

Nasveti in informacije
za učitelje in vzgojitelje
v vašem vrtcu ali šoli

Iceland 
Liechtenstein
Norway 
**Active
citizens fund**

Atopijski dermatitis



Dragi starši,

ta knjižica je namenjena predvsem vzgojiteljem in učiteljem vašega otroka v šoli ali vrtcu. Vsebuje številne namige in nasvete, ki so povezani z vplivom atopijskega dermatitisa na učno okolje. Posredujte jo vzgojiteljem in učiteljem v vrtcu ali šoli, ko se boste z njimi naslednjič pogovarjali o potrebah vašega otroka.

Če želite za svojega otroka pripraviti tudi prilagojen načrt v pisni obliki, vam lahko pri tem pomagamo s smernicami.

Zavod Atopika

Spoštovani vzgojitelji in učitelji,

v Zavodu Atopika smo s pomočjo organizacije EOS (Eczema Outreach Support) in Univerzitetnega kliničnega centra Maribor v sklopu projekta "Poglej globlje – sem več kot moja koža", ki je podprt s sredstvi Programa ACF v Sloveniji 2014–2021, za vas pripravili knjižico - z namenom, da vam pomaga zagotoviti najboljše učno okolje za vašega otroka z atopijskim dermatitisom.

Napisati so jo pomagali starši otrok z atopijskim dermatitisom, vključuje pa veliko informacij in nasvetov o tej bolezni.

Atopijski dermatitis je resna bolezen imunskega sistema in veliko več kot le suha koža. Bolezen močno vpliva na kakovost življenja celotne družine. Vpliva na otrokovo koncentracijo, sposobnost učenja in duševno stanje.

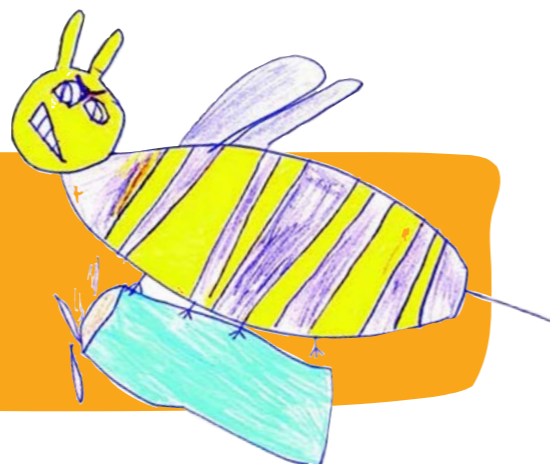
Zaradi kroničnega pomanjkanja spanja so otroci pogosto utrujeni in ne zmorejo slediti aktivnostim. Nenehno srbeča in boleča koža ima prav tako močan učinek na dnevno aktivnost otroka.

Otroci so zaradi svojega videza pogosto izolirani in stigmatizirani. Pogosto so tudi žrtve medvrstniškega nasilja, ki ga sami ne morejo ustaviti, in potrebujejo vašo pomoč. Zaradi teže bolezni, slabše kakovosti življenja in psihosocialnega učinka bolezni imajo otroci pogosto nizko samozavest in samopodobo.

Zavod Atopika je tukaj, da vam pomaga. Podajamo vam predloge in smernice za podporo otrokovim potrebam v vrtcu ali šoli, ki jih ima zaradi svoje bolezni. Po dogovoru lahko pridemo tudi na šolo in pomagamo izvesti delavnico. Tukaj smo za vas.

Tina Mesarič, direktorica in ustanoviteljica Zavoda Atopika

„Moj dermatitis je kot čebela.
Leta okoli mene in me pika.
Au, au, au, au!“



Kaj je atopijski dermatitis

- Atopijski dermatitis je bolezen imunskega sistema, ki se najmočneje izraža z **vnetjem kože**. Večinoma prizadene otroke, vendar se lahko nadaljuje tudi v odraslo dobo.
- Je **kronična bolezen**, kar pomeni, da se ponavlja in je ni mogoče pozdraviti. Pri 1/3 otrok lahko atopijski dermatitis izzveni, a se lahko ponovno pojavi v kateremkoli življenjskem obdobju. Koža je srbeča, rdeča, suha, razpokana in lahko krvavi. Pogoste so tudi sekundarne bakterijske, glivične ali virusne okužbe.
- Otroci z atopijskim dermatitisom lahko imajo tudi druge pridružene bolezni. Najpogostejše so **alergije na hrano, seneni nahod in astma**.
- Bolezen **ni nalezljiva** in ni posledica slabe higiene.

Atopijski dermatitis v Sloveniji

25 %

otrok ima atopijski dermatitis, razširjenost bolezni se povečuje.

PRIBLIŽNO 20 %

otrok z atopijskim dermatitisom trpi za zmerno do hudo obliko bolezni.

VPLIV BOLEZNI

na življenje je lahko zelo velik ter vključuje noči brez spanca, izostanke od pouka, dolgotrajno zdravljenje, socialno izolacijo in težave z duševnim zdravjem.

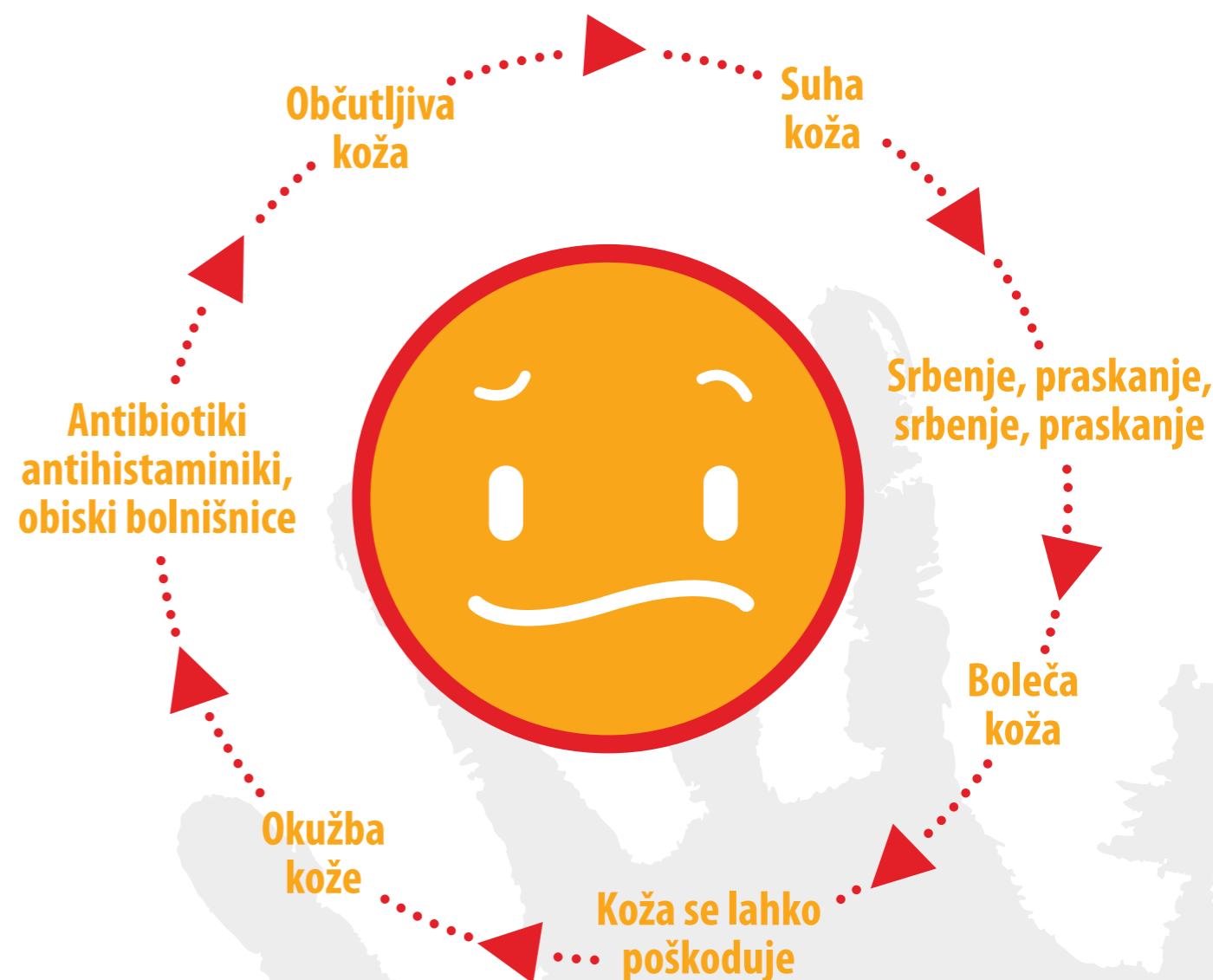
Kako atopijski dermatitis vpliva na učenje in igro

SAMOPODOBA
UTRUJENOST NELAGODJE
POČASNEJŠE DELO
SLABA KONCENTRACIJA
POZNI PRIHODI V ŠOLO/VRTEC
ZADREGA NEJEVOLJA
SRAMEŽLJIVOST IZOLACIJA

- **Pomanjkanje spanca.** Otrok zaradi srbeče kože zelo težko spi, družina pa se zjutraj pogosto zbudi le po zgolj nekaj urah spanja.
- **Stres.** Simptomi in zdravljenje atopijskega dermatitisa so lahko stresni. Vsakodnevne dejavnosti (kopanje, povijanje, mazanje s kremo itd.) so težke in dolgotrajne, pri tem pa se nenehno pojavljajo skrbi zaradi okužbe.
- **Čustvene posledice in vpliv na družabno življenje.** Nizka samozavest, socialna izolacija ali samoizolacija so lahko nekatere od posledic atopijskega dermatitisa, tako za otroke kot tudi za njihove starše/ skrbnike.

Krog srbenja in praskanja

Začaran krog srbenja in praskanja lahko stanje kože poslabša kljub vsakodnevnu zdravljenju, ki na primer vključuje emulzije (vlažilce), kreme, mazila, zdravila in povijanje.



Ena faza pri vsakem otroku ne vodi nujno v drugo, vendar pa vam lahko ozaveščenost o teh fazah pomaga razumeti, kako se otrok počuti in kako se njegovo počutje odraža v njegovem obnašanju.

Pogosti sprožilci v šolah in vrtcih

Šolsko ali vrtčevsko okolje je lahko izziv za otroka z atopijskim dermatitisom. Nekatere aktivnosti, ki se izvajajo, ter izdelki in živila, ki se uporabljajo v razredu, lahko sprožijo ali poslabšajo izbruhe bolezni.



Stres in čustva

Anksioznost zaradi preverjanj znanja, domačih nalog, prijateljstev, vključevanja v dejavnosti, nasilništva, povezanega z atopijskim dermatitisom.



Določeni prigrizki

Na primer: oreški, mleko, mlečni izdelki, citrusi, žitarice, čokolada.



Sobna temperatura/vreme

Otroku je prevroče ali ga zebe.



Pogosti izdelki in materiali

Barve za obraz, lanolin, pesek, mehurčki, trava, plastelin, barve, milo za roke, krema za sončenje, grobe papirnate brisače, razkužila.

Starše/skrbnike vedno povprašajte o znanih alergijah in sprožilcih, saj se le-ti od otroka do otroka razlikujejo. Če opazite kaj novega ali imate kakršnekoli pomisleke, jim to tudi sporočite.

Kako lahko pomagam?

Kot vzgojitelj/-ica ali učitelj/-ica lahko oblikujete nekaj preprostih strategij, ki lahko v veliki meri pripomorejo k ohranjanju dobrega počutja otroka in pomirijo starše/skrbnike. Tukaj je nekaj idej:

- **Otroku bodite pripravljeni pomagati pri vsakodnevni negi kože**, da se bo dobro počutil. Nega kože je enostavna, hitra in neprecenljiva pomoč otroku z atopijskim dermatitisom.
- **Predhodno se pogovorite s starši/skrbniki**, če niste prepričani, ali je dejavnost/aktivnost, ki jo izvajate, primerna za otroka ali ne. Poskrbite, da otrok ne bo izločen iz skupnih aktivnosti.
- Upoštevajte to, da lahko **nekateri izdelki v vrtcu/šoli sprožijo atopijski dermatitis**. Milo lahko vsebuje dražeče snovi, kot sta alkohol in parfum (starši/skrbniki vam bodo morda lahko zagotovili nadomestke za milo).
- Če igra v peskovniku, packanje ali slikanje pri otroku sprožijo atopijski dermatitis, med temi dejavnostmi **zaščitite otrokove roke** z bombažnimi rokavicami. Ne uporabljajte pa rokavic iz lateksa ali volne.
- **Dosledno upoštevajte otrokove omejitve pri prehrani**, tj. alergije in intolerance.
- **Vse otroke v razredu izobrazite o atopijskem dermatitisu**, da spodbudite vključevanje otrok, ki so „videti drugačni“. V Zavodu Atopika vam lahko pomagamo z risanko Zmaj Čohec, ki je čudovit vir širjenja razumevanja in ozaveščanja o atopijskem dermatitisu med otroki.



Nasveti

Z otrokom se dogovorite za poseben znak.

Tako vam bo lahko sporočil, da se ne počuti dobro.

Bodite pozorni na slabo počutje in utrujenost

Otrok zaradi srbenja mogoče ni dovolj spal. Bodite potrpežljivi.

Opozorilo:

„Ne praskaj se,“ ne bo pomagalo.

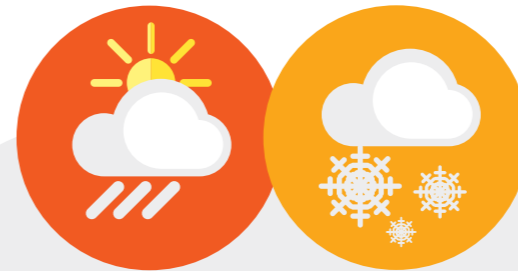
Lahko celo poglobi otrokovo stisko. Otroka zamotite s posebno igračo (lahko jo prinese od doma), ki jo uporabite samo ob takšnih situacijah. Morda je otroka treba namazati s kremo.

Temperatura

Če je v prostoru prevroče, uporabite ventilator ali klimo. Pozimi otroka ne posedajte blizu radiatorja. Hitre spremembe temperatur (npr. prehod iz igre na snegu v notranji prostor) lahko poslabšajo stanje kože. Prehodi naj bodo postopni. Otroku ponudite veliko vode.

NEGA KOŽE: Starši otroka vam bodo priskrbeli negovalni pripravek – kremo za otrokovo kožo. Ko ima otrok suho kožo ali se močno praska, mu namažite kožo. Umijte si roke, da odstranite alergene in mikrobe. Če je krema v tubi, jo samo stisnite na dlan in jo otroku namažite na kožo. Če je krema v posodici, jo zajemite s spatulo ali žličko, da ne vnašate mikrobov v kremo. Če vam je lažje in otrok ni alergičen na lateks, lahko pri tem uporabite rokavice za enkratno uporabo. Vaša pomoč je zelo dragocena.

Vpliv letnih časov na bolezen (pričevanja staršev)



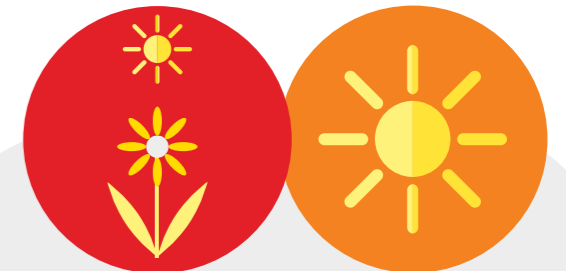
Jesen/zima

»Zdi se mi, da se stanje kože pri moji hčerki poslabša, koža pa postane bolj boleča. Celotna vsakodnevna nege kože vpliva na čas in čustva. Vsako jutro ji pripravim hladno kopel in poskrbim, da vzame antihistaminik, ki ji bo pomagal čez dan.«

»Ana se želi pogosteje mazati s kremo, saj njena koža postane suha, hladna in srbeča.«

»Izo moram pogosteje kopati in mazati z vlažilno kremo, tega pa ne mara. Ponavadi mora na koncu več tednov jemati antibiotike.«

»Zojina koža je v hladnejših mesecih zelo boleča in rdeča, še posebej na rokah, obrazu (okoli oči) in zadnjem delu nog.«



Pomlad/poletje

»Atopijski dermatitis se pri hčerki pogosto ponovno pojavi poleti in paziti moram, da je njena koža vedno navlažena, in da spije dovolj vode.«

»S sabo vedno nosim vodo v razpršilcu. Ko Miji postane vroče in se vznemiri, ji to pomaga, da se ohladi.«

»Z Zojinino kožo je v toplejših mesecih manj težav, ampak vročina pogosto vpliva na spanje, saj ji je prevroče!«

»Veliko manj spimo, ker je Ani v postelji vroče, tudi brez odej. Praska se celo noč in naslednji dan je zelo utrujena.«

Kaj pravijo otroci?



»Vsi me sprašujejo, kaj mi je in ali sem bolna, ker imam rdečo kožo in jim moram ves čas razlagati. Če me srbi, se moram namazati s cinkovo kremo in grem na stranišče. Vsi me čudno gledajo.«

— Ela (9 let)



»Ostalih otrok nič ne srbi, ko tekajo in se igrajo v peskovniku. Ni si jim treba mazati rok s kremo in lahko jedo jajca, saj nimajo alergije.«

— Jaša (6 let)



»Ljudje se norčujejo iz mojega atopijskega dermatitisa. Ne, ne izgledam lepo. Vsi drugi imajo lepo kožo, samo jaz ne.«

— Anja (5 let)



Brošura Nasveti in informacije za učitelje in vzgojitelje v vašem vrtcu ali šoli – Atopijski dermatitis je povzeta po izvorniku, ki ga je pripravila britanska organizacija EOS – Eczema Outreach Support. Več o organizaciji najdete na spletnem naslovu www.eos.org.uk.



EOS

Eczema Outreach Support

 **UKC** | Univerzitetni
MARIBOR | klinični center
Maribor


ATOPIKA
PODPORA BOLNIKOM
Z ATOPIJSKIM DERMATITISOM

Zavod Atopika je nevladna in neprofitna organizacija, namenjena bolnikom z atopijskim dermatitisom, alergijami in astmo ter njihovim družinskim članom. Zavod Atopika po vsej Sloveniji pomaga družinam pri spopadanju z atopijskim dermatitisom.

