

# Jak pomóc Dziecku?

## Dla Rodziców i Opiekunów dzieci z zapalnymi chorobami tkanki łącznej

1. Kochaj swoje dziecko takie jakie jest.
2. Zaakceptuj jego chorobę.
3. Pomagaj, ale nie wyręczaj!
4. Nie rozpieszczaj, nie lituj się i nie rozczulaj nad nim.
5. Nie bądź nadopiekuńczy, gdyż to bardzo utrudnia mu zdobywanie samodzielności!
6. Wymagaj. Twoje dziecko pomimo swojej choroby, może wykonywać wiele czynności w codziennym życiu.
7. Nie udawaj przed dzieckiem, że na pewno wkrótce wyzdrowieje i wszystko będzie jak dawniej. Staraj się raczej pokazać, że mimo choroby można jeszcze wiele rzeczy zdziałać i w miarę normalnie żyć.
8. Nie unikaj rozmowy o chorobie i o emocjach, które ona budzi. Wręcz przeciwnie: staraj się, aby ten temat był w Waszym domu normalnym tematem rozmów.
9. Staraj się tłumaczyć dziecku, po co leży w szpitalu, dlaczego robione są badania.
10. Przestrzegaj zaleceń lekarza i nie próbuj odstawić dziecku leków na własną rękę ani zaprzestawać regularnych badań!
11. Pamiętaj, że regularna rehabilitacja jest niezbędna dla utrzymania sprawności Twojego dziecka. To może być rehabilitacja poprzez odpoczynek np. jazda na rowerze, wycieczka, pływanie, taniec. Warto również zadbać o specjalistyczną rehabilitację poza szpitalem. W tym celu najlepiej porozmawiać z lekarzem i rehabilitantem, który zajmował się dzieckiem podczas hospitalizacji.
12. Jeśli masz taką możliwość, warto jest zapisać dziecko na basen. W wodzie chore ręce i nogi pracują łatwiej.
13. Zachęcaj dziecko do aktywnego wypoczynku; pamiętaj, że to właśnie w dzieciństwie wyrabia się nawyki spędzania wolnego czasu! To może być spacer, jazda na rowerze, ćwiczenia itp.
14. Dbaj o wagę dziecka, aby jego stawy, mięśnie, serce nie były zbyt obciążone.
15. Jeśli zauważysz, że dziecku robi się przykurcz w którymś ze stawów, staraj się, aby ów staw prostowało jak najczęściej, dodatkowo możesz kłaść na staw obciążenie np. w postaci woreczka z pisakiem. Nie dopuść aby przykurcz się utrwalił.
16. Jeśli masz więcej niż jedno dziecko, to nie faworyzuj tego chorego, nie mów, że go kochasz bardziej niż inne swoje dzieci. Okazuj często miłość wszystkim dzieciom, aby żadne nie było zazdrosne.