



ÎMPREUNĂ VOM REUȘI!

*Suport pentru părinți și persoanele implicate în îngrijirea
și susținerea copiilor bolnavi de cancer*

Chișinău 2022

Lucrarea este editată cu suportul financiar al Comisiei Naționale a Republicii Moldova pentru UNESCO în cadrul Programelor de Participare UNESCO și al proiectului „Recuperarea psihologică și integrarea socială a copiilor și tinerilor bolnavi de cancer în Republica Moldova”

Acest Suport oferă informații utile pentru părinți și persoanele implicate în îngrijirea și susținerea copiilor bolnavi de cancer

Adresăm mulțumiri Comisiei Naționale a Republicii Moldova pentru UNESCO — unicul finanțator al proiectului „Recuperarea psihologică și integrarea socială a copiilor și tinerilor bolnavi de cancer în Republica Moldova”, fără sprijinul căruia acest ghid nu ar fi fost posibil

Coordonator: **Luminița Drumea**, *Om Emerit, doctor în filologie, Secretar General adjunct al Comisiei Naționale a Republicii Moldova pentru UNESCO*

Colectivul de redacție:

Alexandra Zbirnea, director, psihopedagog, grad didactic superior, Centrul Educațional pentru Copiii Bolnavi de Cancer

Anjela Starîș, metodist, profesoară, grad didactic II, Centrul Educațional pentru Copiii Bolnavi de Cancer

Marina Casap, profesoară, grad didactic II, Centrul Educațional pentru Copiii Bolnavi de Cancer

Evgenia Crupenencova, psiholog, grad didactic II, Gestalt terapeut, Centrul Educațional pentru Copiii Bolnavi de Cancer

Rodica Golban, medic hematolog pediater, categoria superioară, IMSP Institutul Oncologic

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții din Republica Moldova
Împreună vom reuși! : Suport pentru părinți și persoanele implicate în îngrijirea și susținerea copiilor bolnavi de cancer / Comisia Națională a Republicii Moldova pentru UNESCO, Centrul Educațional pentru Copiii Bolnavi de Cancer ; coordonator: Luminița Drumea ; colectivul de redacție: Alexandra Zbirnea (director) [et al.]. – Chișinău : Stratum Plus, 2022 (Blitz Poligraf). – 62 p. : fot., il.
Referințe bibliogr.: p. 61 – Apare cu suportul financiar al Comisiei Naț. a Rep. Moldova pentru UNESCO. – 1200 ex.
ISBN 978-9975-3585-3-8.
613.95:616-053.2-006
Î-48

Approbat la Consiliul profesoral al Instituției Publice Centrul Educațional pentru Copiii Bolnavi de Cancer, nr. 3 din 05.11.2019.

Selectarea și prezentarea informației, precum și opiniile expuse în această publicație aparțin autorilor și nu reflectă obligatoriu viziunea UNESCO

Responsabil de ediție: **Luminița Drumea**

Se distribuie gratuit
Toate drepturile rezervate

CUPRINS

INTRODUCERE.....	5
1. CANCERUL LA COPII.....	8
2. CANCERUL ȘI FAMILIA.....	23
3. ASISTENȚA PSIHOLOGICĂ.....	34
4. CENTRUL EDUCAȚIONAL – O ȘCOALĂ PENTRU TOȚI.....	42
5. SFATURI UTILE PENTRU PĂRINȚI.....	55
BIBLIOGRAFIE.....	61

Dragi părinți,

Vă invităm să citiți acest suport.

Veți găsi pe paginile lui unele răspunsuri pentru dilemele cu care vă confrunțați împreună cu copilul dumneavoastră în lupta dureros de crâncenă cu cancerul.

Sperăm că cele propuse în această lucrare vă vor fi de real folos. E important ca efortul dumneavoastră să fie susținut de toți cei implicați.

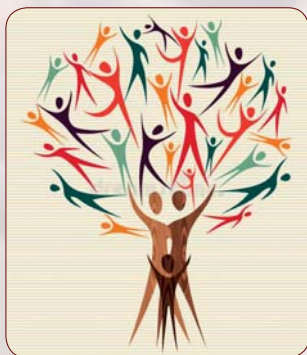
Sperăm să vă devenim parteneri fideli în lupta pentru viața și sănătatea copilului.

Grație acestui suport, multe din temerile, nedumeririle, suferințele și durerile dumneavoastră se vor transforma în speranță și încredere în însănătoșire.

Ideile acestui suport vă vor convinge că nu sunteți singuri, că aveți în preajmă specialiști profesioniști și oameni plini de compasiune, gata să vă ajute.

Suntem siguri că fiecare dintre voi va deschide cartea purtând în suflet povara experienței proprii în îngrijirea copilului său.

De aceea vă îndemnăm să formăm o echipă, una învingătoare, pentru a reuși împreună să ajutăm copiii să biruie boala și să crească fericiți.



INTRODUCERE

Motto: „Doamne, acordă-mi seninătatea de a accepta ucrurile pe care nu le pot schimba, curaj să pot schimba lucrurile pe care le pot schimba și înțelepciunea de a vedea diferența”. (Rugăciunea seninătății)

Numărul copiilor bolnavi de cancer din Republica Moldova este considerabil. Preponderent, ei se află la tratament de lungă durată în IMSP Institutul Oncologic, fiind siliți să renunțe la viața obișnuită, la prieteni, grădiniță și școală.

În vederea respectării și exercitării dreptului la educație a acestei categorii de copii, prin Hotărârea Guvernului nr. 471 din 02.07.2012, se creează Instituția Publică Centrul Educațional pentru Copiii Bolnavi de Cancer în cadrul Proiectului „Speranța pentru copiii din Moldova”, finanțat de către Agenția Austriacă pentru Cooperare și Dezvoltare în colaborare cu UNESCO prin intermediul Organizației „HOPE-87” (Austria), în colaborare cu Comisia Națională pentru UNESCO din

Republica Moldova, în baza Memorandumului de colaborare dintre finanțatori și ministerele de resort ale Republicii Moldova.

Această decizie a fost de bun augur, căci deja de 7 ani Centrul Educațional prestează servicii educaționale copiilor bolnavi de cancer din întreaga republică și de peste hotarele ei.



Numărul copiilor înscriși în Centrul Educațional, anii 2013-2019.

Instituția Publică Centrul Educațional pentru Copiii Bolnavi de Cancer activează în cadrul Instituției Medico-Sanitare Publice Institutul Oncologic și este o instituție de învățământ cu statut special, subordonată Ministerului Educației, Culturii și Cercetării, care realizează activități instructiv-educative, de recuperare și de consiliere psihologică a copiilor, de asistență psihologică a părinților și a reprezentanților legali, precum și de asistență metodologică a cadrelor didactice din instituțiile școlare de bază ale copiilor bolnavi de cancer.

Serviciile educaționale prestate de Centrul Educațional sunt gratuite pentru toți copiii aflați la tratament în Institutul Oncologic, fără restricții care ar putea constitui o discriminare ori o segregare provocată de condiția socială și materială, de gen, de rasă, de etnie sau de religie.

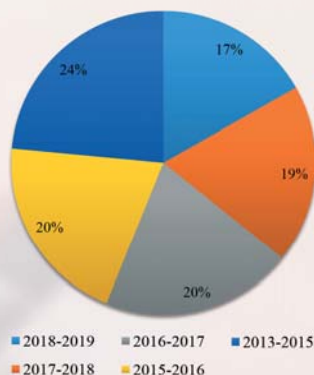
Planul-cadru al Centrului Educațional prevede studierea disciplinelor școlare obligatorii din ciclul primar, gimnazial și liceal. Educația în școala din spital

se realizează de către un personal didactic specializat, care acoperă aria tuturor disciplinelor de bază, de la preșcolari până la clasa a XII-a de liceu.

În ciclul primar se fac în medie 10 ore săptămânal, în cel gimnazial și liceal – 13-14 ore.

În Centrul Educațional învață circa 250 de copii pe an (197 de elevi + 53 de preșcolari).

Rata înscrierii copiilor în Centrul Educațional



Centrul Educațional dispune de sală de lecții, sală de joacă, cabinet psihologic și cabinet metodic. Ele sunt dotate cu calculatoare, literatură metodică și artistică, jocuri didactice și jucării.

Pe durata școlarizării în Cen-

trul Educațional, copiii au acces la toate resursele informaționale, la servicii educaționale, de reabilitare, de recuperare psihointelectuală și socială.

La externare, elevii primesc confirmarea despre reușita școlară pe perioada școlarizării în Centrul Educațional, pe care o prezintă la școala de origine. Notarea elevilor se realizează conform nivelului de școlarizare, unităților de competență și competențelor formate, pe baza proiectelor corespunzătoare fiecărui

curriculum disciplinar, ritmicitatea notării variind în funcție de numărul de ore săptămânal alocat fiecărei discipline. Notele se înregistrează în catalog.

În concluzie, datorită programului flexibil, în funcție de starea în care se află pacientul-elev (învață când poate și cât poate), toți elevii care au studiat în Centrul Educațional pe parcursul acestor șapte ani s-au reintegrat cu succes în învățământul de masă și în viața socială din momentul în care s-au întors acasă.

CANCERUL LA COPII

Cancerul este o boală provocată de creșterea anormală, haotică și necontrolată a unor celule într-un anumit organ sau țesut, ceea ce duce la apariția unei tumori (tumoare primară). Aceste celule se pot răspândi în întreg organismul, ducând la formarea de noi tumori (metastaze).

Cancerul este o sentință?

În prezent, rata de supraviețuire a copiilor bolnavi de cancer este foarte ridicată (aproximativ 75% din pacienții care se bucură de tratament de specialitate se vindecă). În cazul leucemiei acute limfoblastice, de exemplu, de supraviețuire la cinci ani după tratament de aproximativ 83-85%.



rata
e s t e

Cât de des se întâlnește cancerul la copii?

Cancerul la copii se întâlnește destul de rar și reprezintă aproximativ 0,5%-1% din numărul total de cancere, adică **1 din 500 de copii este diagnosticat cu cancer în fiecare an.**

Cancerele la copii, de obicei, se dezvoltă mai repede, sunt mai agresive, însă răspund mai bine la tratament decât la adulți.

Cancerul nu este o boală infecțioasă.

Cancerul nu se transmite de la un copil la altul.

Cancerule se împart în 2 grupe mari:

I. Hemoblastoze (cancerul sângelui):

- leucemie acute limfoblastice (ALL) (L1, L2, L3)
- leucemie acute nelimfoblastice (AML):
 - leucemie acută nediferențiată M0;
 - leucemie mieloblastică (fără semne de maturare) M1;
 - leucemie mieloblastică (cu semne de maturare) M2;
 - Leucemie acută promielocitară M3;
 - leucemie acută mielomonoblastică M4;
 - leucemie acută monoblastică M5;
 - eritroleucemie M6;
 - leucemie acută megacarioblastică M7;
- limfomul Hodgkin;
- limfomul non Hodgkin.

II. Tumori solide:

- tumori cerebrale (astrocitoame, tumori neuroectodermale, ependimoamele, meduloblastoamele, tumorile pineale);
- tumori osoase (osteosarcom, sarcom Ewing);
- tumori ale țesuturilor moi (rabdomyosarcomul, fibrosarcomul, liposarcomul etc.);
- neuroblastomul;
- nefroblastomul (tumoarea Wilms);
- retinoblastomul;
- tumori germinogene (disgerminoame, teratoame);
- tumori ale glandei tiroide;
- tumori ale nazofaringelui;
- tumori hepatice (hepatoblastom, hepatocarcinom).

Care sunt simptomele cancerului la copii?

În funcție de tipul de cancer, simptomele pot fi diferite. Vom enumera cele mai caracteristice și mai des întâlnite simptome:

1. Pierderea în greutate – inexplicabilă și continuă
2. Dureri permanente în articulații (încheieturi) sau oase.
3. Apariția unor inflamații pe corp care continuă să crească.
4. Dureri de cap însoțite de vomă, mai ales dimineața.
5. Ganglioni limfatici inflamați care nu trec după un anumit tratament. De obicei, apar în regiunea gâtului, la subțiori, în regiunea inghinală, în abdomen.
6. Creșterea abdomenului în volum
7. Sângerări nazale, gingivale, apariția vânătăilor sau a unor puncte hemoragice în diferite regiuni ale corpului, erupții cutanate frecvente.
8. O strălucire aproape albă care apare pe retină atunci când ochiul este expus luminii, pierderea acuității vizuale (scăderea vederii).
9. Oboseală pronunțată și permanentă, paliditatea pielii.
10. Febră persistentă de origine necunoscută, transpirații abundente.
11. Diferite infecții frecvente.

Deși cauza cancerului la copii nu este cunoscută, există totuși unii **factori de risc:**

- radiații ionizante, câmpuri electromagnetice, carcinogenii chimici;
- sindroame genetice: Down, Li-Fraumeni;
- agenți infecțioși – virusul Epstein Barr (EBV), HIV;
- radioterapia și chimioterapia anterioară (risc mai mare de a dezvolta un alt cancer în viitor).

Cum se stabilește diagnosticul?

✓ Pentru stabilirea diagnosticului de cancer la copilul dumneavoastră, va fi necesar de



efectuat mai multe tipuri de investigații. Pentru unele din ele, va fi necesar o pregătire mai specială. Nu trebuie de uitat că majoritatea copiilor au frică de investigații, chiar dacă ele nu sunt dureroase, de aceea este nevoie să le fiți alături și să-i încurajați.

✓ Pentru a insufla încredere copilului și a crea o legătură cu el, este foarte importantă colaborarea: copil-părinte-personal medical.

1. Colectarea analizei de sânge din deget și/sau din venă:



- Din deget se colectează analiza generală a sângelui, în urma căreia se poate determina cifrele hemoglobinei, numărul leucocitelor, trombocitelor, plăști și altor indici.

- În cazul în care copilul are cateter periferic sau central, se vor colecta toate analizele de sânge din cateter (analiza biochimică a sângelui, analiza generală a sângelui, analiza imunoglobulinelor, determinarea grupei de sânge și Rh, analize la diferite tipuri de infecții, determinarea hormonilor în sânge, analize citogenetice, sânge la sterilitate și multe altele).

De obicei, analiza de sânge este colectată dimineața, pe nemâncate.

2. Puncția medulară este o metodă foarte importantă pentru diagnosticarea leucemiilor acute și a gradului de răspândire în alte tipuri de cancere. Această procedură se efectuează cu un ac special cu care se va extrage măduva osoasă din os, pentru a fi examinată la laborator.

3. Puncția lombară este o metodă de diagnostic care se efectuează cu un ac fin între vertebrele coloanei vertebrale, prin care se vor extrage câțiva mililitri de lichid cefalorahidian pentru a determina dacă este sau nu afectat SNC-ul (sistemul nervos central), adică se va determina dacă au pătruns celulele canceroase la acest nivel. De cele mai multe ori, după colectarea LCR, se vor introduce unele medicamente pentru a trata sau a preveni afectarea SNC-ului.

4. Biopsia și examenul histopatologic este o metodă de diagnostic obligatorie, care se efectuează pentru a determina tipul tumorii. Se realizează prin intervenție chirurgicală cu extragerea unui fragment de tumoare sau tumora în totalitate sau a unor fragmente de organe și țesuturi pentru analizarea microscopică.

5. Examenale imagistice se efectuează pentru a fi examinate organele interne ale copilului.

6. Radiografia se efectuează pentru a se determina starea unor organe și răspândirea procesului specific. De exemplu, se va determina dacă sunt măriți ganglionii limfatici mediastinali, dacă este o pneumonie, o pleurezie etc. Radiografia oaselor se efectuează pentru determinarea unui defect osos.

✓ **Tomografia computerizată (CT)/ Rezonanța Magnetică (RMN)** – cu ajutorul acestei proceduri va fi determinată zona afectată și dimensiunile tumorii.

✓ Uneori poate fi necesar de administrat intravenos o substanță (substanță de contrast) pentru o vizualizare mai clară a zonelor afectate. Substanța dată se elimină din organism cu urina timp de câteva zile.

✓ Copiilor mici această procedură se efectuează cu anestezie generală.

✓ Durata procedurii este de la câteva minute până la o oră, în funcție de zona care va fi examinată.

7. Ecografia (Ultrasonografia) – o procedură nedureroasă, care se efectuează pentru evaluarea stării organelor interne.

8. Ecografia cardiacă – o procedură ultrasonografică, nedureroasă, care oferă rezultate imediate și nu necesită o pregătire specială. Cu ajutorul ei se determină dimensiunile cordului, prezența sau absența unor malformații congenitale, starea camerelor inimii și funcției valvulare, poate fi vizualizată prezența unui trombus ș.a.

9. Electrocardiografia (ECG) – prin intermediul acestei proceduri se verifică activitatea electrică a inimii, se determină frecvența și ritmul inimii. Recomandabil de efectuat după o pauză de 15-20 de minute. Nu este recomandat de alimentat copilul înainte de procedură.



Care poate fi tratamentul?

Tratamentul va fi selectat de către echipa medicală în baza protocolurilor internaționale adaptate în Republica Moldova.

Există multe tipuri de tratament pentru cancer. Tratamentul depinde de tipul de cancer și de gradul de avansare.

Tipuri de tratament:

- Tratament chirurgical;
- Tratament chimioterapic;
- Tratament radioterapic (radioterapie);
- Imunoterapie;
- Transplant de celule stem.



Chimioterapie este una dintre metodele de bază de tratament, efectuată prin administrarea unor medicamente speciale intravenos sau per os (sub formă de pastile). Scopul chimioterapiei este distrugerea celulelor tumorale, împiedicarea înmulțirii și creșterii acestora.

Chimioterapia se efectuează, în majoritatea cazurilor, prin administrarea combinată a două sau mai multe preparate chimioterapice, într-un anumit ritm, de obicei, în mai multe cicluri. Doza este calculată individual.

Radioterapie este folosită ca tratament separat sau tratament combinat (radioterapic, chimioterapic, chirurgical). Acest tratament se efectuează prin utilizarea razelor X sau a altor particule. Medicul radioterapeut calculează dozele exacte pentru a distruge celulele tumorale. Doza de radiații (măsurată în Gray) este focusată doar asupra zonei tumorale, fără a afecta țesuturile sănătoase din jur. Tratamentul

este efectuat în mai multe reprize, pe o anumită perioadă de timp și nu este o procedură dureroasă.

Locurile iradiate, pe toată perioada de tratament și după, trebuie protejate de expunerea îndelungată la razele solare. Este contraindicat prelucrarea zonelor date cu preparate care conțin iod și cu unguente care conțin metale.

Terapia intratecală este utilizată pentru a distruge celulele canceroase aflate în sistemul nervos central, chiar dacă nu au fost depistate în SNC. În timpul acestei proceduri, medicamentele utilizate în chimioterapie sunt administrate direct în canalul spinal.

Care sunt efectele secundare ale tratamentului?

Ca urmare a tratamentului citostatic, pot surveni unele complicații și reacții adverse, copilul dumneavoastră se poate simți rău.

Efectele secundare pot fi imediate, pe termen mediu și pe termen lung.



Mai jos vom enumera unele din ele:

- **Alopecia (căderea părului)**

Sub influența medicamentelor citostatice și a radioterapiei craniene, are loc căderea părului.

Cum ajutăm copilul?

La începutul tratamentului, trebuie să-i explicați copilului că părul va crește după finalizarea tratamentului chimioterapic. Părul își poate schimba structura și culoarea. Încercați să tundeți copilul treptat, chiar de la începutul tratamentului. Ca alternativă, îi puteți propune o bandană, mai târziu o perucă.

- **Grețuri și vome** – sunt efecte adverse ca rezultat al distrugerii tumorale la începutul tratamentului citostatic sau din cauza afectării SNC-ului (tumori cerebrale, neuroleucemie).

Cum ajutăm copilul?

Copilul poate avea poftă de mâncare scăzută sau poate chiar să refuze alimentația. Nu trebuie să insistați, aveți răbdare. Încercați să-i distrageți atenția, faceți ceva împreună, desenați, priviți desene animate, ieșiți la plimbare, dacă este posibil.

În prezent, există medicamente care reduc aceste efecte.

• Modificări ale gustului și apetitului

Puteți observa la copil cum se schimbă preferințele sale alimentare. Copilul poate spune că alimentele au un gust diferit. Senzația normală de gust revine, de obicei, după tratament. Uneori, copilul resimte un gust ciudat, metalic sau amar în gură.

În perioada tratamentului cu corticosteroizi, copilul poate mânca mai mult, el mereu cere să mănânce.

Treptat, după finalizarea tratamentului cu corticosteroizi, pofta de mâncare și gusturile vor reveni la normal.



• Mucozita, stomatita

Mucozita – inflamarea mucoasei care apare după tratamentul cu citostatice sau în timpul iradierii. Mucosita apare la nivelul cavității bucale, limbii, buzelor, nasului. Poate să se răspândească și pe tractul gastro-intestinal. Apar dureri în cavitatea bucală, saliva devine vâscoasă, greu de înghițit, gura e uscată, gingiile sângerează, limba devine dureroasă la atingere, pot apărea dificultăți în timpul alimentației, la respirație. Sunt posibile infecții ale cavității bucale, însoțite de febră și frisoane.



• **Constipațiile** pot surveni ca rezultat al administrării masive de medicamente, de asemenea, asocierii unor infecții și modului de viață sedentar pe parcursul tratamentului. Toate acestea duc la încetinirea funcționării normale a intestinului.

Cum ajutăm copilul?

Nu acționați de sine stătător, în nici un caz nu faceți clistire copilului, anunțați medicul pentru a fi efectuat un tratament adecvat și la timp.

• Diareea

În perioada chimioterapiei, se poate dezvolta aplasia medulară. În acest caz, se indică un tratament antibacterian de durată, ceea ce duce la dereglarea scaunului și la dezvoltarea diareii.

Cum ajutăm copilul?

Anunțați medicul despre schimbările care au apărut. Exclueți lactatele, pe o anumită perioadă, din alimentația copilului. Alimentați copilul câte puțin și frecvent.

• Slăbiciune generală (oboseală)

Pe durata tratamentului, copilul acuză frecvent oboseală. Doarme mai mult decât obișnuia până la boală.

Cauzele oboselii pot fi: anemia (hemoglobina scăzută), diferite infecții, stresul, dereglarea metabolismului, dereglările hormonale. De asemenea, administrarea de antidolore și antihistaminice pot cauza somnolență.

Cum ajutăm copilul?

Pentru a trece mai ușor peste această perioadă, respectați regimul zilei, reduceți efortul fizic, urmați o alimentație balansată.

• **Anemia** se manifestă prin reducerea globulelor roșii din sânge.

Ea se dezvoltă ca rezultat al creșterii celulelor canceroase sau după administrarea chimioterapiei. Anemia provoacă o stare de oboseală, amețeală, dureri de cap și dificultăți respiratorii.



Cum ajutăm copilul?

Se administrează concentrate de eritrocite (transfuzie sangvină).

Cancerul la copii

- **Sângerarea** – simptom care apare la debutul unor tipuri de cancer (mai ales în leucemiile acute) sau în perioada de tratament chimioterapic. Este rezultatul reducerii producției de trombocite, ca urmare apar sângerări și vânătăi pe corp.

Cum ajutăm copilul?

În acest caz, sunt necesare transfuzii de concentrate de plachete.

- **Infecția** – este invazia organismului cu microorganisme: bacterii, micoze (ciuperci) sau virusuri.

În timpul tratamentului, se reduce numărul de leucocite, organismul își pierde funcția de apărare și atunci crește riscul de infecții de orice tip și localizare.

Infecțiile pătrund în organism prin alimente, cu aerul, prin piele, prin mucoase, prin cateterul periferic sau central, prin contactul cu alte persoane, fie și sănătoase. Infecțiile apar foarte frecvent ca rezultat al îngrijirii insuficiente a copilului și încălcării regulilor de igienă personală.

Cum ajutăm copilul?

Este foarte important să depuneți un efort maxim pentru a vă proteja copilul împotriva oricăror infecții!



La această luptă participă toți: medicul, asistentele medicale, voi, părinții, și copilul.

Cel mai frecvent simptom al unei infecții este febra. De aceea, dacă copilul prezintă febră în cursul tratamentului, anunțați imediat medicul. În acest caz se vor recolta culturi pentru cercetarea infecțiilor din urină, sânge și din alte sedii, se va efectua o radiografie pulmonară și va fi inițiat tratamentul cu antibiotic, antivirale și preparate antimicotice.

- **Probleme psihoemoționale** apar ca urmare a aflării diagnosticului, internării îndelungate în spital și, nu în ultimul rând, adminis-

trării de corticosteroizi, care este absolut necesară în unele protocoale sau scheme de tratament.

Cum ajutam copilul?

Trebuie să aveți răbdare cu copilul. Consultați psihologul, deoarece copilul dumneavoastră are nevoie de suport psihoemoțional profesional.

Alimentația copiilor bolnavi de cancer

Alimentația copiilor bolnavi de cancer în timpul tratamentului este esențială pentru menținerea stării de sănătate. Alimentația corespunzătoare înainte, în timpul și după tratament poate ajuta micul pacient cu cancer să se simtă mai bine și să fie mai rezistent.

Se recomandă o dietă echilibrată. Pentru a asigura o alimentație corespunzătoare, copilul bolnav trebuie să consume suficiente alimente ce conțin proteine, carbohidrați, grăsimi, vitamine, minerale, apă.

Sunt recomandate alimente cu conținut redus de grăsimi saturate: pește, carne slabă, pui, ouă, produse lactate degresate sau semidegresate, nuci, semințe, legume.

Carbohidrații se găsesc în legume, fructe, cereale integrale, alimente bogate în nutrienți esențiali, fitochimicale, fibre, vitamine, minerale. În cantități mai mici, pot fi consumate și pâine, cartofi, orez, spaghete, paste, porumb, mazăre, fasole, boabe uscate. Ele conțin carbohidrați, vitamina B și fibre.

Nu sunt recomandate dulciurile de tip deserturi, bomboane, sucuri comerciale, având un conținut mare de zahăr și foarte puțini nutrienți.

Grăsimile și uleiurile sunt o sursă importantă de energie pentru organism. Ele asigură de 2 ori mai mul-



te calorii/gram decât carbohidrații și sunt folosite pentru a stoca energie, a separa țesuturile și a transporta unele vitamine în sânge.

Vitaminele și mineralele sunt necesare pentru creștere și dezvoltare și ajută organismul să-și utilizeze kaloriile obținute din alimente.

Dieta echilibrată poate asigura necesarul de vitamine și minerale din alimentație.

Reacțiile adverse comune ale tratamentului (greață, vărsături, mucozită sau răni bucale) pot face dificilă alimentarea, iar unele citostatice scad nivelul de calciu și vitamina D.



Apa este necesară tuturor celulelor corpului pentru a funcționa. Dacă copilul bolnav nu consumă suficiente lichide sau le pierde prin vărsături sau diaree, poate apărea deshidratarea. Semnele deshidratării sunt: uscăciunea gurii, urină închisă la culoare și puțină cantitativ, amețeli, neatenție, pliu cutanat persistent la strângerea pielii de pe piept între degete.

Este ideal ca copilul bolnav de cancer să aibă o alimentație echilibrată, variată, cu alimente din toate cele 5 grupuri de bază. Uneori acest lucru poate fi extrem de dificil în timpul tratamentului, fiind posibile abateri pe perioade scurte de la aceste principii alimentare. Copilul cu cancer poate avea zile bune și zile proaste în decursul evoluției, în zilele proaste fiind încurajat să mănânce ce poate și când poate, pentru ca în zilele bune să încerce o alimentație echilibrată.

Cerințe la pregătirea alimentelor pentru copiii bolnavi de cancer

- Spălați-vă pe mâini cu apă caldă și săpun (cu jet de apă ce curge de la robinet) înainte și după fiecare etapă de pregătire a alimentelor, în special, a cărnii și a peștelui.
- Schimbați cârpele de vase și prosoapele de bucătărie zilnic.



- Spălați toate ustensilele folosite în bucătărie cu jet de apă fierbinte și săpun.

- Întotdeauna spălați fructele și legumele proaspete cu apă rece de robinet înainte de a le mânca. Nu le spălați cu săpun, detergenți sau soluții

de cloramină, tăiați zonele zdrobite/ pătate/ mucegăite ale fructelor și legumelor și aruncați-le. Frecați cartofii și morcovii cu o perie pentru a curăța bine coaja.

- Înainte de deschidere, spălați cutiile/ conservele ce conțin alimente cu apă și săpun.



Prepararea alimentelor:

- ✓ Ouăle trebuie să fie fierte tari. Nu dați copilului ouă crude, ouă cu coaja crăpată sau incomplet preparate.

- ✓ Puiul se prepară până zeama devine clară și carnea are o culoare albă în interior.

- ✓ Peștele se prepară până devine alb, opac.

- ✓ Carnea se prepară până devine maronie în interior; nu trebuie să fie cu sânge sau semipreparată.

- ✓ Folosiți ustensii diferite pentru amestecarea mâncării și gustarea ei.

- ✓ Nu lăsați alimentele la temperatura camerei mai mult de 2 ore de la prepararea sau cumpărarea lor; refrigerați-le cât mai curând.

- ✓ Nu consumați alimente ce au un miros sau un gust ciudat.

Refrigerarea:

- Nu consumați alimente după expirarea termenului de valabilitate.

- Mențineți o curățenie perfectă în locurile de stocare a alimentelor.

Cancerul la copii

- Plasați carnea, peștele, puiul crud împachetate în sertare speciale sau în compartimente diferite față de alimentele deja preparate.
- Preparați carnea proaspătă, peștele, puiul, refrigerate în maxim 2 zile, iar carnea de porc, vițel, vită, miel în 3-5 zile; dacă acest lucru nu este posibil, congelați-le.
- Dezghețați carnea/ peștele/ puiul într-un castron în frigider, dar nu la temperatura camerei. După dezghețare, preparați alimentele imediat și nu le recongelați.

Cumpărarea alimentelor:

- ✓ Nu alegeți ambalaje desfăcute, conserve umflate/ ruginite.
- ✓ Nu cumpărați alimente expirate.
- ✓ Alegeți numai lapte/ brânzeturi sau sucuri pasteurizate.
- ✓ Cumpărați alimentele congelate sau refrigerate la sfârșitul cumpărăturilor, puneți-le în sacoșe separate.
- ✓ Evitați alimentele de reclamă, deserturile cu cremă de ou, alimentele gata preparate, produsele feliate în magazin.

Reguli de siguranță a apei:

- Apa îmbuteliată și apa de robinet este considerată sigură dacă provine din surse de apă ale orașelor sau localităților dens populate.
- Apa de fântână se poate bea numai fiartă.

Restricții în alimentație

Copiii bolnavi de cancer au un risc mare de infecții din alimente sau apă și trebuie să evite următoarele alimente:

- ✓ „fast food“;
- ✓ semifabricate;
- ✓ de tip bufet;
- ✓ alimente tip delicatese;
- ✓ alimente de la vânzători ambulanți;



✓ salate gata și alte preparate din supermarket.



Expunerea la soare

Deși este bine ca copilul să se afle cât mai mult în aer liber, ***se interzice expunerea la soare***. Îmbrăcați-l în haine ușoare din bumbac de culoare deschisă. Tratați-l cu cre-

me de protecție solară. Renunțați la munte, la plajă, la mare.

Orice părinte trebuie să știe:

- controalele medicale regulate sunt obligatorii;
- orice semn sau simptom de boală trebuie investigat, diagnosticat și tratat până la dispariție;
- orice schimbare în starea de sănătate a copilului trebuie atent analizată de medic și de părinți.

În funcție de tipul de cancer, **semnele și simptomele de debut** pot fi diferite.

CANCERUL ȘI FAMILIA ²

Familia este un sistem în care situația fiecărui membru este resimțită într-un fel sau altul de către toți ceilalți membri, iar familiile în care există un copil bolnav de cancer nu fac excepție de la această regulă. Diagnosticul dur afectează fiecare membru al familiei.

Părinții sunt preocupați, îndeosebi, să ofere ajutor copilului bolnav, fapt care supune alte planuri ale familiei la mari presiuni. Astfel, relația de cuplu poate fi afectată de stres. Ceilalți copii ai familiei se pot simți neglijăți. Responsabilitățile din cadrul familiei pot împiedica dezvoltarea profesională, dar și menținerea relațiilor de prietenie. Cheltuielile mari pot afecta stabilitatea financiară a familiei. Absența îndelungată a timpului liber și a activităților recreative devine frustrantă.



Copilul dumneavoastră este diagnosticat cu cancer.

Acest diagnostic este o grea lovitură pentru părinți și pentru întreaga familie.

Sunteți prima zi în spital.

Brusc, sunteți aruncați într-o lume străină și înspăimântătoare, plină de îngrijorare și teamă.

Doar voi, părinții, știți prin ce ați trecut până acum, ce sentimente contradictorii vă copleșesc!

Unii părinți sunt șocați, speriați, îndurerați, disperați.

Alții, năuiciți de diagnostic, nu simt și nu înțeleg nimic, încearcă mecanic să memoreze tot ce le spune medicul.

Sunt și dintre aceia care, umblând din spital în spital, paradoxal, simt o ușurare că, în sfârșit, s-a stabilit diagnosticul și va începe tratamentul adecvat.

În situația creată, voi, părinții, aveți nevoie de informații concrete, deoarece va trebui să luați decizii privind tratamentul în același timp în care va trebui să aveți grijă de copil, dar și să vă gestionați emoțiile.

Care sunt primii pași pe care îi faceți?

Nota bene! (notați-vă):

- Numele, prenumele medicului;
- Numele, prenumele șefului de secție;
- Diagnosticul precis al copilului;
- Etapele și schema de tratament al copilului.

Prima discuție cu medicul.

De regulă, după concretizarea diagnosticului, medicul curant ori șeful secției și psihologul discută cu părinții despre starea lucrurilor. În acest moment, părinții încă nu sunt în stare să recepționeze integral informația, să înțeleagă mesajul medicului.

Acum este momentul să aflați:

- Ce este cancerul?
- Cancerul este o boală ereditară?
- Cum apare cancerul? De ce?
- Este posibilă profilaxia cancerului, evitarea sau preîntâmpinarea lui?
 - Există riscul să se îmbolnăvească și ceilalți copii din familie?
 - Este curabilă boala? Se tratează cancerul în genere?
 - Există tratament adecvat în Republica Moldova sau e mai bine să plece la tratament în străinătate?
- Cum va decurge tratamentul copilului?

- Tratamentul este gratis?
- Câte procente de copii se vindecă definitiv?
- Există o statistică a copiilor vindecați?
- Cât va dura tratamentul?
- Copilul se va afla în spital pe toată durata tratamentului?
- Care sunt condițiile internării?
- Se recomandă un regim alimentar special (dietă) pe durata tratamentului?



Dacă ați reușit să vă informați despre boală și tratament, atunci pot apărea întrebări mai concrete, de tipul:

- Ce este chimioterapia (în ce constă)?
- Ce prezintă schema tratamentului? Care sunt etapele lui?
- Ce medicamente se vor administra?
- Dispune spitalul de aceste medicamente?
- Cum acționează medicamentele asupra organismului copilului?
- Ce reacții adverse pot apărea la medicamente?
- Ce trebuie făcut pentru a reduce reacțiile adverse?
- Cât vor dura reacțiile adverse?
- E adevărat că după chimioterapie cade părul?
- E posibilă vindecarea definitivă?
- Care sunt prognozele de viitor?



Este imposibil să epuizați toate neclaritățile la prima discuție cu medicul curant. Nu vă jenați să adresați întrebări atât medicului, cât și asistentelor medicale, chiar dacă întrebările par naive.

Din cauza stresului, atenția și memoria au de suferit. Deci e firesc că, după discuția introductivă cu medicul, părinții memorizează doar a zecea parte din informațiile oferite. Dacă ceva nu e clar sau ați uitat

ceva, mai întrebați o dată și încă o dată. Dacă e posibil, invitați să vă secondeze la discuție o persoană mai puțin implicată emoțional. Această persoană va putea reține mai multă informație și respectiv vă va explica unele lucruri. Puteți, de asemenea, să înregistrați discuția pe telefonul mobil, ulterior s-o ascultați repetat.

Mai târziu vor apărea și alte întrebări:

- Prietenii și rudele pot vizita copilul în spital?
- Părinții pot îngriji copilul pe rând?
- Ce fac cu școala? Repetă anul de studii?
- Există internet în spital?
- Se poate folosi lenjeria și alte lucruri de acasă?
- Se permite înfrumusețarea salonului (*cu flori, covorașe etc.*)?
- Fetele pot folosi produse cosmetice?
- Poate fi invitat preotul?

Unele sfaturi practice pentru părinții ai căror copii sunt la tratament de lungă durată:

- recomandăm să aveți la îndemână unele adrese și telefoane;
- denumirea completă a spitalului;
- adresa spitalului;
- denumirea secției;
- numărul de telefon al medicului, șefului secției
- numărul de telefon al directorului Centrului Educațional;
- numărul de telefon al psihologului.

Această informație vă este utilă atunci când veți avea nevoie de ajutor și veți explica rudelor unde sunteți internați, când comandați ceva prin internet sau telefon cu livrare în spital.

E bine să vă împrieteniți cu vecinii de salon, de secție. Ei pot să vă ajute în situații dificile, bunăoară, să vă împrumute un medicament, o jucărie, o carte, un filmuleț.

Notați-vă: numele, prenumele părinților; numele copilului, telefonul, e-mail-ul...

Ați început tratamentul



- Ați pus primele întrebări.
- Ați făcut primele perfuzii.
- Știți unde vă aflați și ce cale urmează să parcurgeți, dar starea de anxietate vă ține în mrejele ei.

E timpul să-i explicați totul copilului, să-l ajutați să înțeleagă **Ce? Cât? Cum? De ce?**

Copilul, indiferent de vârstă, nimerind în spital, începe să descopere noi laturi ale vieții cu care nu s-a confruntat până la internare.

El vede și simte cum acționează boala asupra vieții lui și a celor apropiați. Meditează asupra unor lucruri care nu-i veneau în gând până la boală. În capul lui încolțesc multe și diferite întrebări despre boală, tratament, proceduri medicale, viitor, moarte...

Sunt grele aceste întrebări. Ele pot intensifica anxietatea, frica de boală, frica de durere, frica de abandon, sentimentul neputinței, singurătății, înfrângerii.

Cum să depășiți această situație?

Să încercăm să răspundem la aceste întrebări!

Dacă ați pierdut încrederea în sine, ezitați, vă fâstâciți, vă pierdeți cumpătul, cereți neapărat ajutorul psihologului.

Adresați-vă psihologului ori de câte ori aveți nevoie!

Psihologul vă va ajuta să formulați răspunsuri pe înțelesul copilului. Să răspundeți într-o formă accesibilă la toate întrebările copilului.

Dacă simțiți că nu vă descurcați, că cedați, că nu mai puteți, implicați-i, rugați-i pe cei apropiați (bunica, tata, sora, mătușa) să vă ajute, să continue dialogul, explicațiile.

Susținerea celor apropiați este foarte necesară și importantă pentru înțelegerea în ansamblu a situației.

Această înțelegere va reduce anxietatea, veți simți că nu sunteți singuri, că aveți un sprijin în această situație grea.

Iată unele întrebări pe care le poate pune copilul:

De ce EU m-am îmbolnăvit?

Ca și părinții, copilul vrea să înțeleagă ce a făcut el greșit de s-a îmbolnăvit, se simte vinovat că s-a îmbolnăvit și caută răspunsuri. Se întreabă de ce oare tocmai el? Poate nu a ascultat-o pe mama? Nu s-a îmbrăcat bine? Nu a pus căciula pe cap? Nu a mâncat la timp și ce trebuie?

Crezându-se vinovat de boala sa, copilul suferă enorm, consideră că toate problemele cu care se confruntă familia sa sunt din cauza lui.

Este foarte important, în discuții cu copilul, de accentuat ***că nimeni nu este vinovat de boala lui***. Nimeni nu se supără pe el pentru faptul că s-a îmbolnăvit. Boala nu este o pedeapsă pentru purtarea urâtă sau neascultare.

Acum este important să clarificați cum va decurge tratamentul, ce trebuie făcut pentru însănătoșire.

Când mă voi însănătoși?

Aflarea în spital pentru o perioadă lungă este o experiență nouă, dureroasă, tristă în viața copilului. Lui îi este greu să înțeleagă de ce trebuie să se afle atât de mult timp în spital și să treacă prin atâtea proceduri dureroase, neplăcute.

Înarmați-vă cu multă răbdare pentru a-i repeta de multe ori că tratamentul este de lungă durată, că nu poate fi întrerupt.

Ajutați-vă copilul să-și imagineze tratamentul ca pe o călătorie sau un drum lung într-o lume nouă, necunoscută. În timpul călătoriei, va întâlni multe obstacole pe care va trebui să le depășească.

Cancerul și familia

Discutați cu copilul unde vă aflați acum? Cât ați parcurs? Cât mai aveți de parcurs?

Puneți accentul pe micile succese pe care le-ați obținut, obstacolele depășite, greutățile înfruntate:

- Deja nu te temi să dai sânge din deget.
- Suporți mai ușor perfuziile.
- Reziști cu mult curaj la puncții.
- Analizele tale sunt în creștere.

Este util să reveniți, din când în când, la aceste discuții pentru a-l ajuta pe copil să observe până și cele mai mici succese în perioada tratamentului.

Voi muri?

Chiar și cei mai mici copii, simțind emoțiile celor maturi, intuiesc, înțeleg cât de complicată este boala lor. Cu atât mai mult, înțeleg dramatismul situației copiii mai mari, în special, adolescenții. Ei pot întreba direct: „Eu pot să mor?”



Nu vă eschivați să răspundeți! În ciuda greutății insuportabile, nu fugiți de răspuns! Comportamentul evaziv va confirma indirect temerile copilului/ adolescentului.

Străduiți-vă să fiți sinceri când afirmați că boala este grea, dar medicii știu cum să lupte cu ea și, în momentul de față, nu există niciun pericol iminent.

Discutați cu copilul despre contribuția pe care poate s-o aducă copilul însuși la tratament.

Dacă v-ați epuizat, nu mai țineți piept situației, adresați-vă după ajutor psihologului!

De ce e important să comunicați cu copilul?

Copilul este foarte speriat. Conștientizarea faptului că s-a îmbolnăvit de o boală periculoasă , teribilă și va trebui să se afle în spital pe un termen îndelungat, îl îngrozește.

Este firesc că voi, părinții, veți căuta să-i ascundeți unele informații, dar, vrând-nevrând, copilul, oricum, va auzi discuțiile despre boală (între părinți ori personalul medical); fiind mai mare, el va căuta și va găsi informații pe internet.

S-ar părea că, discutând cu copilul despre boala lui sau despre moarte, îl indispușeți, îl întristați, îl înfricoșăți mai tare.

Dar nu este așa.

Dacă copilul a pus întrebarea respectivă, el este deja înspăimântat și întristat. Căutând răspunsuri la întrebările sale, el caută să se liniștească.

Să discutați înseamnă să-l susțineți!

Țineți minte! Deranjează, indispuș, măhnesc nu discuțiile, dar faptul care s-a produs fără voia noastră – îmbolnăvirea.

Să discutați cu copilul despre lucrurile care îl frământă, îl neliniștesc, îl îngrijorează înseamnă să-l susțineți, să-i dați posibilitatea să se liniștească, să se calmeze, să capete încredere în sine și în ceea ce face.

Când copilul își împărtășește îngrijorarea, el se eliberează de surplusul de încordare, de incertitudini, de bănueli, de anxietate.

E mult prea dificil să faci față încercărilor, fricii, necunoscutului, nesiguranței, dacă nu are răspunsuri la întrebări, fie și neplăcute. Având răspunsurile, se simte susținut, neabandonat, nu este singur în fața bolii.

Discutând cu copilul despre subiectele acestea importante și complicate, deveniți solidari și formați un tandem împotriva maladiiei.

Apare încrederea: Împreună vom reuși!

Când și cum să vorbești cu copilul despre aceste probleme dificile?

Vorbiți atunci când el are nevoie. Deseori copiii încep singuri discuția.

Nu o amânați pentru timpuri mai bune, pentru altă dată.

Nu uitați! Lui nu-i vine deloc ușor să vă întrebe, el are nevoie anume în acest moment, nu mai târziu, de înțelepciunea, respectul și dragostea dumneavoastră.

Vorbiți clar, răspundeți la întrebări scurt și cuprinzător. Țineți seama de vârsta și de particularitățile emoționale ale copilului.

Concretizați ce anume vrea să afle, nu-l încărcăți cu informații inutile.

Fiți sinceri când discutați despre boala lui. Dar aceasta nu înseamnă să-l împovărați pe copil cu toate riscurile maladiei.

Nu utilizați cuvinte neclare, îngrozitoare. În termeni generali, simplu, discret, explicați-i ce fel de boală are și care va fi tratamentul. Astfel copilul va căpăta încredere atât în dumneavoastră, cât și în medici și tratament, iar alianța părinți-copil-medic va fi statornică și echilibrată.

Dacă părinții, din când în când, îi amintesc copilului la ce etapă de tratament sunt, că ei se mișcă înainte, în direcția corectă, copilul nu pierde legătura cu realitatea și înțelege mai bine oportunitățile procedurilor medicale.

Copiii mai mari și adolescenții în special sunt în stare să vadă pericolul real al maladiei, de aceea, față de ei, părinții trebuie să dea dovadă de și mai multă sinceritate, discreție, fermitate și onestitate.

Țineți minte, dacă încercați să ascundeți de copil anumite informații, nu-i spuneți adevărul, el va căuta oricum informații, dar, în căutările sale, va fi singur și neajutorat.

Discutând cu adolescenții, este deosebit de important să nu intrați în panică, să nu vă grăbiți cu răspunsurile, să concretizați ce simte în acel moment, la ce se gândește. Ascultându-i destăinuirea, veți înțelege mai bine ce anume îl neliniștește și cum să-i inspirați încrederea în succesul tratamentului.

Uneori vă veți simți neputincios, epuizat.

Nu șovăiți să vă adresați după ajutor unui psiholog.

Psihologul vă va ajuta să evaluați obiectiv situația, să găsiți în voi resurse nebănuite, care să vă permită să perseverați, să nu renunțați, să nu vă dați bătăuți sau striviți de situație.

Băgați de seamă că copilul uneori întreabă nu ceea ce vrea să știe cu adevărat, el vrea să afle, de fapt, nu ceea ce întreabă direct. Ascultați-l cu atenție, nu vă grăbiți să-i răspundeți. Se prea poate că copilului, pur și simplu, îi este dor de cineva din ai casei, de prieteni, ori își face griji pentru vecinul de salon, poate a auzit niște cuvinte neclare din convorbirea dintre lucrătorii medicali sau părinți care i-au sporit neliniștea, frica. Firește că și vouă, părinților, vă este frică, groază și învățați împreună cu copilul să vă stăpîniți, să vă controlați fobiile, să vă învingeți frica, să găsiți puteri să luptați și să mergeți mai departe, fie și cu pași mici.

**Vorbiți-i permanent despre dragostea voastră.
Spuneți-i în fiecare zi cât de mult îl iubiți.**

Când copilul e speriat, el are nevoie de încrederea că este iubit, că nu va fi abandonat.

Încredințați-l pe copil că tot timpul veți fi alături de el, că se poate bizui pe dumneavoastră și că poate avea încredere.

Ajutați-l pe copil să-și formeze o atitudine activă. Dat fiind că tratamentul este de lungă durată, copilul va trebui să se înarmeze cu multă răbdare, rezistență și putere de voință. Doar copilul care se simte participant la tratament, este familiarizat cu mersul tratamentului, va putea suporta toate procedurile neplăcute. Mai mult de



Cancerul și familia

atât, copilul trebuie să știe că el este participantul cel mai important la tratament, iar părinții, medicii, medicamentele doar îl ajută și îl susțin pe această cale anevoioasă.

Nu vă temeți să cereți ajutor psihologului.



Vorbiți-i despre durerea, temerile, fobiile și neliniștea dumneavoastră ori de câte ori aveți nevoie.

Doar părinții susținuți, ajutați vor putea, la rândul lor, să-l ajute, să-l încurajeze pe copilul lor.



La aflarea diagnosticului, părinții copilului simt că tot universul lor a fost zdruncinat, totul în viața lor pare în afara oricărui control: „Cum de i s-a întâmplat copilului meu?” „Cum vom trece prin asta?” Iată doar câteva din multitudinea de întrebări care invadează mintea unui părinte cu un copil diagnosticat cu cancer. Părinții simt o avalanșă de emoții: șoc, frică, vină, anxietate, furie, neîncredere, neajutorare, copleșire, tristețe.



Cancerul afectează nu numai copilul bolnav, ci și pe cei de lângă el. Toți sunt zguduți de diagnostic, tratament, controale, recuperare. Dacă înainte de îmbolnăvirea copilului, familia mai găsea resursele necesare pentru a mai pleca într-o vacanță, acest lucru devine practic imposibil.

Atunci când un copil este diagnosticat cu o afecțiune oncologică, toate resursele familiei se concentrează pe vindecare. Drumuri, cazări, analize, tratamente, toate acestea secătuiesc bugetul familiei. De multe ori e pusă sub semnul întrebării chiar acoperirea nevoilor de bază ale copilului și ale celorlalți membri ai familiei.

Totodată, problemele financiare, care afectează viața de familie când copilul are nevoie de tratament îndelungat, de operații complicate sau de terapie specială, produc anxietate, depresie și furie. Adesea unul dintre părinți este nevoit să renunțe la slujba sa pentru a ajuta copilul și atunci veniturile familiei scad, dar nevoile financiare cresc, fapt care aduce cu sine stări de furie și depresie.

În atare condiții, atât adulții din aceste familii, cât și frații și su-

rorile copiilor bolnavi pot simți emoții precum furie, tristețe, dezamăgire, neputință, vinovăție, frustrare, teamă, singurătate. Deși toate emoțiile sunt firești în astfel de situații, prelungirea lor în timp va amplifica suferința. Din aceste cauze, familiile în care există copii bolnavi au nevoie de sprijin specializat pentru a-și restabili echilibrul, pentru a identifica strategii prin care să facă față situațiilor de viață cu care se confruntă, pentru a învăța sau reînvăța moduri eficiente de a se asculta, de a comunica, de a se ajuta, de a se iubi.

Epuizarea părinților este unul dintre factorii care pot duce la depresie.

Lipsa somnului și atenția permanentă asupra simptomelor și comportamentului copilului sunt epuizante atunci când părinții nu au susținere.

După ce află diagnosticul, mulți părinți intră în foarte multe alte roluri, devenind managerii cazului copilului: devin terapeuți, educatori, fiind nevoiți să deslușească sistemul medical, sistemul de asigurări sociale, iar acest lucru poate ridica nivelul de stres la altitudini greu de suportat.

În fața atât de multor probleme, părinții se simt adesea descurajați și apare nevoie să ceară, dar și să primească ajutor. Deși toate aceste probleme sunt reale și serioase, însă părinții cer rareori ajutorul, considerând că toate eforturile trebuie orientate spre copil.

Consecințele unui diagnostic grav de sănătate.

Așteptările mamelor care au un copil diagnosticat cu cancer sunt afectate de pierderea unor relații ori de excluderea din anumite cercuri. Copilul nu mai este invitat la petrecerile altor copii, vizitele se stabilesc și se desfășoară cu dificultate, iar aceste evenimente pot să afecteze starea de bine a copilului, a mamei, a familiei în general. De asemenea, părinții copiilor diagnosticați cu cancer nu mai pot participa cu ușurință la evenimente de genul: mesele în familie, acasă sau la restaurant, mersul la cumpărături, la teatru sau la piscină poate fi dificil. Relațiile sociale sunt afectate de aceste aspecte.

Cum se manifestă suferința psihică la copil?

Suferința psihică a copilului bolnav de cancer poate să se manifeste sub formă de tristețe, insomnii, spaimă, neliniște, coșmaruri, dezinteres, plictiseală, izolare, agitație, agresivitate, tulburări ale comportamentelor alimentar, social, școlar, de comunicare.

La un moment dat, în viața noastră, toți avem nevoie de psiholog.

Pe lângă tratamentul medical, recomandat de medicul oncolog, copilul și familia au nevoie, pentru a învinge boala, de ajutorul și de cunoștințele vaste ale unui psiholog, care îi poate ajuta să își recapete încrederea și speranța în mai bine.

Psihologul Centrului Educațional ajută părinții să găsească resurse pentru a scădea stresul și a continua să se dezvolte ca persoane și ca părinți, chiar și în această situație când au un copil diagnosticat cu cancer.

Terapia individuală are rezultate foarte bune atunci când părinții își caută resurse pentru a reduce stresul, depresia și anxietatea.

Ce este consilierea psihologică?

Consilierea psihologică este un proces de sprijin, de acordare de ajutor copiilor diagnosticați cu cancer și părinților lor.

Consilierea psihologică oferită în spital ajută copiii și părinții să depășească momentele dificile, să accepte consecințele bolii și să-și mobilizeze resursele pentru a face față tratamentului. Imediat după diagnostic, înainte de începerea tratamentului, nevoia cea mai accentuată este de informare despre boală. În stadii mai avansate, suportul psihologic ajută în procesul de acceptare a diagnosticului și în gestionarea epuizării fizice și emoționale, a depresiei, a anxietății, a tristeții sau a furiei.

Un factor important în eficiența psihoterapiei îl



constituie compatibilitatea dintre pacient și psiholog. Pentru ca psihoterapia să dea rezultate, este important să se investească în construirea și menținerea unei relații terapeutice bazate pe încredere, respect și acceptare necondiționată. Psihologul e obligat să respecte confidențialitatea consilierii.

Echilibrul psihologic se obține în timp cu răbdare, perseverență, efort, motivație și responsabilitate.

Iată semnalele pe care un părinte le poate observa la copilul lui, după care se poate adresa psihologului:

- copilul simte o teamă copleșitoare atunci când trebuie să meargă la procedurile medicale;
- simte o frică excesivă dacă părinții săi nu sunt prezenți (în perioada de adaptare);
- manifestă un comportament agresiv verbal sau fizic în relațiile cu părinții și alți copii sau adulți;
- are niște dispoziții depresive și stă izolat;
- este preocupat excesiv de jocuri pe calculator;
- are adesea coșmaruri sau manifestă insomnie;
- nu reușește să le comunice părinților ceea ce îl neliniștește sau îl preocupă;
- copilul refuză tratamentul.

Experiența de lucru a psihologului cu copiii bolnavi de cancer și cu familiile lor ne permite să vă arătăm și unele probleme generale cu care se poate confrunta familia:

1. Probleme emoționale care se manifestă în:
 - relațiile copil-părinte;
 - relațiile dintre soț și soție;
 - relațiile dintre toți membrii familiei.
2. Probleme funcționale care perturbază activitatea membrilor familiei:
 - ratarea profesională;

- vacanță comună cu întreaga familie;
- modificarea rolurilor și responsabilităților în cadrul familiei;
- abandonarea familiei de către unul din soți.

3. Probleme sociale:

- comunicarea cu rudele, prietenii, colegii de clasă;
- imposibilitatea de a participa la diferite evenimente (izolare socială).

4. Probleme financiare:

- medicamente scumpe;
- alimentație specială;
- cheltuieli de transport.

Aceste probleme sunt interdependente și nu pot fi rezolvate izolat. Scopul principal al psihologului, lucrând cu familia copilului bolnav de cancer, este de a reduce stresul, de a susține familia care este într-o situație de haos și incapacitatea de a funcționa eficient.

Vezi cum îl poate ajuta psihologul pe copil.

Activitatea profesională a psihologului constă în:

- psihoprofilaxie;
- psihodiagnoză;
- consiliere;
- remedierea psihologică;
- psihoterapia ocupațională;
- art-terapie.

Aceste activități contribuie la planificarea și organizarea timpului liber, la optimizarea comunicării cu membrii familiei, prietenii și au o influență benefică asupra sănătății fizice și a stării psihologice a copilului.

Psihologul Centrului Educațional abordează diferit fiecare pacient în funcție de particularitățile acestuia.

Metode psihologice pentru consilierea copiilor între 3-12 ani:

- jocul;

Asistența psihologică

- desenul;
- ascultarea poveștilor terapeutice;
- tehnici de respirație;
- tehnici de relaxare;
- suportul emoțional și informațional;
- psihoterapia individuală;
- psihoterapia de grup.



Metode psihologice pentru consilierea adolescenților:



- consiliere psihologică;
- psihoterapie individuală;
- psihoterapie de grup;
- autocontrol mental;
- tehnici de relaxare;
- tehnici de respirație;
- suportul emoțional și informațional.

Metode psihologice folosite pentru consilierea adulților (părinților, personalului medical, cadrelor didactice):

- consiliere psihologică;
- psihoterapie individuală;
- tehnici de relaxare;
- tehnici de respirație;
- suportul emoțional și informațional.

Care sunt beneficiile consilierii/ psihoterapiei copiilor?

În cadrul ședințelor de consiliere, copiii învață să depășească diagnosticul teribil, să accepte mai ușor plasarea în spital, procedurile medicale crude, problemele legate de boală și recuperare.

Psihoterapia îl ajută pe copil să treacă mai ușor prin etapele dificile care declanșează blocaje emoționale, dificultăți școlare, relații conflictuale.



Copiii sunt ajutați să ia decizii, să rezolve problemele personale, să-și dezvolte gândirea critică și creativă, comunicarea verbală, cooperarea, munca în echipă. De asemenea, copiii își îmbunătățesc capacitatea de concentrare, răbdarea, perseverența, autodisciplina și respectul reciproc.

Tehnici terapeutice pentru copii

Art-terapia

Pictura, modelajul, colajul și alte **tehnici terapeutice pentru copii** sunt indispensabile în **evaluarea psihodiagnostică a copiilor bolnavi de cancer**. Ele acționează, totodată, și ca mijloace de suport ale efectelor terapeutice.

Procesul în sine de a picta, modela sau desena o problemă, într-o formă creativ-artistică, îi permite copilului să se elibereze de ea.

În terapia artelor expresiv-creative, **procesul creației este vindecător**.



Meloterapia



Meloterapia este o metodă creativă, nonverbală, care utilizează mișcarea, sunetul și muzica în scopul de a deschide noi căi de comunicare. Utilizarea meloterapiei a adus rezultate benefice în cazul copiilor bolnavi de cancer.

Această metodă are un efect puternic asupra oboselii, apatiei, deoarece stimulează eliberarea endorfinelor, așa-numitul hormon al fericirii.

Meloterapia poate trata agresivitatea reprimată și are un efect benefic asupra multor afecțiuni psihosomatice.

Meloterapia încurajează exprimarea nonverbală și dezvoltă abilități precum ascultarea, atenția, contactul direct, față-în-față. De asemenea, ea ajută la stabilirea relațiilor interpersonale.

Dramaterapia

Dramaterapia este utilizarea intenționată și sistematică a proceselor și produselor teatrale și dramatizate în scopuri terapeutice pentru reducerea simptomelor, integrarea emoțională și fizică, într-un cuvânt, pentru dezvoltarea personală.



Dramaterapia facilitează abilitățile copiilor bolnavi de cancer de a-și spune povestea, de a rezolva probleme, de a-și exprima sentimente în mod adecvat, de a se elibera, de a juca rolurile din viața personală.

Jocul 3D care ucide cancerul

Un joc foarte simplu pentru computer „Re-Mission“. Acum disponibil gratuit și pe Internet, la adresa cancergame.org. Acest joc a reușit să facă furori în lumea științifică internațională după ce câteva zeci de copii care au urmat tratamentul prin joc s-au vindecat în mod miraculos de cancer.

Trecerea prin tratament este foarte **DUREROASĂ** și **NEMI-LOASĂ**.

Durerea nu întreabă dacă **POȚI**, ea te **OBLIGĂ**...

Formând o familie spitalicească cu medicii, psihologii, profesorii și părinții, **ÎMPREUNĂ VOM REUȘI!**

CENTRUL EDUCAȚIONAL – O ȘCOALĂ PENTRU TOȚI

*„Educația nu este pregătirea pentru viață, educația este viața însăși.”
(John Dewey)*

Părinții și copiii își pun și alt fel de întrebări care nu țin de tratament.
E nevoie de școală în spital?

E necesar să-și continue studiile elevii care se află la tratament de lungă durată?

Trebuie să fie incluși în activități educaționale preșcolare?

Părerile sunt diferite.



Optăm pentru educație și o școală pentru toți!

Ce argument aducem?

Argumentul principal este dreptul fiecărui copil la educație și dezvoltare completată de asigurarea participării lui la viața socială.

– Educația pentru toți înseamnă o șansă dată tuturor copiilor indiferent de stilul și ritmul lor de învățare, de deficiențele posibile și dezvoltarea individuală.

– Conform datelor recente, tratarea cancerului la copil a dat rezultate impresionante. Copiii înving boala, se întorc acasă, revin la școală și au un nou stres din cauza restanțelor la învățătură, ratării examenelor în clasele absolvente, imposibilității de a se întoarce în clasa lor, la prieteni.

De ce este nevoie de școală în spital?

Pentru viață!

Școala din spital e necesară pentru a fi într-un pas cu colegii, pentru a-și dezvolta competențele și interesele pe care copilul le-a avut până la boală și pentru o reabilitare academică prin intermediul educației.

Centrul Educațional este o astfel de școală, o școală pentru toți, o școală a speranței și curajului.



Centrul Educațional pentru Copiii Bolnavi de Cancer este o școală care susține educația copiilor și tinerilor pe tot parcursul intervențiilor și tratamentelor dificile și de lungă durată.

Toți copiii internați în Institutul Oncologic au posibilitatea să studieze în Centrul Educațional, dar, mai ales, să comunice și să nu piardă gustul copilăriei, speranța de viață, de reintegrare școlară și socială.

Cum activează Centrul Educațional?

Centrul Educațional este o școală în spital, dotată cu resurse didactice moderne, cu profesori, educatori și psihologi profesioniști.



În Centrul Educațional, anul de studii începe la 1 septembrie și se încheie la 31 mai. Pe parcursul vacanțelor, se desfășoară doar activități recuperatorii și pe interese. Activitatea educațională în Centrul Educațional se desfășoară în limba de studii a beneficiarului.

Beneficiarii Centrului Educațional sunt:

- ✓ copiii bolnavi de cancer cu vârsta între 2-18 ani, aflați în tratament în Institutul Oncologic;
- ✓ părinții/ reprezentanții legali ai copiilor bolnavi de cancer;
- ✓ pedagogii instituțiilor de origine ale copiilor aflați la tratament.

Procesul instructiv-educativ în Centrul Educațional pentru Copii Bolnavi de Cancer se axează pe doi piloni: individualizarea și dozarea. Perioada de spitalizare, de tratament și de repaos la domiciliu diferă de la copil la copil și este greu de prevăzut evoluția bolii sau răspunsul la tratament. În această situație este recomandat nu doar studiul individualizat, dar și personalizat.

Lecțiile se realizează individual, cu durata variabilă, în baza concluziilor medicului, luând în considerare starea sănătății, fazele bolii și regimul de tratament al fiecărui copil.

Centrul educațional – o școală pentru toți

Disciplinele școlare de bază sunt racordate atât la particularitățile fiziologice, psihice, cognitive, cât și la exigențele de reintegrare școlară și socială ulterioară.

Orarul lecțiilor este echilibrat și adaptat la necesitățile elevilor.

Notarea elevilor se realizează conform nivelului de școlarizare în baza curriculumului disciplinar și planificărilor corespunzătoare fiecărui an de studiu.

Ritmicitatea notării variază în funcție de numărul de ore săptămânal alocat fiecărei discipline.

Notele/ calificativele se înregistrează în catalog.

La externare, elevul primește certificatul cu situația școlară pe care îl prezintă la școala de origine.

Cine asigură procesul instructiv-educativ în Centrul Educațional?

Centrul Educațional dispune de cadre didactice cu pregătire psihopedagogică și specializare în domeniu, care fac **parte din echipa multidisciplinară**.



Membrii echipei multidisciplinare gândesc și simt la fel și lucrează împreună pentru a avea un impact semnificativ în viețile copiilor bolnavi de cancer și familiilor lor.

Cum activează cadrele didactice?

- Sunt parte componentă a echipei multidisciplinare din care fac parte medicii, părinții și asistenții sociali, profesorii din școlile de origine.
- Au scopuri comune cu ceilalți membri ai echipei.
- Activează în parteneriat pentru a rezolva situațiile dificile.
- Se confruntă cu diferite efecte secundare ale tratamentului.

Cartea de vizită a cadrului didactic din Centrul Educațional:

- comunicativ și empatic;
- echilibrat intelectual, mintal, sentimental;
- răbdător și tolerant;
- adaptabil la cerințele copiilor/ elevilor;
- modest, afectuos cu copiii/ elevii;
- atent la nevoile individuale;
- creativ;
- bun organizator;
- știe să lucreze în echipă;
- acționează cu promptitudine;
- capabil să formeze o relație foarte personală între profesor-elevi-părinți.



Pentru vindecare este nevoie și de o altă terapie în afara tratamentului strict medical – terapia prin învățare. Profesorii Centrului Educațional sunt zilnic între acești copii și știu când copilul are dispoziție de învățare. Iar dispoziția depinde de numărul de leucocite, trombocite, de ședințele de chimioterapie însoțite de reacții adverse neplăcute, stare de vomă, amețeală, slăbiciune, tremur, pierderea vederii, vorbirii.

Cadrele didactice se adaptează la grupul-țintă, fac lecții prin lectură și conversație, filme didactice, teste-grilă care nu necesită scriere cu pixul. Primele în top sunt discuțiile pe teme libere, la alegere.

Profesorii își concentrează eforturile înspre ceea ce-și doresc copiii.

Bineînțeles că sunt cazuri când copiii refuză să facă lecții. Ceea ce trebuie reținut însă este faptul că 90% dintre copii își dau interesul pentru educație în spital, iar succesul procesului educativ depinde, în mare măsură, și de ajutorul părinților.

Prezența profesorilor la patul copilului este des întâlnită, pentru că din cauza tratamentului agresiv, micii pacienți nu se pot deplasa. Când starea copilului o permite, ei vin cu plăcere la ore în sala de studii.

E greu de făcut școală când orele de terapie se suprapun cu activitățile educaționale, dar recunoaștem prioritățile.

Printre cele mai utile strategii didactice folosite de profesori se înscriu:

- ✓ climatul social favorabil;
- ✓ cunoașterea și analiza comportamentelor de învățare tipice fiecărui elev;
- ✓ cuplul de profesori în predare;
- ✓ învățarea de la elev la elev;
- ✓ colaborarea dintre elevi și părinți în predare, învățare, evaluare;
- ✓ învățarea interactivă;
- ✓ negocierea obiectivelor;
- ✓ jocul didactic;
- ✓ problematizarea.

Pe durata școlarizării în Centrul Educațional, copiii au acces la toate resursele de reabilitare/ recuperare psihointelectuală și socială. Starea psihică a copiilor este net ameliorată datorită continuării programului de studiu, încât nu pierde un an sau chiar doi din viața lor școlară, devin mai încrezători în șansele lor de a se face bine și, mai ales, că se vor întoarce în clasa din care au plecat.

Fiecare pedagog își are metodele și tehnicile sale pe care le aplică în procesul de predare, învățare și evaluare. Copiilor le place, de fapt,

să își exerseze voința. Nici o ciocolată nu e mai dulce ca mulțumirea de reușita unui proiect, de a fi înțeles și învățat o lecție, de a te simți azi mai înțelept și mai bun decât ieri.

La orele de limba și literatura română, profesoara împreună cu discipolii săi descoperă frumusețile limbii române, decodifică mesaje, pătrund în tainele textului artistic. Toate



aceste activități îi mobilizează pe elevi să conștientizeze obligația de a veghea permanent la vitalitatea și corectitudinea rostirii limbii materne.

Profesoara de limbi străine este un model de feminitate. Cultivată, sensibilă, cochetă, modernă, optimistă și echilibrată.

În cadrul orelor de limba franceză/ engleză, profesoara dezvoltă la elevii săi abilități de exprimare scrisă și orală, le cultivă interesul pentru studiul civilizației în spațiul francofon/ anglofon, dezvăluindu-le modul în care gândesc și ce simt alte societăți, punându-i față în față cu o cultură, pe care, cunoscând-o, văd mai clar propria lor societate.



Profesoara de biologie este pasionată de: entomologie, dendrologie, floricultură, viticultură, pomicultură, genetică, ecologie, zoologie, anatomie. Știe o mulțime de cuvinte ciudate, terminologia ei profesională e o junglă și

Centrul educațional – o școală pentru toți

numai ea are maceta să facă lumină.

La lecțiile de istorie, profesoara se axează pe formarea unei personalități capabile să participe activ la viața socială și economică. Îi ajută pe elevi să înțeleagă prezentul în contextul trecutului și îi pregătește pentru ziua de mâine.



tându-și gândirea logică, abilități și aptitudini necesare pentru înțelegerea celorlalte discipline.

Ideea este că întreaga noastră viață este „CHIMIE”. Tot ceea ce se petrece în organismul nostru e chimie, până și gândurile noastre sunt reacții chimice. Aceste adevăruri elevii le descoperă la lecțiile de chimie.

La lecțiile de matematică, elevii pătrund în lumea enigmatică a cifrelor. Ei au posibilitatea de a selecta un traseu educațional bazat pe principiul diferențierii și individualizării, dezvoltându-și



La lecțiile de geografie, elevii pot călători în întreaga lume fără să părăsească patul din spital.

Profesoara de geografie îl călăuzește pe elev să caute, să investigheze, să descopere, să fie pregătit să găsească singur unele răspunsuri. Lecțiile de geografie pun accentul pe comunicare, stimulând imaginația copiilor și cultivându-le dorința de a călători.

Profesoara de fizică își adaptează stilul de predare în funcție de abilitățile/ necesitățile elevilor. Cu cei de clasa a șasea, face lecții de fizică distractivă, ca să nu le piardă atenția și îi învață cum să gândească



logic. Completează lecțiile cu niște lucruri care sunt de interes pentru elevi, adică cu foarte multe exemple din viața de zi cu zi. La fiecare sfârșit de lecție, face câte un experiment pentru ca elevul să înțeleagă fizica mult mai ușor decât ar învăța teoreme, formule.

În Centrul Educațional sunt create toate condițiile pentru susținerea testării naționale în învățământul primar și a examenelor de absolvire a învățământului gimnazial și liceal.

Iată ce spun discipolii și părinții lor despre oportunitățile oferite de Centrul Educațional:

„Pentru copii, Centrul Educațional este un refugiu unde uită de spital. Activitățile organizate aici îi atrag pe copii, le readuc zâmbetul pe față.” (tatăl lui Mihai)

„Aici copilul meu se simte copil, uită de aparate și perfuzii, de chimii și punții. Profesorii au găsit cheia spre inima lui Petrică. El însușește după posibilități, se joacă, își alină tristețea și durerea în urma tratamentului.” (mama lui Petrică)

„Acasă, pregătirea pentru lecții era o obligațiune pentru Ovidiu, dar aici pare deschiderea unei porți spre o altă lume, o lume a infinitului, a noilor posibilități. Îndrumat de profesori minunați, răbdători, inteligenți și iubitori, Ovidiu, ca și ceilalți copii, devine mai puternic, uită de durere, depășește cu brio toate încercările bolii.” (mama lui Ovidiu)

„Sunt foarte mulțumită că există această școală pentru copiii noștri, care le permite să continue studiile. Plus la toate, căldura cu care sunt tratați copiii din partea profesorilor și psihologilor le oferă un sprijin emoțio-



Centrul educațional – o școală pentru toți

nal ce-i sustrage de la diagnoză și tratament.”(mama Alexandrinei)

„O veste bună, chiar în ziua internării, a fost faptul că Gheorghe va putea continua studiile, că nu va fi nevoit să abandoneze școala sau să repete anul, pentru că Centrul Educațional dispune de cadre didactice calificate pentru toate disciplinele școlare. Ne-am convins de acest lucru imediat ce fiul a început să se simtă mai bine.”(mama lui Gheorghe)

„Centrul Educațional, prin activitatea sa, are un impact mare în viețile noastre, cât și a părinților, îmbunătățindu-ne considerabil calitatea vieții pe durata internării.”(Maria-Virgilia)

„Din partea mea, vă aduc mari mulțumiri pentru atenția acordată, pentru susținerea morală, care m-a ajutat să trec prin această perioadă grea de tratament, stimați profesori. Vă mai mulțumesc pentru faptul că anume aici am descoperit adevărata frumusețe a limbii materne și a limbii franceze. A fost revelatoriu.”(Mihail)

Ce oportunități de educație au preșcolarii?

Procesul educațional al preșcolarilor în Centrul Educațional se desfășoară în sala de agrement. Aceasta este un spațiu favorabil copiilor și părinților.



Sala de agrement este o adevărată oază pentru copii și părinți. Culorile, energia, lumina ei generează o stare de sănătate psihică, emoțională și comportamentală pentru copii, ajutându-i să evadeze din suferință.

Aici copiii învață prin joc, se distrează, comunică. Educatorul nu-i lasă să se plictisească, îi surprinde mereu cu povești și activități care îi fac să vină cu drag la Centrul Educațional.

Procesul educațional este orientat spre respectarea ritmului propriu de dezvoltare, spre satisfacerea necesităților cognitive, comunicative, socioafective, motorii în parteneriat cu familia.



Grupa preșcolară în Centrul Educațional cuprinde copiii între 2-7 ani. În centrul activităților instructiv-educative sunt cerințele individuale ale copilului (*racordate la faza bolii, efectele tratamentului și stării psihosomatice în ansamblu*) și necesitatea stimulării potențialului intelectual.

Starea copiilor bolnavi de cancer este determinată de o serie de factori psihici și sociali, pe lângă cei biomedicali, iar aceștia pot împiedica sau facilita recuperarea și procesul de însănătoșire. Tocmai de aceea e nevoie de a valorifica toate oportunitățile.

O oportunitate o constituie continuitatea programelor educaționale preșcolare, care prevăd următoarele direcții:

- dezvoltarea comunicativității – deprinderii de a comunica în situația de stres cauzată de boală cu semenii și adulții ca o condiție necesară a echilibrării psihologice a copilului bolnav;
- pregătirea copilului de vârstă preșcolară pentru instruirea în școală;
- dezvoltarea curiozității la copilul de vârstă preșcolară ca bază a dezvoltării capacităților cognitive la școlarul mic;
- formarea imaginației creative ca factor al dezvoltării intelectuale a personalității în formare.



Prioritățile succesului educațional sunt:

- comunicarea liberă și prietenoasă;
- alegerea formelor și metodelor de lucru;
- implicarea părinților în activitățile educative.

Ce rol are jocul în tratarea și dezvoltarea copilului bolnav?

„Jocul este singura atmosferă în care ființa psihologică poate să respire și, în consecință, să acționeze. A ne întreba de ce se joacă copilul înseamnă a ne întreba de ce este copil. Nu ne putem imagina copilăria fără râsetele și jocurile sale.” (Éduard Claparède)

În cazul copiilor bolnavi de cancer, jocul este utilizat și ca instrument al tratamentului.

La copii și, în special, la cei foarte mici, rolul jocului este esențial în detrimentul altor activități. Orice impunere din exterior, în sensul suspendării jocului din cauza bolii, generează rezistență și neplăcere.

Copiii se implică afectiv în joc, astfel încât reușitele sunt mereu însoțite de manifestări de bucurie, care ameliorează starea copiilor în suferință.

Prin joc copiii își satisfac necesitatea firească de manifestare a dorințelor, temerilor, speranțelor și nevoia de independență.



Jocul nu constituie pentru copil o simplă distracție. Jucându-se, cunoaște și descoperă lumea și viața într-o formă accesibilă și atractivă pentru el. Pe măsură ce copilul înaintază în vârstă și se dezvoltă, conținutul jocurilor se extinde cuprinzând și relațiile sociale.

Ce rol joacă activitățile extrașcolare în procesul de vindecare?

Copiii/ elevii sunt încadrați în diverse activități extrașcolare: concursuri, sărbători, expoziții tematice, întâlniri cu personalități din diferite domenii.

Prin specificul lor, aceste activități reprezintă un nesecat izvor de bucurie și satisfacții, creând buna dispoziție și favorizând dezvoltarea copiilor atât din punct de vedere psihic, cât și intelectual.

Totodată, ele contribuie la descoperirea și stimularea aptitudinilor copiilor/ elevilor, la cultivarea interesului, la dezvoltarea deprinderilor de a comunica eficient. Copiii/ elevii explorează, reconstituie, redescoperă, trag concluzii, asimilează adevărul prin eforturi proprii.



În organizarea activităților, cadrele didactice țin cont de particularitățile de vârstă, de necesitățile și de interesele copiilor/ elevilor.

Cadrele didactice se străduiesc să valorifice talentele și capacitățile copiilor de diferite vârste, de aceea îi motivează să se afirme în cadrul activităților educaționale.

SFATURI UTILE PENTRU PĂRINȚI

5

Cum să fii un părinte mai bun?

De ce reguli să te conduci când îți disciplinezi copilul?

Fiecare părinte vrea să afle răspunsuri la aceste întrebări. Realitatea este că atunci când este vorba de educația copiilor bolnavi de cancer, nu există o rețetă sau o soluție care să funcționeze perfect.

Nici chiar cel mai bun dintre părinți nu ar putea să facă întotdeauna totul corect. Iată câteva reguli care te vor ajuta să-ți disciplinezi copilul într-un mod nonviolent:

1. Fii calm!

Un părinte plângând sau înfuriat arată destul de înfricoșător în ochii copilului bolnav. Din cauza emoțiilor negative pe care le simte, copilul reacționează mai greu la tratament, se simte neajutorat. Cel mai bun lucru pe care îl poți face înainte de a te apropia de copil este să te calmezi: inspiră de câteva ori, găsește o modalitate de a te relaxa și apoi caută o soluție pentru situația creată!



2. Gândește-te la rezultat!

Îți dorești ca copilul tău să fie înconjurat de mai multă atenție în această perioadă dificilă, dar și să aibă sentimentul responsabilității. Vrei să se simtă în siguranță în relația cu tine, dar și să înțeleagă faptul că nu întotdeauna va fi așa cum vrea el. Gândește-te mai des la relația ta cu copilul și cum îl ajuți să înfrunte boala.



3. Stabilește cu el o legătură la nivel emoțional!

Copilul tău trece acum printr-o situație grea și are un comportament atât de dificil, încât nu mai știi cum să procedezi. În primul rând, stabilește cu el o legătură la nivel emoțional: oferă-i mai mult contact fizic, o îmbrățișare ușoară, privește-l în ochi, înțelege starea lui emoțională, discută despre ceea ce simte.

4. Nu izola copilul și nu-l pedepși fizic!

Bătaia nu-l educă, ci îl face pe copil să se poarte bine doar pe moment. Dauna pedepsei fizice este irecuperabilă. Nu-l lăsa singur pentru că nu se poartă bine sau a greșit, fiindcă îl faci să sufere mai mult.



5. Învăță-l să fie înțelegător cu ceilalți!

Fiind nevoit să stai într-un spațiu limitat de spital, ajută-l pe copilul tău să înțeleagă ce simte și alt copil. Cea mai bună metodă este să vorbești cu copilul tău despre sentimentele, emoțiile și trăirile celorlalți.

6. Oferă-i un model și lasă-l să-l urmeze!

Educă-l prin puterea exemplului personal. Poartă-te ca o persoană cu care ai vrea să semene copilul tău. Dezvoltă-ți calitățile pe care le admiri, cum ar fi compasiunea, răbdarea, acceptarea, onestitatea, generozitatea. Oferă căldură, susținere, iubire, explicații și siguranță.

Zece pași pentru a fi un părinte mai bun:

1. **Dragoste.** Spune-i copilului tău cât mai des „**Te iubesc**”.
2. **Ascultă** atent ce îți spune copilul tău.
3. **Limitele** stabilește-le împreună cu copilul tău.
4. **Umorul** ajută să degajezi o atmosferă plină de ură și supărare.
5. **Privește lucrurile din punctul lui de vedere** (amintește-ți cum te simțeai tu când erai copil).
6. **Încurajează-ți copilul și laudă-l** (cu cât mai mult îi faci morală, cu atât mai puțin te va asculta).
7. **Respectă-ți** copilul așa cum ai respecta o persoană adultă.
8. **Creează o rutină** (organizează-i un regim clar).
9. **Regulile sunt necesare în fiecare familie** (fii flexibil și consecvent în respectarea regulilor).
10. **Nu uita de propriile tale nevoi** (dacă simți că nu mai rezisti, că răbdarea ta este la limită, ia-ți un răgaz și cere ajutor).

Cum să ajutăm părinții care au un copil bolnav de cancer?

Când un copil este diagnosticat cu cancer, este greu de știut ce ar trebui să facem sau cum să vorbim cu părinții lui.

Oferim câteva perspective și idei despre cum ar trebui să fie tratate familiile care au experimentat coșmarul unui cancer al copilului lor.

1. Nu doar întrebați! Chiar faceți ceva!

Oferiți-vă să faceți ceva sau chiar faceți! Pregătiți-le o cină, un ceai, o cafea! Ajutați-i la cumpărături și la treburile casnice! Oferiți-le o îmbrățișare și un umăr pe care să se sprijine! Înlocuiți-i câteva ore la spital!

2. Lăsați sfaturile medicale în seama doctorilor!

Nu le oferiți sfaturi medicale sau cure miraculoase și nu le mai spuneți ce credeți că a cauzat apariția cancerului. Lăsați asta în seama medicilor. Opiniile voastre despre cum ar fi putut evita cancerul sau cum să se vindece nu sunt de ajutor.

3. Păstrați legătura cu ei!

Sunați-i! Simpla trimitere a unui mesaj scurt în care să le spuneți că vă gândiți la ei contează enorm. Nu-i abandonați doar pentru că nu știți ce să le spuneți. Fiți alături. Includeți-i în viața socială pe care și-o pot permite. Ei au nevoie să se simtă normal. Vizitați-i. Nu vă purtați ca și cum copilul v-ar îmbolnăvi de cancer!

4. Lăsați-i să vorbească despre asta!

Este singurul lucru despre care vorbesc, dar este singurul lucru care contează pentru ei acum. Ascultați-i, chiar dacă nu este confortabil pentru voi. Lăsați-i să vadă că vă pasă. Fiți în continuare buni!

5. În același timp, distrageți-le atenția!

Fiți cu ei, vorbiți despre micile lucruri din viața de zi cu zi. Scoateți-i din lumea cancerului pentru câteva minute. Nu plângeți dacă ei nu plâng. Arătați-le că vă amintiți de ei ca oameni și ca familie, nu-i asociați doar cu cancerul. Ei nu vor să vorbească tot timpul despre cancer, vor să știe despre problemele și bucuriile voastre. Nu vă opriți din a le fi prieteni, doar pentru că nu înțelegeți prin ce trec.

6. Nu spuneți: „Ești puternic/ curajos”!

Câteodată, au nevoie de un prieten care să știe cât sunt de fragili și care să le ofere un umăr pe care să plângă. Nu-i întrebați cum le fac: mersul la spital, trecerea prin operații, chimioterapia, RMN-uri etc. Nu există răspuns. Pur și simplu, o fac. De unde iau puteri? Acesta este copilul lor. Inima lor... Nu le spuneți că sunt cei mai puternici oameni pe care îi cunoașteți și nu-i întrebați cum reușesc. Nu au altă opțiune decât să fie puternici pentru copilul lor.

7. Țineți minte că fiecare experiență cu cancerul este diferită!

Cancerul pediatric este complet diferit față de cancerul la adult! Compararea celor două situații aduce mai multă suferință decât vă puteți imagina. Nu le spuneți că înțelegeți, doar pentru că ați avut un membru de familie sau un prieten care a avut cancer.

8. Evitați clișeele și platitudinile!

Nu-i spuneți niciodată unui părinte cu un copil bolnav de cancer că „Dumnezeu nu ne dă mai mult decât putem duce”. Din păcate, oamenii primesc tot timpul mai mult decât pot duce. Doar susține-i. Fără cuvinte.

9. Nu uitați rudele!

Amintiți-vă de frații și surorile acestor copii – este dificil și pentru ei. Invitați-i în ospetie, la plimbare. Petreceți timp cu unul dintre ei. Cumpărați-i o carte, o jucărie sau o ciocolată.

10. Vorbiți cu copiii voștri!

Învățați-i pe copiii voștri despre copiii lor! Copiii care au cancer lipsesc enorm de la școală, din pricina tratamentului, ei nu mai sunt copiii dinainte. Fizic s-ar putea să nu mai aibă păr, poate s-au îngrășat sau au pierdut din greutate. Învățați-i pe copiii voștri despre bunătate, compasiune și prietenie.

11. Rețineți că aspectul poate fi înșelător!

Aspectul copiilor bolnavi de cancer poate fi înșelător. Chiar dacă copilul arată bine, este încă supus tratamentului, iar sistemul lui imunitar este slăbit și prezintă riscuri crescute pentru probleme la ficat, rinichi sau inimă.

12. Amintiți-vă că sunt încă doar niște copii!

Aceștia sunt copii încă. Vor doar să se joace, să vorbească despre lucruri normale, copilărești. Nu există cuvinte potrivite, nu stați la distanță de ei, doar pentru că nu știți ce să spuneți.

13. Creșteți conștientizarea și donați!

Dacă vreți să ajutați, implicați-vă! Donați sau găsiți finanțe pentru tratamente sigure și mai puțin dure pentru copii.

14. Învățați din povestea lor!

Nu mai amânați lucrurile. Călătoriți, mergeți la teatru, la circ, organizați sărbători în familie, faceți-vă amintiri cât încă puteți. Ziua de mâine nu este garantată niciodată. Viața se poate schimba instantaneu.



Contează enorm...

*o vorbă bună, un sfat oferit
la nevoie, o mână de ajutor,
un zâmbet celui trist, o încurajare
celui căzut. Contează enorm
să fim oameni unii cu
ceilalți!*

BIBLIOGRAFIE

1. Codul educației al Republicii Moldova, nr. 152 din 17.07.2014.
2. Convenția cu privire la drepturile copilului, ONU, Rez. 44/25 din 20 decembrie 1989.
3. Danii, R. Culegere de acte normative în domeniul Protecției drepturilor copilului și familiei, UNICEF, Moldova, 2007.
4. Declarația mondială asupra educației pentru toți, Jomiten, Thailanda, 1990.
5. Ghid de aplicare practică a Convenției cu privire la drepturile copilului, Cartier, 2001.
6. Hadârcă, Maria. Adaptări curriculare și evaluarea progresului școlar în contextul educației incluzive, Chișinău: Cetatea de Sus, 2012.
7. Holford, Patrick. Spune nu cancerului, Proeditorial, 2003.
8. Parlicov, E. Studiu de argumentare a necesității instituirii Centrului Educațional pentru copiii bolnavi de cancer, Chișinău, 2012.
9. Râșcanu, R. Psihologie medicală și asistență socială, București, 1997.
10. Standarde de învățare și dezvoltare a copilului de la naștere până la 7 ani, Chișinău, 2019.
11. Strategia de dezvoltare a educației pentru anii 2014-2020, „Educația 2020”.
12. Strategia națională „Educația pentru toți” 2004-2015, Chișinău, 2003.
13. Леднева, Н.О. Книга в помощь, Пособие по лечению детского лейкоза и других онкологических заболеваний в помощь мамам и папам, бабушкам и дедушкам, друзьям, родственникам и другим добрым людям, Москва, 2014.

ÎMPREUNĂ VOM REUȘI!

Suport pentru părinți și persoanele implicate în îngrijirea
și susținerea copiilor bolnavi de cancer

Endorsed for print December 08, 2022.

Instituția Privată Publicația Periodică “STRATUM PLUS”

Address: Iorga St., 5, Kishinev, MD-2009, Republic of Moldova

Format 100 1/16. Font “Arno Pro”. 1200 copies. Order no. 245.

Printed by State Owned Publisher “Blitz Poligraf” SRL:

Address: MD-2059, mun. Chișinău, Stauceni,

str. M. Frunze nr. 1 K, bl. 4 ap.22

Republic of Moldova