy

- mogą to być kremy nawilżające, natłuszczające, regenerujące które w swoim składzie zawierają tylko naturalne, przebadane składniki.

7. Nawilżaj zniszczone paznokcie

- wybieraj preparaty dedykowane do regeneracji i pielęgnacji płytki paznokcia

8. Pij odpowiednią ilość wody aby nawilżyć się od środka

9. Zdrowo się odżywiaj bo ma to korzystny wpływ na nasze samopoczucie, a także na naszą cerę.

10. W miarę możliwości zadbaj o odpowiednią ilość snu

11. Pamiętaj o systematyczności w codziennej pielęgnacji aby realnie zaspokoić potrzeby skóry podczas terapii onkologicznej

Składniki aktywne w kosmetykach stosowanych podczas terapii onkologicznej:

* Kannabia sense

- pochodzenie naturalne, pozyskiwana z komórek macierzystych i oleju komórkowego konopii
- neuroregulator komunikacji komórkowej oraz mikrobiomu skóry
- wygładza zmarszczki smutku “marionetki” i “marszczyciela” brwi
- poprawia nastrój aktywując obszary mózgu odpowiedzialne za przyjemność (efekty potwierdzone w rezonansie magnetycznym)
- redukuje objawy stresu w skórze

*Olej z konopii

- suchy olej, łatwo się wchłania i nie zostawia tłustego filmu
- zawiera idealną proporcję NNKT(niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe) działanie nawilżające, przeciwzapalne, zwiększające działanie ochronne naskórka
- odbudowuje lipidy skórne, zmniejsza TEWL (przez naskórkową utratę wody)
- łagodzi podrażnienia, przyspiesza regenerację, działa przeciwbólowo

*Olej z maku

- naturalny emolient, bogaty w NNKT
- zawiera wit. A,D,E
- odbudowuje płaszcz hydro-lipidowy, nawilża, łagodzi

*Oleje bogate w kwasy omega 3,6,9

-wzmacniają barierę hydro-lipidową, działają antyoksydacyjnie, skóra jest bardziej odporna na podrażnienia

*Witamina E- wit. młodości, skuteczny przeciwutleniacz, działa antyoksydacyjnie, odżywia, poprawia strukturę skóry, przywraca miękkość i elastyczność

*Wit. C- neutralizuje wolne rodniki, zmniejsza rumień skóry, rozjaśnia przebarwienia, plamy, blizny

*Alantoina- przyspiesza odnowę uszkodzonego procesem zapalnym naskórka

*Pantenol- łagodzi podrażnienia

*Aloes- działa przeciwzapalnie, nawilża

*Mocznik - odpowiedzialny za prawidłowe nawilżenie skóry, działa przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, łagodzi podrażnienia, zmiękcza skórę, przyspiesza regenerację, likwiduje świąd i uczucie napięcia skóry, wspomaga usuwanie blizn, wzmacnia elastyczność

W gabinecie onkoprzyjaznym można również wykonać masaż onkologiczny, który będzie doskonałym uzupełnieniem zabiegu onkopięlegnacyjnego.

Technika tego masażu została opracowana z myślą o pacjentach onkologicznych.

Zabieg pozwala choć na chwilę oderwać się od uciążliwych myśli związanych z chorobą.

Pozwala pozbyć się napięcia, skutecznie wycisza, łagodzi skutki długotrwałego stresu jak również pielęgnuje skórę całego ciała.

Efekty masażu onkologicznego:

- nawilżenie, wygładzenie skóry
- złagodzenie napięcia mięśniowego
- stymulacja systemu nerwowego
- zachęcanie do głębokiego oddechu
- poprawa jasności umysłu
- wzmacnia chęć do walki o zdrowie
- wspomaga zasypianie i głęboki sen
- poprawia stan zdrowia poprzez tworzenie większej ilości czerwonych krwinek
- redukuje poziom stresu
- poprawia zdolności komunikacyjne z bliskimi

Podsumowując:

-dzięki odpowiednim zabiegom możemy przyczynić się do złagodzenia, a nawet zlikwidowania działań niepożądanych jakie niesie za sobą leczenie

-w profesjonalnej opiece onkpielęgnacyjnej należy ograniczyć się do podstawowych zabiegów regenerująco-pielęgnacyjnych, manualnych, tzw. kosmetyki białej i holistycznego podejścia do chorego w gabinecie kosmetycznym

-bardzo ważna jest spersonalizowana pielęgnacja, ukierunkowana na aktualny stan skóry

-bardzo istotną rolę odgrywają neurokosmetyki które działają przeciwzapalnie, immunostymulująco, antyoksydacyjnie oraz wykorzystują mikrobiotę skóry w celu stymulacji syntezy hormonów szczęścia

-również sam dotyk jest niezaprzeczalnym lekiem na stres, stymulujemy produkcję oksytocyny-hormonu szczęścia oraz serotoniny i dopaminy neuroprzekazników wpływające na samopoczucie

Choroba nowotworowa zmienia perspektywę widzenia. W obliczu choroby która zagraża życiu, to co dotychczas było priorytetem, staje się mało istotne. Pozwalamy sobie na działania według nowych zasad i tą nową zasadą niech będzie okazywanie sobie zainteresowania i troski. To dobry moment na postanowienie o dbaniu o siebie, swoją kobiecość, urodę, skórę. Tak po prostu JA DLA SIEBIE. Kiedy zmienia się nasze myślenie, zmieniamy przekonania, emocjonalność, wtedy wzmacniają się chęci do walki i pojawia się nadzieja. To jest dobry moment, gdy nasza psychika oddziałuje na nasz organizm i na układ immunologiczny. Tak właśnie działa umysł-ciało, co wpływa pozytywnie na poprawę naszego wyglądu i komfortu psychicznego EMOCJONALNE PIĘKNO.

Niestety wciąż bardzo mało mówi się o opiece kosmetycznej-onkopięęgnacji. Choroba nowotworowa nie wybiera, może dotknąć ludzi w różnym wieku i nie powinna pozbawiać możliwości dbania o zdrowie skóry i dobre samopoczucie. Jednak pamiętajmy że ta pielęgnacja różni się od innych.

PAMIĘTAJ!

Właściwa pielęgnacja skóry przyczynia się do sukcesu terapeutycznego oraz zachowania odpowiedniej jakości życia w trakcie choroby.

Jeżeli jeszcze zastanawiasz się czy warto stosować onkokosmetyki i korzystać z zabiegów onkopięęgnacyjnych przed, w trakcie i po leczeniu zapraszam do kontaktu ze mną.

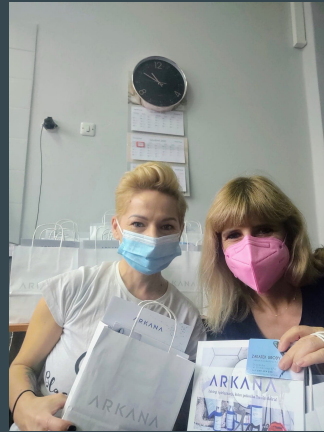
Wskażę kosmetyki, które powinny znaleźć się w Twojej codziennej pielęgnacji.

Zakątek Urody - gabinet OnkoPrzyjazny Drzonków-Olimpijska 47 Zielona Góra

Aneta Szpak-Korycka tel. 669 494 266 anetaatena777@onet.pl

Aby więcej dowiedzieć się o tematyce onkopięlegnacji i kosmetykoterapii zachęcam do przeczytania mojego artykułu “Emocjonalne Piękno” w dwumiesięczniku Kosmetologia Estetyczna 5/2020r.





Onkopięlegnacja na oddziale onkologii Szpitala Uniwersyteckiego w Zielonej Górze

