

**T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

GÜZELLİK VE SAÇ BAKIM HİZMETLERİ

**CİLT TEMİZLİĞİ VE BAKIMI
815SBG017**

Ankara, 2011

- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul/kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- PARA İLE SATILMAZ.

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|-----|
| AÇIKLAMALAR | iii |
| GİRİŞ | 1 |
| ÖĞRENME FAALİYETİ- 1 | 2 |
| 1. NORMAL CİTLERİN TEMİZLİĞİ VE BAKIMI..... | 2 |
| 1.1. Cilt Temizliği ve Bakımının Tanımı | 2 |
| 1.2. Cilt Temizliği ve Bakımının Amacı | 3 |
| 1.3. Salonlarda (Enstitülerde) Cilt Temizliği Ve Bakımında Kullanılan Elektro Estetik Cihazlar | 3 |
| 1.3.1. Vapor - Ozon (Buhar-Ozon Makinesi)..... | 3 |
| 1.3.2. Frimatör(Fırçalama) | 6 |
| 1.3.3. Yüksek Frekans | 8 |
| 1.3.4. Vac-Sprey (Vakum-Sprey)..... | 12 |
| 1.4. Salonlarda (Enstitülerde) Cilt Temizliği ve Bakımında Kullanılan Araç- Gereçler | 15 |
| 1.5. Normal ve Karma Cilt Tanımı | 16 |
| 1.6. Normal ve Karma Ciltler İçin Salon (Enstitü) Bakımı İşlem Sıralaması | 17 |
| UYGULAMA FAALİYETİ..... | 18 |
| ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME..... | 62 |
| ÖĞRENME FAALİYETİ- 2..... | 91 |
| 2. KURU VE HASSAS CİTLERİN TEMİZLİĞİ VE BAKIMI | 91 |
| 2.1. Tanımı | 91 |
| 2.2 Kuru ve Hassas Ciltler İçin Salon (Enstitü) Bakımı İşlem Sıralaması..... | 92 |
| UYGULAMA FAALİYETİ..... | 93 |
| ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME..... | 95 |
| ÖĞRENME FAALİYETİ- 3..... | 98 |
| 3. YAĞLI VE AKNELİ CİTLERİN TEMİZLİĞİ VE BAKIMI | 98 |
| 3.1. Tanımı | 98 |
| 3.2. Akne | 98 |
| 3.2.1. Aknenin Oluşum Nedenleri..... | 99 |
| 3.3. Akne Oluşumu..... | 99 |
| 3.4. Akne Türleri | 100 |
| 3.5. Akneli Cildin Bakımı | 101 |
| 3.6. Akne Tedavi ve Bakım Yöntemleri | 101 |
| 3.6.1. Doktorlar Tarafından Uygulanan Tedavi Yöntemleri..... | 101 |
| 3.7. Kimyasal Peeling..... | 102 |
| 3.7.1. Hafif ve Yüzeysel Peelingler..... | 103 |
| 3.8. Mekanik Peeling..... | 104 |
| 3.8.1. Dermabrazyon | 104 |
| 3.8.2. Mikrodermabrazyon | 104 |
| 3.9. Lazer ve Resurfacing (Cilt Yenileme) | 104 |
| 3.10. Hidroksi Asitler | 104 |
| 3.10.1. Alfa Hidroksi Asitler | 105 |

| | |
|---|-----|
| 3.10.2. Beta Hidroksi Asitler (BHA)..... | 105 |
| 3.10.3. Poli Hidroksi Asitler (PHA)..... | 106 |
| 3.11. Yağlı Ciltler İçin Salon (Enstitü) Bakımı İşlem Sıralaması..... | 106 |
| UYGULAMA FAALİYETİ..... | 107 |
| ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME..... | 110 |
| ÖĞRENME FAALİYETİ- 4..... | 113 |
| 4. OLGUN CİLDİN TEMİZLİĞİ VE BAKIMI..... | 113 |
| 4.1. Tanımı..... | 113 |
| 4.2. Cilt Yaşlanması..... | 113 |
| 4.2.1. Yüzün Yaşlanmasında Zaman Çizelgesi..... | 114 |
| 4.2.2. Cildin Yaşlanmana Neden Olan İç ve Dış Faktörler..... | 115 |
| 4.2.3. Cilt Neden Yaşlanır..... | 115 |
| 4.2.4. Serbest Radikaller ve Yaşlanmaya Olan Etkisi..... | 116 |
| 4.2.5. Erken Yaşlanmayı Önleyici Tedbirler..... | 117 |
| 4.3. Kırışıklık Tedavileri..... | 117 |
| 4.3.1. Dolgu Maddeleri..... | 117 |
| 4.3.2. Yağ Enjeksiyonları..... | 120 |
| 4.3.3. Botoks..... | 121 |
| 4.4. Photo Rejuvenation..... | 122 |
| 4.5. Normal Cilde Uygulanan Bakımdan Farklı Olarak, Olgun Cilde Uygulanacak Bakımda;..... | 123 |
| 4.6. Olgun Ciltler İçin Salon (Enstitü) Bakımı İşlem Sıralaması..... | 123 |
| UYGULAMA FAALİYETİ..... | 124 |
| ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME..... | 126 |
| MODÜL DEĞERLENDİRME..... | 128 |
| CEVAP ANAHTARLARI..... | 130 |
| KAYNAKÇA..... | 132 |

AÇIKLAMALAR

| | |
|--|--|
| MODÜLÜN KODU | 815SBG017 |
| ALAN | Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri |
| DAL/MESLEK | Cilt Bakımı /Güzellik Elemanı |
| MODÜLÜN ADI | Cilt Temizliği ve Bakımı |
| MODÜLÜN TANIMI | Normal, karma, kuru, hassas, yağlı, akneli ve olgun ciltlerin temizliği ve bakımı ile ilgili bilgilerin verildiği öğrenme materyalidir |
| SÜRE | 40/32 |
| ÖNKOŞUL | Cilt Analizi, Dekolte ve Yüz Masajı, Cilt Bakımı Kozmetikleri modüllerini başarı ile tamamlamak. |
| YETERLİK | Cilt türlerine uygun bakım yapmak. |
| MODÜLÜN AMACI | Genel Amaç Uygun araç gereç ve ortam sağlandığında, cilt temizliğini ve bakımını eksiksiz ve doğru bir şekilde uygulayabileceksiniz. Amaçlar 1. Normal ve karma ciltlerin temizliğini ve bakımını tekniğine uygun olarak uygulayabileceksiniz. 2. Kuru ve hassas ciltlerin temizliğini ve bakımını tekniğine uygun olarak uygulayabileceksiniz. 3. Yağlı ve akneli ciltlerin temizliğini ve bakımını tekniğine uygun olarak uygulayabileceksiniz. 4. Olgun cildin temizliğini ve bakımını tekniğine uygun olarak uygulayabileceksiniz. |
| EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI | Ortam: Atölye ve sınıf. Donanım: Cilt Temizliği ve Bakımında kullanılan araç-gereçler |
| ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME | Modülün içinde yer alan, her faaliyetten sonra verilen ölçme araçları ile kazandığınız bilgileri ölçerek kendi kendinizi değerlendireceksiniz. Öğretmen, modülün sonunda, size ölçme aracı (test, çoktan seçmeli, doğru-yanlış, vb.) kullanarak modül uygulamaları ile kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek değerlendirecektir. |

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Günümüzde güzellik kavramı değişmiştir. Artık yüz güzelliği dendiğinde temiz, yumuşak ve parlak görünümlü bir cilt akla gelmektedir.

Normal sağlıklı bir cilde, olması gereken canlı, parlak ve elastik görünümünü korumak amacıyla cilt temizliği ve bakımının düzenli aralıklarla uygulanması gerekmektedir. Bu öğrenme materyalini hazırlamaktaki amacımız; cilt temizliği ve bakımının önemini kavratarak, cilt türlerine uygun olan bakımları doğru olarak uygulayabilmenizi sağlamaktır.

Hazırlanan öğrenme faaliyetleri sonunda cilt temizliği ve bakımlarını, tekniğine uygun bir şekilde uygulayabileceksiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ- 1

AMAÇ

Bu faaliyetle; gerekli ortam ve araç-gereç sağlandığında, normal ve karma ciltlerin temizliğini ve bakımını tekniğine uygun olarak uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Kozmetik satış noktalarına giderek, normal ve karma ciltler için kullanılan kozmetiklerin özelliklerini araştırınız rapor hâlinde sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Normal ve karma ciltler için hazırlanan doğal ürünleri araştırarak dosya hâline getiriniz ve sınıf ortamında arkadaşlarınıza sununuz.
- Çevrenizde bulunan insanların ciltlerini analiz ederek, birbirleriyle kıyaslayarak, farklılıkları belirleyiniz.

1. NORMAL CİTLERİN TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

1.1. Cilt Temizliği ve Bakımının Tanımı

Cilt üzerinde biriken ölü tabakayı temizleyerek cildi yenilemek, komedonlardan arındırarak, sivilcelerin oluşumunu engellemek ve daha da önemlisi, cilt esnekliğini ve gençliğini devam ettirmek için yapılan uygulamalardır.

Cilt temizliği ve bakımını iki ayrı grupta değerlendirebiliriz.

- Salon bakımları (Enstitü bakımı): Uzmanlar tarafından, profesyonel ürünler ve cihazlar yardımı ile cildin ihtiyacına göre, periyodik olarak uygulanan aylık veya haftalık bakımlardır.
- Ev bakımları (Kişisel bakım): Kişinin doğal ve kozmetik ürünler yardımı ile cildin ihtiyacına göre, periyodik olarak uyguladığı günlük, haftalık ve aylık bakımlardır. Salon bakımlarının devamı olarak kişinin kendi cilt bakımına evde de devam etmesi gerekmektedir. Müşteri bu konuda yönlendirilmeli, günlük, haftalık ve aylık bakımlar hakkında bilgilendirilmelidir.

• **Günlük bakımlar**

- **Temizleme:** Cilt temizliği, temel cilt temizliği dışında her gün yapılması gereken bir uygulamadır. Cilt türüne uygun bir temizleyici ürünle cilt sabah ve akşam mutlaka temizlenmelidir.

- **Sıkıştırma:** Günlük bakımlarda temizlemeden sonraki aşama, tonik uygulamasıdır. Tonik uygulamasında, cildin ihtiyacına göre cildi ferahlatıp rahatlatmak, gözenekleri sıkıştırmak ve aynı zamanda temizleme ürününden arta kalan kalıntıları temizlemek amaçlanmaktadır.
- **Nemlendirme:** Tonikten sonraki uygulama nemlendirici (gündüz ve gece kremi) uygulamasıdır. Nemlendirici uygulamasında, gündüzleri cildi nemlendirmek ve dış etkenlerden korumak, amaçlanmaktadır.
- **Bakım:** Tonikten sonraki diğer bir uygulama gece kremi uygulamasıdır. Gece kremi uygulamasında, geceleri özellikle cildin beslenmesine ve yenilenmesine yardımcı olmak amaçlanmaktadır.
- **Göz çevresi ve boyun bakımı:** Göz çevresi ve boyun bölgesi özel bakım gerektiren bölgelerdir. Bu bölgelere günlük olarak, uygun kozmetiklerle bakım uygulanmalıdır.
- **Aylık ve haftalık bakımlar:** Cilt ihtiyacına göre, haftalık veya aylık olarak scrup ve bakım maskesi uygulamaları yapılmalıdır. Scrup bakımları sayesinde ciltte biriken ölü tabakalardan cildi arındırmak, kullanımı sonrasında cildin ihtiyacına göre cildi nemlendirmek, beslemek, gözeneklerini sıkıştırmak gibi çeşitli özelliklerinden faydalanmak amacıyla kullanılacak kozmetiklerin olumlu etkilerinden yararlanmak amaçlanmaktadır.

1.2. Cilt Temizliği ve Bakımının Amacı

- Cildi, cilt yüzeyinde biriken toz, kir, makyaj artıkları, sebum(yağ) ve ölü hücrelerden temizlemek,
- Cildin oksijen alış verişini artırmak,
- Cildin yıpranmasına ve deforme olmasına engel olmak,
- Cildin beslenmesine ve yenilenmesine yardımcı olmak,
- Cildi dış etkenlere karşı korumak amaçlanmaktadır.

1.3. Salonlarda (Enstitülerde) Cilt Temizliği Ve Bakımında Kullanılan Elektro Estetik Cihazlar

1.3.1. Vapor - Ozon (Buhar-Ozon Makinesi)

Su seviyesinin gözlenebileceği bir kap su kaynatma ve buharlaştırma kapasitesine sahip bir ısıtıcı ve zengin oranda ozon ihtiva eden su buharı elde etmek için ilave edilmiş bir ultraviyole lambadan ibarettir. Bağımsız olarak kullanılan butonlar sayesinde su buharı ve ozon ayrı ayrı aktive edilir.

Bazı cihazların buhar püskürtme kafalarında aromaterapi (koku tedavisi) bakımları yapmak üzere esanslarla ıslatılan değişebilen filtreler bulunmaktadır.

➤ Su buharının fizyolojik etkileri

- Cilt ısını yükselterek, cilt üzerindeki kan ve lenf akış hızını arttırmak, kanın hücreleri yıkama fonksiyonunu aktive etmek
- Cilt yüzeyinde su buharının etkisiyle yumuşama ve gözeneklerin açılmasını sağlamak. Bu sayede;
 - Toksinlerin ciltten uzaklaştırılmasını sağlamak.
 - Komedonların (siyah noktaların) çıkartılmasını kolaylaştırmak.
 - Kozmetik ürünlerin cilde nüfusunu kolaylaştırmak.
 - Ter ve yağ bezlerini uyararak, ciltteki toksinlerin ciltten uzaklaştırılmasına yardımcı olmak.
 - Keratin pullarının dökülmesine yardımcı olmak.

➤ Ozonun fizyolojik etkileri

- Hücrelerin ve dokuların oksijen seviyesini yükseltici etki.
- Bakteri ve mikrop öldürücü dezenfekte etki.
- Ciltte bulunan yağı kurutucu etki.

➤ Kullanımında dikkat edilecek hususlar

- Gözenekleri normalden açık olan ciltlerde kullanımına dikkat edilmelidir.
- Olağanüstü hassas ve sirkülasyon problemi olan ciltlerde çok dikkatli kullanılmalıdır. Bu gibi durumlarda uygulama süresi kısa tutulmalı veya problemlili olan bölgeler bir pamukla kapatılmalıdır.
- Astım hastalığı olanlara buhar verilmemelidir.
- Çok kuru ciltlerde ozon buharı verilmemelidir(kurutucu etkisinden dolayı).
- Ciltte güneş yanığı ve benzeri cilt lezyonlarında su buharı ve ozon buharı kullanılmamalıdır.

➤ **Uygularken dikkat edilecek hususlar**

Gözlerde herhangi bir problem varsa nemli bir pamuk tampon ile kapatılmalıdır.Eğer herhangi bir problem yoksa kapatılmamalıdır.Çünkü göz çevresi yüzde en fazla neme ihtiyaç duyan bölgedir.

Buhardan olumsuz etkilenebilecek cilt problemi durumlarında pamuk ile kapatma yöntemi kullanılmalıdır.

Buhar çıkışı noktasıyla uygulama yapılacak uzuv arasındaki mesafe cilt tipine göre değişmekle birlikte en az 25 – 40 cm olmalıdır.

- Kuru ve olgun ciltlerde 40 cm,
 - Dengeli normal ciltlerde 30 cm,
 - Yağlı ciltlerde 25 cm uzaklıktan verilmelidir.
- Cilt tipine ve uygulamanın şekline göre uygulama süresi değişebilir. Ama ortalama süre 5–15 dakika olmalıdır.
 - Ozon buharı uygulamanın son 3–4 dakikasında verilir.
 - Buhar ciltten makyaj ve diğer kirler çıkartıldıktan sonra veya scrup işleminden sonra verilmelidir.
 - Suyun ısınması sırasında buhar çıkışı doğrudan müşteriye yönlendirilmemelidir; çünkü püskürtme yaparak ciltte istenmeyen yanıklara sebep olabilir.
 - Uygulama süresince müşterinin cildinin reaksiyonları kontrol edilmelidir, cilt değişik tepkiler verebilir. Aşırı kızarma ve hassasiyet durumlarında uygulamanın sonlandırılması gerekir.
 - Esans kullanıldığı takdirde ozon buharı kullanılmamalıdır; çünkü ozon esansın etkisini olumsuz yönde değiştirebilir.
 - Uygulama sırasında eğer cihaza su ilave edilmesi gerekiyorsa cihaz kapatılmalı ve mutlaka sıcak su ilave edilmelidir. Cam tank üzerinde bulunana maksimum ve minimum su doldurma değerlerine dikkat edilmelidir. Kullanılan su saf olmalıdır.
 - Cihazın temizliğine ve bakımına özen gösterilmelidir. Cihaz sıcakken temizlenmemelidir.
 - Cihazın cam tankında türlü nedenlerden ötürü çözelti oluşmasını engellemek için, haftada bir kez cam tankın boşaltılarak silinmesi gerekir.
 - Cam tankta oluşan kireci temizlemek için , bir tatlı kaşığı limon tuzu hazneye su ile birlikte koyularak kaynatılır ve durulanır veya iki su bardağı sirke su haznesine koyularak bir gün bekletilir ve yıkanır. Temiz suyu hazneye koyarak tekrar kaynatılır kalan suyu dökülür.

➤ **Tamamlayıcı aksesuar ve malzemeler**

- Komedon ekstraktörü: Cilt bakımında kullanılan metalden yapılmış temizlik aracıdır. Değişik şekilleri vardır, kaşık komedon irinleşmiş büyük çapta sivilcelerin temizlenmesinde, kepe komedon küçük akne ve sivilcelerin temizlenmesinde ve tel komedon, siyah noktaların temizlenmesinde kullanılır. Dikkatli kullanılması gereken bir alettir, yanlış kullanıldığı takdirde ciltte kalıcı izlere sebep verebilir.
- Aromatik yağlar
- Siyah noktaların çıkmasını kolaylaştıran ve lokal olarak uygulanan özel kozmetik ürünler
- Pamuk vb.



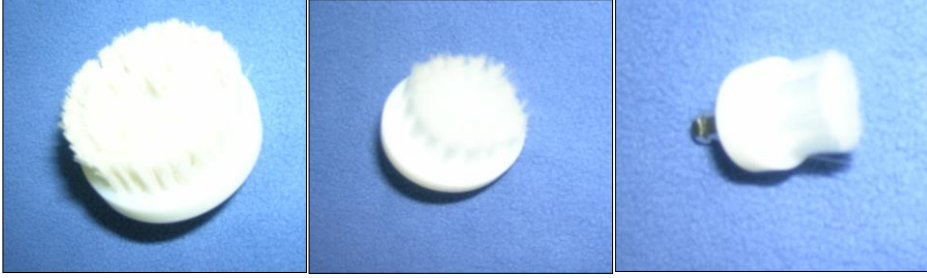
Resim 1.1: Vapor -ozon makinesi

1.3.2. Frimatör(Fırçalama)

Cildin temizliğinde kullanılan, yuvasına oturtulmuş bir fırçayı her iki yönde çevirebilme özelliğine sahip devirli mekanik bir cihazdır. Fırçalama hızı ve dönüş yönü ayarlanabilir. Yanaklar, burun ve dekolte de uygulamak üzere üç değişik ebatta fırçası bulunmaktadır. Dönen kıl fırçalar, cildin gözeneklerinde biriken atık maddeleri çözerek, dışarı atılmasını kolaylaştırırlar.



Resim 1.2: Frimatör cihazı



Resim 1.3.: Frimatör fırçaları

➤ **Kullanım amaçları**

- Cildi derinlemesine temizlemek, ciltte biriken toksik maddeleri ve aşırı yağ ifrazatını ciltten uzaklaştırmak.
- Epidermis tabakasındaki ölü hücreleri ciltten uzaklaştırmak
- Masaj etkisiyle, kan dolaşım sisteminin uyarılması ve dokuların beslenmesini sağlamak.
- Uygulama sonrası yapılacak olan bakım aşamaları esnasında cilde uygulanacak kozmetik ürünlerin nüfusunu kolaylaştırmak
- Cilt temizliği işleminde kullanılan scrup kremleri, temizleme ürünleri, jeller ve benzeri kozmetiklerin etkilerini arttırmak.
- Kan dolaşımı bozuk ve cansız cildi uyarmak ve canlandırmak.
- İlkbahar sonunda yaza ve yoğun güneşe hazırlık amacıyla kullanılır. U.V. ışınlarının cilde nüfusu ile daha duru ve kolay bronzlaşan bir ten elde edilmiş olur.
- Yaz sonunda ciltte biriken ölü hücrelerin ciltten uzaklaştırılması amacıyla kullanılır.

➤ **Kullanımında dikkat edilecek hususlar**

- Koltuk altları, göz çevresi, bikini bölgesi gibi hassas olan bölgelerde dikkatli olunmalıdır. Bu bölgelerde fırçalamadan kaçınılmalıdır.
- Fırçalama püstüllü akne, sirkülasyon problemi olan ciltlerde (kuperoz), egzama gibi dermatolojik yaralarda, güneş yanıklarında ve benzeri cilt problemlerinde yapılmamalıdır.
- Fırçalama diyabet (şeker) hastalarında uygulanmamalıdır.

➤ **Uygularken dikkat edilecek hususlar**

- Fırçalama olabildiğince dikkatli bir şekilde yapılmalıdır. Cilt çekiltilmeden yumuşak bir şekilde yapılmalıdır.
- Basınç iyi ayarlanmalıdır. Çok kuvvetli yapılacak bir fırçalama ölü hücrelerin yanında canlı hücreleri de soyarak, cildin doğal savunma sistemini zayıflatabilir. Cildi zedeleyerek doğal fonksiyonlarını azaltabilir.

- Fırçaların dönüş hızı cildin tahribatına neden olmayacak şekilde ayarlanmalıdır. Cildimizde değişik hassasiyetlere sahip bölgeler olduğundan fırça dönüş hızı bu bölgelere göre değiştirilmelidir.
- Çalışma bölgelerine göre uygun fırçalar seçilmelidir. (dekolte, yanaklar ve burun)
- Fırçalama yönü yanaklarda içten dışa, burunda dıştan içe doğru olmalıdır
- Fırçaların her kullanımdan sonra sterilizasyonuna dikkat edilmelidir. Fırçalar tahriş edici etkisi olmayan antiseptik sabun veya solüsyonlarla dezenfekte edilmelidir.

➤ **Tamamlayıcı aksesuar ve malzemeler**

- Temizleyici kozmetikler
- Scrup kozmetikleri
- Frimatör fırçaları
- Temizleme süngerleri, pamuk su ve su kabı.

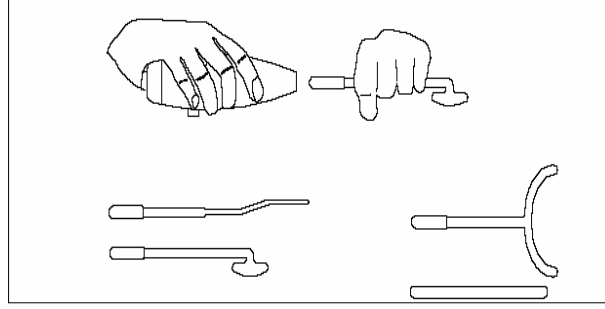
1.3.3. Yüksek Frekans

Yüksek frekans yaklaşık 30.000 – 40.000 volt şiddetinde alternatif bir akımdır. Bu akım içerisi boşaltılmış vakumlu cam elektrotlar aracılığıyla değişik şekillerde uygulanır. Cam problarda 2 çeşit ışımaya vardır. Bunlar mor ve turuncu (kırmızı) ışımalarıdır. Ayrıca problar uygulama bölgelerine ve kullanım amacına göre genel olarak 4 ayrı formda üretilmiştir.

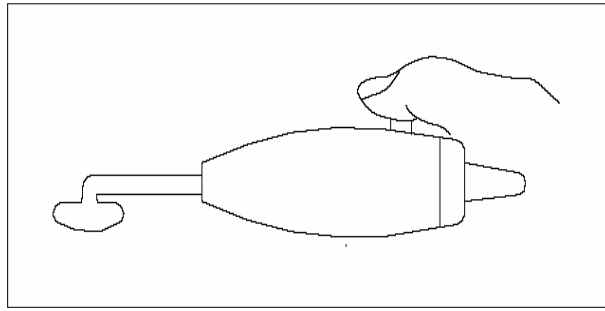
Ayrıca küçük, silindirik ve metal çubuklarda elektrot olarak, endirekt masaj gibi bazı özel durumlarda kullanılır.



Resim 1.4:Yüksek frekans cihazı



Şekil 1.1:Yüksek frekans problelerinin takılması



Şekil 1.2: Y.F. akımının düğme yardımıyla aktif hâle getirilmesi

- **Mavi mantar prob:** Komedonların çıkartılması işleminden sonra cilt yüzeyinin sterilizasyonu için kullanılır.



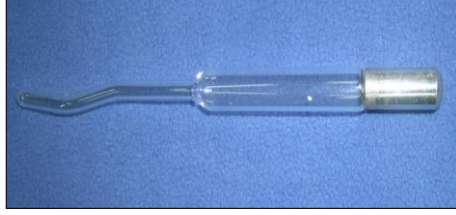
Resim 1.5: Mavi mantar prob

- **Kırmızı mantar prob:** Cilt yüzeyindeki kızarıklıkları almak, cildi yatıştırmak, kan dolaşımını hızlandırmak amacıyla kullanılır.



Resim 1.6: Kırmızı mantar prob

- **Sivilce probu:** Sivilcelerin kurutulması amacıyla kullanılır.



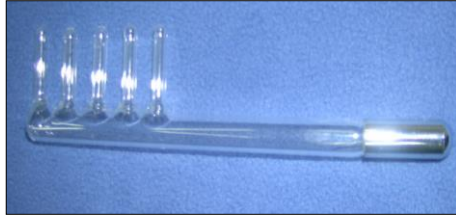
Resim 1.7: Sivilce probu

- **Boyun probu:** Boyun, koltuk altı gibi bölgelerde kullanılmak üzere geliştirilmiştir.



Resim 1.8: Boyun probu

- **Saç probu (tarak şeklinde):** Bazı saçlı deri rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılır.



Resim 1.9: Saç probu

- **Fizyolojik etkileri**

- Termal etki: Bu tür akımın termal etkisi birçok test ile ispatlanmıştır. Bu ısı yükselmesi aşırı olmamakla birlikte cildin ısınımsını yükselterek, hücre metabolizmasında artış sağlar. Bunun sonucunda doku beslenir ve oksijen seviyesi yükselir.
- Damar genişletici etki: Bu akımların en belirgin etkisi periferik kan dolaşımını uyarması ve hızlandırmasıdır. Yüksek frekansın çok kuvvetli bir hiperemi ve dolayısıyla da damarları genişletici etkisi vardır.

- Bakteri öldürücü ve antiseptik etki: Elektrotlardan cilde geçen akım havanın oksijeni ile etkileşerek ozon gazı oluşturur, oluşan ozon bakteriyel ve antiseptik etkisiyle cilt sterilizasyonunu sağlar.
 - Konjesyonu(şişlik) azaltıcı etki: Cilt apseleri ve kan toplanmalarında iyileştirici etkisi vardır.
 - Sakinleştirici etki(Sedatif etki): Sinir uçlarının uyarılması yoluyla sakınleştirici etkisinden de söz edilmektedir.
- **Kullanım amaçları**
- Komedon çalışmasından sonra cildi steril etmek ve rahatlatmak amacıyla kullanılır. (mavi-kırmızı mantar prop)
 - Epilasyon ve depilasyon öncesi cildi sterilize etmek amacıyla kullanılır (mavi mantar prop).
 - Epilasyon ve depilasyon sonrası cildi rahatlatmak amacıyla kullanılır (Turuncu mantar prob)
 - Sebore ve akne vakalarında cildi kurutmak amacıyla kullanılır. (sivilce probu)
 - Kepek, sebore, saç kaybı gibi saç problemlerinde özel prob yardımıyla tedavi amacıyla kullanılabilir(tarak şeklinde prob).
 - Endirekt masaj atrofik ve cansız ciltlerde cildi tonüslemek ve uyarmak amacıyla kullanılır.
- **Kullanımında dikkat edilmesi gereken durumlar**
- Kesinlikle yanıcı maddelerle (alkol, eter, gerdirici losyonlar) ısıtılmış yerlerde kullanılmaz. Çünkü ciltte kıvılcım oluşması ve ısı etkisiyle ciltte yanıklar oluşabilir.
 - Endirekt masaj hamile bayanlara uygulanmamalıdır.
 - Kalp pili taşıyan ve kalp problemi olan kişilerde asla kullanılmamalıdır.
 - Sirkülasyon problemi olan kişilerde kullanılmamalıdır.
- **Uygulamada dikkat edilecek hususlar**
- Bakım öncesi tüm mücevher ve metal takılar çıkartılmalıdır.
 - Kıvılcımlanma etkisi müşteriye açıklanmalı ve terapist kendi üzerinde deneyerek, müşteriye bu etkiyi göstermelidir.
 - Uygulama yapılacak bölge tamamen kuru olmalıdır.
 - Uygulama esnasında kesinlikle metal teması olmamalıdır.
 - Problarda akım varken ciltten kaldırılmamalıdır ve cilde değdirilmemelidir.
 - Kullanımdan sonra cam elektrotlar sterilize edilmelidir.
- **Uygulama metodu:**
- Amaca bağlı olarak birkaç yöntemle uygulanabilir. Yüksek frekanslı akımın etkisi kullanılan metoda göre değişecektir.
 - Doğrudan uygulama
 - Kıvılcımlama (belirli bir mesafeden uygulama)
 - Endirekt masaj uygulaması

- **Doğrudan uygulama:** Genelde yassı elektrotlar kullanılarak cilt üzerine sabit bir temas halinde hafif ve yumuşak bir şekilde dairesel hareketler şeklinde tatbik edilir(Mantar veya tarak şeklinde probalar kullanılır). Yüz üzerinde çalışıldığında elektrotlar aşağıdan yukarıya doğru hareket ettirilmelidir. Uzmanın elektrotu kaldırması gerekiyorsa, akımı kesmeli ya da elektrotun alt kısmından tutarak kıvılcımlanmayı engellemelidir.
- **Kıvılcımlama:** Akne probu ile akne üzerine birkaç mm yukarıda tutulmak suretiyle kıvılcım attırarak sıvının bir noktada toplanması ve böylece aknenin kurutulması sağlanır. Yağlı ciltlerde mantar probalar cilt yüzeyinde zıplatılarak kıvılcım yağmuruna tutulabilir. Böylece geniş bir alanda kurutucu ve antibakteriyal etkisinden faydalanılır.
- **Endirekt masaj:**Bu tip masaj kas liflerinde ve ciltteki sinir uçlarında tonifiye edici (toparlayıcı) ve uyarımı artırıcı etkilere sahiptir. Metabolizmayı artırır, dokuları rahatlatır ve ısıyı yükseltir. Uygulamada metal çubuk elektrot tutanağına yerleştirilir ve müşterinin eline verilir. Müşteri metal çubuğu elinde tutar ve butona basarak akımın verilmesini sağlar. Uygulamaya başlamadan önce cilde iletkenliği ve kayganlığı sağlayacak bir ürün sürülür(temizleme jeli, ultrason jeli vb.).Uygulamaya başlarken uzman bir eliyle uygulama yapılacak bölgeye temas ederken diğer eliyle akımın şiddetini kademeli olarak artırır. Rahatsız etmeyecek seviyeye ulaştığında uzman masaj hareketlerine başlar. Bu işlemde uzmanın elleri bir elektrot görevi görür. Masaj sona erdiğinde bir elini kaldırmadan akımı tamamen kesmeli ve daha sonra çubuk bağlantısını iptal etmelidir. Uygulama süresince eller kesinlikle ciltten kaldırılmamalıdır. Müşteri rahatsız olur ve acı hissedebilir.

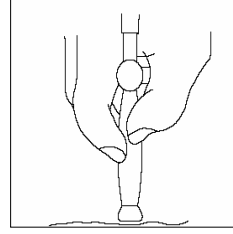
1.3.4. Vac-Sprey (Vakum-Sprey)

Emme kapları vakum sisteminin mekanik etkisinden yararlanılarak cilt yüzeyinde bir emme işlemi gerçekleştirir. Belirli aralıklarla uygulanan basınç ve emiş havası yüzdeki masaj uygulamasına yardım eder. Fizyolojik etkisi küçük vuruşlar ve sarsma şeklinde olan el ile uygulanan masaja benzemesine rağmen havanın yaptığı titreşim çok daha etkilidir.

Değişik şekillerde emme kapları (vantuz) vardır. Yuvarlak emme kapları siyah noktaların çıkmasında, yassı emme kapları ise kırışıklıkların ve çizgilerin bakımında kullanılır. Tüm emme kapları camdan yapılmıştır. Tümü içerisinde filtre görevi yapacak pamuğun yerleştirileceği küçük bir boyuncuk vardır. Emme kaplarında alternatif olarak hava emişini başlatan ve durduran küçük bir delik vardır.



Resim 1.10: Yassı cam vantuz



Şekil 1.3: Vantuz tutma



Resim 1.11: Vakumlama makinesi

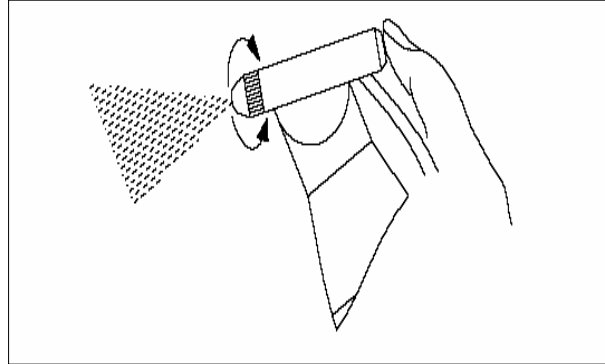
- **Vakumlamanın fizyolojik etkileri**
 - Havanın yaptığı titreşimli masaj sayesinde;
 - Derinin arzu edilmeyen sarkmalarını önler.
 - Kuvvetli bir kan dolaşımı sağladığından cildin esnekliğini ve dayanıklılığını artırır.
 - Kan dolaşımı artırıldığında ciltte oksijenlenme sağlanır.
 - Lenf sıvısının lenf boğumlarına akımı hızlanır ve lenf kanalları boşalır. Var olan lenf tıkanmalarının önüne geçer.
- **Kullanım amaçları**
 - Siyah noktaların çıkartılmasında yardımcı olmak amacıyla kullanılır.
 - Porlardaki hücresel kirlilikleri ve aşırı sebumu çıkartmak amacıyla kullanılır.
 - Ciltteki oksijenlenmenin de etkisiyle daha sağlıklı ve parlak bir görünüme sahip olmak amacıyla kullanılır.
 - Çizgi ve kırışıklık bakımı için temel hazırlık amacıyla kullanılır.
 - Lokal hiperemi elde etmek amacıyla kullanılabilir.
- **Kullanımında dikkat edilecek hususlar**
 - Emme kapları telenjektazi, eritem, dermatit, yara ve benzeri oluşumların bulunduğu yerlerde kullanılmamalıdır.

➤ **Uygulamada dikkat edilecek hususlar**

- Deri altında kan toplanması oluşturulmaması için kuvvetli ve uzun süre emme uygulanması yapılmamalıdır.
- Emme kapları yatay olarak hareket ettirilmemelidir.
- Kırışıklık olan yerde kırışıklık doğrultusunun tersi yönünde hareket ettirilir.
- Bir emme işlemi 2–3 saniyeyi geçmemeli tüm uygulama 4 dakikayı aşmamalıdır.
- Vakumlama sırasında emme kapları ciltten kaldırılmamalıdır.
- Emme işlemi esnasında kaplar dik konumda olmalıdır.
- Emme kabını hareket ettirirken vakum kontrol deliği kullanılmalıdır.
- Emme kapları her kullanımdan sonra dezenfekte edilmelidir.

1.3.4.1. Spreyleme

Üretilen havanın püskürtme etkisiyle, cilt bakımında kullanılacak losyon, tonik ve benzeri kozmetik ürünlerin daha geniş bir alana tatbik edilmesini sağlar. Ürünün canlandırma, tonifiye etme, sakinleştirme, sıkıştırma etkilerini artırır. Uygulama sırasında müşterinin gözlerine kaçmamasına dikkat edilmelidir.



Şekil 1.4: Sprey uygulama

1.3.4.2. Lup (Büyüteç Bambası Işıklı Büyüteç)

Lup, yansımaz bir ışıkla büyütme sağlayarak cildi analiz etmeye yardımcı olur. Özellikle siyah ve beyaz noktaların çıkarılması ve sivilcelerin temizlenmesi sırasında yardımcı olur.

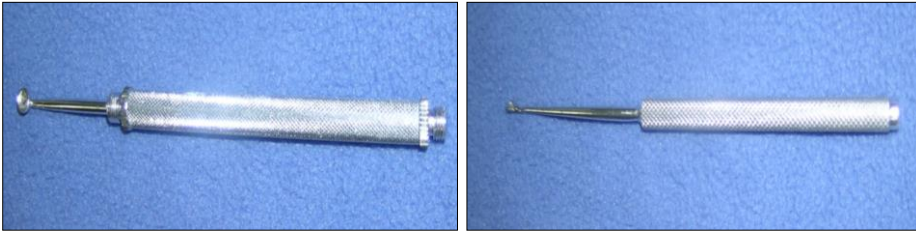


Resim 1.12: Işıkli büyüteç

1.4. Salonlarda (Enstitülerde) Cilt Temizliği ve Bakımında Kullanılan Araç-Gereçler

Güzellik salonlarında cilt bakımı uygulamasının yapılabilmesi için değişik araç ve gereçlere ihtiyaç vardır. Bunlar:

➤ **Komedon pres (ekstraktörü)**



Resim 1.13: Komedon pres

- Temiz çarşafklar
- Temiz havlular
- Saç bandı ve saç bonesi
- Müşterinin üzerine örtmek için battaniye ve örtüler
- Uzman taburesi
- Cilt türlerine uygun değişik kozmetik ürünler
- Cilt bakım lavabosu
- Su kabı
- Pamuk
- Dezenfekte edici losyonlar
- Ayarlanabilir bakım koltuğu



Resim 1.14: Bakım koltuğu

- Küçük maske kapları
- Çöp kutusu
- Spatula
- Maske fırçası
- Maske süngerleri
- Kâğıt mendil ve havlu
- El aynasını
- Cımbız

1.5. Normal ve Karma Cilt Tanımı

Normal cildin özelliklerini kısaca hatırlayacak olursak;

Yağı, nemi ve asidi uyumludur. Cilde yumuşaklığını, dayanıklılığını ve elastikiyetini sağlayan, yağ ve nem ifrazatı dengelidir. Gözenekler hiç belli olmaz, görünümü düzgün ve şeffaftır. En kaliteli cilt tipidir, nadiren rastlanır. Genellikle pembe bir görünümü vardır, cilt rengi sağlıklıdır. Doku kalitelidir. Parlamaz, mat ve donuk değildir. Kan dolaşımının iyi olduğundan dolayı cilde dokunulduğu zaman sıcaklık hissedilebilir. Özel sorunları yoktur. Nadiren benekler ve lekeler gelişebilir, bu durumda bakımla düzelir. İyi bakılmazsa kuruma eğilimi gösterir. Güzelliğinin korunması için genç yaşlardan itibaren iyi bakılması gerekir.

Normal cilde uygulanacak bakımda, cildin sağlıklı durumunun korunması ve devam ettirilmesi amaçlanmaktadır.

Karma cildin özelliklerini kısaca hatırlayacak olursak;

Yüzün farklı bölgelerinde farklı fiziksel özellikler gösteren cilt tipidir. Ciltte hem yağlı hem de kuru bölgeler vardır. Genellikle T bölgesi (alın, burun, çene) yağlı, yanaklar normal veya kuru özellik gösterir. T bölgesinde açık gözenekler, siyah noktalar ve sivilceler görülebilir. Yanaklarda bu tip problemler yoktur. Normal ciltle karma cildi birbirine karıştırmamak gerekir. Karma cildi normal ciltten ayıran en önemli özellik yüzün T bölgesinin normal cilde oranla daha yağlı olması ve T bölgesinin sivilce, komedon, oluşumuna meyilli olmasıdır.

Normal cilde uygulanan bakımdan farklı olarak, karma cilde uygulanacak bakımda;


- T bölgesindeki açık gözenekleri sıkıştırmak,
- T bölgesinde oluşabilecek yağlanmanın önüne geçmek,
- T bölgesinde oluşabilecek siyah noktaların önüne geçmek,
- Yanaklarda oluşabilecek kurumanın önüne geçerek, nemlendirmek amaçlanmaktadır.

1.6. Normal ve Karma Ciltler İçin Salon (Enstitü) Bakımı İşlem Sıralaması

- Cildin incelenmesi
- Makyaj temizliği (göz ve dudak makyajı temizliği)
- Cilt analizi
- Cilt temizliği
- Scrup uygulaması(frimatör veya el yardımı ile)
- Vapor & ozon (buhar-ozon) uygulaması
- Vakumlama uygulaması
- Komedon (siyah nokta) temizliği
- Yüksek (high) frekans uygulaması
- Ampul veya serum uygulaması (el yardımı ile)
- Yüze ve dekolteye bakım masajı uygulaması
- Maske uygulaması
- Tonik uygulaması
- Nemlendirici uygulaması

UYGULAMA FAALİYETİ

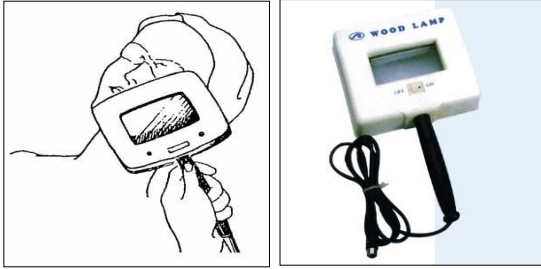
Cilt bakımı uygulaması için ön hazırlık yapınız.

| İşlem Basamakları | Öneriler |
|---|--|
| <p>➤ Kişisel temizliğinizi yapınız. (Bk.. Ön Hazırlık Mod.)</p>  <p>Resim 1.15: Uzmanın hazırlanması</p> <p>➤ Bakım kabininin temizliğini yapınız. (Bk.. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Bakım kabininin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Bakım kabininin fiziki ortamını düzenleyiniz. (Bk.. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Müşteriyi karşılayınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Müşteriyle ön görüşme yapınız. (Bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> | <p>➤ Kişisel temizliğinize önem gösteriniz.</p> <p>➤ Kabinin temiz ve düzenli olmasına özen gösteriniz.</p> <p>➤ Cilt bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyonun çok önemli olduğunu unutmayınız.</p> <p>➤ İyi bir cilt bakımı uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olması gerektiğini unutmayınız.</p> <p>➤ Müşteriyi doğru karşılamamanın önemini unutmayınız.</p> <p>➤ Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmanın önemini unutmayınız.</p> |
| Cilt bakımı için gerekli elektro - estetik cihazları hazırlayınız. | |
| <p>➤ Işıklı büyüteci hazırlayınız.</p> | <p>➤ Cihazların kontrol düğmelerinin sıfırda olmasına dikkat ediniz.</p> <p>➤ Cihazları fişlerini prize takınız.</p> <p>➤ Fiş kablolarının birbirine dolaşmamasına özen gösteriniz.</p> <p>➤ Kabloları ayağın altından çekiniz.</p> <p>➤ Fişi prizden çekerken dikkatli olunuz.</p> <p>➤ Kırılan ve yıpranan fişleri değiştiriniz.</p> |



Resim 1.16: Lopun Hazırlanması

- Cilt teşhis cihazlarını hazırlayınız.



Resim 1.17: Woodlamp

- Vac-sprey cihazını hazırlayınız.
- Frimatör cihazını hazırlayınız.
- Vapor - ozon cihazını hazırlayınız.



Resim 1.18: Vap-Ozonun Hazırlanması

- Yüksek frekans cihazını hazırlayınız.

- Yerlerinden oynayan prizleri değiştiriniz. Cihazlarınızın temizliğini yaparken prizden çekiniz.
- Cihazların yalnızca izoleli saplarından tutunuz.
- apor ozonun su seviyesini kontrol ediniz.
- Islak ellerle cihazlara dokunmayınız.
- Cihazlarınızı belirli aralıklarla bakımdan geçirtiniz.
- Cihazların akımlarını kesmeden prizden çekmeyiniz.
- Cihazların kablolarını bükmeyiniz, rulo hâline getiriniz. Islak zeminlerin tehlikeli olduğunu unutmayınız.
- Islak el ile cihazlara dokunmanın tehlikeli olduğunu unutmayınız.

Cilt bakımı için gerekli araç ve gereçleri hazırlayınız.

- Bakım yatağını hazırlayınız.



Resim 1.19: Bakım yatağı

- Bakım yatağının üzerine koruyucu örtü örtünüz.



Resim 1.20: Bakım yatağına koruyucu serilmesi

- Bakım yatağının üzerine çarşaf seriniz.



Resim 1.21: Bakım yatağına çarşaf serilmesi

- Bakım yatağının baş tarafına yüz havlusu seriniz.



Resim 1.22: Bakım yatağına baş havlusu serilmesi

- Ayarlanabilir bakım yataklarını tercih ediniz.

- Çarşafların temiz ve ütülü olmasına özen gösteriniz.

- Örtü ve battaniyeleri düzgün katlayınız.

- Müşterinin üzerine örtmek için örtü ve battaniye hazırlayınız .



Resim 1.23: Bakım yatağına havlu serilmesi

- Bakım yatağını değişik aksesuarlarla süsleyiniz.



Resim 1.24: Bakım yatağının aksesuarlarla süslenmesi

- Uzman taburesini ayarlayınız.



Resim 1.25: Uzman koltuğu

- Saçlar için bone ve saç bantlarını hazırlayınız.

- Bakım sırasında müşterinin üşüyebileceğini unutmayınız.

- Tabureyi boyunuza göre ayarlayınız.

- Bakım sırasında sizin ve müşterinin saçlarının toplu olması gerektiğini unutmayınız.



Resim 1.26: Saç bandı ve bonesi

- Kozmetik ürün gruplarını hazırlayınız.



Resim 1.26: Cilt bakımı kozmetikleri

- Cilt bakım lavabosunu hazırlayınız, cilt bakım lavabosu yok ise, su kabı hazırlayınız.



Resim 1.27: Su kabı

- Pamuk hazırlayınız.



Resim 1.28: Pamuk

- Ürünleri müşterinin dikkatini çekecek şekilde yerleştiriniz.
- Ürünler hakkında teknik bilgilerinizi gözden geçiriniz.
- Ürünlerin eksiksiz olmasına özen gösteriniz.
- Biten ve bitmek üzere olan ürünleri not ederek, temin yoluna gidiniz.
- Cilt bakım lavabolarının bakım için daha uygun olduğunu unutmayınız.
- Su kabının geniş ve derin olmasına özen gösteriniz.
- Cam olan su kaplarının daha sağlıklı olduğunu unutmayınız.
- Pamukların kapalı bir kap içerisinde olmasına özen gösteriniz.

- Disk pamuk hazırlayınız.



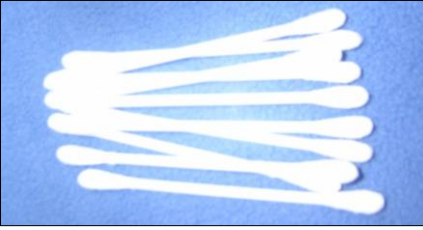
Resim 1.29: Disket pamuk

- Cilt temizleme süngerini hazırlayınız.



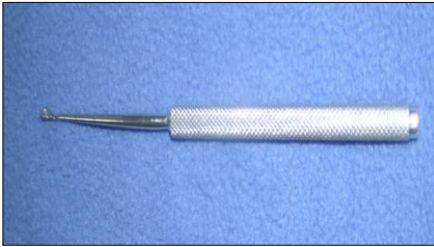
Resim 1.30: Maske süngerini

- Kulak temizleme çubuğu hazırlayınız.



Resim 1.31: Kulak temizleme çubuğu

- Komedon ekstraktörünü hazırlayınız.



Resim 1.32: Komedon pres

- Maske fırçası hazırlayınız.

- Disk pamuk tercih ediniz.

- Maske süngerlerinin kişiye özel olmasına özen gösteriniz.

- Cam olanlarını tercih ediniz.



Resim 1.33: Maske fırçası

- Maske kabı hazırlayınız.



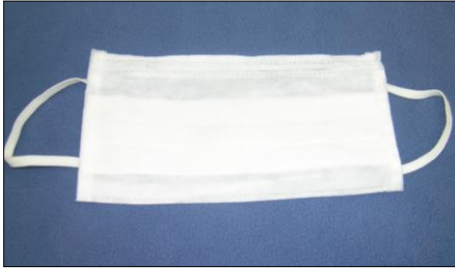
Resim 1.34: Maske kabı

- Kâğıt mendil veya havlu hazırlayınız.



Resim 1.35: Kâğıt havlu

- Ağız maskesi hazırlayınız.



Resim 1.36: Ağız maskesi

- Temiz ve düzenli olunuz.

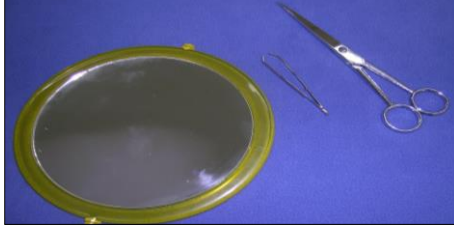
- Dikkatli olunuz.

- Yüz maskesi hazırlayınız.



Resim 1.37: Yüz maskesi

- El aynasını, cımbız ve makas hazırlayınız.



Resim 1.38: Ayna ve makas

- Atık maddeler koymak için küçük bir çöp kutusu hazırlayınız.



Resim 1.39: Çöp kutusu

- Kullandığınız aparatları koymak için kap hazırlayınız.
- Temiz spatula hazırlayınız.
- Dezenfekte edici losyonlar hazırlayınız.
- Bakım uygulaması için küçük el havluları hazırlayınız.
- Cilt bakımı cihazlarını eksiksiz olarak hazırlayınız.

- Çöpleri çöp kutusunda biriktiriniz.

- Kullandığınız aparatları kaptaki biriktiriniz

- Dezenfektanların hazırlama talimatlarına uyunuz.

- Malzemeleri eksiksiz olarak hazırlamaya özen gösteriniz.



Resim 1.40: Cilt Bakımı salonu

- Tüm malzemelerin eksiksiz olarak hazırlayınız.



Resim 1.41: Cilt bakımı malzemeleri

- Eksik olarak hazırlanan malzemenin bakımın kalitesini bozacağını unutmayınız.

Bakım için müşteriye hazırlayınız.

| İşlem Basamakları | Öneriler |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Müşteriyi bakım odasına alınız.➤ Bakım için aksesuarlarını ve kıyafetlerini çıkartınız.➤ Kontak lens kullanıyorsa çıkarmasının daha uygun olacağını söyleyiniz.➤ Üzerine giymesi için uygun bir önlük veriniz.➤ Müşteriyi bakım koltuğuna yatırınız.➤ Omuzlar açık ve giysi açıkta kalacak şekilde üzerini bir örtü ile örtünüz.➤ Örtünün üst kısmının ıslanmasına engel olmak için, havluyla örtünüz.➤ Yatağın baş yüksekliğini bakım için uygun şekilde ayarlayınız.➤ Müşteriye bone takınız. | <ul style="list-style-type: none">➤ Güler yüzlü olunuz.➤ Aksesuarları güvenli bir yere kaldırmaya özen gösteriniz.➤ Müşteri hazırlanırken gözetlemeyiniz.➤ Bakım koltuğunun dengede olduğundan emin olunuz.➤ Müşterinin üşümemesine özen gösteriniz.➤ Müşteriye rahat olup olmadığını sorunuz.➤ Saçları düzgün toplamaya özen gösteriniz.➤ İyi toplanmamış saçların bakım sırasında dağılarak, bakım kalitesini bozacağını unutmayınız. |



Resim 1.42:Saça bone takılması

- Müşteriye saç bandı takınız.



Resim 1.43:Saça saç bandı takılması

- Bakıma geçiniz.

Cildi analiz ederek, temizleyiniz.

- Cildi analiz ediniz.(Bk. Saç ve Cilt analizi Mod.)



Resim 1.44: Cildin ışıklı büyüteç yardımı ile incelenmesi

- Cilt için uygun temizleme ürününü seçiniz.(Bk. Cilt Bakımı Kozmetikleri Mod.)

- Cildi analiz ederken dikkat edilecek hususları hatırlayınız.

- Cilt türlerinin özelliklerini hatırlayınız.

- Cilt türleri için uygun olan ürünleri hatırlayınız.



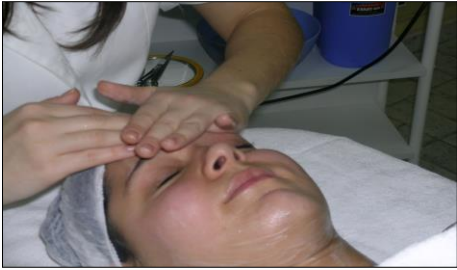
Resim 1.45: Cilt bakımı kozmetiklerinin seçilmesi

- Temizleyiciyi avuç içine dökünüz.



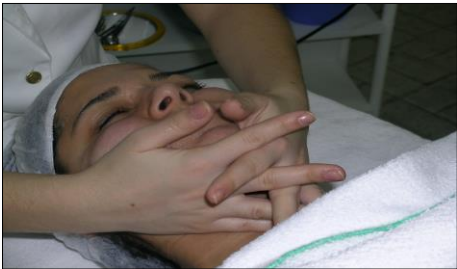
Resim 1.46: Temizleyicinin avuç içine dökülmesi

- Temizleyiciyi avuç içinde dağıtarak ısıtınız.
- Temizleyiciyi masaj yönüne doğru cilde sürünüz.



Resim 1.47: Temizleyicinin yüze sürülmesi


- Temizleme masajını uygulayınız.(Bkz. Yüz ve Dekolte masajı Mod.)



Resim 1.48: Yüz ve dekolteye temizleme masajı uygulanması

- Bilgilerinizi sık aralıklarla tekrar ediniz.

- Yeteri kadar ürün kullanınız.

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Temizleme süngerlerini veya pamuklarını hazırlayınız.(Bk. Yüz ve Dekolte masajı Mod.) ➤ Temizleme ürününü ciltten siliniz.(Bkz.. Yüz ve Dekolte Masajı Mod.) | |
| Göz ve dudak makyajını temizleyiniz. | |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dudak makyajını temizlemeye geçiniz. ➤ Uygun temizleme ürününü seçiniz. ➤ Temizleyiciyi parmaklar yardımıyla dudaklara sürünüz. ➤ Küçük dairesel hareketler uygulayınız. ➤ Islak pamuk pet ile fazlalıkları alınız. ➤ Göz temizleme ürününü seçiniz. ➤ Gözlerde lens varsa çıkartınız. ➤ Pamuk petleri temizleyici ürün ile ıslatınız. <div style="text-align: center;">  </div> <p>Resim 1.49: Disket pamukların göz makyajı temizliği için hazırlanması</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Müşterinin gözlerini kapattırınız. ➤ Göz kapaklarının üzerine ıslak pamuk petleri yerleştiriniz. | |



Resim 1.50: Disket pamukların göz kapaklarına yerleştirilmesi

- Parmak uçlarınızı göz kapaklarına yerleştirerek, basınç uygulamadan, aşağıya doğru dairesel hareketler yapınız.



Resim 1.51: Göz makyajının temizlenmesi

- Göz pınarından şakaklara doğru, basınç uygulamadan, gözaltlarını siliniz.



Resim 1.52: Göz makyajının temizlenmesi

- Rimelin temizlenmesi için kirpiklerin altına ıslak pamuk pet yerleştiriniz.

- Gözaltını ve kas yönünde içten dışa doğru silmeye özen gösteriniz.



Resim 1.53: Kirpiklerin altına pamuk yerleştirilmesi

- Kulak çubuğunu temizleyici ile ıslatınız.



Resim 1.54: Kulak çubuğunu temizleyici ile ıslatma

- Kulak çubuğu yardımıyla aşağıya doğru hareketlerle rimeli temizleyiniz.



Resim 1.55: Göz makyajı temizleme

- Fazlalıkları pamuk yardımıyla alınız.


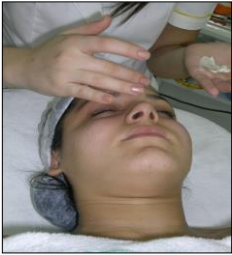


Resim 1.56: Göz makyajı temizleme

- Tonik uygulamasına geçiniz.

- Kirpikleri, dipten uca doğru silmeye özen gösteriniz.

- Göz makyajını silerken basınç uygulamamaya özen gösteriniz.

| Cilde tonik uygulayınız. | |
|---|---|
| İşlem Basamakları | Öneriler |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cilt için uygun toniği seçiniz. (Bkz.. Cilt Bakımı Kozmetikleri Mod.) ➤ Toniği elinize döküp yüze tompon şeklinde uygulayınız veya tonikle spreyleme yapınız veya iki adet disk pamuğu tonik ile ıslatınız. ➤ Pamuk yardımıyla cilde tamponlama şeklinde uygulama yapınız. ➤ Kâğıt mendili ikiye katlayınız. ➤ Önce yüzün sağ yanının tonik fazlalığını alınız. ➤ Sonra yüzün sol yanının tonik fazlalığını alınız. ➤ Boynu ve dekolteyi kurulayınız. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cilt türleri için uygun olan tonikleri hatırlayınız. ➤ Bilgilerinizi sık aralıklarla tekrar ediniz. ➤ Kullanılacak pamukların su ile nemlendirilmesinin tonik israfını önleyeceğini unutmayınız. ➤ Uyguladığınız toniğin ciltte kalmış temizleyici artıklarını aldığını unutmayınız. ➤ Kullandığınız pamuk ve kâğıt mendilleri çöpe atmayı unutmayınız. |
| Scrup uygulayınız. (El yardımı ile scrup uygulama) | |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cilt için uygun scrup kremi seçiniz. (Bk. Cilt Bakımı Kozmetikleri Mod.)  <p>Resim 1.57: Scrup kremi avuca sıkılması</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Scrup kremi yukarı doğru hareketlerle burun ve alna sürünüz.  <p>Resim 1.58 Scrup kremi alın ve buruna sürülmesi</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cilt türleri için uygun olan scrupları hatırlayınız. ➤ Bilgilerinizi sık aralıklarla tekrar ediniz. ➤ Scrup kremi ince bir tabaka hâlinde sürmeye özen gösteriniz. |

- Scrup kremi yukarı doğru hareketlerle çene ve yanaklara sürünüz.



Resim 1.59: Scrup kremi çene ve yanaklara sürülmesi

- Scrup kremi tüm yüze sürünüz.



Resim 1.60: Scrup kremi tüm yüze sürülmesi

- Scrup kremi yukarı doğru hareketlerle dekolteye ve boyuna sürünüz.



Resim 1.61: Scrup kremi dekolte ve boyuna sürülmesi

- Scrup kremi kurumasını bekleyiniz.
- Müşteriye gözlerini kapatmasını söyleyiniz.
- İşaret ve orta parmak yardımıyla deriyi geriniz.



Resim 1.62: Derinin işaret ve orta parmak yardımıyla gerilmesi

- Kremin cildin her bölgesine eşit dağılmasına özen gösteriniz.
- Cildi hırpalamamaya özen gösteriniz.
- Cildi çekiştirmemeye özen gösteriniz.

- Fazla basınç uygulamamaya özen gösteriniz.

- Müşterinin gözlerini, peeling artıklarının kaçmaması için mutlaka kapalı tutması gerektiğini söylemeyi unutmayınız.

- Scrup kremini diğer elin parmakları yardımıyla soyunuz.



Resim 1.63: Scrup kremin ciltten soyulması

- Kulak çubuğu yardımıyla gözler üzerinde biriken scrup artıklarını temizleyiniz.



Resim 1.64 Scrup kremin kulak çubuğu yardımıyla temizlenmesi

- Islak pamuk veya pet yardımıyla fazlalıkları alınız. (Bk. Yüz ve Dekolte Masajı Mod.)
- Cildi kağıt mendil yardımıyla kurulayınız.
- Vapor - ozon (buhar-ozon) uygulamasına geçiniz.

➤

Scrup uygulayınız. (Frimatör yardımı ile uygulama)

- Cilt için uygun scrup kremi seçiniz. (Bk. Cilt Bakımı Kozmetikleri Mod.)
- Scrup kremi yukarı doğru hareketlerle cilde sürünüz.



Resim 1.65: Scrup kremin tüm yüze sürülmesi

- Frimatör cihazını fişe takınız.
- Dekolte için uygun fırçayı seçiniz.
- Fırçayı hafif bir şekilde nemlendiriniz.
- Frimatör fırçasını yuvasına yerleştiriniz.



Resim 1.66: Dekolte fırçasının hazırlanması

- Frimatör cihazının dönüş hızını ayarlayınız.
- Dekolteyi sağa ve sola hareketlerle fırçalayınız.
- Frimatör cihazının dönüş hızını sıfırlayınız.
- Dekolte fırçasını çıkartınız.
- Dekolte fırçasını daha sonra temizlemek üzere, temiz bir kap içerisine koyunuz.

- Cilt türleri için uygun olan scrup ürünlerini hatırlayınız.
- Bilgilerinizi sık aralıklarla tekrar ediniz.

➤ Temiz ve düzenli olunuz.

➤ Kremin cildin her bölgesine eşit dağılmasına özen gösteriniz.

- Cildin bölgelerinin hassasiyetine göre, fırçaların dönüş hızını ayarlamayı unutmayınız.
- Cildi hırpalamamaya özen gösteriniz.
- Cildi çekiştirmemeye özen gösteriniz.
- Fırçalarla fazla basınç uygulamamaya özen gösteriniz.
- Müşterinin gözlerini, scrup artıklarının kaçmaması için mutlaka kapalı tutması gerektiğini söylemeyi unutmayınız.
- Sert bir şekilde yapılan uygulamanın, cildi tahriş edeceğini unutmayınız.
- Göz çevresine uygulama yapmayınız.
- Fırçalamanın dolaşım problemi olan ciltlerde, egzama gibi dermatolojik yaralarda, güneş yanıklarında ve benzeri cilt problemlerinde uygulanmaması gerektiğini unutmayınız.

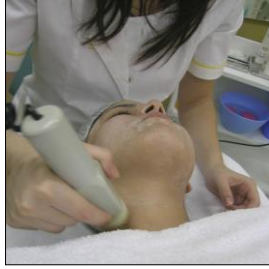
➤ Fırçalamanın diyabet (şeker) hastalarında, (kapanmayan yaralar

- Yanaklar için uygun fırçayı seçiniz.
- Fırçayı hafif bir şekilde nemlendiriniz.
- Frimatör fırçasını yuvasına yerleştiriniz.



Resim 1.67: Yanak fırçasının hazırlanması

- Boyunu yukarı doğru hareketlerle fırçalayınız.



Resim 1.68: Boyunun fırçalanması

- Çene altını sağa ve sola doğru hareketlerle fırçalayınız.



Resim 1.69: Çenenin fırçalanması

- Müşteriye gözlerini kapatmasını söyleyiniz.
- Yanakları, yanlara ve yukarı doğru fırçalayınız.

açılması riskinden dolayı) uygulanmaması gerektiğini unutmayınız.

- Çalışma bölgelerine uygun fırçalar seçmeye özen gösteriniz.
- Fırçalama yönü yanaklarda içten dışa, burunda dıştan içe doğru olduğunu unutmayınız.



Resim 1.70: Yanakların fırçalanması

- Alını sağa ve sola doğru fırçalayınız.



Resim 1.71: Alının fırçalanması

- Frimatör cihazının dönüş hızını sıfırlayınız.
- Yanak fırçasını çıkartınız.
- Yanak fırçasını daha sonra temizlemek üzere, temiz bir kap içerisine koyunuz.



Resim 1.72: Fırçaların kap içerisinde biriktirilmesi

- Burun için uygun fırçayı seçiniz.
- Fırçayı hafif bir şekilde nemlendiriniz.
- Frimatör fırçasını yuvasına yerleştiriniz.

- Fırçaları antiseptik sabun veya solüsyonlarla temizlemeyi unutmayınız.



Resim 1.73: Burun fırçasının hazırlanması

- Burun kanatlarını yukarıya doğru fırçalayınız.



Resim 1.74: Burunun fırçalanması

- Dudak üstünü sağa ve sola doğru fırçalayınız.




Resim 1.75: Dudak üstünün fırçalanması


- Frimatör cihazının dönüş hızını sıfırlayınız.
- Burun fırçasını çıkartınız.



Resim 1.76: Burun fırçasının çıkartılması

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Burun fırçasını daha sonra temizlemek üzere, temiz bir kap içerisine koyunuz.  <p style="text-align: center;">Resim 1.77: Fırçaların kap içerisinde biriktirilmesi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Islak pamuk petlerle veya ıslak pamuk yardımı ile cildi yukarıya doğru hareketlerle siliniz. (Bkz.. Yüz ve Dekolte masajı Mod.) ➤ Cildi kâğıt mendil yardımıyla kurulayınız. ➤ Vapor-ozon (buhar-ozon) uygulamasına geçiniz. | |
|---|--|

Vapor & ozon (Buhar-ozon) uygulayınız.

| İşlem Basamakları | Öneriler |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cihazı açınız.  <p style="text-align: center;">Resim 1.78: Vapor-ozon cihazının açılması</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Suyun ısınmasını bekleyiniz. ➤ Eğer gözlerde korunmasını gerektirecek bir durum varsa pamuk petleri ılık su veya göz toniği ile ıslatınız. ➤ Müşterinin gözlerini pamuk petlerle kapatınız. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Su haznesine suyu doldururken maksimum ve minimum değerlerine dikkat ediniz. ➤ Su haznesine suyu doldururken cihazın kapalı ve soğuk olması gerektiğini unutmayınız. ➤ Uygulama esnasında su ilave etmeniz gerekiyorsa, sıcak su koymanız gerektiğini, aksi takdirde su haznesinin çatlayacağını unutmayınız. ➤ Saf su kullanınız. ➤ Suyun ısınmasını beklerken, buhar çıkış noktasının müşterinin yüzüne doğru olmasının, püskürerek yaparak ciltte istenmeyen yanıklara sebep olabileceğini unutmayınız. ➤ Sık aralıklarla cihazınızın suyunu değiştirerek cam hazneyi temizleyiniz. ➤ Scrup işlemi sırasında vapor & ozon cihazını açmanın, müşteriye bekletmemek açısından önemli olduğunu unutmayınız. |



Resim 1.79: Gözlerin pamuk petlerle kapatılması

- Cildin hassas olan bölgelerini ıslak pamuk petlerle kapatınız.



Resim 1.80: Hassas bölgelerin pamuk petlerle kapatılması

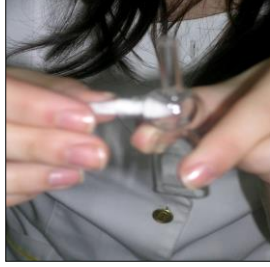
- Buhar çıkışını kontrol ediniz.
- Buhar çıkmaya başladıktan 2- 3 dakika sonra vapor-ozon cihazını müşterinin yüzüne yaklaştırınız.
- Buharın çıkış noktasını ve yüz mesafesini, yaklaşık olarak 20- 30cm olarak ayarlayınız.
- Su buharı veriliş süresini yaklaşık 5- 15 dakika olarak ayarlayınız.
- Su buharı uygulamasını bitiriniz.
- Ozon buharını açınız.
- Ozon buharının veriliş süresini yaklaşık 1- 2 dakika olarak ayarlayınız.
- Vapor -ozon cihazını kapatınız.
- Vapor-ozon cihazını müşterinin yüzünden uzaklaştırınız.
- Gözlerdeki ve hassas bölgelerdeki pamukları alarak çöp kutusuna atınız.
- Cildi kâğıt mendille kurulayınız.
- Vapor -ozon cihazını güvenli bir yere alınız.

- Gözleri ve cildin problemlili bölgelerini nemli pamuklarla kapatmayı unutmayınız.
- Uygulama süresince müşterinin cildinin reaksiyonlarını gözlemlemeyi unutmayınız.

- Ozon buharı kullandığınızda aromaterapi yağ kullanılmaması gerektiğini unutmayınız.
- Astım hastalarına su buharı vermenin hastalığı tetiklemek açısından riskli sonuçlar vereceğini unutmayınız.
- Önemli cilt rahatsızlıkları var ise vapor -ozon uygulamayınız.
- Güvenlik tedbirlerine uyunuz.

Vakumlama uygulayınız.

- Hava emiş kabına pamuğu yerleştiriniz.



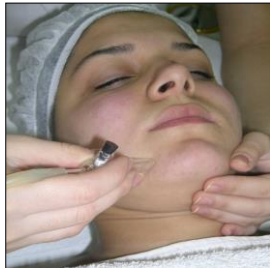
Resim 1.81: Emme kabına pamuk yerleştirilmesi

- Hava emiş kabının tıpasını takınız.



Resim 1.82: Emme kabına tıpanın yerleştirilmesi

- Hava emiş kabını hava emiş hortumuna takınız.
- Cihazı açınız.
- Hava emiş kuvvetini ayarlayınız.
- Emiş kabındaki vakum kontrol deliğini orta parmakla kapatınız.
- Emiş kabını dik konumda cilde yerleştiriniz.
- Vakum kontrol deliğini kullanınız.
- Boyunu ve çeneyi tarayınız.



Resim 1.83: Boyun ve çenenin taranması

- Yanakları tarayınız.

- Deri altında kan toplanması oluşturulmaması için kuvvetli ve uzun süre emme uygulanması yapılmaması gerektiğini unutmayınız.
- Emme kaplarını yatay olarak hareket ettirmeyiniz.
- Bir emme işlemi 2- 3 saniyeyi geçmemesi ve tüm uygulamanın 4 dakikayı aşmaması gerektiğini unutmayınız.
- Vakumlama esnasında emme kapları ciltten kaldırmayınız.
- Emme sırasında kaplar dik konumda tutunuz.
- Emme kabını hareket ettirirken vakum kontrol deliği kullanınız.
- Emme kaplarını her kullanımdan sonra dezenfekte ediniz.
- Vakumlamayı problemlili ciltlerde uygulamayınız.



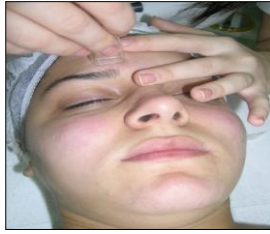
Resim 1.84: Yanakların taranması

- Alını tarayınız.



Resim 1.85: Alnın taranması

- Burnu tarayınız.



Resim 1.86: Burnun taranması



- Yatay olarak kırışıklıkları tarayınız.



Resim 1.87: Kırışıklıkların taranması

- Hava emişini kesiniz.
- Cihazı kapatınız.
- Emme kabının içindeki pamuğu çıkartınız.
- Emme kabını daha sonra temizlemek üzere aparatları biriktirdiğiniz kabın içerisine koyunuz.
- Komedon temizliği işlemine geçiniz.

Komedon (siyah nokta) temizliği yapınız.

| İşlem Basamakları | Öneriler |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Kâğıt peçeteyi alarak iki eşit parçaya bölünüz.  | <ul style="list-style-type: none">➤ Komedon nedir? Tekrar ediniz. (Bk. Saç ve Cilt aAnalizi Mod.)➤ Ciltte siyah nokta probleminin olup olmadığına dikkat ediniz.➤ Karma ciltlerde T bölgesinde siyah nokta problemi olduğuna dikkat ediniz.➤ Kâğıt peçeteleri sık sık değiştiriniz.➤ Komedonları sıkarken asla tırnaklarınızı kullanmayınız. Kalıcı izlere sebep olabileceğinizi unutmayınız. |
| <p>Resim 1.88: Kâğıt peçetenin hazırlanması</p> <ul style="list-style-type: none">➤ İşaret veya başparmaklara kâğıt peçete sarınız.  | <ul style="list-style-type: none">➤ Cildi çekıştirmeyiniz.➤ Gereksizlikle elle siyah nokta temizliği yapmayınız.➤ Elle yapılan siyah nokta temizliği de her uygulamada olduğ u gibi uzmanlık gerektirir.➤ Dikkatli uygulama yapılmadığında cilt altında yağ tabakasının dağılmasına neden olur. Bu da cildin dezenfeksiyonuna dikkat edilmediğinde akne sorunlarına yol açar. Dikkat ediniz.➤ Ciltte siyah nokta temizliği yaparken aynı zamanda tüm yüzde genel bir taramanın yapılması gerektiğini unutmayınız. |
| <p>Resim 1.89: Kâğıt peçetenin parmaklara dolanması</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Cilde aşırı baskı yapmadan parmakların yan kısımlarıyla siyah noktaları tutunuz.➤ Deriyi hafif bir şekilde yukarıya doğru kaldırınız.➤ Gözenekteki birikmiş yağı dikkatlice çıkartınız. | <ul style="list-style-type: none">➤ Genel taramanın yapılabilmesi için komedon aletini kullanınız. |



Resim 1.90: Siyah noktaların temizlenmesi

- Antiseptik losyonla bölgeyi siliniz.
- Ulaşamadığımız bölgeler için komedon pres aletini hazırlayınız.
- Burun kanatlarını tarayınız.



Resim 1.91: Komedon pres aleti ile burun kanatlarının taranması

- Çeneyi ve tüm yüzü tarayınız.



Resim 1.92: Komedon pres aleti ile çenenin taranması

- Antiseptik losyonla bölgeyi siliniz.
- Komedon pres aletini daha sonra temizlemek üzere, kullandığımız aparatları biriktirdiğiniz kaba koyunuz.

- Komedon pres aletini kullanırken çok dikkatli olunuz.

- Kullandığımız kâğıt peçeteleri çöp kutusuna atmayı unutmayınız.



Resim 1.93: Komedon pres aletinin kap içerisinde biriktirilmesi

Yüksek frekans uygulayınız.

- Cildi steril etmek amacıyla, mavi mantar probu elektrot tutanağına yerleştiriniz.



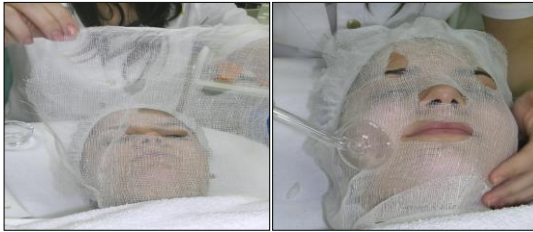
Resim 1.94: Mavi mantar probun hazırlanması

- Akım şiddetini ayarlayınız.



Resim 1.94: Akım şiddetinin ayarlanması

- Müşteriye akımın oluşturacağı hissi anlatınız.
- Müşterinin rahatsız olacağını düşünüyorsanız, kıvılcımlanmayı önlemek ve probun ciltte rahat hareket edebilmesi ve kayganlığın sağlanabilmesi için yüze gazlı bez koyunuz.



Resim 1.95: Yüze gazlı bez örtülmesi

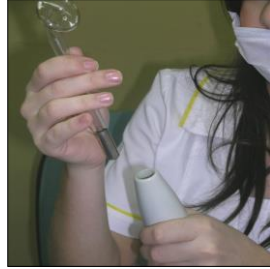
- Probu cilde sabit bir şekilde temas ettiriniz.

- Müşterinin tüm mücevherlerini ve metal takılarını çıkarttırınız.
- Problarda akım varken ciltten kaldırmayınız ve cilde değdirmeyiniz.
- Kesinlikle yanıcı maddelerle (alkol, eter, gerici losyonlar) ıslatılmış yerlerde kullanmayınız. Çünkü ciltte kıvılcım oluşması ve ısı etkisiyle ciltte yanıklar oluşabileceğini unutmayınız.
- Komedon temizliği sonrası yüksek frekans uygulamasına geçmeden cilde tonik uygulaması yaptıysanız cilt kuruyana, alkol uçana kadar bekleyiniz.
- Toniklerin içerisinde de bir miktar alkol olduğunu unutmayınız.
- Kalp pili taşıyan ve kalp problemi olan kişilerde asla kullanmayınız.
- Sirkülasyon problemi olan kişilerde kullanmayınız.
- Oluşacak kıvılcımlanma hissini müşteriyi rahatsız edeceğini unutmayınız.
- Kurutucu etkisi olduğundan kuru ve hassas ciltlerde uygulamayı kısa tutunuz. Uygulama sırasında açığa çıkan ozon kokusunu hissediniz.



Resim 1.96: Yüzde yüksek frekans uygulaması

- Akımı veriniz.
- Yumuşak bir şekilde cilt yüzeyinde aşağıdan yukarıya doğru hareket ettiriniz.
- Probu cilt yüzeyinden kaldırmayınız.
- Eğer kaldırmanız gerekiyorsa ya akımı kesiniz veya probun altından diğer elinizle tutunuz.(bu durum kıvılcımlanmayı önleyecektir.)
- Akımı kesiniz.
- Probu ciltten kaldırınız.
- Mavi mantar probu çıkartınız.



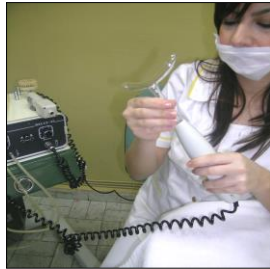
Resim 1.97: Mavi mantar probun çıkartılması

- Daha sonra temizlemek üzere kullandığınız aparatların içine koyunuz.
- Cildi rahatlatmak amacıyla, kırmızı mantar probu elektrot tutanağına yerleştiriniz.



Resim 1.98:Yüzde yüksek frekans uygulaması

- Akım şiddetini ayarlayınız.
- Probu cilde sabit bir şekilde temas ettiriniz.
- Akımı veriniz.
- Yumuşak bir şekilde cilt yüzeyinde aşağıdan yukarıya doğru hareket ettiriniz.
- Probu cilt yüzeyinden kaldırmayınız.
- Eğer kaldırmanız gerekiyorsa ya akımı kesiniz veya probun altından diğer elinizle tutunuz.(Bu durum kıvılcımlanmayı önleyecektir.)
- Akımı kesiniz.
- Probu ciltten kaldırınız.
- Kırmızı mantar probu çıkartınız.
- Daha sonra temizlemek üzere kullandığınız aparatların içine koyunuz.
- Boyun probu elektrot tutanağına yerleştiriniz.
- Akım şiddetini ayarlayınız.



Resim 1.99:Boyun probunun takılması

- Probu cilde sabit bir şekilde temas ettiriniz.



Resim 1.100: Boyun probu ile yüksek frekans uygulaması

- Akımı veriniz.
- Yumuşak bir şekilde cilt yüzeyinde aşağıdan yukarıya doğru hareket ettiriniz.
- Probu cilt yüzeyinden kaldırmayınız.
- Eğer kaldırmanız gerekiyorsa ya akımı kesiniz veya probun altından diğer elinizle tutunuz. (bu durum kıvılcımlanmayı önleyecektir.)
- Akımı kesiniz.
- Probu ciltten kaldırınız.
- Boyun probunu çıkartınız.
- Daha sonra temizlemek üzere kullandığınız aparatların içine koyunuz




Ampul uygulayınız. (El yardımı ile uygulama)

| İşlem Basamakları | Öneriler |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤➤ Cilt için uygun olan ampulü seçiniz.➤ Ampulü kırınız.➤ Müşterinin gözlerini kapattırınız.➤ Hızlı bir şekilde ampulü cilde sürünüz.➤ Sıvazlama hareketleri yapınız.➤ Friksiyon hareketleri yapınız.➤ Dekolte ve yüze bakım masajına geçiniz. | <ul style="list-style-type: none">➤ Ampulü kırarken elinizi kesmemeye özen gösteriniz.➤ Elinizde küçük cam kırıkları kalmadığından emin olunuz. Müşterinin cildini kesebileceğinizi unutmayınız.➤ Ampulü mümkün olduğu kadar hızlı hareketlerle dekolte ve boyun dâhil olmak üzere tüm cilde yediriniz.➤ Gözlere kaçmamasına dikkat ediniz.➤ Ampuller iyonize olabilen ürünlerdir uygulamanın galvanik akım kullanılarak da yapılması gerektiğini unutmayınız. |

Bakım masajı uygulayınız.

| İşlem Basamakları | Öneriler |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Cilt için uygun olan bakım kremi veya nemlendirici özellikte bir maske seçiniz.➤ Yüz ve dekolteye bakım masajını uygulayınız. (Bkz.. Yüz ve Dekolte Masajı Mod.) | <ul style="list-style-type: none">➤ Bilgilerinizi sık aralıklarla tekrar ediniz.➤ Bakım masajını arkadaşlarınıza ve çevrenizdeki kişilere uygulayınız.➤ Bakım uygulamasında eğer nemlendirici özellikte bir maske seçtiyseniz su buharı vererek etkisini artırabileceğinizi unutmayınız. |

Göz çevresine bakım uygulayınız.

| İşlem Basamakları | Öneriler |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Cilt için uygun göz çevresi kremi ve göz çevresi bakım maskesini seçiniz.➤ Göz çevresine maske uygulayınız.  <p>Resim 1.101: Göz çevresine maske uygulaması</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Bekleme süresini ayarlayınız.➤ Maskeyi nemli bir pamuk yardımıyla siliniz.  <p>Resim 1.102: Göz maskesinin silinmesi</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Göz kremi göz çevresine sürerek kas yönünde masaj uygulayınız. (Bk. Yüz ve Dekolte Masajı Mod.)  <p>Resim 1.103: Göz çevresine masaj uygulama</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Fazlalığı kâğıt bir mendil yardımıyla alınız. | <ul style="list-style-type: none">➤ Bilgilerinizi sık aralıklarla tekrar ediniz.➤ Göz çevresinin çok hassas bir bölge olduğunu unutmayınız.➤ Basınç uygulamayınız.➤ Göz çevresine maske uygulama esnasında yüz maskesini de uygulayabileceğinizi unutmayınız.➤ |

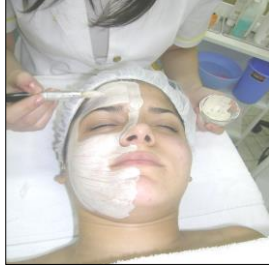
Cilde maske uygulayınız.

- Cilt için uygun bakım maskesini seçiniz.
- Maskeyi, maske kabının içine sıkınız.
- Maske fırçasını maskeye batırınız.



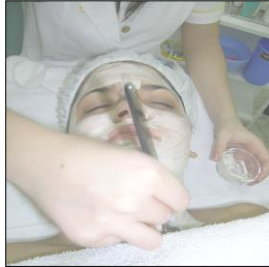
Resim 1.104: Maskenin hazırlanması

- Yüzün orta hattından başlayarak önce sağ tarafa maskeyi sürünüz.



Resim 1.105: Maskenin sürülmesi

- Sol tarafa maskeyi sürünüz.



Resim 1.106: Maskenin sürülmesi

- Boyun bölgesine maskeyi sürünüz, gözleri nemli bir pamuk ile kapatınız.

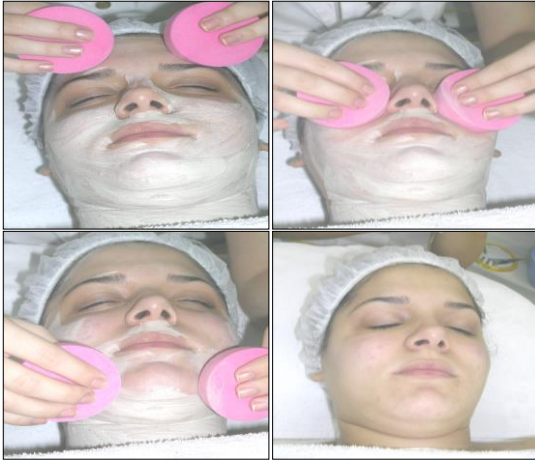
- Bilgilerinizi sık aralıklarla tekrar ediniz.
- Normal ve karma ciltlerde peel off (soyularak çıkan)özellikte maske kullanmanın daha uygun olacağını unutmayınız.
- Yeteri kadar maske kullanınız.
- Maskenin gözlere ve ağız çevresine gelmemesine dikkat ediniz.
- Hızlı hareket ediniz.
- Maskeyi yüz ve boyun bölgesine eşit olarak yayınız.
- Maskeyi çok kalın sürmemeye özen gösteriniz.
- Maskenin üretici firma tarafından belirlenen uygulama talimatlarına uyunuz.

- Müşterinin maske uygulaması esnasında üşüyebileceğini unutmayınız.
- Müşteriye maske uygulaması süresince mimik hareketleri yapmaması gerektiğini hatırlatınız.
- Bekleme süresinde sessiz ve sakin olunuz.
- Yüzün değişik özellik gösteren bölgelerinde farklı maske uygulamaları yapabileceğinizi unutmayınız.
- Bekleme süresince araç gereçleri toplamanın müşteriye rahatsız edeceğini unutmayınız.
- Müşterinin rahat olduğundan emin olunuz.
- Maske uygulaması sırasında göz çevresine, göz çevresi maskesi veya göz çevresi toniği uygulamayı unutmayınız.
- Gözlerin kapalı olmasına dikkat ediniz.



Resim 1.107: Maskenin sürülmesi

- Bekleme süresini ayarlayınız.
- Müşterinin üzerine üşmesini engellemek amacıyla battaniye örtünüz.
- Maskenin bekleme süresi bittiğinde müşterinizi hafif bir sesle uygulama süresinin bittiğini söyleyiniz.
- Sünger petleri ıslatınız.
- Aşağıdan yukarıya doğru kuruyan maskeyi ıslatınız.
- Süngeri sık sık yıkayınız.
- Tüm yüzü ve boynu siliniz.



Resim 1.108: Maskenin silinmesi

- Saç diplerini siliniz.
- Kaşları siliniz.
- Burun deliklerini siliniz.

Cilde spreyleme yardımıyla tonik uygulayınız.

- Cilt için uygun olan toniği seçiniz. (Bk. Cilt Bakımı Kozmetikleri Mod.)
- Spreyleme kabına cilt için uygun olan toniği dökünüz.
- Spreyleme kabını hava püskürtme hortumuna takınız.
- Vak-sprey cihazını açınız.



Resim 1.109: Spreyleme cihazının hazırlanması

- Hava püskürtme basıncını ayarlayınız.



Resim 1.110: Spreyleme basıncının ayarlanması

- Müşterinin gözlerini nemli pamukla kapatınız.
- Spreyleme kabındaki hava kontrol deliğini işaret parmağınız yardımıyla kapatınız.



Resim 1.111: Hava kontrol deliğinin kapatılması

- Hava püskürtme kontrol deliğini kullanarak toniği tüm yüze püskürtünüz.

- Müşterinin gözlerini mutlaka kapatınız.
- Yeteri kadar tonik uygulayınız.
- Sakin ve güler yüzlü olunuz.



Resim 1.112: Toniğin püskürtülmesi

- Hava püskürtme basıncını kesiniz.
- Spreyleme kabını cihazın üzerine yerleştiriniz.
- Cihazı kapatınız.

- Kâğıt havluyu üçgen şeklinde katlayınız.



Resim 1.113: Kağıt havlunun katlanması

- Peçeteyi yüzün sağ tarafına yerleştirerek, hafif bir basınçla avuçlarınızı yüz üzerinde gezdiriniz.



Resim 1.114: Yanakların kurulanması

- Peçeteyi yüzün sol tarafına yerleştirerek, hafif bir basınçla avuçlarınızı yüz üzerinde gezdiriniz.
- Peçeteyi alına yerleştirerek, hafif bir basınçla

avularınıızı alın üzerinde gezdirmeniz.



Resim 1.115: Alın kurulanması



- Peçeteyi çeneye yerleştirerek, hafif bir baskıyla avularınıızı çene üzerinde gezdirmeniz.



Resim 1.116: Çenenin kurulanması

- Peçeteyi sağa doğru katlayınız.
- Peçeteyi yzden kaldırmınız.
- Boyun bölgesini kurulaayınız.
- Dekolte bölgesini kurulaayınız.
- Nemlendirici uygulamasına geçiniz.

Cilde nemlendirici uygulayınız.

| İşlem Basamakları | Öneriler |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Cilt için uygun nemlendiriciyi seçiniz. (Bk. Cilt Bakımı Kozmetikleri Mod.)➤ Nemlendiriciyi avuç içine dökünüz.➤ Nemlendiriciyi avuç içinde dağıtarak ısıtınız.  <p>Resim 1.117: Nemlendiricinin avuç içinde dağıtılması</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Nemlendiriciyi masaj yönüne doğru cilde sürünüz.➤ Yanaklara, çeneye, alna hafif bir basınç yaparak işlemi bitiriniz.  <p>Resim 1.118: Nemlendiricinin uygulanması</p> <ul style="list-style-type: none">➤ İşlemin bittiğini müşteriye söyleyiniz. | <ul style="list-style-type: none">➤ Yeteri kadar ürün kullanınız.➤ Nazik olunuz.➤ Güler yüzlü olunuz.➤ Sakin olunuz.➤ Dikkatli olunuz➤ Tutumlu olunuz.➤ Nemlendirici uygularken cildi yormayacak sıvazlama hareketleriyle uygulamayı bitiriniz. |

Müşteriyi uğurlayınız.

| İşlem Basamakları | Öneriler |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Müşterinizi yavaş bir şekilde kaldırınız.➤ Ayakkabısını veriniz.➤ Kıyafetlerini veriniz.➤ Çantasını veriniz.➤ Takılarını veriniz.➤ İkranda bulununuz.➤ Yeni bir randevu isteyip istemediğini sorunuz.➤ Ürüne ihtiyacı olup olmadığını sorunuz.➤ Müşteriyi uğurlayınız.(Bk. Ön Hazırlık Mod.) | <ul style="list-style-type: none">➤ Bakımdan sonra kalkarken müşterinin başının dönebileceğini unutmayınız.➤ Aceleci davranmayınız.➤ Takılarını eksiksiz verdiğinizden emin olunuz.➤ Saygılı olunuz➤ Güler yüzlü olunuz.➤ Sakin olunuz.➤ Nazik olunuz.➤ Bakım sonrası yapması ve yapmaması gereken konular hakkında bilgi vermeyi unutmayınız. |

Cilt bakımı kabinini düzenleyiniz.

- Işıklı büyüteci fişten çekiniz.



Resim 1.119: Cihazların toplanması

- Hafif nemli bir bez yardımıyla siliniz.
- Kuru bir bez yardımıyla kurulayınız.
- Fişini fazla dolamadan toparlayınız.
- Güvenlikli bir yere alınız.
- Cilt bakım ünitesini fişten çekiniz. Hafif nemli bir bez yardımıyla siliniz.



Resim 1.120: Cihazların toplanması

- Kuru bir bez yardımıyla kurulayınız.
- Fişini fazla dolamadan toparlayınız.
- Vapor -ozon cihazını fişten çekiniz.
- Su kabını alttaki vidayı kullanarak yerinden çıkartınız.
- Suyu tamamen boşaltınız.
- Su kabını sabunlu suyla yıkayınız.
- Temiz bir kuru bez yardımıyla kurulayınız.
- Su kabını yerine yerleştiriniz.
- Cihazı hafif nemli bir bez yardımıyla siliniz.

- Temiz ve düzenli olunuz.
- Dikkatli olunuz.
- Titiz olunuz.

- Kuru bir bez yardımıyla kurulayınız.
- Fişini fazla dolamadan toparlayınız.
- Cilt teşhis cihazlarını fişten çekiniz.
- Hafif nemli bir bez yardımıyla siliniz.
- Kuru bir bez yardımıyla kurulayınız.
- Fişini fazla dolamadan toparlayınız.
- Frimatör fırçalarını, vakumlama vantuzlarını, komedon pres aletini, temizleme süngerlerini, sıcak antiseptik özellikte bir sabun ve su ile yıkayınız.
- Aparatların nemini aldıktan sonra dezenfektan bir maddenin içinde bekletiniz.
- Bekleme süresinden sonra kurulayarak sterilizasyonun içine koyarak muhafaza ediniz.
- Yüksek frekans proplarını dezenfektan bir madde ile silerek, sterilizasyonun içine koyunuz.
- Bakım yatağını toparlayınız.
- Battaniyeyi katlayıp dolaba kaldırınız.
- Çarşafı ve örtüleri toplayarak kirli sepetine atınız.
- Kullandığınız havluları toplayarak kirli sepetine atınız.
- Kullandığınız saç bantları ve boneler tek kullanımlık ise çöpe, değil ise kirli sepetine atınız.
- Kullandığımız kozmetikleri yerlerine yerleştiriniz.
- Cilt bakımı lavabosunu dezenfekte ediniz.
- Su kabını antiseptik özellikte bir sabun ve su ile yıkayarak dezenfekte ediniz.
- Küçük maske kaplarını antiseptik özellikte bir sabun ve su ile yıkayınız.
- Çöp kutusunu boşaltarak antiseptik özellikte bir sabun ve su ile yıkayınız.
- Maske fırçasını antiseptik özellikte bir sabun ve su ile yıkayınız.
- Maske süngerlerini antiseptik özellikte bir sabun ve su ile yıkayınız, dezenfektan bir madde içinde bekletiniz.
- El aynasını silerek yerine kaldırınız.
- Cımbızı antiseptik özellikte bir sabun ve su ile yıkayınız.
- Bakım odasını havalandırınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplandırarak değerlendiriniz.

ÖLÇME SORULARI

Çoktan seçmeli sorularda doğru cevabın önündeki harfi yuvarlak içine alınız.

1. Cilt bakımı ve temizliğinin amacı aşağıdakilerden hangisi değildir?
A) Cildin oksijen alış verişini artırmak.
B) Cildin yıpranmasına ve deforme olmasına engel olmak.
C) Cildi tedavi etmek.
D) Cildi dış etkenlere karşı korumak.
2. Ozon buharının fizyolojik etkileri aşağıdakilerden hangisi değildir?
A) Hücrelerin ve dokuların oksijen seviyesini yükseltici etki
B) Bakteri ve mikrop öldürücü dezenfekte etki
C) Cildi kurutucu etki
D) Cildi yatıştırıcı etki
3. Frimatörün kullanım amacı aşağıdakilerden hangisi değildir?
A) Ölü hücreleri ciltten uzaklaştırmak.
B) Cildin gözeneklerini açmak.
C) Masaj etkisinden faydalanmak.
D) Bakım esnasında cilde uygulanacak ürünlerin nüfuzunu kolaylaştırmak.
4. Aşağıdakilerden hangisi frimatörün kullanımında dikkat edilecek hususlardan biridir?
A) Diyabet hastalarında kullanılmamalıdır.
B) Akneli ciltlerde kullanılmalıdır.
C) Püstül akne gibi cilt problemlerinde kullanılmalıdır.
D) Kuperoz gibi kılcal damar problemi olan ciltlerde kullanılmalıdır.
5. Aşağıdakilerden hangisi yüksek frekans uygulamasında kullanılan problemlardan biri değildir?
A) Mavi mantar prob,
B) Kırmızı mantar prob,
C) Işımasız cam prob,
D) Sivilce probu.

6. Aşağıdakilerden hangisi yüksek frekansın fizyolojik etkilerinden biri değildir?
- A) Termal etki
 - B) Sakinleştirici etki
 - C) Damar genişletici etki
 - D) Damar daraltıcı etki.
7. Aşağıdakilerden hangisi vakumlamanın kullanım amaçlarından biri değildir?
- A) Lokal hiperimi elde etmek.
 - B) Kırıksıklık bakımı için temel hazırlık yapmak.
 - C) Siyah noktaların çıkartılmasını kolaylaştırmak.
 - D) Sivilceleri kurutmak.
8. Aşağıdakilerden hangisi, karma cilde uygulanacak bakımda dikkat edilecek hususlardan biri değildir?
- A) T bölgesindeki açık gözenekleri sıkıştırmak.
 - B) T bölgesinde oluşabilecek yağlanmanın önüne geçmek.
 - C) T bölgesinde oluşabilecek siyah noktaların önüne geçmek.
 - D) T bölgesinde oluşan gözenekleri açmak.

DEĞERLİDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız konularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız. Tüm sorulara doğru cevap verdiyseniz diğer faaliyete geçiniz.

DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Yaptığınız çalışmaları ölçütlere göre değerlendirerek, eksik veya hatalı gördüğünüz davranışlarınızı tamamlama yoluna gidiniz.

Cilt Bakımı Uygulaması için Ön Hazırlık Yapma

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|--|------|-------|
| 1. Kişisel temizliğinizi yaptınız mı? | | |
| 2. Bakım kabininin temizliğini yaptınız mı? | | |
| 3. Bakım kabininin dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yaptınız mı? | | |
| 4. Bakım kabininin fiziki ortamını düzenlediniz mi? | | |
| 5. Müşteriyi karşıladınız mı? | | |
| 6. Müşteriyle ön görüşme yaptınız mı? | | |
| Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 7. Kişisel temizliğinize önem gösterdiniz mi? | | |
| 8. Kabinin temiz ve düzenli olmasına özen gösterdiniz mi? | | |
| 9. Cilt bakımı uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyonun çok önemli olduğunu hatırladınız mı? | | |
| 10. İyi bir cilt bakımı uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olması gerektiğini hatırladınız mı? | | |
| 11. Müşteriyi doğru karşılamamanın önemini hatırladınız mı? | | |
| 12. Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmanın önemini hatırladınız mı? | | |

Cilt Bakımı İçin Gerekli Elektro - Estetik Cihazları Hazırlama

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|---|------|-------|
| 1. Işıklı büyüteci hazırladınız mı? | | |
| 2. Vac-sprey cihazını hazırladınız mı? | | |
| 3. Cilt teşhis cihazlarını hazırladınız mı? | | |
| 4. Frimatör cihazını hazırladınız mı? | | |
| 5. Vapor- ozon cihazını hazırladınız mı? | | |
| 6. Yüksek frekans cihazını hazırladınız mı? | | |
| Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 1. Cihazların kontrol düğmelerinin sıfırda olmasına dikkat ettiniz mi? | | |
| 2. Cihazları fişlerini prize taktınız mı? | | |
| 3. Fiş kablolarının birbirine dolaşmamasına özen gösterdiniz mi? | | |
| 4. Kabloları ayakaltından çektiniz mi? | | |
| 5. Fişi prizden çekerken dikkatli oldunuz mu? | | |
| 6. Kırılan ve yıpranan fişleri değiştirdiniz mi? | | |
| 7. Cihazlarınızın temizliğini yaparken prizden çekmeye özen gösterdiniz mi? | | |
| 8. Cihazların yalnızca izoleli saplarından tutmaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 9. Vapor - ozon' un su seviyesini kontrol ettiniz mi? | | |
| 10. Islak ellerle cihazlara dokunmamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 11. Cihazlarınızı belirli aralıklarla bakımdan geçirdiniz mi? | | |
| 12. Yerlerinden oynayan prizleri değiştirdiniz mi? | | |
| 13. Cihazların akımlarını kesmeden, prizden çekmemeye özen gösterdiniz mi? | | |
| 14. Cihazların kablolarını bükmeden, rulo hâline getirdiniz mi? | | |
| 15. Islak zeminlerin tehlikeli olduğunu hatırladınız mı? | | |
| 16. Islak el ile cihazlara dokunmamaya özen gösterdiniz mi? | | |

Cilt Bakımı için Gerekli Araç ve Gereçleri Hazırlama

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|--|------|-------|
| 1. Bakım yatağını hazırladınız mı? | | |
| 2. Bakım yatağının üzerine koruyucu örtü örttünüz mü? | | |
| 3. Bakım yatağının üzerine çarşaf serdiniz mi? | | |
| 4. Bakım yatağının baş tarafına yüz havlusu serdiniz mi? | | |
| 5. Müşterinin üzerine örtmek için örtü ve battaniye hazırladınız mı? | | |
| 6. Bakım yatağını değişik aksesuarlarla süslediniz mi? | | |
| 7. Uzman taburesini ayarladınız mı? | | |
| 8. Saçlar için bone ve saç bantlarını hazırladınız mı? | | |
| 9. Kozmetik ürün gruplarını hazırladınız mı? | | |
| 10. Cilt bakım lavabosunu hazırladınız mı? | | |
| 11. Cilt bakım lavabosu yok ise, su kabı hazırladınız mı? | | |
| 12. Pamuk hazırladınız mı? | | |
| 13. Disk pamuk hazırladınız mı? | | |
| 14. Cilt temizleme süngeri hazırladınız mı? | | |
| 15. Kulak temizleme çubuğu hazırladınız mı? | | |
| 16. Komedon ekstraktörünü hazırladınız mı? | | |
| 17. Maske fırçası hazırladınız mı? | | |
| 18. Maske kabı hazırladınız mı? | | |
| 19. Kâğıt mendil veya kâğıt havlu hazırladınız mı? | | |
| 20. Ağız maskesi hazırladınız mı? | | |
| 21. Yüz maskesi hazırladınız mı? | | |
| 22. El aynasını, cımbızı ve makası hazırladınız mı? | | |
| 23. Atık maddeler koymak için küçük bir çöp kutusu hazırladınız mı? | | |
| 24. Kullandığınız aparatları koymak için kap hazırladınız mı? | | |
| 25. Temiz spatula hazırladınız mı? | | |
| 26. Dezenfekte edici losyonlar hazırladınız mı? | | |
| 27. Bakım uygulaması için küçük el havluları hazırladınız mı? | | |

| | | |
|---|--|--|
| 28. Cilt bakımı cihazlarını eksiksiz olarak hazırladınız mı? | | |
| 29. Tüm malzemeleri eksiksiz olarak hazırladınız mı? | | |
| Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 1. Ayarlanabilir bakım yatağı tercih ettiniz mi? | | |
| 2. Çarşafların temiz ve ütülü olmasına özen gösterdiniz mi? | | |
| 3. Örtü ve battaniyeleri düzgün katladınız mı? | | |
| 4. Bakım sırasında müşterinin üşüyebileceğini hatırladınız mı? | | |
| 5. Tabureyi boyunuza göre ayarladınız mı? | | |
| 6. Bakım sırasında müşterinin saçlarının toplu olmasına özen gösterdiniz mi? | | |
| 7. Ürünleri müşterinin dikkatini çekecek şekilde yerleştirmeye özen gösterdiniz mi? | | |
| 8. Ürünler hakkında teknik bilgilerinizi gözden geçirdiniz mi? | | |
| 9. Ürünlerin eksiksiz olmasına özen gösterdiniz mi? | | |
| 10. Biten ve bitmek üzere olan ürünleri not ettiniz mi? | | |
| 11. Su kabının geniş ve derin olmasına özen gösterdiniz mi? | | |
| 12. Cam olan su kaplarının daha hijyenik olduğunu hatırladınız mı? | | |
| 13. Pamukların kapalı bir kap içerisinde olmasına özen gösterdiniz mi? | | |
| 14. Maske süngerlerinin kişiye özel olmasına özen gösterdiniz mi? | | |
| 15. Temiz ve düzenli oldunuz mu? | | |
| 16. Dikkatli oldunuz mu? | | |
| 17. Çöpleri çöp kutusunda biriktirdiniz mi? | | |
| 18. Kullandığınız aparatları kapta biriktirdiniz mi? | | |
| 19. Dezenfektanların hazırlama talimatlarına uydunuz mu? | | |
| 20. Malzemeleri eksiksiz olarak hazırlamaya özen gösterdiniz mi? | | |

Bakım için Müşteriyi Hazırlama

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|---|------|-------|
| 1. Müşteriyi bakım odasına aldınız mı? | | |
| 2. Bakım için aksesuarlarını ve kıyafetlerini çıkarttırdınız mı? | | |
| 3. Kontak lens kullanıyorsa çıkarmasının daha uygun olacağını söylediniz mi? | | |
| 4. Üzerine giymesi için uygun bir önlük verdiniz mi? | | |
| 5. Müşteriyi bakım koltuğuna yatırdınız mı? | | |
| 6. Omuzlar ve dekolte açıkta kalacak şekilde müşterinin üzerini bir örtü ile örttünüz mü? | | |
| 7. Örtünün üst kısmının ıslanmasına engel olmak için, havluyla örttünüz mü? | | |
| 8. Yatağın baş yüksekliğini bakım için uygun şekilde ayarladınız mı? | | |
| 9. Müşteriye bone taktınız mı? | | |
| 10. Müşteriye saç bandı taktınız mı? | | |
| Düzenli Ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 1. Güler yüzlü oldunuz mu? | | |
| 2. Aksesuarları güvenli bir yere kaldırmaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 3. Müşteri hazırlanırken başkalarının görünmemesine özen gösterdiniz mi? | | |
| 4. Bakım koltuğunun dengede olduğundan emin oldunuz mu? | | |
| 5. Müşterinin üşümemesine özen gösterdiniz mi? | | |
| 6. Müşteriye rahat olup olmadığını sordunuz mu? | | |
| 7. Saçları düzgün toplamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 8. İyi toplanmamış saçların bakım sırasında dağılarak, bakım kalitesini bozacağını hatırladınız mı? | | |

Cildi Analiz Ederek Temizleme

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|--|-------------|--------------|
| 1. Cildi analiz ettiniz mi? | | |
| 2. Cilt için uygun temizleme ürününü seçtiniz mi? | | |
| 3. Temizleyiciyi avuç içine döktünüz mü? | | |
| 4. Temizleyiciyi avuç içinde dağıtarak ısıttınız mı? | | |
| 5. Temizleyiciyi masaj yönüne doğru cilde sürdünüz mü? | | |
| 6. Temizleme masajını uyguladınız mı? | | |
| 7. Temizleme süngerlerini veya pamuklarını hazırladınız mı? | | |
| 8. Temizleme ürününü ciltten sildiniz mi? | | |
| Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 1. Cildi analiz ederken dikkat edilecek hususları hatırladınız mı? | | |
| 2. Cilt türlerinin özelliklerini hatırladınız mı? | | |
| 3. Ciltler için uygun olan ürünleri hatırladınız mı? | | |
| 4. Bilgilerinizi sık aralıklarla tekrar ettiniz mi? | | |
| 5. Yeteri kadar ürün kullandınız mı? | | |

Göz ve Dudak Makyajını Temizleme

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|--|------|-------|
| 1. Dudak makyajını temizlemeye geçtiniz mi? | | |
| 2. Uygun temizleme ürünü seçtiniz mi? | | |
| 3. Temizleyiciyi parmaklar yardımıyla dudaklara sürdünüz mü? | | |
| 4. Küçük dairesel hareketler uyguladınız mı? | | |
| 5. Islak pamuk pet ile fazlalıkları aldınız mı? | | |
| 6. Göz temizleme ürünü seçtiniz mi? | | |
| 7. Gözlerde lens varsa çıkarttınız mı? | | |
| 8. Pamuk petleri temizleyici ürün ile ıslattınız mı? | | |
| 9. Müşteriye gözlerini kapattırdınız mı? | | |
| 10. Göz kapaklarının üzerine ıslak pamuk petleri yerleştirdiniz mi? | | |
| 11. Parmak uçlarınızı göz kapaklarına yerleştirerek, basınç uygulamadan, aşağıya doğru dairesel hareketler uyguladınız mı? | | |
| 12. Göz pınarından şakaklara doğru, basınç uygulamadan, gözaltılarını sildiniz mi? | | |
| 13. Rimelin temizlenmesi için kirpiklerin altına ıslak pamuk pet yerleştirdiniz mi? | | |
| 14. Kulak çubuğunu temizleyici ile ıslattınız mı? | | |
| 15. Kulak çubuğu yardımıyla aşağıya doğru hareketlerle rimeli temizlediniz mi? | | |
| 16. Fazlalıkları pamuk yardımıyla aldınız mı? | | |
| Düzenli Ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 1. Gözaltını ve kas yönünde içten dışa doğru silmeye özen gösterdiniz mi? | | |
| 2. Kirpikleri, dipten uca doğru silmeye özen gösterdiniz mi? | | |
| 3. Göz makyajını silerken basınç uygulamamaya özen gösterdiniz mi? | | |

Cilde Tonik Uygulama

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|---|------|-------|
| 1. Cilt i için uygun toniği seçtiniz mi? | | |
| 2. İki adet disk pamuğu su ile nemlendirdiniz mi? | | |
| 3. İki adet disk pamuğu tonik ile ıslattınız mı? | | |
| 4. Pamuklar yardımıyla cildi yukarıya doğru sildiniz mi? | | |
| 5. Kâğıt mendili ikiye katladınız mı? | | |
| 6. Önce yüzün sağ yanının tonik fazlalığını aldınız mı? | | |
| 7. Sonra yüzün sol yanının tonik fazlalığını aldınız mı? | | |
| 8. Boynu ve dekolteyi kuruladınız mı? | | |
| Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 1. Cilt türleri için uygun olan tonikleri hatırladınız mı? | | |
| 2. Bilgilerinizi sık aralıklarla tekrar ettiniz mi? | | |
| 3. Kullanılacak pamukların su ile nemlendirilmesinin tonik israfını önleyeceğini hatırladınız mı? | | |
| 4. Uyguladığınız toniğin ciltte kalmış temizleyici artıklarını aldığını hatırladınız mı? | | |
| 5. Kullandığınız pamuk ve kâğıt mendilleri çöpe atmaya özen gösterdiniz mi? | | |

El Yardımı ile Scrup Uygulaması

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|--|------|-------|
| 1. Cilt için uygun olan scrup kremi seçtiniz mi? | | |
| 2. Scrup kremi yukarı doğru hareketlerle burun ve alna sürdünüz mü? | | |
| 3. Scrup kremi yukarı doğru hareketlerle çene ve yanaklara sürdünüz mü? | | |
| 4. Scrup kremi tüm yüze sürdünüz mü? | | |
| 5. Scrup kremi yukarı doğru hareketlerle dekolteye ve boyna sürdünüz mü? | | |
| 6. Scrup kreminin kurummasını beklediniz mi? | | |
| 7. Müşteriye gözlerini kapatmasını söylediniz mi? | | |
| 8. İşaret ve orta parmak yardımıyla deriyi gerdiniz mi? | | |
| 9. Scrup kremi diğer elin parmakları yardımıyla soydunuz mu? | | |
| 10. Kulak çubuğu yardımıyla gözler üzerinde biriken scrup artıklarını temizlediniz mi? | | |
| 11. Islak pamuk veya petler yardımıyla fazlalıkları aldınız mı? | | |
| 12. Cildi kâğıt mendil yardımıyla kuruladınız mı? | | |
| Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 1. Ciltler türleri için uygun olan scrup ürünlerini hatırladınız mı? | | |
| 2. Bilgilerinizi sık aralıklarla tekrar ettiniz mi? | | |
| 3. Scrup kremi ince bir tabaka hâlinde sürmeye özen gösterdiniz mi? | | |
| 4. Kremin cildin her bölgesine eşit dağılmasına özen gösterdiniz mi? | | |
| 5. Cildi hırpalamamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 6. Cildi çekiştirmemeye özen gösterdiniz mi? | | |
| 7. Fazla basınç uygulamamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 8. Müşterinin gözlerine, scrup artıklarının kaçmaması için mutlaka kapalı tutması gerektiğini söylediniz mi? | | |

Frimatör Yardımı ile Peeling Uygulama.

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|--|------|-------|
| 1. Scrup kremi yukarı doğru hareketlerle cilde sürdünüz mü? | | |
| 2. Dekolte için uygun fırçayı seçtiniz mi? | | |
| 3. Fırçayı hafif bir şekilde nemlendirdiniz mi? | | |
| 4. Frimatör fırçasını yuvasına yerleştirdiniz mi? | | |
| 5. Frimatör cihazının dönüş hızını ayarladınız mı? | | |
| 6. Dekolteyi sağa ve sola hareketlerle fırçaladınız mı? | | |
| 7. Frimatör cihazının dönüş hızını sıfırladınız mı? | | |
| 8. Dekolte fırçasını çıkarttınız mı? | | |
| 9. Dekolte fırçasını daha sonra temizlemek üzere, temiz bir kap içerisinde biriktirdiniz mi? | | |
| 10. Yanaklar için uygun fırçayı seçtiniz mi? | | |
| 11. Fırçayı hafif bir şekilde nemlendirdiniz mi? | | |
| 12. Frimatör fırçasını yuvasına yerleştirdiniz mi? | | |
| 13. Boynu yukarı doğru hareketlerle fırçaladınız mı? | | |
| 14. Çene altını sağa ve sola doğru hareketlerle fırçaladınız mı? | | |
| 15. Müşteriye gözlerini kapatmasını söylediniz mi? | | |
| 16. Yanakları, yanlara ve yukarı doğru fırçaladınız mı? | | |
| 17. Alnı sağa ve sola doğru fırçaladınız mı? | | |
| 18. Frimatör cihazının dönüş hızını sıfırladınız mı? | | |
| 19. Yanak fırçasını çıkarttınız mı? | | |
| 20. Yanak fırçasını daha sonra temizlemek üzere, temiz bir kap içerisinde biriktirdiniz mi? | | |
| 21. Burun için uygun fırçayı seçtiniz mi? | | |
| 22. Fırçayı hafif bir şekilde nemlendirdiniz mi? | | |
| 23. Frimatör fırçasını yuvasına yerleştirdiniz mi? | | |
| 24. Burun kanatlarını yukarıya doğru fırçaladınız mı? | | |
| 25. Dudak üstünü sağa ve sola doğru fırçaladınız mı? | | |
| 26. Frimatör cihazının dönüş hızını sıfırladınız mı? | | |

| | | |
|--|--|--|
| 27. Burun fırçasını çıkarttınız mı? | | |
| 28. Burun fırçasını daha sonra temizlemek üzere, temiz bir kap içerisinde biriktirdiniz mi? | | |
| 29. Islak pamuk petlerle veya ıslak pamuk yardımı ile cildi yukarıya doğru hareketlerle sildiniz mi? | | |
| 30. Cildi kâğıt mendil yardımıyla kuruladınız mı? | | |
| 31. Vapor -ozon (buhar-ozon) uygulamasına geçtiniz mi? | | |
| Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 1. Temiz ve düzenli oldunuz mu? | | |
| 2. Kremin cildin her bölgesine eşit dağılmasına özen gösterdiniz mi? | | |

Vapor - Ozon (Buhar-Ozon) Uygulaması

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|---|------|-------|
| 1. Cihazı açtınız mı? | | |
| 2. Suyun ısınmasını beklediniz mi? | | |
| 3. Pamuk petleri ılık su veya göz toniği ile ıslattınız mı? | | |
| 4. Müşterinin gözlerini pamuk petlerle kapattınız mı? | | |
| 5. Cildin hassas olan bölgelerini ıslak pamuk petlerle kapattınız mı? | | |
| 6. Buhar çıkışını kontrol ettiniz mi? | | |
| 7. Buhar çıkmaya başladıktan 2- 3 dakika sonra vapor - ozon cihazını müşterinin yüzüne yaklaştırmaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 8. Buharın çıkış noktasını ve yüz mesafesini ayarladınız mı? | | |
| 9. Su buharı veriliş süresini yaklaşık 5- 15 dakika olarak ayarladınız mı? | | |
| 10. Su buharı uygulamasını bitirdiniz mi? | | |
| 11. Ozon buharını açtınız mı? | | |
| 12. Ozon buharının veriliş süresini ayarladınız mı? | | |
| 13. Vapor - ozonu kapattınız mı? | | |
| 14. Vapor - ozon cihazını müşterinin yüzünden uzaklaştırdınız mı? | | |
| 15. Gözlerdeki ve hassas bölgelerdeki pamukları alarak çöp kutusuna attınız mı? | | |
| 16. Cildi kâğıt mendille kuruladınız mı? | | |
| 17. Vapor -ozon cihazını güvenli bir yere aldınız mı? | | |
| Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 1. Su haznesine suyu doldururken maksimum ve minimum değerlerine dikkat ettiniz mi? | | |
| 2. Su haznesine suyu doldururken cihazın kapalı ve soğuk olması gerektiğini hatırladınız mı? | | |
| 3. Uygulama esnasında su ilave etmeniz gerekiyorsa, sıcak su koymanız gerektiğini, aksi takdirde su haznesinin çatlayacağını hatırladınız mı? | | |
| 4. Saf su kullandınız mı? | | |
| 5. Suyun ısınmasını beklerken, buhar çıkış noktasının müşterinin yüzüne doğru olmasının, püskürtme yaparak ciltte istenmeyen yanıklara sebep olabileceğini hatırladınız mı? | | |

| | | |
|---|--|--|
| 6. Sık aralıklarla cihazınızın suyunu değiştirerek cam hazneyi temizlemeye özen gösterdiniz mi? | | |
| 7. Gözleri ve cildin problemlili bölgelerini nemli pamuklarla kapatmaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 8. Uygulama süresince müşterinin cildinin reaksiyonlarını gözlemlemeye özen gösterdiniz mi? | | |
| 9. Ozon buharı kullandığınızda aromatik yağ kullanılmaması gerektiğini hatırladınız mı? | | |
| 10. Astım hastalarına su buharı vermenin hastalığı tetiklemek açısından riskli sonuçlar vereceğini hatırladınız mı? | | |
| 11. Önemli cilt rahatsızlıkları var ise vapore ozon uygulanmaması gerektiğini hatırladınız mı? | | |
| 12. Güvenlik tedbirlerine uydunuz mu? | | |

Vakumlama Uygulaması

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|---|------|-------|
| 1. Hava emiş kabına pamuğu yerleştirdiniz mi? | | |
| 2. Hava emiş kabının tıpasını taktınız mı? | | |
| 3. Hava emiş kabını hava emiş hortumuna taktınız mı? | | |
| 4. Cihazı açtınız mı? | | |
| 5. Hava emiş kuvvetini ayarladınız mı? | | |
| 6. Emiş kabındaki vakum kontrol deliğini orta parmakla kapattınız mı? | | |
| 7. Emiş kabını dik konumda cilde yerleştirdiniz mi? | | |
| 8. Vakum kontrol deliğini kullandınız mı? | | |
| 9. Boynu ve çeneyi taradınız mı? | | |
| 10. Yanakları taradınız mı? | | |
| 11. Alını taradınız mı? | | |
| 12. Burnu taradınız mı? | | |
| 13. Yatay olarak kırışıklıkları taradınız mı? | | |
| 14. Hava emişini kestiniz mi? | | |
| 15. Cihazı kapattınız mı? | | |
| 16. Emme kabının içindeki pamuğu çıkarttınız mı? | | |
| 17. Emme kabını daha sonra temizlemek üzere aparatları biriktirdiğiniz kabın içerisine koydunuz mu ? | | |
| 18. Komedon temizliği işlemine geçtiniz mi? | | |
| Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 1. Deri altında kan toplanması oluşturulmaması için kuvvetli ve uzun süre emme uygulanması yapılmaması gerektiğini hatırladınız mı? | | |
| 2. Emme kaplarını yatay olarak hareket ettirmemeye özen gösterdiniz mi? | | |
| 3. Bir emme işlemi 2- 3 saniyeyi geçmemesi ve tüm uygulamanın 4 dakikayı aşmaması gerektiğini hatırladınız mı? | | |
| 4. Vakumlama esnasında emme kaplarını ciltten kaldırmamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 5. Emme sırasında kapları dik konumda tuttunuz mu? | | |

| | | |
|--|--|--|
| 6. Emme kabını hareket ettirirken vakum kontrol deliği kullandınız mı? | | |
| 7. Emme kaplarını her kullanımdan sonra dezenfekte ettiniz mi? | | |
| 8. Vakumlamayı problemlı ciltlerde uygulamamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 9. Temiz ve düzenli oldunuz mu? | | |
| 10. Dikkatli oldunuz mu? | | |
| 11. Çöpleri çöp kutusunda biriktirdiniz mi? | | |
| 12. Kullandığınız aparatları kaptaki biriktirdiniz mi? | | |
| 13. Dezenfektanların hazırlama talimatlarına uydunuz mu? | | |
| 14. Malzemeleri eksiksiz olarak hazırlamaya özen gösterdiniz mi? | | |

Komedon (Siyah Nokta) Temizliği

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|---|------|-------|
| 1. Kâğıt peçeteyi alarak iki eşit parçaya böldünüz mü? | | |
| 2. İşaret veya başparmaklara kâğıt peçete sardınız mı? | | |
| 3. Cilde aşırı baskı yapmadan parmakların yan kısımlarıyla siyah noktaları tuttunuz mu? | | |
| 4. Deriyi hafif bir şekilde yukarıya doğru kaldırdınız mı? | | |
| 5. Gözenekteki birikmiş yağı dikkatlice çıkarttınız mı? | | |
| 6. Antiseptik losyonla böyleyi sildiniz mi? | | |
| 7. Ulaşamadığınız bölgeler için komedon pres aletini hazırladınız mı? | | |
| 8. Burun kanatlarını taradınız mı? | | |
| 9. Çeneyi taradınız mı? | | |
| 10. Antiseptik losyonla böyleyi sildiniz mi? | | |
| 11. Komedon pres aletini daha sona temizlemek üzere, kullandığınız aparatları biriktirdiğiniz kaba koydunuz mu? | | |
| Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 1. Komedon nedir? Tekrar ettiniz mi? | | |
| 2. Kâğıt peçeteleri sık sık değiştirdiniz mi? | | |
| 3. Komedonları sıkarken tırnakları kullanmanın kalıcı izlere sebep olabileceğinizi hatırladınız mı? | | |
| 4. Gereksizce elle siyah nokta temizliği yapmamak gerektiğini hatırladınız mı? | | |
| 5. Dikkatli uygulama yapılmadığında cilt altında yağ tabakasının dağılmasına neden olacağını hatırladınız mı? | | |
| 6. Yüzde genel taramanın yapılabilmesi için komedon aletini kullanmak gerektiğini hatırladınız mı? | | |
| 7. Komedon pres aletini kullanırken çok dikkatli oldunuz mu? | | |
| 8. Kullandığınız kâğıt peçeteleri çöp kutusuna atmayı hatırladınız mı? | | |

Yüksek frekans uygulaması

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|---|------|-------|
| 1. Cildi steril etmek amacıyla, mavi mantar probu elektrot tutanağına yerleştirdiniz mi? | | |
| 2. Akım şiddetini ayarladınız mı? | | |
| 3. Müşteriye akımın oluşturacağı hissi anlattınız mı? | | |
| 4. Müşterinin rahatsız olacağını durumlarda, kıvılcımlanmayı önlemek ve cilt üzerinde kolay hareketi sağlamak için cilde gazlı bez serdiniz mi? | | |
| 5. Probu cilde sabit bir şekilde temas ettirdiniz mi? | | |
| 6. Akımı verdiniz mi? | | |
| 7. Yumuşak bir şekilde cilt yüzeyinde aşağıdan yukarıya doğru hareket ettirdiniz mi? | | |
| 8. Probu cilt yüzeyinden kaldırmamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 9. Eğer kaldırmamız gerekiyorsa akımı kestiniz mi? Veya probun altından diğer elinizle tuttunuz mu? | | |
| 10. Probu ciltten kaldırdınız mı? | | |
| 11. Mavi mantar probu çıkarttınız mı? | | |
| 12. Daha sonra temizlemek üzere kullandığınız aparatların içinde biriktirdiniz mi? | | |
| 13. Cildi rahatlatmak amacıyla, kırmızı mantar probu elektrot tutanağına yerleştirdiniz mi? | | |
| 14. Akım şiddetini ayarladınız mı? | | |
| 15. Probu cilde sabit bir şekilde temas ettirdiniz mi? | | |
| 16. Akımı verdiniz mi? | | |
| 17. Yumuşak bir şekilde cilt yüzeyinde aşağıdan yukarıya doğru hareket ettirdiniz mi? | | |
| 18. Probu cilt yüzeyinden kaldırmamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 19. Eğer kaldırmamız gerekiyorsa akımı kestiniz mi? Veya probun altından diğer elinizle tuttunuz mu? | | |
| 20. Probu ciltten kaldırdınız mı? | | |
| 21. Kırmızı mantar probu çıkarttınız mı? | | |
| 22. Daha sonra temizlemek üzere kullandığınız aparatların içinde biriktirdiniz mi? | | |
| 23. Boyun probu elektrot tutanağına yerleştirdiniz mi? | | |

| | | |
|--|--|--|
| 24. Akım şiddetini ayarladınız mı? | | |
| 25. Probu cilde sabit bir şekilde temas ettirdiniz mi? | | |
| 26. Akımı verdiniz mi? | | |
| 27. Yumuşak bir şekilde cilt yüzeyinde aşağıdan yukarıya doğru hareket ettirdiniz mi? | | |
| 28. Probu cilt yüzeyinden kaldırmamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 29. Eğer kaldırmaz gerekiyorsa akımı kestiniz mi? Veya probun altından diğer elinizle tuttunuz mu? | | |
| 30. Probu ciltten kaldırdınız mı? | | |
| 31. Boyun probunu çıkarttınız mı? | | |
| 32. Daha sonra temizlemek üzere kullandığınız aparatların içinde biriktirdiniz mi? | | |
| Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 1. Müşterinin tüm mücevherlerini ve metal takılarını çıkarttınız mı? | | |
| 2. Problemlerde akım varken ciltten kaldırmamaya ve cilde deşirmemeye özen gösterdiniz mi? | | |
| 3. Yanıcı maddelerle (alkol, eter, gedirici losyonlar) ıslatılmış yerlerde kullanmanın ciltte kıvılcım oluşması ve ısı etkisiyle yanıklar oluşabileceğini hatırladınız mı? | | |
| 4. Komedon temizliği sonrası yüksek frekans uygulamasına geçmeden cilde tonik uygulaması yaptıysanız cilt kuruyana, alkol uçana kadar beklediniz mi? | | |
| 5. Toniklerin içerisinde de bir miktar alkol olduğunu hatırladınız mı? | | |
| 6. Kalp pili taşıyan ve kalp problemi olan kişilerde kullanmanın sakıncalı olduğunu hatırladınız mı? | | |
| 7. Dolaşım problemi olan kişilerde kullanmanın sakıncalı olduğunu hatırladınız mı? | | |
| 8. Oluşacak kıvılcımlanma hissinin müşteriye rahatsız edeceğini hatırladınız mı? | | |
| 9. Kurutucu etkisi olduğundan dolayı cilt türlerine göre süreyi ayarlamaya özen gösterdiniz mi? | | |

El Yardımı ile Ampul Uygulama

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|---|------|-------|
| 1. Cilt için uygun olan ampülü seçtiniz mi? | | |
| 2. Ampülü kırdınız mı? | | |
| 3. Müşterinin gözlerini kapattırdınız mı? | | |
| 4. Hızlı bir şekilde ampülü cilde sürdürdünüz mü? | | |
| 5. Sıvazlama hareketleri yaptınız mı? | | |
| 6. Friksiyon hareketleri yaptınız mı? | | |
| 7. Dekolte ve yüze bakım masajına geçtiniz mi? | | |
| Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 1. Ampülü kırarken elinizi kesmemeye özen gösterdiniz mi? | | |
| 2. Elinizde küçük cam kırıkları kalmadığından emin oldunuz mu? Müşterinin cildini kesebileceğinizi hatırladınız mı? | | |
| 3. Ampülü mümkün olduğu kadar hızlı hareketlerle dekolte ve boyun dahil olmak üzere tüm cilde yedirdiniz mi? | | |
| 4. Ampülün gözlere kaçmamasına dikkat ettiniz mi? | | |
| 5. Ampullerin iyonize olabilen ürünler olduğunu ve uygulamanın galvanik akım kullanılarak da yapılması gerektiğini hatırladınız mı? | | |

Bakım Masajı Uygulaması

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|---|------|-------|
| 1. Cilt için uygun olan bakım kremi veya nemlendirici özellikte bir maske seçtiniz mi? | | |
| 2. Yüz ve dekolteye bakım masajını uyguladınız mı? | | |
| Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 1. Bilgilerinizi sık aralıklarla tekrar ettiniz mi? | | |
| 2. Bakım uygulamasında eğer nemlendirici özellikte bir maske seçtiyseniz su buharı vererek etkisini artırabileceğinizi hatırladınız mı? | | |
| 3. Bakım masajını arkadaşlarınıza ve çevrenizdeki kişilere uyguladınız mı? | | |

Göz Çevresine Bakım Uygulama

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|--|------|-------|
| 1. Cilt için uygun göz çevresi kremi ve göz çevresi bakım maskesini seçtiniz mi? | | |
| 2. Göz çevresine maske uyguladınız mı? | | |
| 3. Bekleme süresini ayarladınız mı? | | |
| 4. Maskeyi nemli bir pamuk yardımıyla sildiniz mi? | | |
| 5. Göz kremi göz çevresine kas yönünde masaj yardımıyla uyguladınız mı? | | |
| 6. Kremin fazlalığı kâğıt bir mendil yardımıyla aldınız mı? | | |
| Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 1. Göz çevresinin çok hassas bir bölge olduğunu hatırladınız mı? | | |
| 2. Basınç uygulamamaya önem gösterdiniz mi? | | |
| 3. Göz çevresine maske uygulama esnasında yüz maskesini de uygulayabileceğinizi hatırladınız mı? | | |

Cilde Maske Uygulama

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|--|------|-------|
| 1. Cilt için uygun bakım maskesini seçtiniz mi? | | |
| 2. Maskeyi maske kabının içine sıktınız mı? | | |
| 3. Maske fırçasını maskeye batırdınız mı? | | |
| 4. Yüzün orta hattından başlayarak önce sağ tarafa maskeyi sürdünüz mü? | | |
| 5. Sol tarafa maskeyi sürdünüz mü? | | |
| 6. Boyun bölgesine maskeyi sürdünüz mü? | | |
| 7. Gözleri nemli bir pamuk ile kapattınız mı? | | |
| 8. Bekleme süresini ayarladınız mı? | | |
| 9. Müşterinin üzerine üşümesini engellemek amacıyla battaniye örttünüz mü? | | |
| 10. Maskenin bekleme süresi bittiğinde müşterinizi hafif bir sesle uygulama süresinin bittiğini söylediniz mi? | | |
| 11. Sünger petleri ıslattınız mı? | | |
| 12. Aşağıdan yukarıya doğru kuruyan maskeyi ıslattınız mı? | | |
| 13. Süngeri sık sık yıkadınız mı? | | |
| 14. Tüm yüzü ve boynu sildiniz mi? | | |
| 15. Saç diplerini sildiniz mi? | | |
| 16. Kaşları sildiniz mi? | | |
| 17. Burun deliklerini sildiniz mi? | | |
| Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 1. Yeteri kadar maske kullandınız mı? | | |
| 2. Normal ve karma ciltlerde peel off (soyularak çıkan)özellikte maske kullanmanın daha uygun olacağını hatırladınız mı? | | |
| 3. Maskenin gözlere ve ağız çevresine gelmemesine dikkat ettiniz mi? | | |
| 4. Hızlı hareket ettiniz mi? | | |
| 5. Maskeyi yüz ve boyun bölgesine eşit olarak yaydınız mı? | | |
| 6. Maskeyi çok kalın sürmemeye özen gösterdiniz mi? | | |
| 7. Maskenin üretici firma tarafından belirlenen uygulama talimatlarına uydunuz mu? | | |

| | | |
|---|--|--|
| 8. Müşterinin maske uygulaması esnasında üşüebileceğini hatırladınız mı? | | |
| 9. Müşteriye maske uygulaması süresince mimik hareketleri yapmaması gerektiğini hatırlattınız mı? | | |
| 10. Bekleme süresinde sessiz ve sakin oldunuz mu? | | |
| 11. Yüzün değişik özellik gösteren bölgelerinde farklı maske uygulamaları yapabileceğinizi hatırladınız mı? | | |
| 12. Bekleme süresince araç gereçleri toplamanın müşteriye rahatsız edeceğini hatırladınız mı? | | |
| 13. Müşterinin rahat olduğundan emin oldunuz mu? | | |
| 14. Maske uygulaması sırasında göz çevresine, göz çevresi maskesi veya göz çevresi toniği uygulamayı hatırladınız mı? | | |
| 15. Gözlerin kapalı olmasına dikkat ettiniz mi? | | |

Cilde Sprey Yardımıyla Tonik Uygulama

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|---|------|-------|
| 1. Spreyleme kabına cilt uygun olan toniği döktünüz mü? | | |
| 2. Spreyleme kabını hava püskürtme hortumuna taktınız mı? | | |
| 3. Vac-sprey cihazını açtınız mı? | | |
| 4. Hava püskürtme basıncını ayarladınız mı? | | |
| 5. Müşterinin gözlerini nemli pamukla kapattınız mı? | | |
| 6. Spreyleme kabındaki hava kontrol deliğini işaret parmağınız yardımıyla kapattınız mı? | | |
| 7. Hava püskürtme kontrol deliğini kullanarak toniği tüm yüze püskürtünüz mü? | | |
| 8. Hava püskürtme basıncını kestiniz mi? | | |
| 9. Spreyleme kabını cihazın üzerine yerleştirdiniz mi? | | |
| 10. Cihazı kapattınız mı? | | |
| 11. Kâğıt havluyu üçgen şeklinde katladınız mı? | | |
| 12. Peçeteyi yüzün sağ tarafına yerleştirerek, hafif bir basınçla avuçlarınızı yüz üzerinde gezdirdiniz mi? | | |
| 13. Peçeteyi yüzün sol tarafına yerleştirerek, hafif bir basınçla avuçlarınızı yüz üzerinde gezdirdiniz mi? | | |
| 14. Peçeteyi alna yerleştirerek, hafif bir basınçla avuçlarınızı alın üzerinde gezdirdiniz mi? | | |
| 15. Peçeteyi çeneye yerleştirerek, hafif bir basınçla avuçlarınızı çene üzerinde gezdirdiniz mi? | | |
| 16. Peçeteyi sağa doğru katladınız mı? | | |
| 17. Peçeteyi yüzden kaldırdınız mı? | | |
| 18. Boyun bölgesini kuruladınız mı? | | |
| 19. Dekolte bölgesini kuruladınız mı? | | |
| 20. Nemlendirici uygulamasına geçtiniz mi? | | |
| Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 1. Müşterinin gözlerini kapattınız mı? | | |
| 2. Yeteri kadar tonik uyguladınız mı? | | |
| 3. Sakin ve güler yüzlü oldunuz mu? | | |

Cilde Nemlendirici Uygulama

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|--|------|-------|
| 1. Cilde uygun nemlendiriciyi seçtiniz mi? | | |
| 2. Nemlendiriciyi avuç içine döktünüz mü? | | |
| 3. Nemlendiriciyi avuç içinde dağıtarak ısıttınız mı? | | |
| 4. Nemlendiriciyi masaj yönüne doğru cilde sürdünüz mü? | | |
| 5. Yanaklara, çeneye, alna hafif bir basınç yaparak işlemi bitirdiniz mi? | | |
| 6. İşlemin bittiğini müşterinize söylediniz mi? | | |
| Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 1. Yeteri kadar ürün kullandınız mı? | | |
| 2. Nazik oldunuz mu? | | |
| 3. Güler yüzlü oldunuz mu? | | |
| 4. Sakin oldunuz mu? | | |
| 5. Dikkatli oldunuz mu? | | |
| 6. Tutumlu oldunuz mu? | | |
| 7. Nemlendirici uygularken cildi yormayacak sıvazlama hareketleriyle uygulamayı bitirdiniz mi? | | |

Müşteriyi Uğurlama

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|---|------|-------|
| 1. Müşterinizi yavaş bir şekilde kaldırdınız mı? | | |
| 2. Ayakkabısını verdiniz mi? | | |
| 3. Kıyafetlerini verdiniz mi? | | |
| 4. Çantasını verdiniz mi? | | |
| 5. Takılarını verdiniz mi? | | |
| 6. İkranda bulundunuz mu? | | |
| 7. Yeni bir randevu isteyip istemediğini sordunuz mu? | | |
| 8. Ürüne ihtiyacı olup olmadığını sordunuz mu? | | |
| 9. Müşteriyi uğurladınız mı? | | |
| Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma | | |
| 1. Bakımdan sonra kalkarken müşterinin başının dönebileceğini hatırladınız mı? | | |
| 2. Aceleci davranmamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 3. Takılarını eksiksiz verdiğinizden emin oldunuz mu? | | |
| 4. Saygılı oldunuz mu? | | |
| 5. Güler yüzlü oldunuz mu? | | |
| 6. Sakin oldunuz mu? | | |
| 7. Nazik oldunuz mu? | | |
| 8. Bakım sonrası yapması ve yapmaması gereken konular hakkında bilgi verdiniz mi? | | |

Cilt Bakımı Kabinini Düzenleme

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|--|------|-------|
| 1. Işıklı büyüteci fişten çektiniz mi? | | |
| 2. Hafif nemli bir bez yardımıyla sildiniz mi? | | |
| 3. Kuru bir bez yardımıyla kuruladınız mı? | | |
| 4. Fişini fazla dolamadan toparladınız mı? | | |
| 5. Güvenli bir yere aldınız mı? | | |
| 6. Cilt bakım ünitesini cihazını fişten çektiniz mi? Hafif nemli bir bez yardımıyla sildiniz mi? | | |
| 7. Kuru bir bez yardımıyla kuruladınız mı? | | |
| 8. Fişini fazla dolamadan toparladınız mı? | | |
| 9. Vapör - ozon cihazını fişten çektiniz mi? | | |
| 10. Su kabını alttaki vidayı kullanarak yerinden çıkarttınız mı? | | |
| 11. Suyu tamamen boşalttınız mı? | | |
| 12. Su kabını antiseptik özellikte bir sabun ve su ile yıkayarak dezenfekte ettiniz mi? | | |
| 13. Temiz bir kuru bez yardımıyla kuruladınız mı? | | |
| 14. Su kabını yerine yerleştirdiniz mi? | | |
| 15. Cihazı hafif nemli bir bez yardımıyla sildiniz mi? | | |
| 16. Kuru bir bez yardımıyla kuruladınız mı? | | |
| 17. Fişini fazla dolamadan toparladınız mı? | | |
| 18. Cilt teşhis cihazlarını fişten çektiniz mi? | | |
| 19. Hafif nemli bir bez yardımıyla sildiniz mi? | | |
| 20. Kuru bir bez yardımıyla kuruladınız mı? | | |
| 21. Fişini fazla dolamadan toparladınız mı? | | |
| 22. Frimatör fırçalarını, vakümlama vantuzlarını, komedon aletini, temizleme süngerlerini, antiseptik özellikte bir sabun ve su ile yıkayarak dezenfekte ettiniz mi? | | |
| 23. Aparatların nemini aldıktan sonra dezenfektan bir maddenin içinde beklettiniz mi? | | |
| 24. Bekleme süresinden sonra kurularak sterilizasyonun içine koyarak muhafaza ettiniz mi? | | |

| | | |
|--|--|--|
| 25. Yüksek frekans proplarını dezenfektan bir madde ile silerek, sterilizasyonun içine biriktirdiniz mi? | | |
| 26. Bakım yatağını toparladınız mı? | | |
| 27. Battaniyeyi katlayıp dolaba kaldırdınız mı? | | |
| 28. Çarşafaları ve örtüleri toplayarak kirli sepetine attınız mı? | | |
| 29. Kullandığınız havluları toplayarak kirli sepetine attınız mı? | | |
| 30. Kullandığınız saç bantları ve boneler tek kullanımlık ise çöpe, değil ise kirli sepetine attınız mı? | | |
| 31. Kullandığınız kozmetikleri yerlerine yerleştirdiniz mi? | | |
| 32. Cilt bakımı lavabosunu dezenfekte ettiniz mi? | | |
| 33. Su kabını küçük maske kaplarını sıcak sabunlu su ile yıkayarak dezenfekte ettiniz mi? | | |
| 34. Çöp kutusunu boşaltarak antiseptik özellikte bir sabun ve su ile yıkayarak dezenfekte ettiniz mi? | | |
| 35. Maske fırçasını antiseptik özellikte bir sabun ve su ile yıkayarak dezenfekte ettiniz mi? | | |
| 36. Maske süngerlerini antiseptik özellikte bir sabun ve su ile yıkayarak dezenfektan bir madde içinde beklettiniz mi? | | |
| 37. El aynasını silerek yerine kaldırdınız mı? | | |
| 38. Cımbızı antiseptik özellikte bir sabun ve su ile yıkayarak dezenfekte ettiniz mi? | | |
| 39. Bakım odasını havalandırdınız mı? | | |
| 40. Temiz ve düzenli oldunuz mu? | | |
| 41. Dikkatli oldunuz mu? | | |
| 42. Titiz oldunuz mu? | | |

DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlama yoluna gidiniz.

Cevaplarınızın tamamı “Evet” ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Bu öğrenme faaliyeti ile gerekli ortam ve araç-gereç sağlandığında, kuru ve hassas ciltlerin temizliğini ve bakımını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Kozmetik satış noktalarına giderek, kuru ve hassas ciltler için kullanılan kozmetiklerin özelliklerini araştırınız. Sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Kuru ve hassas ciltler için hazırlanan doğal ürünleri araştırarak dosya haline getiriniz ve sınıf ortamında arkadaşlarınıza sununuz.

2. KURU VE HASSAS CİLTLERİN TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

2.1. Tanımı

Kuru cildin özelliklerini kısaca hatırlayacak olursak;cildin dokusu genellikle düzgündür. Gözenekler küçük ve kapalıdır. Sivilce, akne, siyah nokta gibi problemlere rastlanmaz. Mat bir görünümü vardır. Bunun sebebi yağ salgısının normalden az olmasıdır. Yağ salgısının az olması doğal cilt neminin üst tabakalardan gitmesine neden olur. Nem oranının çok düşük olmasından dolayı sürekli gerginlik hissedilir ve genç yaştan itibaren kırışıklar görülebilir. Termik ve mekanik etkilere karşı duyarlıdır. Yıkama sırasında leke biçiminde kızarıklıklar ve gerilme duygusu görülebilir. Cilt çabuk çatlak ve pul pul dökülür. Özellikle alın ve yanaklarda kuru pullar görülür. Kuru ciltlerde hassasiyet, telenjiectazi (damar genişlemesi) görülebilir. Damar genişlemesi ve hassasiyet genellikle yanaklarda ve burun çevresinde görülür. Genellikle kuru ciltler hassas cilt özelliklerini de gösterirler. Kuru cilt daha çok yaşlı kişilerde görülür. Genç ciltlerde erken yapılan bakım kırışmayı engeller.

Hassas ciltler de kuru cildin tüm özelliklerini yansıtır. Hassasiyet kuru cilde nazaran daha fazladır. Epidermis ince, gergin, kılcal damarlar yüzeye yakın bir yapıdadır. Cildi tahriş eden dış etkilere karşı kolayca alerjik tepki ve duyarlılık gösterirler. Cildi tahriş eden sıcak hava, güneş ışınları, soğuk gibi çevre etkilerinin yanında kahve, alkol, sigara da cildin olumsuz reaksiyon gösterdiği etkilere sahiptir. Son derece önemli ve özenli, dengeli bir bakım gerektiren hassas cilt için artırılmış bir korunma sağlanmalıdır.

Normal cilde uygulanan bakımdan farklı olarak, kuru ve hassas ciltlere uygulanacak bakımda;

- Hassasiyeti azaltmak,
- Çizgi ve kırışıklıkları oluşumunu engellemek veya azaltmak,
- Kılcal damar problemlerini azaltmak,
- Cilt kuruluğunu azaltmak için yoğun yağ ve nem sağlayacak bir bakım uygulaması amaçlanmaktadır.

2.2 Kuru ve Hassas Ciltler İçin Salon (Enstitü) Bakımı İşlem Sıralaması

- Cilt analizi
- Göz ve dudak makyajı temizliği
- Yüzeysel cilt temizliği
- Cildin tekrar incelenmesi
- Tonik uygulaması
- Scrup uygulaması
- Vapor - ozon (buhar-ozon) uygulaması
- Vakumlama uygulaması
- Yüksek (high) frekans uygulaması
- Ampul veya serum uygulaması (iyontoforez veya el yardımı ile)
- Yüze ve dekolteye bakım masajı uygulaması
- Maske uygulaması
- Tonik uygulaması
- Nemlendirici uygulaması

UYGULAMA FAALİYETİ

- Cilt bakımı uygulaması için ön hazırlık yapınız. (Bk. uygulama Faaliyet -1)
- Cilt bakımı için gerekli elektro-estetik cihazları hazırlayınız.(Bk. uygulama Faaliyet 1)
- Cilt bakımı için gerekli araç ve gereçleri hazırlayınız. (Bk. uygulama Faaliyet 1)
- Bakım için müşteriyi hazırlayınız. (Bk. uygulama Faaliyet 1)
- Cildi analiz ederek, temizleyiniz. (Bk. uygulama Faaliyet 1)
- Göz ve dudak makyajını temizleyiniz. (Bk. uygulama Faaliyet 1)
- Cilde tonik uygulayınız. (Bk. uygulama Faaliyet 1)

Scrup uygulayınız. (Bk uygulama Faaliyet 1)

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Kuru ve hassas ciltler için yumuşak scrup kremler tercih ediniz.➤ Çok kuru ve hassas ciltlerde frimatör uygulamayınız.➤ Gerek görmüyorsanız scrup uygulaması yapmayınız. | <ul style="list-style-type: none">➤ Kuru ve hassas ciltlerde sert scrup uygulamamaya özen gösteriniz.➤ Sert scrupların hassas ve ince olan deriyi tahriş edeceğini unutmayınız.➤ Fırçalamanın cildi tahriş edebileceğini unutmayınız.➤ El ile scrup uygulamasını tercih ediniz.➤ Hassas ve kuru ciltlerin ince olduğunu unutmayınız. |
|--|--|

Vapor - Ozon (Buhar-ozon) Uygulayınız. (Bk. uygulama Faaliyet 1)

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Hassas olan bölgeleri pamuk ile mutlaka kapatınız.➤ Buhar çıkış noktası ile yüz arasındaki mesafeyi yaklaşık 40 cm olarak ayarlayınız.➤ Kılcal damar problemi fazla olan hassas ciltlerde buhar uygulaması yapmayınız.➤ Kuru ve hassas ciltlerde ozon buharı uygulaması yapmayınız. Uygulamanız gerekiyorsa bir dakikayı geçirmeyiniz. | <ul style="list-style-type: none">➤ Hassas olan bölgelerin buhardan korunması gerektiğini unutmayınız.➤ Buhar uygulamasının genişlemiş olan kılcal damarları daha da genişleteceğini unutmayınız.➤ Ozonun cildi daha da kurutacağını unutmayınız. |
|---|---|

Vakumlama Uygulayınız. (Bk. uygulama Faaliyet 1)

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Kuru ve problemsiz ciltlerde kuvvetli vakumlama yapmayınız.➤ Vakumlama uygulamasından önce cildi nemlendiriniz.➤ Kılcal damar problemi olan ciltlerde vakumlama uygulamayınız. | <ul style="list-style-type: none">➤ Nemlendirme işlemin vakumlamayı kolaylaştıracağını unutmayınız.➤➤ Kılcal damarların daha da genişlemesine sebep olabileceğinizi unutmayınız. |
|--|--|

Yüksek Frekans Uygulayınız. (Bk. Uygulama Faaliyet 1)

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Kuru ve hassas ciltlerde mavi mantar prop uygulaması yapmayınız.➤ Doğrudan uygulama metodunu kullanınız.➤ Kırmızı mantar prop uygulamasının süresini kısa tutunuz. | <ul style="list-style-type: none">➤ Bu uygulamanın zaten kuru olan cildi daha da kurutacağını unutmayınız. |
|--|--|

- Ampul uygulayınız. (Bk. uygulama Faaliyet 1)
- Bakım masajı uygulayınız. (Bk.uygulama Faaliyet 1)
- Göz çevresine bakım uygulayınız. (Bk. uygulama Faaliyet 1)
- Cilde maske uygulayınız. (Bk. uygulama Faaliyet 1)
- Cilde sprej yardımıyla tonik uygulayınız. (Bk. uygulama Faaliyet 1)
- Cilde nemlendirici uygulayınız. (Bk. uygulama Faaliyet 1)
- Müşteriyi uğurlayınız. (Bk. uygulama Faaliyet 1)
- Cilt bakımı kabinini düzenleyiniz. (Bk. uygulama Faaliyet 1)

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplandırarak değerlendiriniz.

ÖLÇME SORULARI

Çoktan seçmeli sorularda doğru cevabın önündeki harfi yuvarlak içine alınız.

- Aşağıdakilerden hangisi kuru cildin özelliklerinden değildir?
A) Cildin dokusu düzgündür.
B) Sivilce problemleri sık görülür.
C) Nem oranı düşüktür.
D) Yağ salgısı azdır.
- Kuru ve hassas ciltlerde görülen damar genişlemesi probleminin sebebi aşağıdakilerden hangisi değildir?
A) Yağ salgısının fazla olması
B) Cildin çok ince olması
C) Nem oranının az olması
D) Dış etkenlere karşı duyarlı olması
- Hassas cildi kuru ciltten ayıran en büyük fark aşağıdakilerden hangisidir?
A) Cildin kuru olması
B) Cildin yağ salgısının az olması
C) Kılcal damar probleminin olması
D) Cildin çok hassas olması
- Aşağıdakilerden hangisi kuru ve hassas ciltlere uygulanacak bakımın amaçlarından biri değildir?
A) Hassasiyeti azaltmak
B) Çizgi ve kırışıklıkların oluşumunu engellemek
C) Yoğun yağ ve nem bakımı uygulamak
D) Sivilce problemlerinin önüne geçmek
- Aşağıdakilerden hangisi doğrudur?
A) Hassas ve kuru ciltlerde sert temizleyiciler kullanılmalıdır
B) Hassas ve kuru ciltlerde frimatör uygulaması sert olmalıdır
C) Hassas ve kuru ciltlerde mavi mantar prop uygulamasının süresi uzun tutulmalıdır.
D) Kuru ve hassas ciltlerde ozon buharı uygulamasının süresi çok kısa tutulmalıdır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız konularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız. Tüm sorulara doğru cevap verdiyseniz uygulamalı teste geçiniz.

DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Yaptığınız çalışmaları ölçütlerine göre değerlendirerek, eksik veya hatalı gördüğünüz davranışlarınızı tamamlama yoluna gidiniz.

| Değerlendirme Kriterleri | Evet | Hayır |
|---|------|-------|
| 1. Cilt bakımı uygulaması için ön hazırlık yaptınız mı? | | |
| 2. Cilt bakımı için gerekli elektro - estetik cihazları hazırladınız mı? | | |
| 3. Cilt bakımı için gerekli araç ve gereçleri hazırladınız mı? | | |
| 4. Bakım için müşteriyi hazırladınız mı? | | |
| 5. Cildi analiz ederek, temizlediniz mi? | | |
| 6. Göz ve dudak makyajını temizlediniz mi? | | |
| 7. Cilde tonik uygulaması yaptınız mı? | | |
| 8. Scrup uygulaması yaptınız mı? | | |
| 9. Kuru ve hassas ciltler için yumuşak scrup kremler tercih ettiniz mi? | | |
| 10. Çok kuru ve hassas ciltlerde frimatör uygulamamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 11. Kuru ve hassas ciltlerde sert scrup uygulamamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 12. Sert scrupların hassas ve ince olan deriyi tahriş edeceğini hatırladınız mı? | | |
| 13. Fırçalamanın cildi tahriş edebileceğini hatırladınız mı? | | |
| 14. Vapor -ozon (Buhar-ozon) uygulaması yaptınız mı? | | |
| 15. Hassas olan bölgeleri pamuk ile kapattınız mı? | | |
| 16. Buhar çıkış noktası ile yüz arasındaki mesafeyi yaklaşık 40 cm olarak ayarladınız mı? | | |
| 17. Kılcal damar problemi fazla olan hassas ciltlerde buhar uygulaması yapmamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 18. Kuru ve hassas ciltlerde ozon buharı uygulaması yapmamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 19. Hassas olan bölgelerin buhardan korunması gerektiğini hatırladınız mı? | | |
| 20. Bu uygulamanın genişlemiş olan kılcal damarları daha da genişleteceğini hatırladınız mı? | | |
| 21. Ozonun cildi daha da kurutacağını hatırladınız mı? | | |

| | | |
|--|--|--|
| 22. Vakumlama uygulaması yaptınız mı? | | |
| 23. Kuru ve problemsiz ciltlerde kuvvetli vakumlama yapmamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 24. Vakumlama uygulamasından önce cildi nemlendirdiniz mi? | | |
| 25. Kılcal damar problemi olan ciltlerde vakumlama uygulaması yapmamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 26. Vakumlama işleminin kılcal damarların daha da genişlemesine sebep olabileceğini hatırladınız mı? | | |
| 27. Yüksek frekans uygulaması yaptınız mı? | | |
| 28. Kuru ve hassas ciltlerde mavi mantar prob uygulaması yapmamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 29. Doğrudan uygulama metodunu kullandınız mı? | | |
| 30. Kırmızı mantar prob uygulamasının süresini kısa tuttunuz mu? | | |
| 31. Yüksek frekans uygulamasının zaten kuru olan cildi daha da kurutacağını hatırladınız mı? | | |
| 32. Ampul uygulaması yaptınız mı? | | |
| 33. Bakım masajı uygulaması yaptınız mı? | | |
| 34. Göz çevresine bakım uygulaması yaptınız mı? | | |
| 35. Cilde maske uyguladınız mı? | | |
| 36. Cilde tonik uyguladınız mı? | | |
| 37. Cilde nemlendirici uyguladınız mı? | | |
| 38. Müşteriyi uğurladınız mı? | | |
| 39. Cilt bakımı ünitesini topladınız mı? | | |

DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlama yoluna gidiniz.

Cevaplarınızın tamamı “Evet” ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ- 3

AMAÇ

Bu öğrenme faaliyeti ile; gerekli ortam ve araç-gereç sağlandığında, yağlı ve akneli ciltlerin temizliğini ve bakımını tekniğine uygun olarak uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Kozmetik satış noktalarına giderek, yağlı ve akneli ciltler için kullanılan kozmetiklerin özelliklerini araştırınız. Sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Yağlı ve akneli ciltler için hazırlanan doğal ürünleri araştırarak dosya haline getiriniz ve sınıf ortamında arkadaşlarınıza sununuz.
- Akneli ciltlerin temizliği ve bakımında dikkat edilmesi gereken konuları araştırarak, arkadaşlarınıza sununuz.

3. YAĞLI VE AKNELİ CİLTLERİN TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

3.1. Tanımı

Yağlı cildin özelliklerini kısaca hatırlayacak olursak; koruma ve yağlanma için gereğinden fazla sebum üretir. Genellikle cildin yüzeyi parlak, kalın, kaba, donuk ve kirlidir. Parlaklık yüzün her tarafında görülür. Porlar genişlemiş ve komedonlar oluşmuştur. Epidermis kalındır. Cilt yüzeyinde bulunan ve dökülerek uzaklaşması gereken ölü hücreler aşırı yağlanmadan dolayı, toz ve kirinde cilt yüzeyinde tutunmasına neden olarak, cilt yüzeyine yapışık olarak kalır.

Epidermiste yeni hücrelerin üretimi devam ederken cilt tamamen kalınlaşmaya başlar. Kan dolaşımı sağlıklıdır. Komedon, sivilce, yağ kistleri vardır. Bu cilt tipinde kırışıklıklar daha geç görülür fakat oluştuğunda daha derindir. Değişik şekillerde yağlı ciltlere rastlayabiliriz. Örneğin; hassas yağlı cilt, problemsiz yağlı cilt, problemlili yağlı cilt, kuru (nemsiz) yağlı cilt gibi, bu durumda cilt doğru gözlenmeli ve buna göre bakım yapılmalıdır.

Yağlı cildin en büyük problemi akne oluşumudur.

3.2. Akne

Sivilce ya da tıbbi deyimle akne, sıklıkla ergenlik çağında görülen, cildin estetik bütünlüğünü bozan, kişinin sosyal ve ruhsal düzenini etkileyen, çeşitli faktörlerin de etkisiyle cildin aşırı yağ üretimi ve cildin enfekte olması ile ortaya çıkan bir yağ bezi hastalığıdır. Derinin yağlı bölgelerinde ortaya çıkar. Çoğunlukla yüz, boyun, sırt, göğüs, omuzlar ve bazen kalçalarda görülür. Tedavi ihmal edildiğinde iz kalır ve en çok da yüz bölgesindeki izler estetik açıdan problem yaratır.

3.2.1. Aknenin Oluşum Nedenleri

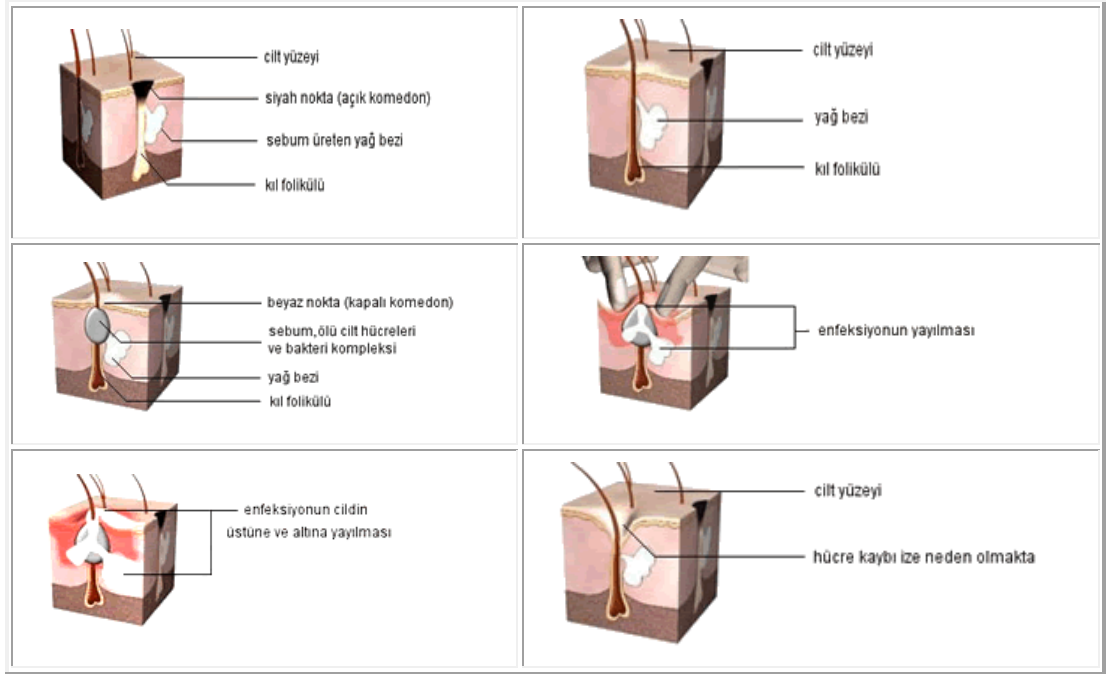
- Hormonal faaliyetler
- Artan sebum üretimi
- Folikülün içindeki değişiklikler
- Mikroorganizmalar

- **Hormonal faaliyetler (androjen):** Akneler genelde, vücut androjen hormonunu daha fazla üretmeye başladığı zaman oluşur. Androjen (erkeklik hormonu) üretimi 11- 14 yaşları arasında en üst seviyeye ulaştığında akneler de artmaktadır. Genç kadınlarda menstrüal döngü nedeniyle değişen hormon seviyeleri aknelerde alevlenmelere neden olmaktadır. Bu değişiklikler yağ bezlerinin androjenlere olan hassasiyetini de etkilemektedir.
- **Artan sebum üretimi (yağ bezlerinin aşırı salgı üretmesi):** Yağ bezleri androjenler tarafından uyarıldıktan sonra daha fazla sebum üretmeye başlarlar. Aşırı üretilen sebum, folikülün içinde birikir ve yukarıya doğru hareket eder. Yukarı doğru hareket ederken, normal cilt bakterileri ve ölü cilt hücreleriyle birleşir. Sebum üretimi arttıkça, kıl folikülünün tıkanma ve komedonlara neden olma ihtimali de artmaktadır.
- **Folikülün içindeki değişiklikler (kıl folikülündeki hücrelerin aşırı çoğalması):** Androjen üretimi arttıkça ve yağ bezleri genişledikçe, kıl folikülünün cildin altına doğru uzanan yapısı da değişime uğramaktadır. Normalde ölü hücreler kademel olarak dökülürler ve cilt yüzeyinden uzaklaşırlar. Ergenlik döneminde hücreler daha sık dökülürler ve birleşip yapışmaya daha müsaittirler, sebumla temas ettiklerinde folikülü tıkayabilirler. Bu durumda sebum ve ölü hücreler folikülde bir tıkaç oluştururlar.
- **Mikroorganizmalar (bakteriler):** Kapalı folikül, bakterilerin üremesi için uygun bir ortamdır. Özellikle bu ortamda yaşayan bakteri P. acnes bakterisidir. Bu bakteri, sebumla beslenir ve aknesi olsun olmasın herkesin cildinde bulunur. Yağ bezi tıkanığında ve içi sebumla dolduğunda P.acnes bakterisi çok daha çabuk çoğalır. Bakterinin ürettiği kimyasallar folikül içinde ve cilt yüzeyinde inflamasyona (iltihap) neden olur.

3.3. Akne Oluşumu

Bildiğimiz gibi deri devamlı olarak yenilenen bir organdır. Epidermisin en alt tabakası olan bazal tabakada üretilen canlı olan hücreler, evrim geçirerek en üst tabakaya gelirler ve buradan atılırlar. Bu evrim süresi yaklaşık olarak 28 gündür. Ergenlik döneminde hormonların etkisiyle yağ bezleri büyür ve salgıları da artar. Yağ bezleri üzerinde en çok etkili olan hormon androjen hormonudur. Erkeklik hormonu olan androjen, kadınlarda da bir miktar bulunur.

Yağ bezleri, içinden bir kılın büyüdüğü kıl foliküllerinde bulunurlar. Ergenlik döneminde folikülün etrafında bulunan hücreler daha sık dökülürler. Yağ bezlerinde üretilen yağ, folikülde bulunan keratinleri sürükleyerek folikül kanalından dışarıya atar. Akneli kişilerde, akneli olmayan kişilere göre hücreler daha çok dökülür ve birbirine yapışır. Keratin oluşumu hızlanmasıyla, folikülle atılan ölü hücre artıkları miktarı da artar ve yağın kendilerini sürüklemesine karşı direnç gösteren ölü hücreler cilt altında bir tıkaç oluştururlar. Bu esnada yağ bezleri sebum üretmeye devam etmekte ve foliküller sebumla dolmaktadır. Buna ek olarak, sebum ve hücre karışımı, folikülün içinde bakterilerin oluşmasına neden olur. Ciltte yaşayan bir bakteri olan P.acnes, kapalı kıl foliküllerinde, daha kolay ve hızlı bir şekilde çoğalmaya başlar. Bu bakteri ciltte inflamasyona (iltihap) neden olan tahrişler yaratır. Oluşan bu bakteriler, folikül duvarlarının parçalanmasına neden olan kimyasal maddeler yayarak, enfeksiyonun cilde yayılmasına neden olurlar. Cilt yüzeyinde akne lezyonlarının siyah noktaların, sivilcelerin ve onların da nodüllere dönüşmesi işte bu şekilde olmaktadır. Nodüller ve kistler iyileşmeleri esnasında bazen yara izi (skar) bırakabilirler.



Şekil 3.1: Sivilce oluşumu

3.4. Akne Türleri

En sık karşılaşılan türü genellikle ergenlik döneminde ortaya çıkan "akne vulgaris"tir. Ancak iyileşmesi esnasında skar bırakan "akne konglobata", çocuklarda ortaya çıkan (infantil akne), cilde dışarıdan yağlı maddeler uygulamaktan kaynaklanan "pomad aknesi", steroid türü ürünlerin kullanımı sonucu ortaya çıkabilen "ilaç aknesi" türleri de vardır.

3.5. Akneli Cildin Bakımı

Akneye meyilli cilde sahip olan bireyler akne oluşumunu engelleyen kozmetik ürünlerden dikkatli bir seçim yapmalıdırlar. Cilt temizliği akneye meyilli ve akneli ciltler için çok önem taşır. Aknelilerin sadece kirlilik nedeniyle oluşmadığı unutulmamalıdır. Komedonlar kir değil, folikül ağzındaki sebumun hava ile oksitlenmesi sonucu oluşmuş , yağ ve hücre artıklarının bir araya gelmiş şeklidir. Çok sık yıkama cildin yüzeysel olarak kurumasına ve aknenin kötüleşmesine neden olur.

Burada dikkat edilmesi gereken nokta epidermis tabakasını ve yüzeysel yağ tabakasını nazıkçe, cildi kurutmadan ve irite etmeden temizlemektir. Temizleme işlemi dikkatli yapılmalıdır. Çünkü genellikle akne irite edici yan etkilerle daha da artar. Cildi temizlemede kullanılan kozmetikler komedona, akneye, allerjiye ve iritasyona neden olmamalıdır.

Kuru cilt, çeşitli akne ilaçlarıyla tedavi görmekte olan birçok akne hastasını etkileyen rahatsızlık verici bir durumdur. Cilt nemlendirilirken komedon ve alerjiye neden olmayan ürünler kullanılmalıdır. Bazı nemlendiriciler antioksidan ve ultraviyole koruması içerirler.

Sivilceler önceden tahmin edilemezler ancak akneli cilde sahip olan kişiler her zaman için hoş görünmek isterler. Bazen tek çözüm iyi bir makyajla kamufle (gizlemek) etmektir. Bu kamuflej ürünler komedona, alerjiye neden olmamalı ve aknenin oluşturduğu kusurları iyi kapatmalıdır.

Aknesi mevcut ve tıraş olan erkekler, elektrikli tıraş makinesi veya jilet ile tıraştan hangisini daha rahat kullanacaklarına kendileri karar vermelidirler. Jilet kullanıldığında sakallar çok iyi ıslatılmalı ve ılık su kullanılmalıdır. Her tıraş uygulamasında temiz ve yeni jilet kullanılmalı ve akne lezyonlarına zarar verilmemelidir.

Akne hastalarının cildinde st. korneum üzerindeki anti akne tedavisi güneş hassasiyetine neden olur. Tedavi gören kişilerin güneş koruyucusu kullanmaları gereklidir. Bronz bir görünüm akne görünümünü maskeleyebilir. Güneş ışını cildi yaşlandırdığı ve cilt kanserlerine neden olduğu için aşırı güneşlenmekten kaçınılmalıdır. Akneli ve akneye meyilli ciltler güneş koruyucu kullanırken yağsız olanları tercih etmelidirler.

3.6. Akne Tedavi ve Bakım Yöntemleri

- Doktorlar tarafından uygulanan tedavi yöntemleri
- Güzellik uzmanları tarafından uygulanan bakım yöntemleri

3.6.1. Doktorlar Tarafından Uygulanan Tedavi Yöntemleri

Akne tedavisi doktorların görevidir. Bu tedavilerin içinde yer alan AHA' ların % 20 altında bulunanları güzellik uzmanları tarafından güzellik salonlarında kullanılmaktadır.

Akne tipine göre uygulanan tedaviler de değişiklik gösterir. Hastanın hekimine aknesi ve cildi ile ilgili bütün bilgileri tam olarak vermesi gerekir.

Hekim glikolik asit, tretinoin, benzoil peroksit veya vitamin A asidi gibi preparatlar önerebilir. Bu maddeler gözenekleri açar ve bakterileri azaltır. Bu uygulamalar sırasında ciltte kuruma ve soyulma meydana gelebilir. Tüm bu preparatlar doktor tarafından önerilmediği sürece kullanılmamalıdır.

Hekim bazen, komedonları temizleyip akneleri açabilir. Ancak hastaların akneleri sıkılmaları gerekir. Akneler sıkıldıklarında daha fazla kızarıklık, şişlik ve enflamasyon (iltihap) ile skar oluşabilir.

Akne tedavisinde kullanılan ve ağız yoluyla alınan antibiyotikler bulunmaktadır. Bu antibiyotikler doktorlar tarafından tavsiye edilirler. Antibiyotikler foliküllerdeki bakterileri azaltırlar ve kırmızılığı giderirler. Şiddetli akne durumlarında hekimler farklı ilaç tedavilerinde bulunurlar.

Yine doktorlar tarafından uygulanan ve akne sonrası kalan izlerin tedavisinde değişik yöntemler uygulanmaktadır. Bu yöntemler genellikle peeling amaçlı uygulamalardır ve akne izlerini yok etmenin yanında birçok değişik amaç içinde kullanılmaktadırlar.

Kırışıklıklar, akneler, iz ve leke tedavilerinin tümünde, çeşitli peeling yöntemleri kullanılır. Tüm peeling çeşitlerinin ortak özelliği üst deriyi kontrollü bir şekilde soymaktır.

Peelinglerin kullanıldığı durumlar:

- Sivilce iz ve lekeleri,
- Kalınlaşmış ciltler,
- Donuk ve mat ciltler,
- Yorgun ve elastikiyetini yitirmiş ciltler,
- Kırışıklık ve çizgiler,
- Kuruluk ve kalınlaşma, lekelenme gibi çeşitli güneş hasarları,
- Gebelik lekeleri ve yeni çatlaklar,
- Kaza ve ameliyat izleri, olarak sıralanabilir.

Peeling işleminde değişik teknikler uygulanır:

- **Çok yüzeysel peelingler**, üst deride, “stratum corneum” tabakasına,
- **Yüzeysel peelingler**, “epidermis” tabakasına,
- **Orta derinlikteki peelingler**, alt derideki “papiler dermis” tabakasına,
- **Derin peelingler**, daha aşağılara inerek “retiküler dermise” ulaşırlar.

Peeling tekniklerini üç ana grupta toplayabiliriz.

- Kimyasal peeling
- Mekanik peeling
- Lazer peeling

3.7. Kimyasal Peeling

Günümüzde çok çeşit kimyasal peeling ajanları kullanılmaktadır.

3.7.1. Hafif ve Yüzeysel Peelingler

Hafif ve yüzeysel peelingler, hemen hemen her cilt tipinde iyi sonuçlar verir. Komplikasyon riski çok sınırlıdır, maliyeti uygundur. Güzellik merkezlerinde güzellik uzmanları tarafından uygulanabilir. Tedavi boyunca hasta normal yaşantısına devam edebilir. Bu nedenlerden dolayı en çok tercih edilen peeling yöntemi hafif ve yüzeysel peelinglerdir. Bu peeling ajanlarının en önde gelenleri; alfa hidroksi asitler , özellikle de glikolik asittir. Bu tür peelingler cildi birkaç haftadan, birkaç aya kadar uzayan bir sürede düzeltirler.

3.7.2. Orta Derinlikteki Peelingler

➤ TCA (Trikloroasetik asit)

Sadece doktorlar tarafından uygulanabilen, orta derinlikte bir peelingdir. TCA üst deriyi ve alt derinin üst tabakasını soyar. Bu uygulamadan sonra üst deri 5–7 gün içerisinde pul pul dökülür. Birkaç gün cilt kabuklu, kırmızı bir görünüm alır. Kabuklar da soyulduktan sonra, üst deri canlanır ve cilt tazelenir. Alt deri ise genel olarak iki- üç hafta içerisinde toparlanır. Bu uygulama alt derideki kollajenide uyarır ve bu durum altı ay kadar sürer.

Genelde orta dereceli peelingler sivilce izleri, güneş lekeleri, yaşlılık lekeleri, kırışıklıklar için uygulanır.

➤ Mavi peeling

Bu peeling orta derinlikte işlev görür. Mavi peeling güneş hasarlı ciltlerde, kırışıklıklarda, lekelerde ve yüzeysel akne tedavilerinde uygulanır.

➤ Jessner peeling

Cildin yüzeysel ve orta tabakalarında etkili olan kimyasal bir karışımdır. Akne ve kırışıklık tedavisinde kullanılmaktadır.

➤ Fenol peelingler

Fenol peeling derin bir soyma tekniğidir. Kimyasal peelingin ağır bir çeşidi olan fenol peeling ancak hastane koşullarında ve anestezi altında uygulanabilir. İşlemden sonra hastanın yüzü pansuman amacıyla tümüyle sargılanır. İlk hafta boyunca deri yanık bir durumda olabilir. Yanıklar yavaşça iyileşir ve birkaç ay sonra yeni taze bir deri oluşur. Fenol peelingin etkisi uzun sürelidir.

Fenol peeling komplikasyonu fazladır. Bu uygulama hastanın yaşamını çok etkiler.

3.8. Mekanik Peeling

3.8.1. Dermabrazyon

Derin etkili bir peelingdir. Dermabrazyon cildi istenilen derinlikte soymak için kullanılan bir zımparalama tekniğidir. Elektrikli bir zımpara cihazıyla deri kat kat soyulur. Uygulamadan sonraki birkaç hafta hastalar, sosyal yaşamına ara vermek zorunda kalabilirler.

Dermabrazyon usta ellerde ve uygun ciltlerde hala başvurulmuş klasik bir yöntemdir.

3.8.2. Mikrodermabrazyon

Mikrodermabrazyon mekanik bir cilt soyma tekniğidir. Hastane ortamı ve anestezi gerektirmez. Etkisi açısından hafif ve orta derinlikteki kimyasal peelinglerle kıyaslanabilirler.

Mikrodermabrazyon alüminyum hidroksit kristalleri püskürtülerek uygulanır. Alüminyum hidroksit her cilt tipinde uyumlu davranır ve alerjik reaksiyon yaratmaz. Hasta tedavi süresince sosyal yaşamına ve işine rahatlıkla devam edebilir. Yan etkisi yok denecek kadar azdır ve etkisi uzun sürelidir.

Mikrodermabrazyon yöntemi ile ciltte oluşan düzensizliklerde , akne izlerinde , kaza sonrası ya da ameliyat sonrasında oluşan izlerde kullanılır. Sonuçta cilt gençleşir tazelenir ve çok daha pürüzsüz bir görünüm alır.

3.9. Lazer ve Resurfacing (Cilt Yenileme)

Lazer peeling, fenol peeling gibi derin soyma ve cildi kalıcı bir şekilde yenilemek amacıyla uygulanır. Lazer ışınları hücreleri ısıtarak buharlaştırır. Lazer peeling kistik akne izlerinde, derin kırışıklıklarda, güneşe bağlı yaşlanma etkilerinde, yüz ve boyun derilerini gerdirmede ve leke giderme gibi tedavilerde oldukça etkilidir.

Lazer peeling lokal anestezi altında yapılır. Hasta tercih ederse genel anestezi de yapılabilir. İşlemin tümü yaklaşık olarak kırk beş dakika ile iki saat arasında tamamlanır. Peeling sonrasında yüzde kanama olmaz ancak kırmızı ve çığ bir görünüm oluşur. Yüzdeki kırmızılıklar yaklaşık üç haftada kaybolur. Bazı durumlarda daha uzun sürebilir.

3.10. Hidroksi Asitler

Cilt yenileme tedavilerinde yeni bir keşif gibi görünse de, esasında çok eski geleneklere dayanır. 1970'li yıllarda kozmetiklerde kullanılmaya başlanan hidroksi asitler, özünde efsaneler kraliçesi Kleopatra'nın malzemelerinden başkası değildir. Kleopatra'nın süt banyoları ve fermente edilmiş şaraplarla yaptığı güzellik kürleri dillere destan olmuştur. Eski Mısırlıların ekşimiş sütle cilt bakımı yaptıkları bilinir. Romalılar şarap fiçilerinin dibinde biriken tortuları yüz maskesi olarak kullanmışlardır. İspanyol soyluları portakal posasını yüz maskesi olarak kullanmışlardır.

Bütün bu eski uygulamalar genel olarak hidroksi asitler dediğimiz ürünlerin ilham kaynağıdır. Bunlara “meyve asitleri” adı verilir Meyvelerin yanı sıra zencefil, şarap, şeker kamışı, domates suyu ve sütünden elde edilir.

Hidroksi asitler;

- **AHA**'lar (Alfa Hidroksi Asit)
- **BHA**'lar (Beta Hidroksi Asit)
- **PHA**'lar (Poli Hidroksi Asit) olarak sınıflandırılır.

Hidroksi asitlerin tümü cildi hafifçe soyarlar ve oldukça etkili bir şekilde nemlendirirler. Nemlendirme etkisi ile cildin nem tutma kapasitesini arttırmaları Ayrıca cildin en üst tabakasındaki birbirlerine bağlı olan ölü hücrelerini ayırırlar. Bazıları deri altında kan dolaşımını hızlandırır. Cildin bariyer özelliğini güçlendirerek tahrişi önler. Epidermal hücrelerin yenilenmesini sağlar ve gençleştirerek ince çizgi ve kırışıklıkların görünümünü azaltırlar. Dermisi kalınlaştırarak, kollajen ve elastin liflerin kalitesini arttırmaları.Tedavinin etkisi kullanılan hidroksi asitlerin yoğunluğuna, formülün pH'na bağlı olarak değişir.

Hidroksi asitler ışığa bağlı yaşlanma belirtilerinde, kırışıklık, leke ve akne tedavisinde son derece etkilidir. Özellikle akne tedavisinde özel bir yeri vardır. Sivilceler ciltteki gözeneklerin ölü hücreler tarafından tıkanması ile oluşur. Bu ürünlerin peeling etkisi, birbirine bağlı yapışık hücreleri ayırıp, gözenekleri açarak temizlenmesini sağlar.

3.10.1. Alfa Hidroksi Asitler

- Glikolik asit veya hidroksi asetik asit: Şeker kamışı suyu ve olgunlaşmamış üzümünden elde edilir.
- Laktik asit: Domates suyu ve ekşi süttten elde edilir.
- Malik asit: Elmadan elde edilir.
- Tartarik asit: Üzüm ve şaraptan üretilir.
- Sitrik asit: Narenciye ve ananastan elde edilir.

Alfa hidroksi asitler içinde en iyi bilinenleri glikolik ve laktik asitlerdir. Akne tedavisinde, genişlemiş gözenekleri daraltmakta, cilt lekelerinde ve cildi yenilemekte kullanılır. Laktik asit de glikolik asidin etkilerini gösterir.

3.10.2. Beta Hidroksi Asitler (BHA)

Bitkisel maddelerin laboratuvarlarda yapılan sentezlerinden elde edilir. Çeşitleri; salisilik asit, benzoik asit, butirik asitlerdir. En fazla kullanılanı salisilik asittir. BHA hafif bir soyma özelliği gösterirler bu nedenle gençleştirici ürünler olarak etiketlenmezler. BHA'lar ciltlerdeki kahverengi lekeleri azaltır. İnci çizgileri hafifletir ve cildi sıkıştırırlar.

3.10.3. Poli Hidroksi Asitler (PHA)

PHA'lar ikinci jenerasyon meyve asitleridir. Glikolik ve laktik asitlerden farklı olarak uygulama sonrasında güneşe karşı hassasiyeti arttırmazlar. PHA'lar; anti oksidandırlar, cildi tahriş etmezler, yüksek düzeyde nemlendirme sağlarlar ve cildin bariyer özelliğini güçlendirirler. PHA ürünleri içinde en önde gelen glokonaktondur. Glukonakton cildin doğal bir bileşeni ve bir hücre besinidir. Yüksek derecede nem sağlayan hassas bir üründür. AHA'larla kıyaslandığında cilt tarafından daha kolay emilir. En hassas ciltlerde kullanılabilir.

Yukarıda anlatılan tüm yöntemler, doktorlar tarafından uygulanması gereken tedavilerdir. Güzellik uzmanları AHA'ların % 20' nin altındaki oranlarını kullanma yetkisine sahiptirler.

Normal cilde uygulanan bakımdan farklı olarak, yağlı cilde uygulanacak bakımda;

- Aşırı sebum seviyesini kontrol altında tutmak,
- Kalınlaşmış olan epidermis tabakasını inceltmek,
- Komedon, sivilce, yağ kistlerinden cildi temizlemek,
- Özel cilt problemlerinin önüne geçmek (örneğin nemsizliği, hassasiyeti azaltmak gibi) amaçlanmaktadır.

3.11. Yağlı Ciltler İçin Salon (Enstitü) Bakımı İşlem Sıralaması

- Cilt analizi
- Göz ve dudak makyajı temizliği
- Yüzeysel cilt temizliği
- Cildin tekrar incelenmesi
- Tonik uygulaması
- Scrup uygulaması(frimatör veya el yardımı ile)
- Vapor - ozon (buhar-ozon) uygulaması
- Vakumlama uygulaması
- Komedon (siyah nokta) temizliği
- Yüksek (high) frekans uygulaması
- Ampul veya serum uygulaması (el yardımı ile)
- Yüze ve dekolteye bakım masajı uygulaması
- Maske uygulaması
- Tonik uygulaması
- Nemlendirici uygulaması

UYGULAMA FAALİYETİ

- Cilt bakımı uygulaması için ön hazırlık yapınız. **(Bk. uygulama Faaliyet -1)**
- Cilt bakımı için gerekli elektro-estetik cihazları hazırlayınız **(Bk. uygulama Faaliyet -1)**
- Cilt bakımı için gerekli araç ve gereçleri hazırlayınız. **(Bk. uygulama Faaliyet-1)**
- Bakım için müşteriyi hazırlayınız. **(Bk. uygulama Faaliyet -1)**
- Cildi analiz ederek, temizleyiniz. **(Bk. uygulama Faaliyet -1))**
- Göz ve dudak makyajını temizleyiniz. **(Bk. uygulama Faaliyet -1)**
- Cilde tonik uygulayınız. **(Bk. uygulama Faaliyet -1)**
- **Scrup uygulayınız. (Bk. uygulama Faaliyet -1)**

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Yağlı ve problemsiz ciltlere frimatör uygulaması yapınız.➤ Akne ve hassasiyet problemi olan ciltlere frimatör uygulaması yapmayınız.➤ Akne ve hassasiyet problemi olan ciltlere granüllü scrup uygulaması yapmayınız. | <ul style="list-style-type: none">➤ Frimatör ve granüllü scrup uygulamasının akne ve sivilcelerin yayılmasına eden olacağını unutmayınız.➤ Frimatör ve granüllü scrup uygulamasının hassasiyeti artıracığını unutmayınız. |
|---|--|

Vapor - ozon (buhar-ozon) uygulayınız. (Bk. uygulama Faaliyet -1)


| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Buhar uygulama süresini 10- 15 dakika olarak ayarlayınız.➤ Buhar çıkış noktası ile yüz arasındaki mesafeyi yaklaşık 20- 25cm olarak ayarlayınız.➤ Akneli ve yağlı ciltlerde ozon buharı uygulamasını yaklaşık 5 dakika uygulayınız | <ul style="list-style-type: none">➤ Ozonun ciltteki yağı kurutma etkisi olduğunu unutmayınız. |
|--|---|

Vakumlama uygulayınız. (Bk. uygulama Faaliyet -1)

Komedon temizliği yapınız. (Bk. uygulama Faaliyet -1)

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Akneleri sıkmayınız. | <ul style="list-style-type: none">➤ Akneleri sıkmanın iltihabı deri altına yayarak, problemi daha da artıracığını unutmayınız.➤ Olgunlaşmamış bir akne sıkıldığında iyice gözenekten arındırılmaz ve folikül içinde kalırsa enfekte olacağını unutmayınız. |
|--|---|

Yüksek frekans uygulayınız. (Bk. uygulama Faaliyet -1)

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Yağlı ve problemlili ciltlerde mavi mantar prob uygulaması yapınız.➤ Doğrudan ve kıvılcımlama uygulama metodunu kullanınız.➤ Eğer sivilce ve akne problemi fazla ise kıvılcımlama yağmuru uygulama metodunu kullanınız.➤ Kırmızı mantar prob uygulayınız➤ Sivilce probu uygulayınız.➤ Sivilce probunu yüksek frekans elektrotuna yerleştiriniz.➤ Akım şiddetini ayarlayınız.➤ Sivilce probunu sivilcelerin 1- 2 mm uzağından tutarak akım veriniz.  <p>Resim 3.1: Sivilcelerin kurutulması</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Sivilcenin büyüklüğüne göre süreyi 1- 3 dk. olarak ayarlayınız.➤ Akım şiddetini kesiniz.➤ Sivilce probunu çıkartınız. | <ul style="list-style-type: none">➤ Bu uygulamanın yağlı cildi kurutarak dezenfekte edeceğini unutmayınız.➤ Kıvılcımlama yönteminin kurutucu etkisinin daha fazla olduğunu unutmayınız.➤ Sivilce probunun sivilceleri kurutmak amacıyla kullanıldığını unutmayınız.➤ Müşteriyi oluşacak kıvılcımlanmaya karşı uyarınız. |
|---|--|

Ampul uygulayınız. (Bk. uygulama Faaliyet -1)
Bakım masajı uygulayınız. (Bk. uygulama Faaliyet -1)

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Problemsiz yağlı ciltlere bakım masajı uygulayınız.➤ Akneli ciltlere bakım masajı uygulamayınız. | <ul style="list-style-type: none">➤ Akneli ciltlere bakım masajı uygulamanın aknelerin dağılmasına neden olacağını unutmayınız. |
|---|---|

- Göz çevresine bakım uygulayınız. (Bk. uygulama Faaliyet -1)
- Cilde maske uygulayınız. (Bk. uygulama Faaliyet -1)
- Cilde sprej yardımıyla tonik uygulayınız. (Bk. uygulama Faaliyet -1)
- Cilde nemlendirici uygulayınız. (Bk. uygulama Faaliyet -1)

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Müşteriyi uğurlayınız. (Bkz. uygulama Faaliyet 1) Cilt bakımı kabinini düzenleyiniz. (Bkz. uygulama Faaliyet 1)

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplandırarak değerlendiriniz.

ÖLÇME SORULARI

Çoktan seçmeli sorularda doğru cevabın önündeki harfi yuvarlak içine alınız.

- Aşağıdakilerden hangisi yağlı cildin özelliklerinden değildir?
A) Cilt kurudur,
B) Sivilce problemleri sık görülür,
C) Cilt kaba kalın ve donuktur,
D) Yağ salgısı fazladır.
- Aşağıdakilerden hangisi akne oluşumunun nedenlerinden değildir?
A) Hormonal faaliyetler,
B) Artan sebum üretimi,
C) Mikro organizmalar,
D) Cildin nemsizliği.
- Aşağıdakilerden hangisi sivilce izlerinin tedavisinde kullanılan yöntemlerden değildir?
A) AHA uygulamaları,
B) Dermabrazyon,
C) Vakumlama,
D) Lazerbrazyon.
- Aşağıdakilerden hangisi yağlı ve akneli ciltlere uygulanacak bakımın amaçlarından biri değildir?
A) Komedon, sivilce, yağ kistlerinden cildi temizlemek,
B) Çizgi ve kırışıklıkların oluşumunu engellemek,
C) Aşırı sebum seviyesini kontrol altında tutmak,
D) Kalınlaşmış olan epidermis tabakasını inceltmek,
- Aşağıdakilerden hangisi doğrudur?
A) Yağlı ve akneli ciltlerde sert temizleyiciler kullanılmalıdır,
B) Akneli ciltlerde frimatör uygulaması sert olmalıdır,
C) Akneli ciltlere masaj uygulaması yapılmamalıdır,
D) Yağlı ve akneli ciltlerde ozon buharı uygulamasının süresi çok kısa tutulmalıdır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız konularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız. Tüm sorulara doğru cevap verdiyseniz uygulamalı teste geçiniz.

DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Yaptığınız çalışmaları ölçütlere göre değerlendirerek, eksik veya hatalı gördüğünüz davranışlarınızı tamamlama yoluna gidiniz.

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|--|------|-------|
| 1. Cilt bakımı uygulaması için ön hazırlık yaptınız mı? | | |
| 2. Cilt bakımı için gerekli elektro - estetik cihazları hazırladınız mı? | | |
| 3. Cilt bakımı için gerekli araç ve gereçleri hazırladınız mı? | | |
| 4. Bakım için müşteriye hazırladınız mı? | | |
| 5. Cildi analiz ederek, temizlediniz mi? | | |
| 6. Göz ve dudak makyajını temizlediniz mi? | | |
| 7. Cilde tonik uygulaması yaptınız mı? | | |
| 8. Scrup uygulaması yaptınız mı? | | |
| 9. Yağlı ve problemsiz ciltlere frimatör uygulaması yaptınız mı? | | |
| 10. Akne ve hassasiyet problemi olan ciltlere frimatör uygulaması yapmamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 11. Akne ve hassasiyet problemi olan ciltlere granüllü scrup uygulaması yapmamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 12. Frimatör ve granüllü scrup uygulamasının akne ve sivilcelerin yayılmasına eden olacağını hatırladınız mı? | | |
| 13. Frimatör ve granüllü scrup uygulamasının hassasiyeti artıracığını hatırladınız mı? | | |
| 14. Vapor & ozon (Buhar-ozon) uygulaması yaptınız mı? | | |
| 15. Buhar uygulama süresini 10- 15 dakika olarak ayarladınız mı? | | |
| 16. Buhar çıkış noktası ile yüz arasındaki mesafeyi yaklaşık 20-25cm olarak ayarladınız mı? | | |
| 17. Akneli ve yağlı ciltlerde ozon buharı uygulamasını yaklaşık 5 dakika uygulamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 18. Ozonun cildi kurutma etkisi olduğunu hatırladınız mı? | | |
| 19. Vakumlama uygulaması yaptınız mı? | | |
| 20. Komedon temizliği yaptınız mı? | | |
| 21. Akneleri sıkılamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 22. Akneleri sıkmanın iltihabı deri altına yayarak, problemi daha da artıracığını hatırladınız mı? | | |
| 23. Olgunlaşmamış bir akne sıkıldığında iyice gözenekten arındırılmaz ve folikül içinde kalırsa enfekte olacağını hatırladınız mı? | | |
| 24. Yüksek frekans uygulaması yaptınız mı? | | |
| 25. Yağlı ve problemlili ciltlerde mavi mantar prob uygulaması yaptınız mı? | | |
| 26. Doğrudan ve kıvılcımlama uygulama metodunu kullanmaya | | |

| | | |
|--|--|--|
| özen gösterdiniz mi? | | |
| 27.Eğer sivilce ve akne problemi fazla ise kıvılcımlama yağmuru uygulama metodunu kullandınız mı? | | |
| 28.Kıımızı mantar prob uygulaması yaptınız mı? | | |
| 29.Sivilce probu uygulamasına geçtiniz mi? | | |
| 30.Sivilce probunu yüksek frekans elektrotuna yerleştirdiniz mi? | | |
| 31.Akım şiddetini ayarladınız mı? | | |
| 32.Sivilce probunu sivilcelerin 1- 2 mm uzağından tutarak akım verdiniz mi? | | |
| 33.Sivilcenin büyüklüğüne göre süreyi 1- 3 dak. olarak ayarlamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 34.Akım şiddetini kestiniz mi? | | |
| 35.Sivilce probunu çıkarttınız mı? | | |
| 36.Kıvılcımlama yönteminin kurutucu etkisinin daha fazla olduğunu hatırladınız mı? | | |
| 37.Sivilce probunun sivilceleri kurutmak amacıyla kullanıldığını hatırladınız mı? | | |
| 38.Müşteriyi oluşacak kıvılcımlanmaya karşı uyardınız mı? | | |
| 39.Ampul uygulaması yaptınız mı? | | |
| 40.Bakım masajı uygulaması yaptınız mı? | | |
| 41.Problemsiz yağlı ciltlere bakım masajı uygulaması yaptınız mı? | | |
| 42.Akneli ciltlere bakım masajı uygulamamaya özen gösterdiniz mi? | | |
| 43.Akneli ciltlere bakım masajı uygulamanın aknelerin dağılmasına neden olacağını hatırladınız mı? | | |
| 44.Göz çevresine bakım uygulaması yaptınız mı? | | |
| 45.Cilde maske uyguladınız mı? | | |
| 46.Cilde tonik uyguladınız mı? | | |
| 47.Cilde nemlendirici uyguladınız mı? | | |
| 48.Müşteriyi uğurladınız mı? | | |
| 49.Cilt bakımı ünitesini topladınız mı? | | |

DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlama yoluna gidiniz.

Cevaplarınızın tamamı evet ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-4

AMAÇ

Bu öğrenme faaliyeti ile gerekli ortam ve araç-gereç sağlandığında, olgun cildin temizliğini ve bakımını tekniğine uygun olarak uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Kozmetik satış noktalarına giderek, olgun ciltler için kullanılan kozmetiklerin özelliklerini araştırarak rapor hâline getiriniz. Sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Olgun ciltler için hazırlanan doğal ürünleri araştırarak dosya haline getiriniz ve sınıf ortamında arkadaşlarınıza sununuz.

4. OLGUN CİLDİN TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

4.1. Tanımı

Olgun cildin özelliklerini kısaca hatırlayacak olursak; epidermis yapısı ince ve yıpranmış, yüzeyi kuru, pürüzlü ve solgundur. Bağ dokusu gevşek ve formu bozulmuş, ciltte yoğun derin kırışıklıklar ve sarkma vardır. Leke problemleri görülebilir.

4.2. Cilt Yaşlanması

Cildin yaşlanması, hayat boyu süren yavaş ama devamlı bir süreçtir. Cildin tüm onarım, yenilenme ve hücre üretiminin yavaşladığı bir dönem sonucudur. Bu yavaşlamaya vücudun tüm organları ve dokuları da dâhildir. Bu değişim 20 yaş civarında başlar fakat ilk belirtileri 40 yaşına kadar görülmeyebilir. Bu durum genetik yapıya, doğumdan itibaren sahip olunan cilt tipine, organizmanın genel durumuna bağlı olarak değişiklik gösterir. Kırışıklıklar çok erken ve yoğun bir şekilde görülebilir.

Yirmi yaşından sonra cildin dokusunun dolgunluğunda meydana gelen değişiklikler, ilk önce ağız ve göz çevresinde ince kırışıklıklar oluşmasına neden olur. Otuz yaş civarı göz kapaklarında sarkma, alında yatay çizgilerin oluştuğu ve cilt dolgunluğunun biraz daha azaldığı dönemdir. Bu süreç 70 yaşına kadar kırışıklıkların tam oluşumu ile gelişimini tamamlayan bir süreçtir.

Epiderminin yaşlanması doğrudan derminin yaşlanması ile bağlantılıdır. Temelde yaşlanma yavaş hücre yenilenmesine bağlı olarak derminin normal fonksiyonlarını tam olarak oluşturamaz hâle gelmesinden kaynaklanmaktadır.

4.2.1. Yüzün Yaşlanmasında Zaman Çizelgesi

Yaşlılık belirtileri yukarıda da belirttiğimiz gibi kişiden kişiye değişir, ancak her 10 yılın kendine ait karakteristik özellikleri vardır.

- **13- 19 yaş arası**
 - Ergenlikteki gibi hormon üretiminde artış olur, yağ bezleri genişler ve çok fazla miktarda yağ üretir.
 - Ciltte aşırı yağlanmaya bağlı olarak siyah noktalar, akne gibi cilt kusurları görülebilir.
 - Deri gergin, sağlıklı ve pürüzsüzdür.
 - Çizgi ve kırışıklıklar yoktur.
- **20- 30 yaş arası (gençlik çağları)**
 - Cilt gergin ve canlıdır.
 - Yaşlanmanın ufak izleri bu dönem sonunda görülmeye başlar, alt derideki esnek lifler bozulmaya başlar.
 - Göz çevresinde ince çizgiler görülür.
- **30- 40 yaş arası (etkilenme yılları)**
 - Derideki asıl yaşlanmanın görüldüğü yıllardır.
 - Göz çevresinde kırışıklıklar görülür.
 - Kaş çatma gibi yüz ifade çizgileri belirginleşir.
 - Cildin rengi ve yapısı bu dönemde bozulmaya başlar.
- **40- 50 yaş arası (orta yaşlar)**
 - İnce ve hassas ciltlerde çatlamış kılcal damarlar görülür.
 - Esneklik özelliği azalmaya devam eder, ciltte torbalı bir görünüm oluşur.
 - Kollajen miktarı azalır, esnek lifler bozulmaya başlar ve sonucunda ciltte sarkmalar ve yatay çizgiler oluşur.
 - Menopoz görülmesine bağlı olarak hormonal dengesizlik sonucunda cilt problemleri görülebilir. Geniş gözenekler en yaygın özelliktir.
- **50- 60 yaş arası (gerileme yılları)**
 - Sert ince ve kâğıdımsı bir görüntüye sahiptir.
 - Çok derin olmamakla birlikte çizgi ve kırışıklıklar cildin her yerinde görülür.
 - Elastik ve kollajen sürekli bozulmasına bağlı olarak cilt çok gevşektir.
 - Çenede yatay çizgiler görülür.
 - Deri çöker, muhtemelen çift gerdan oluşur.

- Göz altları torbalanır.
- Ciltte kuruluk yaygın bir özelliktir.
- Bayanlarda yüz derisinde tüylenme görülebilir.

➤ **60-sonrası**

- Sebum salgısında azalmayla birlikte deride kuruluk görülür.
- Yağ dokusundaki azalmaya paralel olarak cilt daha da incelik.
- Yaşlılık lekeleri görülür.
- Ciltteki çizgi ve kırışıklıklar artar.
- Yavaş kan dolaşımı nedeniyle cilt rengi solgunlaşır ve cilde dokunulduğunda soğuk olabilir.
- Gözlerin çevresindeki bölge koyu renk ve şişkindir.

4.2.2. Cildin Yaşlanma Neden Olan İç ve Dış Faktörler

➤ **Dış faktörler**

- Güneş ışınları, sahne ışıkları, spotlar v.b.
- Sıcaklık değişimleri, rüzgâr, hava şartları v.b.
- Havasız yerlerde çalışma, sigara dumanı v.b.
- Kalorifer, soğutma tertibatı v.b.

➤ **İç faktörler**

- Metabolik faktörler; iyi çalışmayan metabolizma, bağırsak tembelliği, hücre yenilenmesinin yavaşlaması v.b.
- Genetik faktörler

➤ **Hormonal faktörler**

- Düzensiz beslenme

4.2.3. Cilt Neden Yaşlanır

Yüz derisi vücudun diğer bölgelerindeki derilere göre daha çok yıpranır. Bunun sebebi cildimize davranış şeklimizdir.

İki çeşit yaşlanma olduğunu yukarıda belirtmiştik. İç ve dış yaşlanma. İçerden (asıl) yaşlanma zamanın geçmesiyle oluşan yaşlanmadır. Dış (dış , foto) yaşlanma; güneş ışığı, hava kirliliği ve sert temizleyicilerle kaba muamelenin, yanlış kozmetiklerin ve hastalıkların yol açtığı yaşlanmadır.

İçerden ve dışardan yaşlanma arasındaki farkı anlamak için yüzümüz dışında bir yerlerdeki örneğin; kalçamızdaki cilde bakmamız yeterlidir. Dış yaşlanmanın ana suçlusu güneşin etkisine aşırı maruz kalmadır. Genellikle açıkta kalan cilt güneşe maruz kalmayan deriye göre daha kırışık, lekeli ve gevşektir.

Yaşla birlikte vücudun kendini yenileme yeteneğinin oldukça yavaşlaması dış hasarı da artırır. Genç yaşlarda hücrelerimiz hasarlara karşı kendini mükemmel bir şekilde onarıırken, yaşlanmayla birlikte hücrelerin onarım yeteneği de yavaşlar.

4.2.4. Serbest Radikaller ve Yaşlanmaya Olan Etkisi

Konu yaşlanma olunca bir numaralı düşman zaman değil, serbest radikallerdir.

Bütün moleküller, dış yörüngelerinde bir çift elektrona sahip olmak isterler. Vücudumuzda rastladığımız serbest radikallerin çoğu oksijen kaynaklıdır. Dış yörüngelerinde bir elektron eksik oksijen gibi, tüm bu durumdaki moleküller istikrarsızdır ve çiftini tamamlamak için ikinci bir elektron ararlar ve sonuç olarak serbest radikaller kendilerini dengeleme çabası içerisinde diğer sağlıklı moleküllerden elektron çalarlar. Bu süreç içinde hücrelere zarar verirler ve daha fazla serbest radikal yaratırlar.

Serbest radikaller, tümüyle doğal olmalarına rağmen çok zararlıdır. (nefes almak veya yiyeceği sindirmek gibi normal vücut fonksiyonlarının yan ürünleridir) Serbest radikaller kendilerini her dengeleme çabasına girdiklerinde sağlıklı hücrelere zarar verirler. Daha da kötüsü serbest radikaller sadece kendi vücudumuz tarafından üretilmez. Güneş ışınları, sigara dumanı, hava kirliliği gibi dış faktörler tarafından da üretilir.

Vücudumuzda serbest radikaller, istenseler de istenmeseler de kendilerini diğer atomlara ve moleküllere bağlayarak dolaşırlar. Kendimizi onlardan kurtarmamız olanaksızdır, çünkü günlük yaşamımızın kaçınılmaz ürünleridir.

Oluşan bu serbest radikallerin yaşlanmaya olan etkisi çok fazladır.

Serbest radikaller vücudun eşsiz genetik planı DNA'nın üretildiği çekirdek de dâhil olmak üzere hücrenin her parçasına zarar verebilirler. Ayrıca hücrenin içindeki yağlara da zarar verebilirler. Gerçekte birçok bilim adamı, serbest radikal hasarının, temel olarak yaşlanmaya, kalp, kanser, alzheimer ve artrit gibi yaşla ilgili birçok hastalığa yol açtığına inanırlar.

Eğer ihtiyaç duydukları ekstra elektronu kollajen moleküllerinden alırlarsa sonuç olarak kollajene zarar verirler. Bir protein olan kollajen, cildimize gerginlik ve esneklik sağlayan maddelerden biridir ve özellikle serbest radikallerden kolayca etkilenir. Serbest radikaller cildimizde yıllarca kalan kollajene acımasızca saldırırlar. Bu sürekli saldırı, çapraz birleşme denen kimyasal bir değişmeye yol açar.

Normal olarak kollajen molekülleri, birbirinin üzerinden kayarlar, bu durum da derinin yumuşaklığını ve esnekliğini sağlar. Fakat bir kez çapraz birleşme yoluyla zarar gördüklerinde sertleşirler ve esnekliklerini kaybederler.

Serbest radikallerin deriyi zarar vermesinin birçok nedeni olsa da en önemli nedeni güneş ışımıdır. Güneş cildimize isabet ettiğinde önce derimizdeki moleküller güneş ışığını emerler. Bu serbest radikalleri hemen harekete geçirir.

Bu nedenlerin sonucunda da cilt yaşlanmaya başlar.

4.2.5. Erken Yaşlanmayı Önleyici Tedbirler

- **Güneş ve rüzgârla fazla temastan kaçınmak.**
- **Genel sağlık durumunu iyi korumak.**
 - Uygun ve dengeli diyetlerle zayıflamak, dengeli beslenmek.
 - Temiz havada yeterli vücut egzersizleri yapmak.
 - Stres aşırı çalışma, uykusuzluktan kaçınmak.
 - Sigara ve alkolden kaçınmak.
- **Nemlendirici ve gece kremlerini düzenli olarak kullanmak.**
- **Kaş çatma, kaş kaldırma gibi mimikler yapmaktan kaçınmak gerekir.**

4.3. Kırışıklık Tedavileri

- Doktorlar tarafından uygulanan tedaviler,
- Güzellik uzmanları tarafından uygulanan bakımlar olmak üzere ikiye ayırabiliriz.

Doktorlar tarafından uygulanan tedaviler

:

4.3.1. Dolgu Maddeleri

Kırışıklıklar ve yaşlılık çizgilerinden kurtulmak, yüzün ve dudakların biçimini düzeltmek için çözüm yolu olarak dolgu uygulamaları da kullanılmaktadır. Dolgu yeni sayılabilecek uygulamalardan biridir. Dolgu uygulamaları yüzün ifadesini değiştirebilir. Bu uygulamalarının en önemli özelliklerinden biri yapıldığı anda hemen sonuç vermesidir.

Dolgu uygulamaları yüzün belirli bölgelerinde daha iyi sonuç verir. Bu bölgeler; bu uygulamada, insan vücudunun kabul edebileceği nitelikteki dolgu maddeleri, cilde enjekte edilir. Dolgu yapacak doktorun deneyimli olmasının yanı sıra, dolgu yapılacak noktaları, çizgileri, çukurları, bir sanatçı hassasiyetiyle belirlemesi gerekir.

İlk dolgu uygulamaları 19. yy. da başlamıştır. Bu yıllarda vücudun diğer bölgelerinden alınan yağlar yüzdeki çökük bölgelere enjekte edilmiştir. 20. yy. başların da parafin dolgular moda olmuştur. Parafin dolgular 20 yıl kadar sonra kullanımdan kaldırılmıştır. 1940 lı yıllarda silikon dolgular imal edilmeye başlanmış, ancak silikonun da olumsuz yönlerinin ortaya çıkmasıyla birlikte gözden düşmüştür.

Günümüzde farklı avantajları olan çok çeşitli dolgu maddeleri üretilmektedir. Bunlar genellikle;

- Doğal kollajen, kollajen türevleri
- Sentetik maddeler
- Ameliyat dikiş ipliklerinde kullanılan vicryl
- Hyalüorik asit
- Hastanın kendi vücudundan alınan yağlar olarak özetlenebilir.

Dolgu maddelerinde aranan temel özellikler;

- Uzun süre kalıcı olabilmesi
- Yüzün doğal ifadesini koruması
- Vücutla uyumlu olması
- Alerjiye neden olmamasıdır.

4.3.1.1. Doğal Dolgu Maddeleri

Cildin sıkılığını ve gerginliğini sağlayan kollajen dokudur. İnsanlarda bu doku bir bakıma ayrı bir tabaka hâlinde bulunur. Yaş ilerledikçe kollajen miktarı azalır. Yaş ilerledikçe artan kırışık ve sarkmaların esas nedeni bildiğimiz gibi kollajen miktarındaki azalmadır.

➤ **bovine kollajeni**

Kollajen enjeksiyonları çok çeşitlidir. Ciltte oluşan kırışıklıklar için en yaygın olarak kullanılan dolgu maddesi sığır derisinden elde edilen ‘ bovine kollajen’ dir. Bu madde sığır derisinden elde edilir, laboratuvarında saflaştırılır ve insanda bulunan kollajene çok benzeyen bir hâle getirilir.1970’li yıllarda Kaliforniya’da keşfedilmiştir. Sığır kollajenini cilt genelde kabul etse de, bu uygulamada azda olsa alerji riski vardır.

Kollajen jel formunda hazırlanır ve ölçülerek şırıngaya alınır. Bu karışıma anestejik bir madde ilave edilerek, uygulama sırasında oluşabilecek rahatsızlıklar en aza indirgenir. Dolgu yapılacak bölgeler temizlendikten sonra, bu bölgeler kollajen enjekte edilir. Kollajen enjekte edilen bölgelerde hafif şişme ve kızarıklık görülmesi doğaldır. Ertesi gün genellikle normale döner.

Dolgunun dayanıklılığı, kullanılan kollajen miktarına, uygulandığı derinliğe ve kişinin vücut kimyasına göre değişir. Genellikle kollajen birkaç ay içinde erir ve yüz yeniden eski haline döner. Bu nedenle uygulamayı belirli aralıklarla tekrar etmek gerekir. Bu süre yaklaşık altı aydır.

➤ **Otolojen**

Hastanın bünyesi bovine kollajene tepki verecek olursa, dolgu için kendi vücudunun herhangi bir bölgesinden elde edilen kollajen kullanılabilir. Bu uygulamada genellikle kalçadan alınan deriden, kollajenin yeni bir formu olan otolojen imal edilerek yapılır. Kalçadan alınan bir parça deri laboratuvarında işlenerek kullanıma hazır hâle getirilir. Ağız kenarları ve yanaklarda pek uzun ömürlü olmaz. Vücudun kendi öz maddesi olduğu için alerji yapmaz. Vücut bu kollajeni de zamanla eritir. Belirli aralıklarla uygulamanın tekrar edilmesi gerekir.

➤ **Simetra**

Kollajen, elastin, glikosaminoglikanlar, cildin dermis tabakasında bulunan üç ayrı elementtir. Simetra insan kadavrasında bulunur. Doğal olduğu için alerji riski yoktur. Ülkemizde yaygın olara kullanılmaz.

➤ **İsolojen**

İsolojen dolgu yapılacak kişinin kendi cildinden elde edilir. İsolojeni üretmek için, kulağın yan tarafından bir deri parçası alınır, laboratuvara gönderilerek kullanıma hazır hâle getirilir. Cilt içine hızlı bir şekilde enjekte edilmese hücreler ölür. Tartışmalı bir yöntemdir. Enjekte edildikten sonra isolojenin etkisi aylarca görülmeyebilir. Hiç sonuç vermediği durumlara da rastlanılabilir. Başarılı olduğu durumlarda cilt dolgunluğunu daha uzun süre koruyabilir. Pahalı bir yöntem olduğu için ülkemizde kullanımı yaygınlaşmamıştır.

➤ **Alloderm**

Alloderm kollajene benzeyen bir dolgu maddesidir. Cilt bankalarında muhafaza edilen insan derisinden imal edilir. Alerji riski yoktur. Sık kullanılan bir yöntem değildir.

➤ **Polilaktik asit (PLA)**

Fibroz doku oluşturarak daha kalıcı dolgunluk verir. Etkisi iki yıl sürer. Polilaktik asit vicryl denilen cerrahi dikiş ipliğinin yapımında kullanılan bir maddedir. Vicrly vücutta kendi kendine eriyen bir dikiş ipliği olduğundan dikişlerin sonradan alınmasına gerek kalmaz. Alerji riski yoktur. İnce çizgilere, kalın çizgilere, derin çukurlara ve dudaklara rahatlıkla uygulanabilir.

➤ **Hyalüronik asit**

Bu madde polisakarittir, yani doğal şekerdir. İnsan vücudunda ve daha birçok canlıda doğal olarak bulunur. Cilt içindeki kaslarda, kemiklerde, özellikle eklemlerde bulunur. Hyalüronik asit eklemlerin kayganlığını sağlar. Genç yaşlarda cildi gergin ve eklemleri hareketli tutmak için yeteri miktarda bulunan hyalüronik asit miktarı yaş ilerledikçe azalır.

Hyalünorik asit kendi hâlinde bin kat daha fazla su tutabilir. Bu özelliği onun en iyi dolgu maddelerinden biri olmasını sağlar. Enjekte edildiği yerde su tuttuğu için uzun süre şeklini muhafaza eder. Aynı nedenle kozmetik ürünlerde ve nemlendiricilerde bol miktarda bulunur. Bu asit genellikle horozibiğinden veya mikroorganizmaların mayalanmasıyla sentetik olarak elde edilir.

Bu dolgu maddesi birçok dolgu maddesine oranla daha düzgün ve daha pürüzsüz bir doku yaratır. Cildin görünümünde çok olumlu değişiklikler yapar. Bu nedenle birçok firma dolgu maddelerinin üretiminde hyalünorik asitten faydalanır.

Hyalünorik asit dolgu maddesinin ömrü yaklaşık olarak 2 yıl olarak kabul edilebilir.

4.3.1.2. Sentetik Dolgu Maddeleri

➤ **Artekol**

Oldukça kalıcı bir dolgudur. Artekol cilt kırışıklıklarının doldurulmasında uzun zamandır kullanılan bir dolgu maddesidir. Dolgu için enjekte edilen dolgu maddesi zamanla kaybolur. Ama sentetik olan bu madde daha kalıcıdır, buna rağmen eninde sonunda o da erir. Bu madde ince kırışıklıkların içine yerleştirilir.

➤ **Silikon**

Silikon dolgu uygulamalarında en büyük sorun dolgunun enjekte edildiği yerde kalmamasıdır. Uygulama iyi yapıldığında sonuç çok iyi olabilir. Silikon vücut tarafından eritilemez, bu nedenle kalıcıdır. Ancak yeni kırışıklıklar oluşabilir.

➤ **İmplantlar**

Bir tabaka hâlinde cilt altına yerleştirilerek uygulanırlar. Uygulama ameliyatla yapılır ve dikiş izleri kalır. Ayrıca yüze yerleştirilen implantların yerlerinden oynaması da mümkündür. Bu nedenlerden dolayı tercih edilmeyen bir uygulamadır.

➤ **Goretex**

Goretex sentetik bir implanttır. Gülme çizgileri ve yüz kusurlarının düzeltilmesinde kullanılmaktadır. Dolgu maddelerinin arasında sayılmasına rağmen goretex cildi dolgunlaştırılmaz, derin çizgileri gerginleştirir. Goretexin görünümü ipliği andırır. Dolgu uygulaması için hastaya önce lokal anestezi yapılır. Sonra kırıışığın iki ucunda birer delik açılır. İğneye benzeyen bir aletle goretex çizginin altından geçirilir ve orada bırakılır. Yerini değiştirmez. 5- 15 yıl arasında dayanır ve gerekirse çıkartılabilir.

4.3.2. Yağ Enjeksiyonları

Liposuction uygulamalarında vücuttan alınan yağ ciltteki kırışıklıkların altına enjekte edilebilir. Hastanın vücudundan ince bir iğne yardımıyla alınan yağlar aynı gün yüze enjekte edilir. Hafif morarma kızarma ve şişme gibi problemlere yol açabilir ama bu durumlar geçicidir.

Ülkemizde sıklıkla kullanılan bir yöntemdir. Yağ enjeksiyonları yüzde dolgunluk yaratmak ve yüz şeklini belirlemek için kullanılır. Alerji riski yoktur. 6 ay arayla uygulamanın tekrar edilmesi gerekir.

4.3.3. Botoks

Modern botoks “ clostridium botulinum” adlı bir bakteriden elde edilir. Bu bakteri oksijensiz ve kapalı ortamlarda üremeyi sever. Yanlış işlem görmüş ve tarihi geçmiş konserve gıda maddelerinin içinde bol miktarda bulunur. Botoks toz halinde satılır ve sulandırılarak kullanılır. Botoksun bir gramı altından binlerce kat daha pahalıdır. Botoks bilinen en güçlü zehirdir. Bu bakteri canlı olarak ağızdan alındığı zaman öldürücüdür.

Tıpta ve kozmetikte kullanılan botoksun imal edilmesi için, “clostridium botulinum” bakterileri laboratuarlarda işlenerek tamamen zararsız hale getirilir. Gerçekte botoks enjeksiyonundan kimse bir hasar görmemiştir. Tıpta ve kozmetikte uygulanan dozlar çok düşük olduğundan tehlike oluşturmaz.

4.3.3.1. Botoksun Temel Etki Mekanizması

Mimik yaparken yüz kasları kasılır. Belirli kasların sürekli kasılması yüzde mimik çizgilerinin oluşmasına neden olur. Bu bölgelerde deriye esneklik veren kollajen ve elastin lifler esnekliklerini yitirir. Sonuçta yaşla beraber kırışıklıklar, kaş ve göz kapaklarının düşmesi, yanakların sarkması gibi olumsuzluklar ortaya çıkar.

Botoks adıyla satılan botulismus toksini, enjekte edildiği bölgede, sinirlerle kasların iletişimini sağlayan asetikolinin salgılanmasını engeller. Sinirlerle kasların arasındaki iletişim kaybolur ve kaslar 3- 6 ay arasında bir süreyle felç olur. Oluşan bu felç iki şekilde etkili olur.

- Düzeltici etki: Var olan kırışıklıkları açar.
- Önleyici etki: Kas kasılmalarını kontrol edip, mimikleri yeniden biçimlendirerek, kırışıklıkları önler.

Botoks uygulamasının yapıldığı bölgeler;

- Alın kırışıklıkları veya endişe çizgileri,
- Kaş çatma çizgileri,
- Kaz ayakları,
- Kaşların ve göz kapaklarının kaldırılması,
- Boyun çizgileri,
- Dekolte çizgileri,
- Gözaltı şişlikleri,
- Burun düşüklüğü,
- Çene kenarlarında oluşan çukurlardır.

4.3.3.2. Botoks Uygulaması

Uygulama yapılacak bölge temizlenir. Temizlik işlemi için kesinlikle alkol kullanılmaz. Alkol ilacın etkisini azaltır. Solüsyon hazırlanır. Uygulama yapılacak bölgelere botoks maddesi enjekte edilir. Çok hafif bir acı hissedilir. Acının sebebi iğne değil, ilacın etkisidir. Enjeksiyon tamamlanınca buz pansumanı uygulanır. Uygulama yapılan bölgeye hafif bir masaj uygulanabilir.

4.3.3.3. Botoksun Kalıcılık Süresi

İlaç uygulandıktan sonra 24- 72 saat içinde etkisini göstermeye başlar. Bir hafta sonra en üst seviyeye ulaşır ve etkisi 3- 6 ay kadar devam eder. Bu sürenin sonunda tamamen kaybolur. İlk yıl enjeksiyonu üç ayda bir tekrarlamak gerekir. İkinci yıldan itibaren bir veya iki enjeksiyon yeterli olabilir. Uzman bir doktor tarafından uygulanmalıdır.

4.4. Photo Rejuvenation

Photo IPL cilt bozukluklarının düzeltilmesinde son yıllarda geliştirilmiş yeni bir ışık tekniğidir. Hasta için en önemli avantajı cildi soymadan ve hastayı günlük yaşamından uzaklaştırmadan etkili gençleştirme olanağı sunmasıdır.

Kullanıldığı alanlar;

- Kolajen dokusunu arttırarak cildin gençleştirilmesi,
- Yaşlılık izlerinin giderilmesi,
- İnce kılcac damarların giderilmesi,
- Akne tedavisi,
- Vitiligo tedavisi,
- Gebelik çatlakları,
- Dövme çıkarma,
- Epilasyondur.

Olgun ciltlerde oluşacak leke problemlerinde doktorlar tarafından değişik tekniklerde uygulanan peeling tedavileri vardır. (Bk.. Faaliyet- 3)

Güzellik uzmanları tarafından uygulanan bakımlar;

Yukarda anlatılan tüm bu bakımlar doktorlar tarafından uygulanmaktadır. Kesinlikle güzellik uzmanları tarafından uygulanmamalıdır.

Güzellik uzmanları cildin temizliği ve bakımına ek olarak, oluşan problemlerin görünümünü iyileştirmek ve oluşacak olan problemlerin önüne geçmek amacıyla, AHA(% 20 nin altında), Myo Lifting, Ultrasonik Peeling, Oksijen Terapi, İyontoferez bakımlarını uygulayabilirler.

4.5. Normal Cilde Uygulanan Bakımdan Farklı Olarak, Olgun Cilde Uygulanacak Bakımda;

- Cildin su tutma kabiliyetini arttırmak,
- Hücre yenilenmesini teşvik etmek,
- Besleyici-koruyucu bir bakımla, kırışıklık oluşumunu önlemek,
- Özel cilt problemlerinin önüne geçmek (örneğin nemsizliği, leke, sarkmalar vb.) amaçlanmaktadır.

4.6. Olgun Ciltler İçin Salon (Enstitü) Bakımı İşlem Sıralaması

- Cilt analizi
- Göz makyajı temizliği
- Dudak makyajı temizliği
- Yüzeysel cilt temizliği
- Cildin tekrar incelenmesi
- Tonik uygulaması
- Scrup uygulaması(frimatör veya el yardımı ile)
- Vapor -ozon (buhar-ozon) uygulaması
- Vakumlama uygulaması
- Komedon (siyah nokta) temizliği
- Yüksek (high) frekans uygulaması
- Ampul veya serum uygulaması (el yardımı ile)
- Endirekt masaj uygulaması
- Yüze ve dekolteye bakım masajı uygulaması
- Maske uygulaması
- Tonik uygulaması
- Nemlendirici uygulaması

UYGULAMA FAALİYETİ

- Cilt bakımı uygulaması için ön hazırlık yapınız. (Bk. Uygulama Faaliyeti -1)
- Cilt bakımı için gerekli elektro-estetik cihazları hazırlayınız. (Bk.Uygulama Faaliyeti -1)
- Cilt bakımı için gerekli araç ve gereçleri hazırlayınız. (Bk. Uygulama Faaliyeti -1)
- Bakım için müşteriyi hazırlayınız. (Bk. Uygulama Faaliyeti -1)
- Cildi analiz ederek, temizleyiniz. (Bk. Uygulama Faaliyeti -1)
- Göz ve dudak makyajını temizleyiniz. (Bk. Uygulama Faaliyeti -1)
- Cilde tonik uygulayınız. (Bk. Uygulama Faaliyeti -1)
- Scrup uygulayınız. (Bk. Uygulama Faaliyeti -1-2-3)
- Vapor & ozon (Buhar-ozon) uygulayınız. (Bk. Uygulama Faaliyeti -1-2-3)
- Vakumlama uygulayınız. (Bk. Uygulama Faaliyeti -1-2-3)
- Komedon temizliği yapınız. (Bk. Uygulama Faaliyeti -1-2-3)
- Yüksek frekans uygulayınız. (Bk. Uygulama Faaliyeti -1-2-3)
- Ampul uygulayınız. (Bk. Uygulama Faaliyeti -1-2-3)

Yüksek Frekans Yardımıyla Endirekt Masaj Uygulayınız.

- Metal çubuğu elektrot tutanağına yerleştiriniz.



Resim 4.1: Metal çubuğun elektroda yerleştirilmesi

- Tutanağı müşterinin eline veriniz.
- Bir elinizi müşterinin yüzüne koyunuz.
- Müşteriye bir eliyle çubuğu tutmasını söyleyiniz.



Resim 4.2: Tutanağın müşterinin eline

- Sarkmış tüm cilt tipleri için endirekt masaj uygulaması yapabileceğinizi unutmayınız.
- Müşterinin tüm mücevherlerini ve metal takılarını çıkarttırınız.
- Asla kalp pili taşıyan ve kalp problemi olan kişilerde kullanmayınız.
- Asla hamile bayanlara endirekt masaj uygulamayınız.
- Müşterinin metal objelerle temas etmesini engelleyiniz.
- Oluşacak karıncalanma hissini müşteriyi rahatsız edeceğini unutmayınız.
- Müşteriye masaj sırasında karıncalanma hissi olabileceğini hatırlatınız.
- Karıncalanmayı hissetmek için bu uygulamayı kendinize uygulatınız.
- Müşteriye uygulama süresince düğmeyi basılı olarak tutmasını söyleyiniz.
- Tek elinizin mutlaka yüz ile temasta olması gerektiğini unutmayınız.
- Akım şiddetini ayarlarken müşteriye herhangi bir rahatsızlık duyup duymadığını sorunuz.

verilmesi

- Müşteriye diğer eliyle tutanaktaki düğmeye basarak akımı aktif hale getirmesini söyleyiniz.
- Müşterinin yüzüne cilt tipine uygun bir gece kremi sürünüz.
- Diğer elinizle akım şiddetini kademeli olarak artırınız.



Resim 4.3: Akım şiddetinin ayarlanması

- Müşteriyi rahatsız etmeyecek seviyeye kadar akımı artırınız.
- Akım şiddetini ayarladıktan sonra elinizi müşterinin yüzüne koyarak masaj hareketleri yapınız.



Resim 4.4: Endirekt masaj uygulaması

- Masaj hareketleri bittikten sonra tek elinizi kaldırınız.
- Akım şiddetini kademeli olarak azaltınız.
- Müşterinin elinden elektrotu alınız.
- Tutanaktaki metal çubuğu çıkartınız.
- Metal çubuğu daha sonra temizlemek üzere kaldırınız.

- İki elinizi asla aynı anda kaldırmayınız.
- İki elinizi aynı anda kaldırmanızın müşteriye acı hissi vereceğini unutmayınız.

- Bakım masajı uygulayınız. (Bk. Uygulama Faaliyeti -1-2-3)
- Göz çevresine bakım uygulayınız.(Bk. Uygulama Faaliyeti -1-2-3)
- Cilde maske uygulayınız. (Bk. Uygulama Faaliyeti -1-2-3)
- Cilde sprey yardımıyla tonik uygulayınız. (Bk. Uygulama Faaliyeti -1-2-3)
- Cilde nemlendirici uygulayınız. (Bk. Uygulama Faaliyeti -1-2-3)
- Müşteriyi uğurlayınız. (Bk. uygulama Faaliyet 1)
- Cilt bakımı kabinini düzenleyiniz. (Bk. uygulama Faaliyet 1)

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplandırarak değerlendiriniz.

ÖLÇME SORULARI

Çoktan seçmeli sorularda doğru cevabın önündeki harfi yuvarlak içine alınız.

- Aşağıdakilerden hangisi olgun cildin özelliklerinden değildir?
 - Epidermis yapısı ince ve yıpranmıştır.
 - Yüzeyi kuru, pürüzlü ve solgundur.
 - Bağ dokusu gevşek ve formu bozulmuştur.
 - Sivilce problemleri sık görülür.
- Aşağıdakilerden hangisi gençlik çağlarında görülmez?
 - Kaş çatma çizgileri görülür.
 - Göz çevresinde ince çizgiler görülür.
 - Alt derideki esnek lifler bozulmaya başlar.
 - Cilt gergin ve canlıdır.
- Aşağıdakilerden hangisi yaşlanma nedenlerinden değildir?
 - Kalorifer, soğutma tertibatı,
 - Güneş ışınları, sahne ışıkları, spotlar v.b.sıcaklık değişimleri,
 - Cilde nemlendirici uygulama,
 - Havasız yerlerde çalışma, sigara dumanı v.b.
- Aşağıdakilerden hangisi yaşlanmayı geciktirmek için yapılması gereken uygulamalardan biri değildir?
 - Uygun ve dengeli diyetlerle zayıflamak, dengeli beslenmek.
 - Temiz havada yeterli vücut egzersizleri yapmak.
 - Stres aşırı çalışma, uykusuzluktan kaçınmak.
 - Cildi sık sık temizlemek.
- Aşağıdakilerden hangisi kırışıklık ve çizgilerin giderilmesinde kullanılan tedavilerden biri değildir?
 - Dolgu.
 - Botoks.
 - Photo Rejuvenation.
 - Endirekt masaj.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız konularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız. Tüm sorulara doğru cevap verdiyseniz uygulamalı teste geçiniz.

DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Yaptığınız çalışmalarını ölçütlere göre değerlendirerek, eksik veya hatalı gördüğünüz davranışlarınızı tamamlama yoluna gidiniz.

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|--|------|-------|
| 1. Cilt bakımı uygulaması için ön hazırlık yaptınız mı? | | |
| 2. Cilt bakımı için gerekli elektro - estetik cihazları hazırladınız mı? | | |
| 3. Cilt bakımı için gerekli araç ve gereçleri hazırladınız mı? | | |
| 4. Bakım için müşteriyi hazırladınız mı? | | |
| 5. Cildi analiz ederek, temizlediniz mi? | | |
| 6. Göz ve dudak makyajını temizlediniz mi? | | |
| 7. Cilde tonik uygulaması yaptınız mı? | | |
| 8. Scrup uygulaması yaptınız mı? | | |
| 9. Vapor- ozon (Buhar-ozon) uygulaması yaptınız mı? | | |
| 10. Vakumlama uygulaması yaptınız mı? | | |
| 11. Komedon temizliği yaptınız mı? | | |
| 12. Yüksek frekans uygulaması yaptınız mı? | | |
| 13. Ampul uygulaması yaptınız mı? | | |
| 14. Endirekt masaj uygulaması yaptınız mı? | | |
| 15. Bakım masajı uygulaması yaptınız mı? | | |
| 16. Göz çevresine bakım uygulaması yaptınız mı? | | |
| 17. Cilde maske uyguladınız mı? | | |
| 18. Cilde tonik uyguladınız mı? | | |
| 19. Cilde nemlendirici uyguladınız mı? | | |
| 20. Müşteriyi uğurladınız mı? | | |
| 21. Cilt bakımı ünitesini topladınız mı? | | |

DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlama yoluna gidiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları cevaplayarak, modül faaliyetinde kazanmış olduğunuz bilgilerinizi ölçünüz.

1. Ozon buharının fizyolojik etkileri aşağıdakilerden hangisi değildir?
A) Hücrelerin ve dokuların oksijen seviyesini yükseltici etki,
B) Bakteri ve mikrop öldürücü dezenfekte etki,
C) Cildi kurutucu etki
D) Cildi yatıştırıcı etki.
2. Aşağıdakilerden hangisi yüksek frekans uygulamasında kullanılan problemlerden biri değildir?
A) Mavi mantar prob
B) Kırmızı mantar prob
C) Işımasız cam prob
D) Sivilce probu
3. Aşağıdakilerden hangisi, karma cilde uygulanacak bakımda dikkat edilecek hususlardan biri değildir?
A) T bölgesindeki açık gözenekleri sıkıştırmak,
B) T bölgesinde oluşabilecek yağlanmanın önüne geçmek,
C) T bölgesinde oluşabilecek siyah noktaların önüne geçmek,
D) T bölgesinde oluşan gözenekleri açmak.
4. Aşağıdakilerden hangisi kuru cildin özelliklerinden değildir?
A) Cildin dokusu düzgündür,
B) Sivilce problemleri sık görülür,
C) Nem oranı düşüktür,
D) Yağ salgısı azdır.
5. Aşağıdakilerden hangisi kuru ve hassas ciltlere uygulanacak bakımın amaçlarından biri değildir?
A) Hassasiyeti azaltmak,
B) Çizgi ve kırışıklıkların oluşumunu engellemek,
C) Yoğun yağ ve nem bakımı uygulamak,
D) Sivilce problemlerinin önüne geçmek.

6. Aşağıdakilerden hangisi yağlı cildin özelliklerinden değildir?
- A) Cilt kurudur
 - B) Siville problemleri sık görülür
 - C) Cilt kaba kalın ve donuktur
 - D) Yağ salgısı fazladır
7. Aşağıdakilerden hangisi sivilce izlerinin tedavisinde kullanılan yöntemlerden değildir?
- A) AHA uygulamaları
 - B) Dermabrazyon
 - C) Vakumlama
 - D) Lazerbrazyon.
8. Aşağıdakilerden hangisi olgun cildin özelliklerinden değildir?
- A) Epidermis yapısı ince ve yıpranmıştır
 - B) Yüzeyi kuru, pürüzlü ve solgundur
 - C) Bağ dokusu gevşek ve formu bozulmuştur
 - D) Siville problemleri sık görülür.
9. Aşağıdakilerden hangisi yaşlanma nedenlerinden değildir?
- A) Kalorifer, soğutma tertibatı
 - B) Güneş ışınları, sahne ışınları, spotlar v.b.sıcaklık değişimleri
 - C) Cilde nemlendirici uygulama
 - D) Havasız yerlerde çalışma, sigara dumanı v.b.
10. Aşağıdakilerden hangisi kırışıklık ve çizgilerin giderilmesinde kullanılan tedavilerden biri değildir?
- A) Dolgu
 - B) Botoks
 - C) Photo Rejuvenation
 - D) Endirekt masaj.

DEĞERLENDİRME

Sorulara verdiğiniz cevaplar ile cevap anahtarını karşılaştırınız. Cevaplarınız doğru ise bir sonraki modüle geçmek için ilgili kişiler ile iletişim kurunuz. Yanlış cevap verdiyseniz, modülün ilgili faaliyetine dönerek konuyu tekrar ediniz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ 1 CEVAP ANAHTARI

| | |
|----|---|
| 1. | C |
| 2. | D |
| 3. | B |
| 4. | D |
| 5. | C |
| 6. | D |
| 7. | D |
| 8. | D |

ÖĞRENME FAALİYETİ 2 CEVAP ANAHTARI

| | |
|----|---|
| 1. | B |
| 2. | A |
| 3. | D |
| 4. | D |
| 5. | D |

ÖĞRENME FAALİYETİ 3 CEVAP ANAHTARI

| | |
|----|---|
| 1. | A |
| 2. | D |
| 3. | C |
| 4. | B |
| 5. | C |

ÖĞRENME FAALİYETİ 4 CEVAP ANAHTARI

| | |
|----|---|
| 1. | A |
| 2. | A |
| 3. | C |
| 4. | D |
| 5. | D |

MODÜL DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI

| | |
|-----|---|
| 1. | D |
| 2. | C |
| 3. | D |
| 4. | B |
| 5. | D |
| 6. | A |
| 7. | C |
| 8. | D |
| 9. | C |
| 10. | D |

KAYNAKÇA

- AMOTO FATİH Yasemin, **Güzel Ol Bugün Yarın ve Daima**, İstanbul, 2004.
- RERRİCONE Nicholas, **Kırııklık Kürü**, İstanbul, 2005.
- SORİSA BELEX 08 Excellence Kullanma Kılavuzu
- www.att.com.tr
- <http://www.bilkent.edu.tr/~bilheal/aykonu/Ay2003/February03/akne.htm>
- www.cosmoplus
- www.roche.com.tr
- www.TR.NET