חינוך למטופל ולמטפל

שמירה על רמת הפעילות של ילדך במהלך השתלת תאי גזע

מידע זה יסייע לך להבין מדוע פעילות גופנית חשובה לילדך במהלך השתלת תאי גזע. המידע מסביר גם כיצד צוות שירותי הרפואה של ילדך יכול לסייע.

פעילות ותנועה חשובות לשם סיוע לילדך לגדול ולהתפתח. האישפוז בבית החולים והשהייה בחדר אחד עלולים לצמצם את הניידות (יכולת התנועה) ורמת הפעילות של ילדך. הדבר עלול להפחית את כוחו ואת כישורי המשחק של ילדך. זה עלול גם לעכב את התפתחותו.

אודות צוות השיקום של ילדך

צוות השיקום של MSK נמצא כאן כדי לוודא שילדך יישאר פעיל ועסוק בזמן שהותו בבית החולים. שירותי השיקום ב-MSK יסייעו לילדך לשמור על כוחו ולשפר את יכולתו לבצע פעולות יומיומיות. צוות השיקום מורכב מפיזיותרפיסטים ומרפאים בעיסוק. הצוות ימליץ על פעילויות שיאפשרו לילדך להישאר פעיל פיזית ונפשית, ויסייע לו איתן. הוא גם יסייע לילדך להשתתף בשגרת היומיום שלו במהלך השהות בבית החולים.

חשיבותה של הפעילות הגופנית של ילדך במהלך ההשתלה

פעילות גופנית חשובה לילדים בכל הגילאים. פעילות גופנית מסייעת לפעוטות ולילדים צעירים ללמוד מיומנויות חדשות. הם עושים זאת על ידי חקר סביבתם ועל ידי משחק עם משפחתם ועם הצעצועים שלהם. ילדים בגיל הרך לומדים כיצד לקיים אינטראקציה עם ילדים אחרים. ילדים בגיל בית הספר משפרים את שיווי המשקל והקואורדינציה שלהם על ידי פעילות יומיומית.

פעילות גופנית, משחק ותנועה מסייעים ב:

- שמירה על חוזק השרירים.
- שמירה על גמישות הגוף.

- שמירה על בריאות הלב והריאות.
- הפחתת מתח ויצירת הרגשה טובה יותר.
- שיפור השינה.

חשוב שילדך ימשיך ללמוד מיומנויות אלה. מטרות צוות השיקום במהלך שהותו של ילדך בבית החולים הן:

- לקדם התפתחות תקינה.
- לשמור על רמות פעילות בריאות.
- לעודד תנועה ופעילויות יומיומיות רגילות.
- לשמר כוח במהלך ההשתלה.
- לעודד שינה תקינה.

תפקיד הפיזיותרפיסט של ילדך

הפיזיותרפיסט פועל למען שיפור ותחזוקת התנועה ויכולתו של ילדך לבצע פעילות גופנית. הפיזיותרפיסט של ילדך יעבוד יחד איתו כדי לטפל בכל בעיה העשויה להתעורר בנוגע ל:

- כניסה ויציאה מהמיטה
- הליכה
- טיפוס במדרגות
- שיווי משקל
- קואורדינציה
- נשימה

הוא יעבוד עם ילדך כדי לסייע לו להיות מסוגל בהדרגה לבצע תרגילים מתקדמים יותר, כגון:

- ריצה
- קפיצה
- דילוג
- ניתור

- משחקי ספורט

חשוב לעודד את ילדך לבצע פעילויות מחוץ למיטה. זה יסייע לו להתחזק ולהיות פעיל יותר מבחינה פיזית.

תפקיד המרפא בעיסוק של ילדך

המרפא בעיסוק פועל לשיפור יכולתו של ילדך לבצע משימות של טיפול עצמי, לעסוק בפעילויות משחק ולהשתמש במיומנויות הקוגניטיביות (החשיבה) שלו. המרפא בעיסוק של ילדך יעבוד איתו כדי לטפל בכל בעיה העשויה להתעורר בנוגע ל:

- התלבשות
- רחצה
- אכילה
- שימוש בשירותים
- טיפוח (כגון צחצוח שיניים וסירוק השיער)
- ביטחון עצמי והערכה עצמית
- התמודדות עם חרדה (תחושות עזות של דאגה), מצוקה וכל בעיה רגשית אחרת
- משחק
- תחביבים (כגון בנייה, ציור, אומנות, פאזלים)
- פעילויות בית ספריות (כגון כתיבה)
- משימות זיכרון ופתרון בעיות
- שימוש באלקטרוניקה ובמדיה חברתית

הוא גם יעבוד יחד עם ילדך כדי להכין תוכנית יומית שתענה על צרכי הפעילות שלו. זה יסייע לו לרכוש עצמאות בתחום הטיפול העצמי ובמשחק.

כיצד לשפר את הפעילות הגופנית של ילדך במהלך ההשתלה

- יש להקפיד על כך שהשגרה של ילדך בבית החולים תהיה קרובה ככל האפשר לשגרה בבית.
- יש לוודא שילדך מבצע את כל משימות הטיפול העצמי, כגון טיפוח ורחצה, בחדר האמבטיה.

פעילויות אלו אינן אמורות להתבצע במיטה.

- יש לעודד את ילדך לקום מהמיטה כל יום ולהתלבש. יש לסייע לו לשחק משחקים ולבצע את אותן פעילויות שהוא מבצע בבית. במידת האפשר, על ילדך לשהות במיטה רק בזמן שהוא ישן.
- יש להשאיר את האורות דולקים והתריסים מורמים במהלך היום. יש להפחית רעש בלילה על ידי כיבוי הטלוויזיה.
- היו יצירתיים. יש לעודד את ילדך לחקור את האזור באמצעות משחק. עבור ילדים קטנים, יש לעשות שימוש במחצלת על הרצפה כדי לאפשר לילדך לנוע בחופשיות וללמוד מיומנויות חדשות.
- קח/י חלק בטיפול בילדך בזמן שהותו בבית החולים. למד/י את תוכנית הפעילות הגופנית של ילדך והציע/י תמיכה על ידי ביצוע התרגילים יחד.

שינויים באופן הטיפול בילדך

חשוב ליידע את הפיזיותרפיסט והמרפא בעיסוק של ילדך על כל שינוי בהתנהגותו או בטיפול שלו. הטיפול בילדך יעבור שינויים, במידת הצורך. חשוב ליידע את הפיזיותרפיסט והמרפא בעיסוק של ילדך אם תבחין/י בשינוי:

- במידה בה ילדך לוקח חלק בפעילויות היומיומיות שלו.
- ביכולת של ילדך להיכנס ולצאת מהמיטה, ללכת או לזוז.
- בעניין שילדך מביע במשחק.

פעילויות שמהן על ילדך להימנע

בדרך כלל בטוח עבור ילדך לקום מהמיטה ולהיות פעיל בכל עת. אולם, כאשר ספירת הדם שלו נמוכה, יתכן שיהיה צורך בשינוי סוג הפעילויות הגופניות של ילדך. לדוגמה, ילדך עלול להיפצע ולקבל שטפי דם בקלות רבה יותר במידה שיש לו ספירת טסיות נמוכה (פחות מ-10,000). הוא עשוי להרגיש עייפות גדולה מאוד כאשר רמת ההמוגלובין נמוכה (פחות מ-7). צוות שירותי הרפואה של ילדך ידווח לך על ספירת הדם של ילדך ואלו פעילויות באפשרותו לעשות בבטחה.

איננו מצפים שילדך ישמור על אותה רמת פעילות אם הוא חולה מאוד. אנו נבצע התאמה של פעילויותיו ושל התכנית הטיפולית שלו. אנו גם נעודד אותו ליטול חלק ככל שיתאפשר לו. כאשר ילדך ירגיש טוב יותר, נגביר את פעילויות הטיפול והמשחק שלו.

פרטי יצירת קשר

הפיזיותרפיסט של ילדי הוא: _____

המרפא בעיסוק של ילדי הוא: _____

אם יש לך שאלות, באפשרותך או באפשרותו של ספק שירותי הרפואה לפנות לשירותי השיקום. את המחלקה ניתן להשיג בימים שני עד שישי, בשעות 8:00-18:00, בטלפון 212-639-5384. אם את/ה מטופל/ת ב-MSK ויש לך צורך בקשר עם איש צוות רפואי אחרי השעה 18:00 בערב, במהלך סוף השבוע או בזמן חופשות, יש להתקשר לטלפון 212-639-2000

ניתן לרשום כאן כל שאלה או חשש שיש לך.

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- www.mskcc.org/pe כדי לחפש בספריה הוירטואלית שלנו.

כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Memorial Sloan Kettering Cancer Center