

KĀDAS TĀS IR BRĀĻIEM UN MĀSĀM?

PALĪDZOT MANAI ĢIMENEI

CEĻVEDIS VECĀKIEM
UN APRŪPĒTĀJIEM

Kad bērni ir hroniski vai akūti slimi, ierastās ikdienas gaitas var kļūt nesvarīgas, lai dotu vietu slimnīcas un ārsta apmeklējumiem. Tas var ietekmēt pašu bērnu, aprūpētājus, kā arī brāļus un māsas.

Kad bērnam tiek diagnosticēta cistiskā fibroze vai kāda akūta saslimšana, brāļi un māsas var justies apjukusi, satraukti, nobijušies, nejūtīgi vai noraizējušies. **Brāļiem un māsām būs nepieciešams laiks, lai pielāgotos brāļa vai māsas medicīniskajām vajadzībām un ārstēšanai.** Šajā laikā var būt noderīgi ļaut brāļiem un māsām uzdot jautājumus un izteikt savas domas un jūtas. Daudzi brāļi un māsas reaģē ļoti pozitīvi - ar mīlestību, rūpēm un atbalstu. Viņi bieži stāsta, ka jūtoties priecīgi, sniedzot palīdzību mājās un atbalstot savu brāli vai māsu. Tomēr dažiem var būt grūti pielāgoties šai jaunajai situācijai.

BRĀĻI UN MĀSAS VAR JUSTIES:

- Noilgojušies pēc aprūpētāja(-iem) un ar CF slimā brāļa vai māsas viņa prombūtnes laikā.
- Daļēji izprot situāciju.
- Vēlas palīdzēt, bet nezina, kā to izdarīt.
- Dusmīgi, greizsirdīgi, atstumti vai jūtas vainīgi, neesot pārliecināti, vai šīs jūtas ir pareizas.

APRŪPĒTĀJI VAR PAMANĪT:

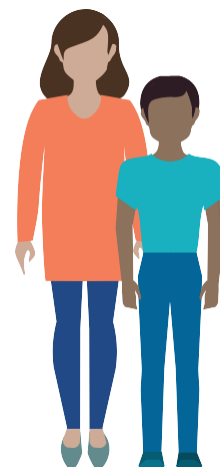


Jaunākiem bērniem:

- Vecākiem vai citiem aprūpētājiem
- Dusmu lēkmes
- Atgriešanās pie tādiem traucējumiem, no kuriem viņi jau bija izauguši, piemēram, slapināšana gultā.
- Miega traucējumi, murgi vai bailes no tumsas

Vecākiem bērniem un pusaudžiem:

- Vēlēšanās visu laiku būt vienatnē vai kopā ar aprūpētājiem
- Viegla nonākšana nomākuma stāvoklī, nervozitāte vai aizkaitināmību
- Uzvedības izmaiņas, bērnam kļūstot jutīgākam vai klusākam, runājam pretī vai iesaistoties strīdos
- Miega traucējumi vai murgi
- Ilgošanās pēc draugiem vai atstumtības sajūta.
- Problēmas skolā



Ja tās ļoti uztrauc jūsu bērnu vai ietekmē ikdienas dzīvi, varat meklēt papildu palīdzību, jo īpaši, ja problēmas ilgst vairāk par dažām nedēļām.

Ar atļauju pielāgots no The Center for Pediatric Traumatic Stress at The Children's Hospital of Philadelphia (Filadelfijas Bērnu slimnīcas Bērnu traumatiskā stresa centra) un Nemours/Alfred I du Pont Hospital for Children, a partner in The National Child Traumatic Stress Network (Nemours/Alfred I du Pont bērnu slimnīca, Nacionālā bērnu traumatiskā stresa tīkla partneris). www.healthcaretoolbox.org

10 PADOMI, KĀ PALĪDZĒT BRĀĻIEM UN MĀSĀM PĀRVARĒT GRŪTĪBAS

- 1. Esiet pacietīgi un dodiet visiem laiku pielāgoties.** Vienas un tās pašas ģimenes locekļiem var būt ļoti atšķirīga reakcija un viņi pielāgosies pārmaiņām atšķirīgi. Runājiet ģimenē par to, kā cistiskā fibroze ietekmē ikvienu.
- 2. Ievērojiet ikdienas kārtību.** Mēģinot ievērot daļu no ikdienas kārtības, var palīdzēt uzlabot situāciju mājās. Regulāra kārtība (piemēram, ēšanas laiks, gulētiešanas laiks, mājas darbi) un aktivitātes dod brāļiem un māsām iespēju cerēt un gaidīt.
- 3. Saglabājiet parastos ierobežojumus.** Var rasties vēlme mīkstināt ģimenes noteikumus, lai palīdzētu brāļiem un māsām justies īpašiem vai lai kompensētu grūtus laikus. Tomēr bieži vien ir labāk, ja lielākā daļa ģimenes noteikumu un prasību paliek nemainīgas.
- 4. Palīdziet pārējiem bērniem saprast, kas notiek.** Cistiskā fibroze var būt mulsinoša un biedējoša brāļiem un māsām. Bērniem ir aktīva iztēle, un viņi var gūt nepareizu priekšstatu par notiekošo. Uzdodiet jautājumus, lai noskaidrotu, ko Jūsu bērns zina, un sniedziet informāciju skaidrā un vecumam piemērotā veidā.
- 5. Mudiniet citus bērnus dalīties savās sajūtās.** Ir daudz veidu, kā dalīties ar jūtām (runājot, zīmējot, stāstot stāstus, apskaujot), kā arī dažādi laika posmi (vakariņas, gulētiešana) un vietas (automobilī, mājās, slimnīcā). Palīdziet brāļiem un māsām nosaukt vārdā savas jūtas, piemēram, skumjas, bailes, dusmas, greizsirdība vai vaina. Dalieties savās sajūtās un esiet labs klausītājs, pat ja viņu teikto ir grūti klausīties.
- 6. Pavadiet laiku kopā ar citiem bērniem.** Ir svarīgi rūpēties par bērnu ar cistisko fibrozi, bet atcerieties, ka pārējiem bērniem Jūsu pietrūkst. Mēģiniet ielānot laiku, ko pavadīt vienatnē ar citiem bērniem. Ja bieži esat prombūtnē, regulāri zvaniet vai sazinieties ar videozvanu starpniecību, lai uzturētu kontaktu.
- 7. Palīdziet brāļiem un māsām justies iesaistītiem.** Ļaujiet viņiem piedalīties brāja vai māsas aprūpē. Ielānojiet vizīti vietējā CF aprūpes centrā un iepazīstiniet viņus ar veselības aprūpes grupu. Ļaujiet viņiem izvēlēties rotaļlietas un spēles, ko ņemt līdzi uz slimnīcu, un noteikti ļaujiet viņiem izjust, cik ļoti novērtējat to, ko viņi dara, lai palīdzētu.
- 8. Palīdziet viņiem uzturēt saikni.** Ja brālis vai māsa ar cistisko fibrozi ir prombūtnē, atrodiēt veidus, kā palīdzēt pārējiem bērniem uzturēt saikni. Izgatavojiet kartītes, rakstiet vēstules, zīmējiet vai organizējiet videozvanus, vai ierakstiet, kā brālis vai māsa lasa stāstu pirms gulētiešanas. Ja iespējams, ļaujiet viņiem apmeklēt brāli vai māsu slimnīcā.
- 9. Mudiniet brāļus un māsas izklaidēties.** Bieži vien brāļi un māsas jūtas vainīgi, ka vēlas izklaidēties. Atgādiniet viņiem, ka viņi var darīt to, kas viņiem patīk, piemēram, pavadīt laiku ar draugiem, nodarboties ar hobijiem vai ārpuskolas aktivitātēm.
- 10. Meklējiet palīdzību.** Ja šķiet, ka citiem bērniem klājas grūti, aprunājieties ar bērna ārstu par palīdzības meklēšanu pie garīgās veselības speciālista, piemēram, psihologa vai sociālā darbinieka.

LAI UZZINĀTU VAIRĀK,

skatiet CF fonda un ECFS vadlīnijas cff.org/Cure-Guidelines/Depression-Anxiety
Skatiet CF fonda tīmekļa vietni par emocionālo labsajūtu: cff.org/Living-with-CF/Emotional-Wellness

Rodoties jautājumiem, zvaniet **1-800-FIGHT-CF** (800-344-4823) vai rakstiet uz e-pastu info@cff.org



Ar atļauju pielāgots no The Center for Pediatric Traumatic Stress at The Children's Hospital of Philadelphia (Filadelfijas Bērnu slimnīcas Bērnu traumatiskā stresa centra) un Nemours/Alfred I du Pont Hospital for Children, a partner in The National Child Traumatic Stress Network (Nemours/Alfred I du Pont bērnu slimnīca, Nacionālā bērnu traumatiskā stresa tīkla partneris). www.healthcaretoolbox.org

© Autortiesības Cistiskās fibrozes fonds, 2019