

SVEIKI! MANI SAUC MIELĪNS

Brošūra
bērniem no
6-12 gadu vecuma



Boīng! Boīng!



Grāmatiņa par mielīnu tapusi pēc vairākiem semināriem un sarunām ar vecākiem, kuri slimo ar MS. Tās mērķis ir palīdzēt bērniem izprast viņu izjūtas, kā arī palīdzēt viņiem labāk sadzīvot ar to, ja kādam ģimenē ir MS. Mēs ceram, ka arī vecākiem šī grāmatiņa būs labs palīgs diskusijai ar bērniem par slimību.

VECĀKU IEVĒRĪBAI

Grāmatiņa ir domāta bērniem, kuriem kāds no vecākiem slimo ar MS un kuri grib saprast un dalīties ar kādu tajā, ko viņi jūt un pārdzīvo. Grāmatu var lasīt pa nodaļām, tā var būt arī labs izejas punkts diskusijas uzsākšanai par MS ar bērnu. Mēs ieteiktu, lai jūs būtu klāt, kad bērns lasa šo grāmatu, lai atbildētu uz visiem viņa jautājumiem, kā arī palīdzētu aizpildīt dotos uzdevumus. Tas dos bērnam iespēju labāk izprast MS kā slimību un zināšanas pielietot dzīvē – ja ģimenē kādam jau ir MS. Godīga un atklāta saruna jūsu bērnam ļaus labāk pielāgoties jaunajai situācijai, kā arī vairāk satuvinās ģimenes locekļus.

Izdevējs:

LMSA
Melīdas iela 10
Rīga, LV-1015

No angļu val. tulkoja:

Guntra Cīrule

Pateicamies

ES Phare - LIEN
programmai un DMSG par
atbalstu.

Editors:

Monique Devine, M.Ps.

Ilustrācijas:

Francois Kiraly

- © Deutche Multiple
Sclerose Gesellschaft
B.e.V
- © Multiple Sclerosis Society

SVEIK!!

Mani sauc Mielīns, un es priecājos,
ka varēšu tev paskaidrot, ko zinu
par Multiplo Sklerozi.



Arī tu man varēsi
parādīt, ko tu zini par
Multiplo Sklerozi.

Vai tu zināji, ka vārdus "Multiplā
Skleroze" var pateikt gluži vienkārši?

M – multiplā,
S – skleroze = MS.



Lai tev būtu prieks strādāt ar šo
grāmatiņu, paņem parasto zīmuli,
dzēšgumiju un krāsainos zīmuļus. Ja tu
vēlies, vari palūgt māmiņu vai tēti, lai lasa
kopā ar tevi.



Un nu
sāksim.
Aiziet!

ŠAJĀ GRĀMATIŅĀ...



Tu iegūsi informāciju par MS.

Vispirms tu uzzināsi, kas ir MS, ko tā dara un kā tā izpaužas.

Tad palīdzēšu tev saprast, kā MS, iespējams, ir pārmainījusi tavu dzīvi.

Protams, mēs runāsim arī par lietām, kas var notikt, ja tavam tētim vai māmiņai ir MS.



Zini, arī man reizēm ir jārūnā par lietām, kas man šķiet bēdīgas un no kurām man ir bail. Bet pēc tam, kad būsi ar kādu parunājis, redzēsi, tu jutiesies daudz labāk un vieglāk.

Ar spēlēm un arī citādā veidā es tev palīdzēšu izprast tavas sajūtas, un kopīgi mēs atradīsim praktiskus padomus, kā ģimenē justies labi, neskatoties uz to, ka kādam ir MS.

Pievērs uzmanību šādai zīmei – (.), tas nozīmē, ka šeit ir uzdevums priekš tevis.

IESĀKUMĀ

Esmu tev sagatavojis dažus jautājumus par MS.

Ar to palīdzību tu varēsi secināt, ko tu jau zini par MS un ko vēl ne.

• Atbildot uz jautājumiem, ievēl atbilstošajā lodziņā ķeksīti – 3 .

Tagad sāksim, bet neuztraucies, ja tu nezini visas atbildes, lasot grāmatiņu tu tās atradīsi.



Mielīna aptauja

	JĀ	NĒ	NEZINU
1. MS ir nervu sistēmas slimība.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. MS pārsvarā ir bērniem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Par simptomiem ārsti sauc to, kas notiek ķermenī un kas nav normāli.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. MS ir nāvējoša slimība.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ar MS var saslimt līdzīgi kā ar gripu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Kad ir MS paasinājums - parādās jauni simptomi vai jau esošie kļūst izteiktāki.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Kad paasinājums atkāpjas, arī simptomi pazūd.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Katram slimniekam MS simptomi var būt atšķirīgi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Visiem MS slimniekiem agrāk vai vēlāk būs nepieciešams ratiņkrēsls.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. MS jātur noslēpumā un par to nav jārunā.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pareizās atbildes

JĀ = 1 punkts par 1., 3., 6., 7., 8.
NE = 1 punkts par 2., 4., 5., 9., 10.
NEZINU = 0 punkti.
9 vai vairāk punkti: Apsveicu! Tu jau ļoti daudz zini par MS.
6-8 punkti: Tu jau diezgan daudz zini par MS.
5 vai mazāk punkti: Si grāmata ir palīdzēs Tev rast atbildes uz jautājumiem.

MIELĪNS SKAIDRO, KAS IR MS

MS ir slimība, kas uzbrūk centrālās nervu sistēmas nervu šķiedrām.



Smadzenes ir kā kompjūters, kas sūta ziņas (**nervu impulsus**) uz visdažādākajām ķermeņa vietām.

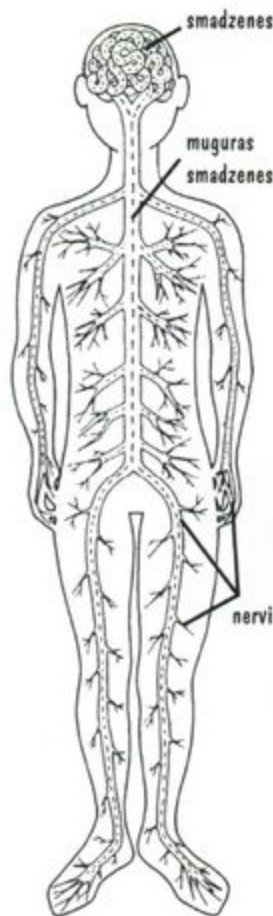
Muguras smadzenes ir kā liela trase, kas turpinās no galvas smadzenēm. Tajās atrodas ļoti daudz nervu šķiedru, pa kurām tiek sūtīti impulsi. Muguras un galvas smadzenes kopā veido **centrālo nervu sistēmu (CNS)**.

No CNS pa ķermeni sazarojas **nervi**. Tie ir kā mazas ieliņas, pa kurām tiek raidīti impulsi un kas pavēl muskuļiem kustēties. Apkārt nerviem ir mielīna apvalks.

Piemēram, ja mamma grib paņemt rokās zīmuli, kas tad notiek?

Galvas smadzenes sūta ziņu rokai "paņemt zīmuli un uzlikt to uz papīra".

- Vai tu vari attēlā uzzīmēt līniju, kas parādītu, no kurienes nāk impulsi un uz kuriem viņiem jānokļūst, lai paņemtu zīmuli labajā rokā?



Mēs vēl nezinām, kāpēc, saslimstot ar MS, nervus apņemošā mielīna kārta, galvas vai muguras smadzenēs (vai abās divās) tiek bojāta, un tas izraisa dažādas problēmas.

Bojājumi ir līdzīgi tam, ja tu, piemēram, sasities. Dažreiz pušums sadzīst ātri un pēc kāda laika jau nekā vairs nav redzams.

Dažreiz pušums nesadzīst un paliek rētas. Rētas, kas rodas mielīna pušumu vietās, sauc par **sklerozētiem** vai sacietējušiem audiem. Un šādi audi palēlina vai apstādina nervu impulsus, kas tiek pārraidīti pa nervu šķiedrām.

Iedomājies, ka nervu impulss, kas skrien pa nervu, ir sacikšu auto. Tas ar lielu ātrumu brauc pa līdzenu, platu šoseju. Viss ir lieliski, bet pēkšņi auto priekšā ir šķērslis – auto sāk strauji bremzēt...



Nervu impulsi pa nervu šķiedrām pārvietojas ar ātrumu 50 metri sekundē.



Kad mielīns tiek izlabots,.....



nervu impulss var aizsniegt vajadzīgo vietu, taču nedaudz lēnāk.

Ja "iela" ir ļoti salabota, mammai vai tētim nav problēmu, paņemt rokā pildspalvu. Ja nav, - hups! – tā nokrīt zemē vai sāk tricēt roka. Vai tu jau to kādreiz esi pamanījis?



Vai tu zināji, ka



... MS nav nāvējoša slimība un no tās nemirst.

... MS nav lipīga un ar to nevar saslimt, ja pieskaras MS slimniekam vai kādam priekšmetam, ko viņš ir turējis rokā.

... ja kādam no vecākiem ir MS, tas nenozīmē, ka viņu bērniem būs MS.

... ar MS pārsvarā saslimst pieauguši cilvēki vecumā no 20 – 40 gadiem, sievietes slimo biežāk nekā vīrieši.

... par spīti visam, ko mēs līdz šim par MS zinām, neviens iepriekš nevar pateikt, kurš saslims ar MS un kurš ne.

... MS katram cilvēkam var izpausties savādāk.

... MS simptomiem nav jābūt vienmēr sliktiem, ar laiku tie var arī mainīties.

... MS var sagādāt pēkšņas problēmas, jo tā nav iepriekš paredzama.

... zinātnieki vēl joprojām aktīvi pēta MS cēloņus un meklē ārstēšanas metodes.

... neviens nav vainīgs – ne mamma, ne tētis, ne tu – ja kādam no vecākiem ir MS, jo vienkārši nebija iespējams to novērst vai aizkavēt.



Un, kā tu zini, arī vecākiem ar MS var dzimt ļoti jauki bērni, - tāds, kāds esi tu.



Ak, nē, jau atkal kāds simptoms!

Savādās parādības, kas notiek ķermenī, sauc par simptomiem. Ja kādam no taviem vecākiem ir MS, simptomi var parādīties pa vienam vai arī vairāki kopā. MS simptomi katram slimniekam var būt atšķirīgi. Tie nav visiem vienādi, bez tam, vai tu zināji, ka simptomi var parādīties un pazust kā uz burvja mājienu?

- Atzīmē ar ķeksīti (3) tos simptomus, kas ir tavam tētim vai māmiņai. Tikai nesatraucies, visi šeit minētie simptomi viņiem noteikti nebūs.

Iespējamie MS simptomi



Nav redzamu simptomu



Nogurums



Līdzsvara traucējumi



Smaguma sajūta kājās



Savādās sajūtas samazinās

ļespējāmie MS simptomi



Runas traucējumi



Atmiņas traucējumi



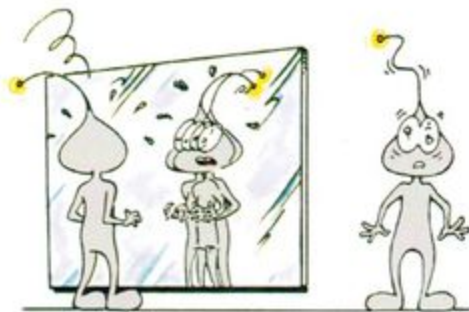
Roku trīcēšana



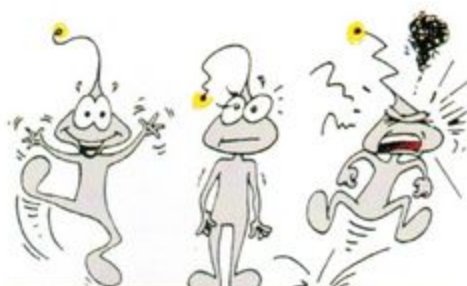
Aizcietējumi



Urīna nesaturēšana (bieži jāiet uz tualeti)



Redzes problēmas



Pēkšņas garastāvokļa maiņas

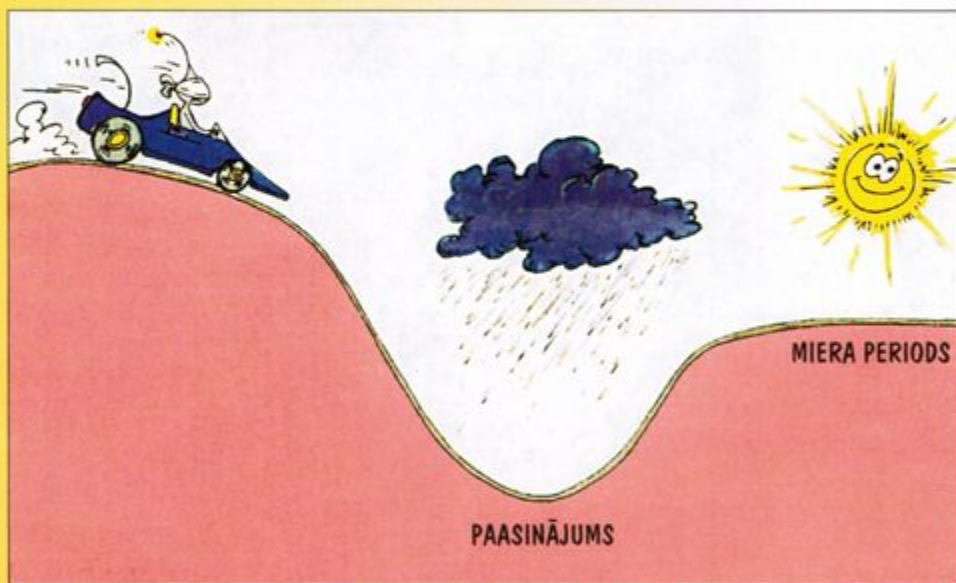
Ar MS: augšā - lejā, augšā - lejā

MS norise atgādina ceļojumu pa kalniem un lejām. Ceļš ved gan augšā, gan lejā.

Ielejas sauc par **paasinājumiem**. Tad parādās jaunas sajūtas vai "uzliesmo" jau esošās.

Kalnus sauc par **miera periodiem** (remisiju). Tad MS slimnieki jūtas labāk, simptomi pazūd vai nav tik izteikti. Dažiem slimniekiem miera periodi ilgst nedēļas, mēnešus vai pat gadus. Citiem, turpretī, nav izteiktu paasinājumu un miera periodu. Simptomi lēnām, bet nepārtraukti pasliktinās vairāku gadu garumā.

Kā MS var noritēt



MS gaitu nevar paredzēt – it kā uz acīm būtu uzsiets necaurspīdīgs lakats, un neko nevar redzēt. Diemžēl nevar paredzēt, kad būs paasinājums, kad miera periods. Tāpēc ir ļoti svarīgi katru dienu dzīvot pilnvērtīgi un izbaudīt miera periodus.

Vissvarīgākais ir nezaudēt cerību! Ir pieejami dažādi medikamenti, kas var attālināt paasinājumus un samazināt to smagumu.



Vai atradīsi pareizo nozīmi?

Šajā lappusē tu iemācīsies daudz jaunu vārdu, lai labāk izprastu MS.

• Ar līniju savieno pareizās atbildes (sk. piemēru).

a) Mielins	Nervu šķiedras muguras un galvas smadzenēs
b) Multiple	Svarīgākais nervu ceļš no galvas smadzenēm uz ķermeni
c) Skleroze	Elektriskie impulsi, ko pārvada nervi
d) Paasinājums	Slimības pasliktināšanās
e) Miera periods	Grieķu valodā nozīmē "sacietējis"
f) Nervs	Nozīmē "daudz", jo skartas vairākas vietas galvas un muguras smadzenēs
g) Muguras smadzenes	Kārta, kas apņem nervus un kas nodrošina impulsu pārraidi
h) Nervu impulss	"Iela", pa kuru pārvietojas nervu impulsi
i) Galvas smadzenes	Slimība ir uz laiku apstājusies
j) Centrālā nervu sistēma	Vieta, kur sākas nervu impulsi

Pareizās atbildes

Mielins	Apvalks, kas apņem nervus un nodrošina impulsu pārraidi
Multiple	Nozīmē "daudz", jo skartas vairākas vietas galvas un muguras smadzenēs
Skleroze	Grieķu valodā nozīmē "sacietējis"
Paasinājums	Slimības pasliktināšanās
Miera periods	Slimība ir uz laiku apstājusies
Nervs	"Iela", pa kuru pārvietojas nervu impulsi
Muguras smadzenes	Svarīgākais nervu ceļš starp galvas smadzenēm un ķermeni
Nervu impulss	Elektriskie impulsi, ko pārvada nervi
Galvas smadzenes	Vieta, kur sākas nervu impulsi
Centrālā nervu sistēma	Nervu šķiedras muguras un galvas smadzenēs



Mistēriju mīkla

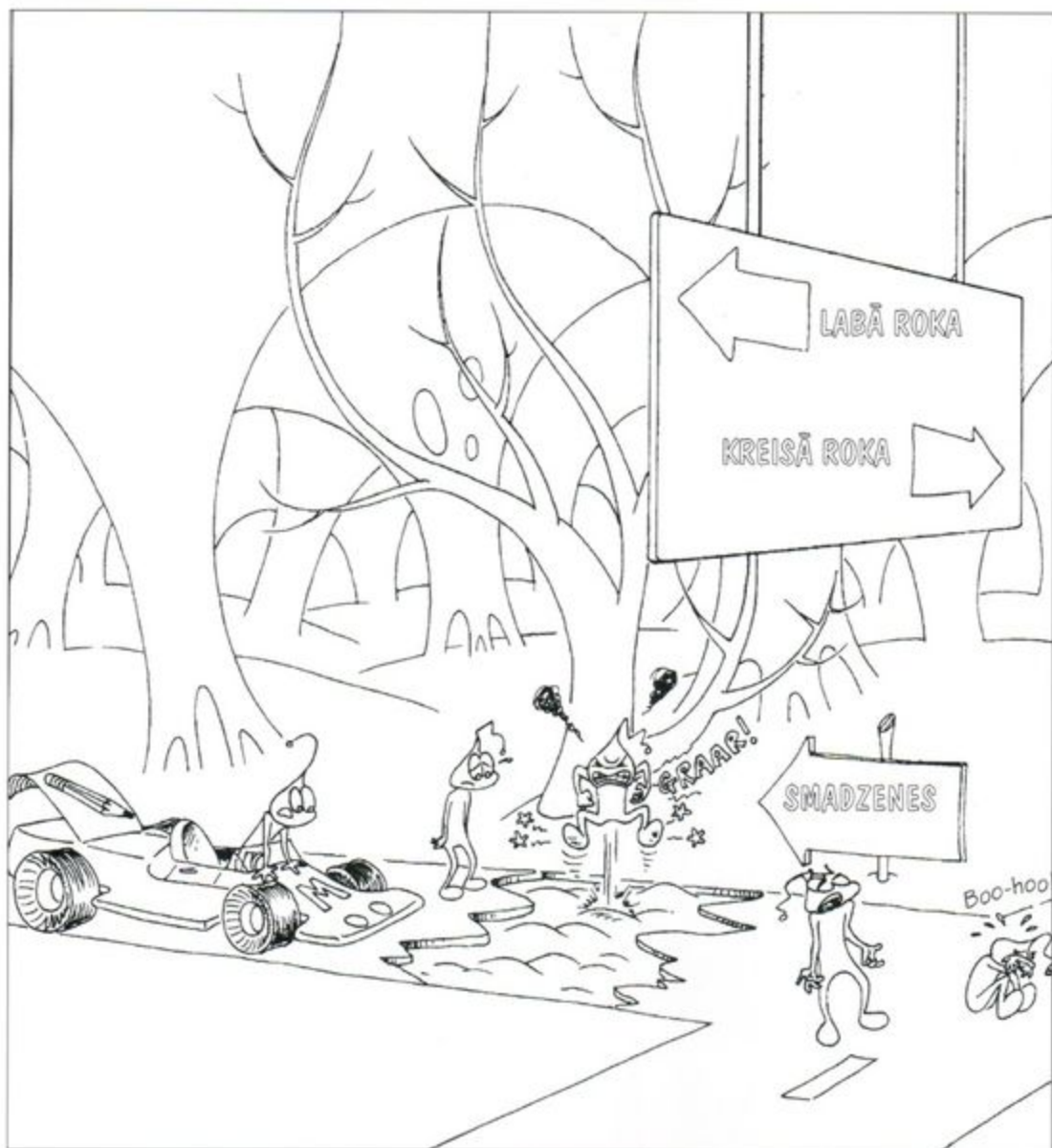
Kad kvadrātā horizontāli un vertikāli dažādos virzienos būs atradis visus šos vārdus, no sešiem pāri palikušajiem burtiem izveidosies atslēgas vārds – atmini to!

Impulsi	Multiplā Skleroze	Viens	Tu
Remisija	Paasinājums	Smadzenes	Es
Nervu Sistēma	Zāles	Gulta	Mil
Slimība	Nervozs	Tētis	Iet
Palīglīdzekļi	Žel	Bieži	Guļ
Palīgs	Neparedzams	Sāpes	Bail
Laipe	Mamma	Mielīns	Trīc
Nedrošs	Spēle	Spieķis	
Sajūtas	Istaba	Izmisis	
Traucējumi	Atmiņa	Nervs	
Nepacietība	Saule	Ratiņkrēsls	
Nogurums	Bēdīgs	Ērti	

	I	S	L	U	P	M	I	R	E	M	I	S	I	J	A	S
N	E	R	V	U	S	I	S	T	Ē	M	A	A	Ļ	M	R	Ā
U	Ž	N	A	B	Ī	M	I	L	S	P	I	T	U	Ī	A	P
T	Ē	E	S	P	Ē	L	E	S	A	A	M	M	G	L	T	E
S	L	P	S	S	N	R	I	P	T	L	U	I	N	I	I	S
E	S	A	Š	A	E	A	Z	I	L	Ī	J	Ņ	O	T	Ņ	A
L	M	R	O	J	R	B	M	E	U	G	Ē	A	G	R	K	B
Ā	U	E	R	Ū	V	A	I	Ķ	G	L	C	S	U	Ē	R	Ī
Z	J	D	D	T	O	T	S	I	S	Ī	U	V	R	T	Ē	T
M	Ā	Z	E	A	Z	S	I	S	E	D	A	R	U	R	S	E
U	N	A	N	S	S	I	S	B	N	Z	R	E	M	Ī	L	I
L	I	M	B	Ē	D	Ī	G	S	E	E	T	N	S	C	S	C
T	S	S	N	Ī	L	E	I	M	Z	K	V	I	E	N	S	A
I	A	T	Ē	T	I	S	E	I	D	Ļ	E	L	U	A	S	P
P	A	I	Ž	E	I	B	S	E	A	I	B	A	I	L	E	E
Ā	P	C	A	M	M	A	M	T	M	P	A	L	Ī	G	S	N
Ā	S	K	L	E	R	O	Z	E	S	Ī	A	E	M	I	A	L

Kad nervu impulsi netiek uz priekšu...
...tad sākas problēmas!

• Izkrāso!



IZMAIŅAS TAVĀ DZĪVĒ...

Iespējams, ka MS maina arī tavu dzīvi.

Var izmainīties dzīve tavā ģimenē, tavas attiecības ar vecākiem, draugiem vai radiem. Arī tavas iekšējās sajūtas var mainīties.

• Kas ir mainījies tavā dzīvē?



Tavā ģimenē

Ar draugiem un radiem?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Tevī pašā

• Šajā trijstūrī ieraksti, ko MS ir izmainījuši tavā dzīvē!

• Kuras pārmaiņas tev patika visvairāk?

• Pie katras izmaiņas pieliec plusiņu (+), ja tev tā patik, bet minusiņu (-), ja nepatik.

• Kuras pārmaiņas tev nemaz nepatika?

Kad tu uzzināji, ka tavai mammai vai tētim ir MS

Droši vien, uzzinot, ka tavai mammai vai tētim ir MS, tu juties ļoti pārsteigts. Varbūt tu biji nobijies, uztraucies vai pat nikns. Vai arī tu neizjuti neko, jo tu nesapрати, ko tas nozīmē – saslimt ar MS.



- Kā tu reaģēji, kad uzzināji, ka kādam no vecākiem ir MS?

- Cik tev tad bija gadu? _____

- Kas tev to pateica? _____

Uzzinot, ka mammai vai tētim ir MS, bērni un jaunieši parasti uzdod šādus jautājumus:

- Vai mamma vai tētis nomirs?
Nomierinies, MS nav nāvējoša slimība!
- Vai man arī būs MS?
MS nav lipīga, un MS slimnieku bērniem ļoti, ļoti reti ir MS.
- Vai mammai vai tētim vajadzēs lietot ratiņkrēslu?
Ne visiem MS slimniekiem vajadzīgs ratiņkrēsls.
- Kas tagad notiks?
Diemžēl neko nevar paredzēt. MS katram cilvēkam noris atšķirīgi.

- Kādi jautājumi vēl tev pašam radušies?

Ir svarīgi izrunāties!

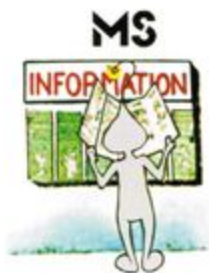
Varbūt tev šķiet, ka pieaugušie no tevis slēpj, ko viņi paši zina par MS, bet tev tomēr gribētos uzzināt kaut ko vairāk.

Iespējams, tev ir bail aizkaitināt mammu vai tēti, jautājot par MS. Tomēr tev ir jāpastāsta vecākiem, kā tu jūties, citādi viņi nevar zināt, kas tevi nomāc.

Dažreiz MS mums sagādā bēdas un vilšanos. Arī mammai un tētim ir savas izjūtas, tāpat kā tev. Izrunājieties par savām jūtām, tas padarīs ciešākas jūsu attiecības un palīdzēs labāk sadzīvot ar MS.

Nebaidies uzdot jautājumus, jo dažreiz bailes ir sliktākas nekā saņemtās atbildes.

Ir labi būt informētam, tas rada drošības sajūtu un palīdz labāk sagatavoties pārmaiņām, kas var rasties.



Kad vecāki kļūst nervozāki.....

Var būt vecāki ar MS ir nervozāki, jo viņi nejūtas labi vai arī viss nenotiek tā, kā viņi vēlētos.

Piemēram, mamma var sadusmoties par to, ka tu visu laiku skraidī apkārt vai arī esi nometis savu skolas somu pa kājām.

Dažreiz vecāki ar MS ir pārāk noguruši, lai atbildētu uz visiem taviem jautājumiem.

Iespējams, tu domā, ka tavas vainas dēļ mamma vai tētis ir kļuvis nervozāks vai izturas pret tevi stingrāk.

Taču visbiežāk slimo cilvēku nervozu padara nevis tas, ko tu saki vai dari, bet gan pati slimība.





- Pastāsti, vai ir bijusi kāda reize, kad tava mamma vai tētis, kam ir MS, ir bijuši nervozāki?

- Kā tu reaģēji? _____

Ak nē! Nu vairs nav labi.... Vai tas ir paasinājums?

Paasinājums nes līdzīdas dažādas problēmas.

Varbūt tu jūties ļoti norūpējies, nobažījies vai nervozē tad, kad tavai mammai vai tētim nav labi.

Iespējams, ir jāatceļ kāds ielānots ģimenes pasākums vai jāveltī tam mazāk laika, jo mamma vai tētis ir ļoti noguruši vai nejutās labi.



- Vai tu vari pastāstīt, kā bija tad, kad mammai vai tētim parastās lietas izdarīt bija grūtāk?

- Kā tu tad juties? _____

Nekas nav labāk, kā staigāt pašam ar savām kājām!

Iespējams, ka paasinājuma laikā mammai vai tētim vajadzīgs spieķis vai ratiņkrēsls, jo tad viņiem ir grūtāk staigāt.



Var pat gadīties, ka mamma vai tētis bez palīdzības nevar paiet, jo citādi viņi zaudē līdzsvaru un var nokrist. Vai tavai mammai vai tētim tā jau ir gadījies?

Kad viņiem vajadzēja izmantot kādu palīglīdzekli (spieķi, staiguli vai ratiņkrēslu), tu droši vien juties nelāgi vai biji pat nikns, jo tev tas nepatika.

Dažreiz tev droši vien ir neērti un tu no tā kaunies draugu reakcijas dēļ.



Gadās, ka dažreiz vēl vairāk mūsu garastāvokli sabojā tas, ka visur ir trepes, nevis uzbrauktuves.

- Vai tu jau reiz biji tādā situācijā un vari par to pastāstīt?

- Ko tu darīji?

Lūdzu, atceries!

Ne visiem cilvēkiem ar MS ir vajadzīgs ratiņkrēsls. Iespējams, arī tava mamma vai tētis to izmanto tikai dažreiz, kad viņi jūtas sliktāk kā parasti.

Tā nemaz nav slikta ideja, izmantot palīglīdzekli, lai cilvēks ar MS varētu labāk pārvietoties, jo **tādā veidā viņš taupa enerģiju un var paveikt vairāk.**

Spēle - labirints!

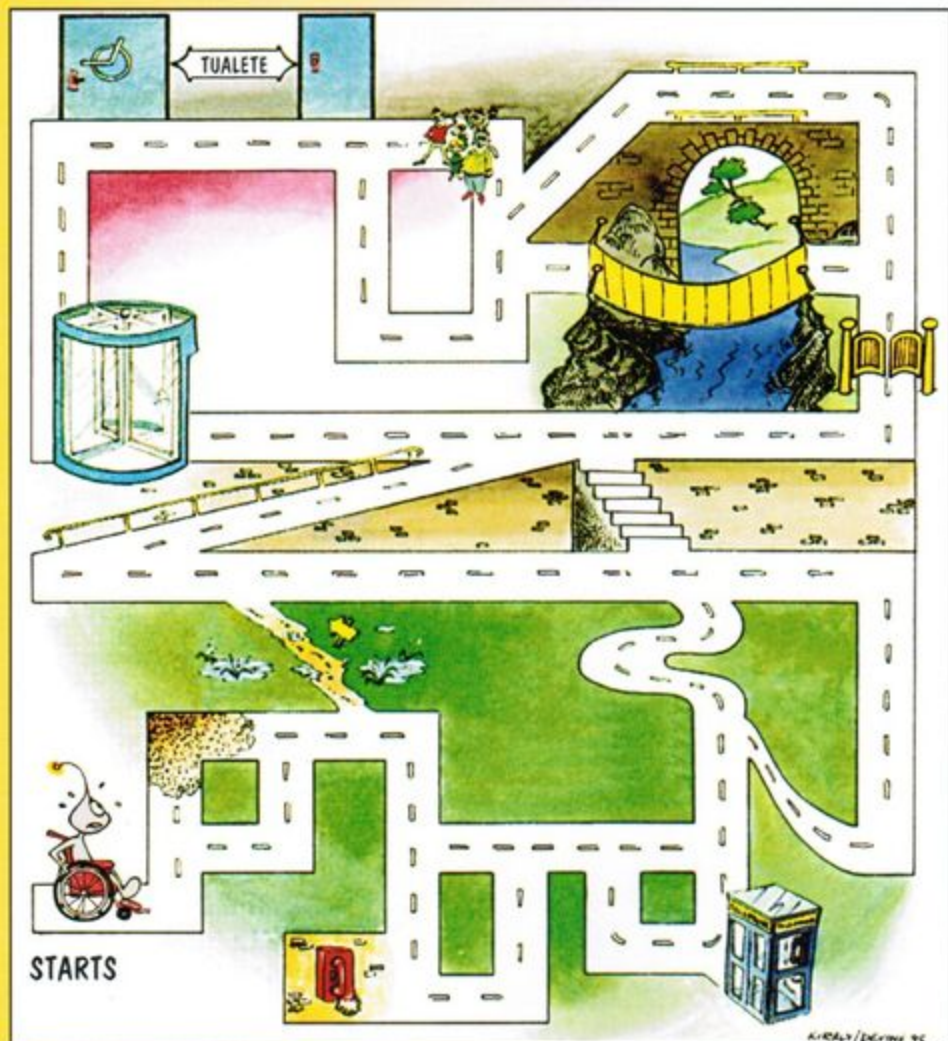
Tā man tiešām kādu dienu gadījās, kad es pārvietojos ar ratiņkrēslu.

Pēkšņi man ļoti sagribējās uz tualeti, bet man bija jāatrod ceļš uz turieni. Tas nebija tik vienkārši, jo es sēdēju ratiņkrēslā un ceļā bija dažādi šķēršļi. Pa ceļam vajadzēja piezvanīt tētīim un pateikt, ka mājās atgriezīšos ar nokavēšanos. Par laimi, es laicīgi paspēju uz tualeti...



- Pa kuru ceļu dotos tu, ja tev vajadzētu uz tualeti tikpat steidzīgi, cik man?

Uiiiiii! Man ļoti vajag.....!!!



Kāpēc dažreiz jāatceļ plānotie pasākumi

MS var ietekmēt dažādas ģimenes plānotās aktivitātes.

Dažreiz tās ir vienkārši jāatceļ, jo MS slimnieks:

- jūtas noguris,
- vairs nevar nodarboties ar sportu kā agrāk,
- lieto ratiņkrēslu, kas izbraukumus sarežģī, jo ne vienmēr ielas ir piemērotas, lai varētu pārvietoties ratiņkrēslā.



- Kādi ģimenes pasākumi tagad ir grūtāk veicami visiem kopā?

- Vai tev ir kādas iemīļotas aktivitātes, ko jūs vēl joprojām varat darīt visi kopā?

- Uzzīmē tās aktivitātes, ko tu labprāt dari kopā ar savu ģimeni.

- Pastāsti, kuras ir tavas mīļākās nodarbošanās, un uzzīmē trīs no tām.

*Ko es daru kopā ar
saviem draugiem*

*Ko es daru
viens pats*



Saulītes tavā dzīvē

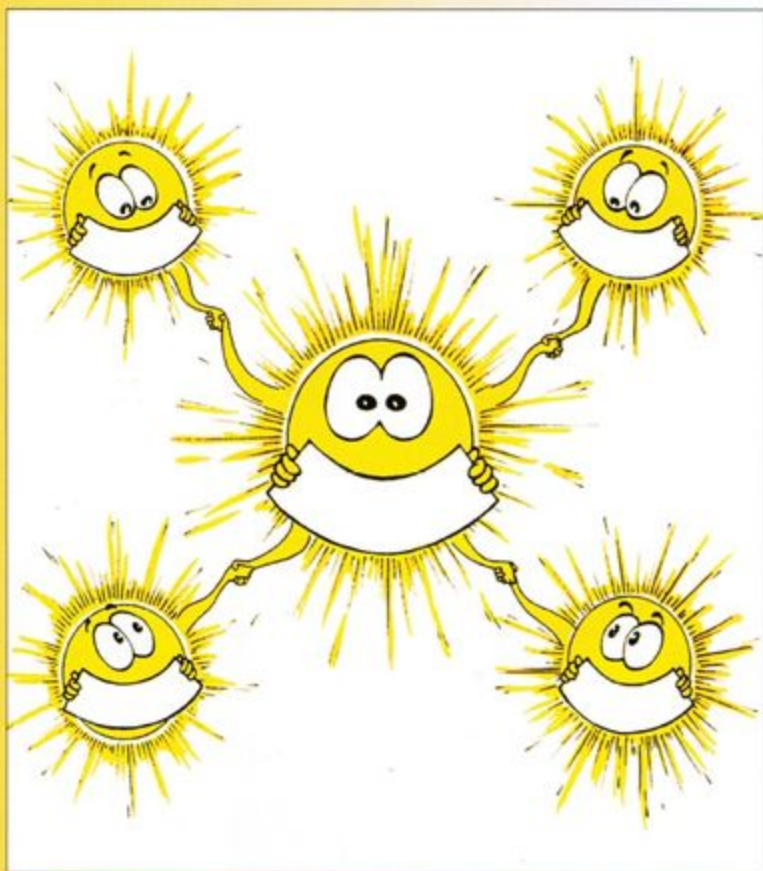
Tev apkārt ir vēl citi cilvēki, kas tevi uzmundrina, kad esi noskumis, jūties vientuļš, vai ar kuriem vari kopīgi darīt to, ko nevari ar mammu vai tēti.

Vienmēr, kad tas vajadzīgs, šie cilvēki tavā dzīvē ienes gaismu. Viņi ir tavas dzīves "Saulītes".

- Lielākā Saulīte esi tu pats – uzraksti uz tās savu vārdu. Uz pārējām uzraksti to cilvēku vārdus, kuri tev ir tuvi, kas tev palīdz un ar kuriem tu labprāt esi kopā.

- Zem katras Saulītes uzraksti, vai tas ir tavš draugs, māsa vai brālis, vecāmamma vai vecaistēvs ...
- Ja tavā dzīvē ir vairāk par četrām Saulītēm, piezīmē viņus klāt un arī ieraksti vārdus.
- Ir ļoti labi, ja cilvēkam ir kāds, ar kuru var izrunāties un kuram var uzticēties. Pasaki, kā sauc savu labāko draugu.
- Pie katras Saulītes viena vai vairākiem stariņiem pieraksti, kāpēc Tev šis cilvēks patīk.

Skaties uz Saulītēm tavā dzīvē...



Tu vari tikties arī ar citiem jauniešiem, kuriem kāds no vecākiem slimo ar MS. Tas tev nāks par labu, ja savās jūtās un domās dalīsies ar citiem bērniem, kas ir tādā pašā situācijā kā tu.



...un tu nejutīsies vairs vientuļš

Ja kāds no vecākiem nonāk slimnīcā...

Ja kādam no taviem vecākiem jādodas uz slimnīcu, tu droši vien esi bēdīgs vai norūpējies vai tev vienkārši gribas zināt, ko slimnīcā dara.

Slimnīcā tavu mammu vai tēti izmeklē, lai noskaidrotu, vai viss ir kārtībā.

Dažreiz viņiem jālieto medikamenti pret MS.

Slimnīcā ārstē MS simptomus.



 Kā tu jūties, kad tavai mammai vai tētīm jādodas uz slimnīcu?

Kas tev palīdz?

Vai tev ir daudz darba?

Ja kāds ģimenē slimo ar MS, no tevis gaida, lai tu mājās vairāk palīdzētu.


Droši vien tu reizēm jūties dūsmīgs, jo tev vairs nav pietiekami laika darīt patīkamas lietas.

Iespējams, tu domā, ka tev ir vairāk pienākumu nekā citiem bērniem tavā vecumā...

Vai zināji, ka daudziem bērniem mājās ir pienākumi, kaut arī neviens neslimo ar MS?

Viņi palīdz, piemēram, klāt galdu vai saklāt gultas. Ja bērnam ir savi pienākumi, viņš iemācās būt patstāvīgs.



-  • Nosauc divas lietas, ko tu pats proti izdarīt.

1. _____

2. _____

Lai es neaizmirstu, kas katrā dienā jādara, es visu pierakstu bločiņā.

- Pastāsti man, ko tu mājās dari. Ieraksti to šajā piezīmju grāmatiņā.

Piezīmju grāmatiņa



- Pieliec zvaigznīti pie tiem darbiem, kurus tu esi apguvis nesēn.
Apsveicami!

Bieži vien palīdzēšana sagādā prieka un lepnuma sajūtu.





- Vai tev patīk, ka tev ir pienākumi? Kāpēc jā vai kāpēc nē?



Atceries!

Ja tev šķiet, ka tev ir par daudz pienākumu, parunā par to ar saviem vecākiem! Neaizmirsti, ka tev nav jādara visi mammas vai tēta darbi. Tavā vecumā ir svarīgi arī spēlēties un satikties ar draugiem. Tavs galvenais uzdevums ir: SKOLA.



MS tev palīdzēs
ātrāk kļūt
pieaugušam

Kas tev palīdzēs steidzamos gadījumos?

- Kopā ar vecākiem aizpildi šo lapu, nokopē un noliec tālruņa tuvumā.

Kur zvanīt steidzamos gadījumos:

Mamma darbā: _____

Tētis darbā: _____

Viens cilvēks, kam zvanīt: _____

Otrs cilvēks, kam zvanīt: _____

Policija: _____

Ugunsdzēsēji: _____

Ātrā palīdzība: _____

Ģimenes ārsts: _____

Citi svarīgi tālruņa numuri: _____

Neaizmirsti – ja tu zvanīsi policijai vai ātrajai palīdzībai, viņi prasīs tavu adresi. Uzraksti šeit precīzu savu adresi un tālruņa numuru.

KĀ TU JŪTIES, KAD DOMĀ PAR MS?

Iespējams, ka MS tevi padara:



bēdīgu



niknu

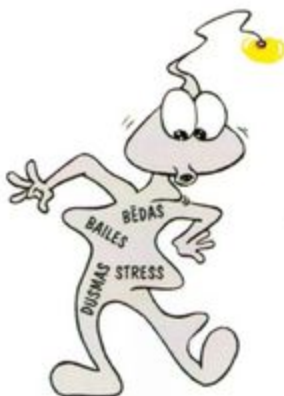


vai nobijušos

Tas ir normāli, ka daudz kas mainās.

Katram cilvēkam ir jūtas. Nav labu vai sliktu jūtu. Katrs cilvēks reaģē savādāk. Daži bērni savas jūtas noklusē, citi ļauj savām jūtām vaļu – kliedz vai raud...

Nav labi visas jūtas paturēt sevī. Ir svarīgi par tām runāt. Ja tu savām jūtām neļausi vaļu, iespējams, tev pašam radīsies kādas problēmas – vēdera sāpes vai sāpes kājās. Varbūt tu domāsi, ka tev arī ir MS. Bet, nē taču!











Pēc tam, kad tu esi izrādījis savas jūtas, ir daudz labāk. Tad tu jūties atviegloti...

Ir svarīgi runāt par savām jūtām!

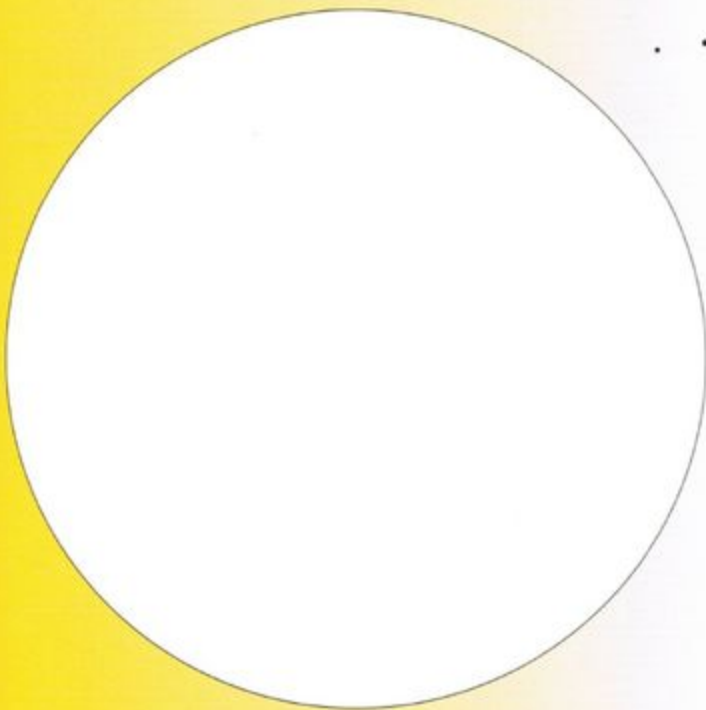
- Lai labāk saprastu jūtas, izlasi zemāk sastādīto sarakstu un apvelc tās izjūtas, kuras tev dažreiz ir. Pieliec jautājuma zīmi tiem vārdiem, kurus tu vēl nesaproti. Tu vari to nozīmi paskatīties vārdnīcā vai pajautāt kādam, lai izskaidro.

Jūtu saraksts

							
LAIME	BĒDAS	DUSMAS	BAILES	BEZPALĪDZĪGUMS	APJUKUMS	PAŠAPZĪNA	MĪLESTĪBA
Es jūtos ..	Es jūtos ...	Es jūtos ...	Es jūtos ...	Es jūtos ...	Es jūtos ...	Es jūtos ...	Es jūtos ...
mierīgs	vientuļš	aizkaitināts	bailīgs	atkarīgs	noraizējies	brīvs	sirsniņš
apmierināts	depresīvs	agresīvs	izbijies	zaudējis drosmi	apjucis	spējīgs	atvērts
priecīgs	vilies	dusmīgs	saspringts	vainīgs	izsists no sliedēm	pārliecināts	uzticīgs
sajūsmināts	zaudējis drosmi	īgns	panisks	bezpaldzīgs	nobēdājies	drosmīgs	devīgs
entuziastisks	aizvainots	vilies	nobijies	nekompetents	pazudis	apņēmīgs	laipns
piepildīts	skumjš	saniknots	ir stress	nevarīgs	sapīnīgs	svarīgs	pievilcīgs
liksmīgs	atgrūsts	saidzis	satraukts	nespējīgs	pārsteigts	lepns	mīlošs
laimīgs	bēdīgs	nikns	apdraudēts	smieklīgs	šokēts	atbildīgs	pacietīgs
gandarīts	nelaimīgs	nepacietīgs	kautrīgs	nederīgs	neizlēmīgs	pārliecināts par sevi	saprotošs
saviļņots	sarūgtināts	uzbudināts	norūpējies	viegli ievainojams	nemierīgs	stīps	mīļš

Tavu jūtu aplis

- Izmantojot sarakstu, uzraksti tās četras jūtas, kuras tu visbiežāk izjūti. Katrai jūtai piešķir krāsu un iekrāso maziņos kvadrātiņus tajā krāsā.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

- Ar izvēlētajām četrām krāsām izkrāso uzzīmēto apli, parādot, kā tu visbiežāk jūties.

Vislielāko apļa daļu aizņems tās jūtas, kas tev ir visbiežāk. Mazāko daļu aizņems tās, kas tev neizpaužas tik bieži.

-  Par katru no šīm četrām jūtām apraksti situāciju, kad tu tā jūties

1. Es jūtos _____, kad _____.

2. Es jūtos _____, kad _____.

3. Es jūtos _____, kad _____.

4. Es jūtos _____, kad _____.

Tas nav godīgi!

Vai kādreiz esi nikns par to, ka tavai mammai vai tētim ir MS? _____

Tas ir normāli, ja tu dusmojies uz MS, jo tā izmainīja daudzas lietas tavā dzīvē.

- Izmantojot aptauju, pamēģini atklāt tās jūtas, kas tevi padara niknu. Tas palīdzēs tev labāk izprast dusmas. Atzīmē ar 3, kas atbilst tieši tev.

Kāpēc tieši manai mammai...



Aptauja par dusmām

1. Vai tu kļūsti nikns, ja

	neesmu dusmīgs	esmu nedaudz dusmīgs	esmu ļoti dusmīgs
a) tev mājās ir lielāka atbildība	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) jāatceļ kādi ģimenes pasākumi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) tavam vecākam ar MS jāsēž ratiņkrēslā	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) tu mazāk laika vari pavadīt ar saviem draugiem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) cilvēki uz ielas atskatās, ja tu stum ratiņkrēslu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) tavi draugi tev jautā, kas tavam vecākam kaiš	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g) tavs vecāks ar MS nevar kopā ar tevi spēlēt sporta spēles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h) tavs vecāks ar MS bieži saka, ka ir par daudz noguris, lai spēlētu ar tevi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vai ir vēl kas, kas tevi padara niknu?

_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Ko tu dari, ja kāds tev lūdz izdarīt to, kas tevi sanikno? (Apvelc ar aplīti)

- es atbildu vai kliežu
- es aizcērtu durvis vai metu ar mantām
- es ieskrienu manā istabā
- es kļūstu bēdīgs
- es neizrādu savas jūtas
- daru ko citu: _____

3. Ko tu dari, lai pēc dusmu lēkmes justos labāk? (Apvelc ar aplīti)

- es izrunājos par to, lai labāk saprastu, kas noticis
- es spēlējos, nodarbojos ar sportu, vai daru ko citu sev patīkamu
- es rakstu vai zīmēju
- es mēģinu to visu aizmirst
- es nedaru neko
- es apciemoju draugus
- daru ko citu: _____

Jebkurš cilvēks šād un tad jūtas aizkaitināts. Tas ir normāli. Labi vai slikti ir tas, ko šīs jūtas dara ar tevi.

Tu vari izrādīt savu nepatiku līdz tam brīdim, kamēr tu neko nesasit vai kādu neievaino. Ja tev uznāk dusmas, vislabākais, ko tu vari darīt ir:

- skraidīt ar saviem draugiem vai spēlēt bumbu,
 - iesist savam spilvenam, lai atbrīvotos no dusmām. Tu redzēsi, jau drīz tev klāsies labāk.
 - padomā par to, kas notika. Apraksti to dienasgrāmatā vai uzzīmē, palasi kādu grāmatu vai klausies mūziku...
- Ieraksti katrā lodziņa labajā pusē, kā jūtas Mielīns. Ko Mielīns varētu darīt, lai justos labāk? Savu atbildi uzzīmē vai apraksti ar vārdiem.



Spēles
"Misteriju mīkla"
11. lpp
atminējums ir
"CERĪBA"



Ir lietas, kas palīdz labāk sadzīvot ar notikušo.

- Apvelc atbilstošo atbildi, ko tu dari katrā situācijā.

Kā tu ar to sadzīvo?

- 1. Tu labprāt kaut ko gribētu padarīt kopā ar mammu/tēti, bet viņa/viņš saka, ka ir pārāk nogurusi/-is:**
 - a) tu viņu lūdz tik ilgi, kamēr viņa piekāpjas;
 - b) tu pats atrodi sev nodarbošanos vai spēlēties ar saviem draugiem;
 - c) tu kļūsti īgns.
- 2. Tavi draugi ir ievērojuši, ka tavai mammai/tētim ir kustību traucējumi un viņi jautā, kas viņai/viņam kaiš:**
 - a) tu paliec dusmīgs un atcērt, lai viņi nebāž degunu, kur nevajag;
 - b) tu viņiem pasaki, ka viņai/viņam ir MS;
 - c) tu labprātāk vispār neko neatbildētu un atrastu iemeslu, lai aizietu no draugiem.
- 3. Tavu jauno pienākumu dēļ tu konstatē, ka vairs nevari pietiekoši ilgi spēlēties ar draugiem:**
 - a) tu obligāti izpildi savus pienākumus, bet negribīgi;
 - b) tu tomēr viesojies pie draugiem un atstāj kādus darbus neizdarītus;
 - c) tu par to runā ar saviem vecākiem un jūs visi kopā mēģināt atrast risinājumu, lai arī būtu laiks priekš draugiem.
- 4. Tavai mammai nesen bija paasinājums, tavas sekmes skolā ir pasliktinājušās, tev ir grūtības koncentrēties:**
 - a) tu izstāsti savam skolotājam, kas notiek mājās;
 - b) tev ne tikai jārūpējas par mammu/tēti, bet jāuztraucas, vai neatpaliksi mācībās;
 - c) tu uzskati, ka mammas/tēta slimībai nav nekāda sakara ar tavām sliktajām atzīmēm.
- 5. Tava/-s mamma/tētis pēdējā laikā kļuvusi/-is nervozāka/-s:**
 - a) tu uzskati, ka tā ir tava vaina;
 - b) arī tu kļūsti nervozs;
 - c) tu mēģini būt pacietīgs, jo iespējams, mammu/tēti nervozu padara MS paasinājumi.

1. b 2. b 3. c 4. a 5. c
Pareizas ir visas atbildes, bet tu justies labāk, ja varētu atbildēt šādi:

Sevišķi mirkļi

Ja kāds ģimenē saslimst, tas var ciešāk vienot ģimenes locekļus. Turēšanās kopā, izpalīdzēšana un dalīšanās gan labos, gan sliktos laikos var stiprināt ģimeni.

Kad tavš tētis vai mamma ir mājās, jums ir lieliska iespēja pavadīt vairāk laika kopā.



- Uzzīmē dažus no tiem skaistajiem mirkļiem, ko tu esi pavadījis kopā ar vecāku, kuram ir MS.

1.	3.
2.	4.

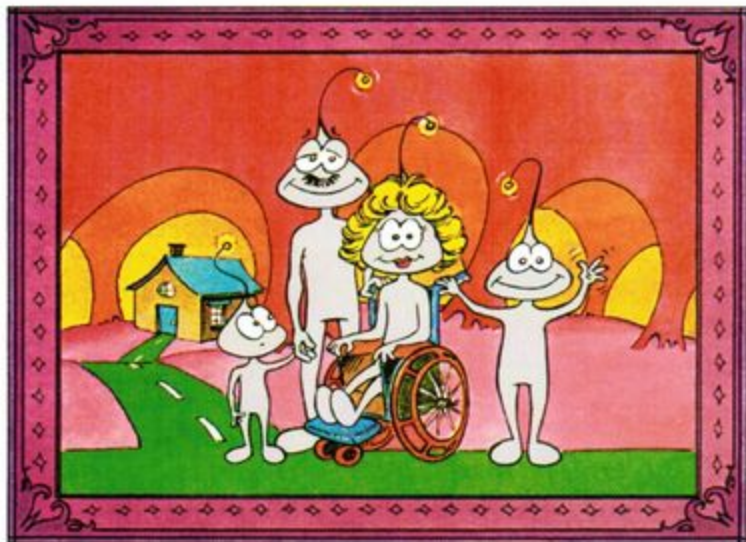
- Apraksti savus zīmējumus.

1. zīmējumā: _____
2. zīmējumā: _____
3. zīmējumā: _____
4. zīmējumā: _____

IR PIENĀCIS LAIKS ATVADĪTIES

Es ceru, ka šī grāmatiņa:

- atbildēja uz taviem jautājumiem par MS,
- palīdzēja saprast tavas jūtas,
- deva praktiskus padomus, kā sadzīvot ar MS.



Mielīna ģimene vēl tev visu labu!



Mana ģimene

- Pirms es atvados, es vēl gribētu iepazīties ar tavu ģimeni. Vai tu to, lūdzu, uzzīmēsi?

Tagad, kad zini vairāk par MS, tev būs vieglāk saprast tēti vai mammu un priecāties par to skaisto laiku, ko vari pavadīt kopā ar savu ģimeni.



Daži noderīgi padomi

1. Ievāc informāciju un uzdod jautājumus, lai par MS uzzinātu vairāk.
2. Kad jūties noskumis vai vientuļš, atrodi kādu sev patīkamu nodarbošanos un dari to.
3. Smaidi un priecājies par labo dzīvē.
4. Ar humoru dzīvot ir daudz vieglāk.



Tikai nezaudē cerībul
Zinātnieki nepārtraukti
pēta MS cēloņus un tās
izārstēšanas metodes.



Cīņa ar MS turpinās....



LATVIJAS MULTIPLĀS SKLEROZES ASOCIĀCIJA

Melīdas iela 10, Rīga, LV-1015

Tālrunis: 26599723, fakss: 67561915

e-pasts: lmsa@lmsa.lv

www.lmsa.lv



Informatīvais materiāls ir izveidots ar Eiropas Savienības (ES) un Vācijas MS biedrības (DMSG B.e.V.) finansiālo atbalstu. Izteiktās domas ir DMSG un LMSA un tādēļ nevar tikt izmantotas kā ES oficiālais viedoklis.