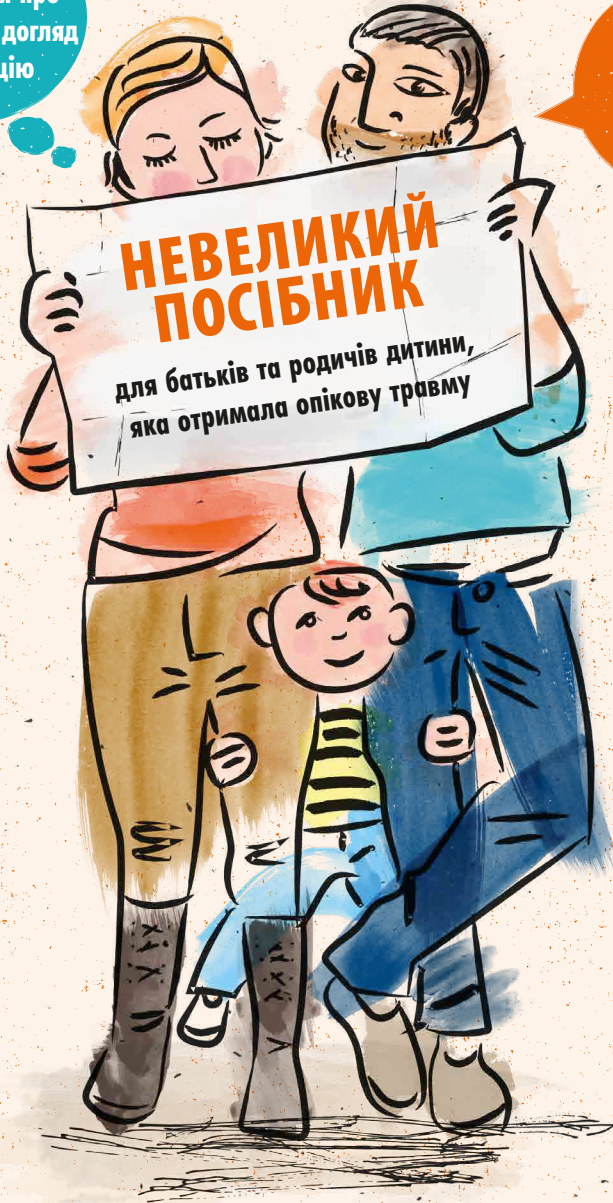



Інформація про
післялікарняний догляд
та реабілітацію

Після виписки
з лікарні



У співпраці з:

Arbeitskreis 
Das schwerbrandverletzte Kind.

 Deutsche Gesellschaft
für Verbrennungsmedizin



Paulinchen e.V.
Initiative für brandverletzte Kinder

ЗМІСТ

Повернення додому – Що далі?	4
Диспансерний контроль у лікарні – Як часто і для чого?	4
Реабілітація – Амбулаторна чи стаціонарна?	6
Семінар «Паулінхен» – Що це таке?	7
Догляд за рубцями та масаж рубців – Як це робиться?	8
Компресійна терапія – Для чого і як довго?	9
Фізіо- та ерготерапія – Коли і як часто?	11
Психологічна допомога – Коли і для кого?	12
Свербіж – Чому він виникає?	13
Холод і тепло / спека – Як правильно поводитися?	13
Купання – Коли знову дозволені водні процедури?	14
Басейн чи море – Що дозволяється?	15
Захист від сонця – Якого рівня і якими засобами?	15
Школа і дитячий садок – Як підготуватися?	16
Додаткова допомога – Де її можна отримати?	17
Поширені запитання	18
Розповідь про пережите: Нещасний випадок Денніса – шлях завдовжки у два роки	23
Словник- Найважливіші медичні терміни	26
Співпраця	30
Вихідні дані	31
Для нотаток	32
Відгуки про семінар «Паулінхен» та вікенд для молоді «Паулінхен»	34



Шановні батьки та члени сім'ї,

стаціонарне лікування вашої дитини з опіковими травмами завершено, вас виписують додому. Ми знаємо, що з одного боку, ви дуже раді цьому, але з іншого боку, ви, напевно, хвилюєтеся, адже вдома ви не матимете підтримки медичного персоналу. Відтепер вам доведеться самостійно доглядати за вашою дитиною з опіковими травмами та організувати всі необхідні терапії.

Період реабілітації, який настає після лікування у стаціонарі, вимагає від вас багато активної співпраці та підтримки. Щоб не допустити обмеження рухливості, формування келоїдних (гіпертрофічних) рубців та стійких деформацій, у більшості випадків потрібно проводити комплексну, послідовну терапію. Зазвичай цей етап триває від 18 до 24 місяців.

Під час виписки медики з лікарні пояснять вам, які реабілітаційні заходи необхідні вашій дитині. Вас не випишуть додому, поки ви не відчуєте, що можете самостійно доглядати за вашою дитиною. Вам може бути важко справлятися з цим самостійно, особливо, якщо дитина все ще перебуває у стані, який потребує дуже інтенсивного догляду.

У цьому посібнику ми зібрали для вас кілька важливих рекомендацій про післялікарняний догляд та реабілітацію.

Бажаємо вам, і в першу чергу вашій постраждалій дитині, усього найкращого,

Адельгейд Готвальд

Некомерційна організація

«Паулінхен – ініціатива для дітей з опіковими травмами»

[Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder e.V.]

ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ

Що далі?

Навіть після виписки з лікарні опікові рубці потребують подальшого лікування. Паралельно з якомога швидшою (наскільки це можливо) реінтеграцією у звичне середовище, таке як школа та дитячий садок, з дитиною необхідно проводити різні терапевтичні заходи залежно від ступеня травми. Лише за допомогою послідовної терапії можна відновити функції постраждалих частин тіла та уникнути обмеження рухливості.

ДИСПАНСЕРНИЙ КОНТРОЛЬ У ЛІКАРНІ

Як часто і для чого?

Після завершення стаціонарного лікування ви повинні регулярно приводити дитину в лікарню на спеціальний прийом для дітей з опіковими травмами. Графік диспансерного контролю призначається залежно від ступеня опіку та висновків лікаря під час виписки. Спочатку ці зустрічі відбуватимуться через короткі проміжки часу, особливо якщо все ще потрібно змінювати пов'язки або якщо ваша дитина потребує особливого догляду.

Лікар, який лікує вашу дитину, буде стежити за процесом одужання. Подальший контроль та інші види терапії переглядаються під час кожного прийому та у разі необхідності оптимізуються. На цих консультаціях часто присутній фахівець, який перевіряє належне прилягання компресійних биндів. На кожен прийом приносьте з собою всі компресійні бинди, силіконові накладки та шини.

Що слід взяти на прийом до лікаря:

1. Компресійні бинди
2. Силіконові накладки
3. Шини
4. Інші допоміжні засоби (якщо є)
5. Медикаменти, які приймає ваша дитина
6. Засоби для догляду за рубцями, які ви використовуєте

Запишіть усі свої запитання та візьміть ці нотатки з собою на консультацію!

Ми наполегливо рекомендуємо вам регулярно приводити дитину на контроль у лікарню, щоб лікар міг стежити за процесом загоєння ран. Перед прийомом запишіть усі свої запитання, щоб під час консультації ви могли все в'янути, в тому числі й те, що викликає у вас стурбованість і невпевненість. Якщо між плановими термінами прийому ви помітили зміни на рубцях вашої дитини, які вас турбують, зв'яжіться з лікарнею (ел. поштою / телефоном) і поговоріть з лікарем, який лікує дитину.

Якщо вам дуже далеко добиратися до спеціалізованої опікової лікарні, то для екстрених випадків вам слід підшукати компетентного лікаря за вашим місцем проживання. Спочатку це може бути ваш педіатр, якого в окремих випадках опікова клініка усно інформувала про стан вашої дитини. Представники опікової лікарні та фахівці організації «Паулінхен» можуть допомогти вам знайти відповідного лікаря.

РЕАБІЛІТАЦІЯ

Амбулаторна чи
стаціонарна?

Мета і головне завдання реабілітації – відновлення стану вашої дитини до стану перед отриманням травми, наскільки це можливо, без обмеження рухливості та із добре загоєними, світлими рубцями, що якомога менше виступають над рівнем шкіри.

Для цього застосовуються різноманітні методи терапії. Перед випискою лікарі індивідуально обговорять з вами необхідні види терапії та план їх проведення.

Деякі з цих заходів ви та ваша дитина можете виконувати самостійно вдома, дотримуючись інструкцій лікаря, напр. догляд за рубцями та масаж рубців. Яка ще терапія необхідна, залежить від ступеня тяжкості опіку, локалізації, процесу загоєння ран та уже наявних або очікуваних обмежень. Фізіо- та ерготерапія у разі необхідності може бути організована в амбулаторних умовах поблизу вашого місця проживання. Для кожної дитини розробляється індивідуальний план терапії.

При обширних і дуже серйозних ураженнях здебільшого необхідна стаціонарна реабілітація, яка проводиться відразу після завершення первинного лікування в опіковій клініці, у відповідній, адаптованій для дітей реабілітаційній клініці. Окрім терапевтичних заходів для вашої дитини, такі заклади надають також консультації та підтримку батькам і родичам, щоб їм було легше самостійно справлятися з ситуацією вдома. Інформацію про відповідні реабілітаційні клініки можна отримати в лікарні під час виписки, або в організації «Паулінхен».

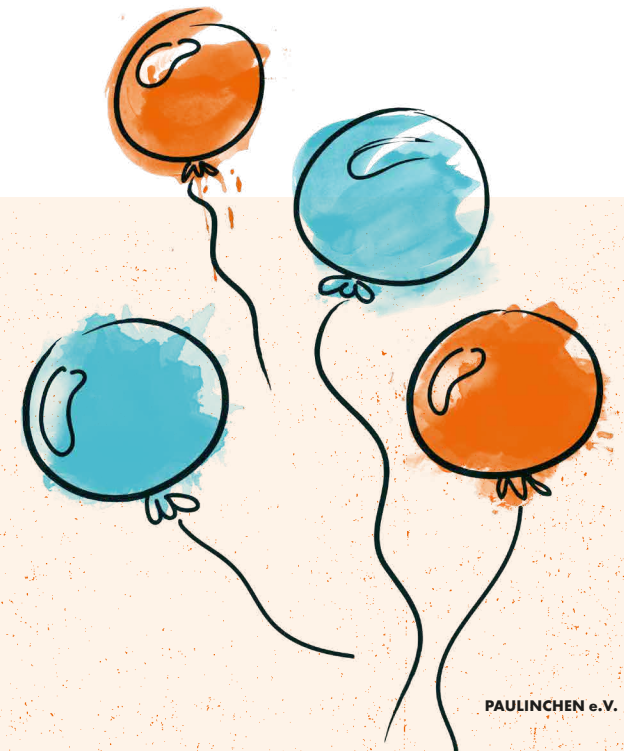
СЕМІНАР «ПАУЛІНХЕН»

Що це таке?

Семінар «Паулінхен» є одним з важливих елементів реабілітаційного періоду, у рамках якого ви маєте можливість познайомитися та поспілкуватися з іншими батьками, які опинилися в подібній ситуації. На семінарі присутні фахівці з дитячих опіків, які нададуть відповіді на усі ваші запитання. Крім того, тут проводяться практичні заняття та дискусії на різні теми, починаючи з масажу рубців і закінчуючи емоційними відчуттями після нещасного випадку, а також лекції та індивідуальні бесіди з фахівцями.

У рамках окремої програми дітям та підліткам надається можливість делікатно опрацювати біль і страхи, яких вони зазнали, і виробити довіру до терапії, яка чекає на них попереду.

Для багатьох учасників це перше знайомство з іншими дітьми, які отримали опікові травми й опинилися у подібній ситуації. Для батьків і дітей дуже важливим є відчуття, що вони не залишилися наодинці зі своїм нещастям.



ДОГЛЯД ЗА РУБЦЯМИ ТА МАСАЖ РУБЦІВ

Як це робиться?

На ураженій ділянці функція виділення природного шкірного сала порушена, тому рубці необхідно регулярно змащувати кремом. Медики в лікарні порекомендують вам засоби для догляду і пояснять, як часто слід наносити крем. Це залежить від типу рубців, стану шкіри та індивідуальних потреб. Зазвичай застосовується засіб з високим вмістом жиру 2–3 рази на день. Якщо рубець при цьому залишається дуже сухим, лущиться чи тріскається, необхідно оптимізувати схему догляду наявним засобом або змінити засіб.

Для загоєння рубців добре поєднувати нанесення крему з масажем. При цьому крем втирається з легким натисканням. **На жаль, не існує «чарівної мазі», яка зробила б усі рубці непомітними.** У кожному випадку потрібно індивідуально підбирати продукт, який краще переносить дитина.

Як робити масаж рубців, вам може показати фахівець, який проводить фізіотерапію, або медики під час перебування дитини на стаціонарному лікуванні. Загалом дітям дуже подобається процедура масажу і нанесення крему. Діти старшого віку та підлітки швидко вчаться самостійно наносити крем та доглядати за ділянками, до яких вони можуть дотягнутися. Доглянутий, м'який рубець краще загоюється, а також краще піддається подальшій терапії.



КОМПРЕСІЙНА ТЕРАПІЯ

Для чого і як довго?

Рубці від опіків мають тенденцію до гіпертрофії; тобто до надмірного розростання вгору, а також до свербіжу. Зазвичай розростаються ті ділянки рубців, які зазнали глибшого ураження опіком. Тому для усіх ділянок, схильних до утворення гіпертрофічних рубців, за індивідуальними мірками виготовляються спеціальні компресійні биндажі, які необхідно носити майже цілодобово, не менш ніж 23 години на добу. За рахунок постійного контрольованого тиску рубці розгладжуються, світлішають, і стають м'якшими, також зменшується свербіж.

При сильніше виражених рубцях дитині додатково можуть бути призначені спеціальні силіконові накладки. Це можливо тільки після повного загоєння всіх ран. Перш ніж застосовувати силіконові накладки, слід почекати, поки крем для догляду за рубцями повністю вбереться у шкіру. Надлишки крему можна видалити серветкою. Силіконові гелі та накладки не є заміною засобам для догляду за рубцями. Як

правило, силіконові накладки переносяться добре, однак, щоб впевнитися, що у дитини немає непереносимості, на початку їх потрібно застосовувати протягом коротких проміжків часу, не більш ніж годину.

Коли фахівець впевниться, що компресійний биндаж добре прилягає і забезпечує необхідний тиск на рубець, для вас виготовлять додатковий, змінний комплект биндажу. Це дуже важливо, адже їх потрібно прати, щоб дитина могла щодня одягати чистий биндаж. Якщо дитина завжди буде одягати чистий, випраний биндаж, він не буде забруднюватися залишками мазі.

Компресійну терапію необхідно продовжувати до повного дозрівання (неактивності) рубців. Зазвичай таке лікування триває до двох років. З самого початку ви повинні слідкувати, щоб дитина цілодобово носила компресійний биндаж, не знімаючи його. Ви повинні всіляко підтримувати й мотивувати дитину.

Як свідчить досвід, діти набагато швидше адаптуються до таких незручностей, ніж дорослі. Послідовна терапія рубців є запорукою оптимального загоєння рубців.

Під час планових прийомів у лікарні та в магазині медтехніки фахівець перевіряє прилягання компресійних бандажів.

Якщо у вас виникло відчуття, що бандаж не прилягає як слід, його тиск зменшився або став недостатнім, або якщо бандаж пошкоджений, негайно зверніться до магазину медтехніки.

Ваша дитина не повинна залишатися без добре підігнаного компресійного бандажу. За потреби в магазині медтехніки ви також можете придбати так звані батлери, спеціальні пристрої для надягання компресійного трикотажу (наприклад, тугих бандажів на руку чи ногу).

При належному догляді, масажі та постійному носінні компресійних бандажів рубці з часом стають менш помітними, а їх колір стає ближчим до кольору неушкоджених ділянок шкіри. Зазвичай таке лікування триває від 18 до 24 місяців. Це довгий час, який вимагає міцної витримки від усіх причетних. Рекомендуємо регулярно фотографувати рубці. Це дозволить вам згодом впевнитися, що терапія принесла помітний результат, особливо в моменти, коли вам може здаватися що прогрес відсутній.

ФІЗІО- ТА ЕРГОТЕРАПІЯ

Коли і як часто?

Дуже важливою є фізіотерапія та / або ерготерапія, особливо, коли рубці розміщені на кистях рук або суглобах. Частоту та інтенсивність терапії визначають ваш лікар та фізіотерапевт. Дуже важливо, щоб ви і ваша дитина постійно дотримувались правил терапії, щоб не допустити формування рубцевих тяжів, які перешкоджають відновленню нормальної рухливості, чи зменшити уже наявні рубцеві тяжі.

Крім того, якщо, наприклад, рубці розташовані на кистях рук і обмежують рухливість пальців, проводиться так зване позиціонування за допомогою спеціальних шин, які здебільшого надягають на ніч.

Поки дитина знаходиться в стаціонарі, ви повинні дізнатися, які можливості терапії доступні за вашим місцем проживання, щоб одразу після виписки без перерви продовжити терапію, призначену в стаціонарі. Колектив лікарні та фахівці організації «Паулінхен» охоче допоможуть вам знайти кваліфікованих терапевтів для вашої дитини.

При дуже тяжких ураженнях може знадобитися декілька сеансів фізіо- та ерготерапії на тиждень. Добре подумайте: можливо, у цьому випадку після завершення первинного лікування в опіковій клініці кращим варіантом для вашої дитини буде реабілітація в стаціонарі.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Внаслідок нещасного випадку ваша дитина отримала психологічну травму. Протягом перших кількох тижнів після отримання травми ваша дитина може бачити кошмари, багато плакати, не відпускати вас від себе, відмовлятися спати одна в темній кімнаті вночі, боятися вогню або гарячої води під час купання, почати мочитися уві сні тощо. Усі ці прояви з часом повинні зменшуватися. Якщо психологічний стан вашої дитини різко погіршується або ж ці прояви не зменшуються, необхідно записати її до дитячого психолога або дитячого психіатра, які мають досвід лікування таких травм.

Коли і для кого?

Якщо психологічна допомога надавалася дитині вже під час перебування в стаціонарі, запитайте лікаря, чи знадобиться дитині така допомога під час подальшого амбулаторного лікування.

Не соромтеся звертатися за психологічною допомогою для вас та інших родичів, адже нещасний випадок, в результаті якого дитина отримала опіки, – це травма для всієї родини. Від неї завжди прямо чи опосередковано страждають усі члени сім'ї.

СВЕРБІЖ

Чому він виникає?

Дуже часто в процесі дозрівання рубця діти страждають від сильного свербіжності. Спостерігайте, коли починається свербіж. Добре прилягаючий компресійний трикотаж зменшує свербіж, тому дуже важливо носити його майже цілодобово, не менш ніж 23 години на добу. Не одягайте дитину занадто тепло, на компресійний трикотаж надягайте вільний одяг, що добре «дихає», забезпечте прохолодну температуру в приміщенні, особливо у спальні під час нічного сну. Не вкривайте дитину занадто теплою ковдрою, особливо на ніч, оскільки занадто тепле ліжко може посилити свербіж.

Деякі діти відчувають поліпшення при застосуванні охолоджувальних накладок. Іноді свербіж зменшує повторне нанесення крему. Крем можна зберігати в холодильнику і наносити охолодженим. Якщо попри належний догляд за шкірою свербіж дуже сильний, зверніться у вашу лікарню для оптимізації догляду та / або медикаментозного лікування свербіжу.

Як правильно поводитися?

ХОЛОД І ТЕПЛО / СПЕКА

Дитині з опіковими травмами слід уникати надмірного холоду, як і надмірної спеки. При занадто низькій температурі рубці можуть синіти і боліти. Тому дуже важливо добре захищати дитину від холоду, особливо взимку.

Надмірне тепло може спричинити надзвичайно сильний свербіж. Крім того, глибоко уражені опіками ділянки втратили здатність до потовиділення, що може викликати перегрівання організму. Поки ваша дитина носить компресійний трикотаж, краще уникати відпусток у спекотних регіонах. У цей період дитині також заборонено відвідувати сауну.

КУПАННЯ

Коли знову
дозволені водні
процедури?

Іноді для поліпшення стану шкіри рекомендують приймати ванни, наприклад, із сіллю Мертвого моря або з антисептичними добавками. Щоденний прийом ванни або душу допомагає змити залишки мазі та лусочки шкіри.

Після загоєння усіх ран можна приймати звичайні ванни для догляду за тілом, із звичайною водою, в тому числі з не надто інтенсивними добавками для ванни, які підходять для дітей і сприяють відновленню жирового балансу шкіри. Слідкуйте за тим, щоб дитина не приймала ванну занадто довго і шкіра не розмокала занадто

сильно. Діти, які отримали опіки внаслідок ошпарювання, спочатку можуть боятися купання. Тут може допомогти нижча температура води та поступовий підхід до купання, наприклад, купання у душі або короткий прийом ванни. Після прийому ванни або душу рубці необхідно ретельно висушити і змастити кремом.

Уважно спостерігайте за реакцією шкіри на водні процедури. Якщо вам здається, що купання погіршує стан вашої дитини, поговоріть про це з лікарем.

БАСЕЙН ЧИ МОРЕ

Що
дозволяється?

Коли всі рани затягнуться і добре загояться, ваша дитина зможе знову відвідувати басейн. Під час першого відвідування басейну через кілька хвилин перебування у хлорованій воді перевірте, як ділянка з рубцями реагує на хлор. Реакція на хлор трапляється дуже рідко. Після купання в басейні

дитина повинна прийняти душ, щоб змити хлоровану воду. Дозволяється плавати в компресійному костюмі. Так деякі діти почуваються впевненіше. Після купання компресійний костюм необхідно ретельно випрати, щоб хлор або морська вода не пошкодили волокна.

Якого рівня
і якими засобами?

ЗАХИСТ ВІД СОНЦЯ

Під час купання у морі та у відкритому басейні обов'язково потрібно використовувати сонцезахисний крем з фактором захисту 50+.

Після купання в морі, як і після купання в басейні, важливо нанести на уражену ділянку крем для догляду за рубцями. Купання в морській або солоній воді може дуже позитивно вплинути на процес загоєння рубців. Опікові рубці дуже чутливі до сонця. Окрім підвищеного ризику сонячних опіків, під дією сонячних променів вони можуть потемніти і залишитися темнішими. Тому всі уражені опіками ділянки повинні бути дуже добре захищені від прямих сонячних променів.

У перший рік після отримання опіків уражені ділянки взагалі заборонено надавати дії прямих сонячних променів. Обов'язково використовуйте належний захист від сонця. Використовуйте відповідний сонцезахисний одяг і сонцезахисний крем з високим фактором захисту (SPF 50+) без добавок, таких як ароматизатори або барвники.

ШКОЛА І ДИТЯЧИЙ САДОК

Як підготуватися?

Як правило, після виписки з лікарні діти прагнуть якомога швидше повернутися в садок чи школу. Зв'яжіться зі школою або дитячим садком заздалегідь. Надішліть туди фотографії дитини, щоб підготувати інших дітей до можливої зміни її зовнішності. Рекомендується надати дітям можливість задавати питання.

Завжди будьте готові до того, що іноді в адресу дитини можуть звучати образливі слова. Важливо, щоб ви підтримували свою дитину і давали їй відчуття, що ви любите її такою, якою вона є. Будьте завжди поруч з дитиною, ваша присутність дає їй почуття захищеності і впевненості.



ДОДАТКОВА ДОПОМОГА

Де її можна отримати?

Перед випискою з лікарні медики підготують вас до того, як здійснювати подальший догляд за дитиною з опіками вдома. Не соромтеся приймати пропозиції додаткової допомоги – вона зніме з вас частину навантаження.

Психологічна допомога, служба довіри

Нещасний випадок, в результаті якого дитина отримала опіки, – це травма для всієї родини. Якщо після виписки з лікарні ви відчуваєте психологічний стрес, наприклад, через надмірне навантаження, почуття провини та страху, ми рекомендуємо вам звернутися в службу довіри або до фахівців, які нададуть вам та іншим членам вашої сім'ї кваліфіковану психологічну допомогу. Організація «Паулінхен» допоможе вам знайти відповідного психотерапевта. Службу довіри ви можете знайти через вашу територіальну громаду або через консультаційні кризові центри.

Сімейний або амбулаторний догляд за дітьми

У разі дуже серйозних травм або якщо нещасному випадку передувала несприятлива ситуація в родині, після повернення постраждалої дитини додому може знадобитися додаткова допомога, наприклад, відпустка по догляду за дитиною або амбулаторний догляд за дитиною. Детальніше про ці програми ви можете дізнатися в соціальній службі вашої лікарні, у вашій медичній страховій компанії або в діаконії.

«Паулінхен – ініціатива для дітей з опіковими травмами» [Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder e.V.]

Некомерційна організація «Паулінхен» працює на території всієї Німеччини та готова надати вам підтримку на будь-якому етапі після нещасного випадку. Зателефонувавши на безкоштовну «гарячу лінію» **0800 0 112123**, ви отримаєте компетентну дієву допомогу. Ми маємо у своєму розпорядженні широку мережу фахівців, що дозволяє нам відповісти на будь-яке питання, пов'язане з термічними травмами. Також ми налагоджуємо спілкування з іншими сім'ями, які пережили таке ж нещастя. Це допоможе вам знайти розраду і підтримку.

www.paulinchen.de

ПОШИРЕНІ ЗАПИТАННЯ

« Після отримання травми моя дитина не відпускає мене від себе та боїться спати одна. Що ми можемо зробити? »

Після тяжкої травми таке трапляється нерідко: на етапі осмислення нещасного випадку дитина демонструє надмірну прив'язаність до батьків та боїться засинати одна. Як правило, ці прояви послаблюються протягом кількох перших тижнів. Якщо це не так або якщо порушення сну і відхилення від норми дуже виражені, обов'язково зверніться до вашого лікаря або до психотерапевта.

« Крім постраждалої дитини у нашій сім'ї є й інші діти. Як приділити належну увагу кожному? »

Період після тяжкої опікової травми дуже напружений для всієї родини. Батьки мають відчуття, що вони не приділяють належної уваги жодній дитині, ані постраждалій від опіків, ані її здоровим братам чи сестрам. Дозвольте людям, яким ви довіряєте, допомогти вам. Це можуть бути бабуся, дідусь, друзі, хресні батьки тощо. Спробуйте залучити інших дітей до догляду за постраждалою дитиною, однак не перевантажуйте їх. Інформаційна брошура «Разом ми справимося» організації «Паулінхен» містить додаткові корисні поради.

« Я дуже боюся, що не зможу впоратися з доглядом за дитиною вдома. Що мені робити? »

Обговоріть ці страхи з лікарем, який лікує дитину. Швидше за все, під час розмови або після повернення додому ви зрозумієте, що ваші побоювання були безпідставними і ви добре справляєтеся з цим завданням. У деяких випадках батькам необхідна підтримка у формі відпустки по догляду за дитиною або

амбулаторного догляду за дитиною. Це особливо важливо, якщо нещасному випадку передувала несприятлива ситуація в родині. У разі потреби ви можете подати вашому лікарю або соціальній службі лікарні заяву про додаткову допомогу або призначення ступеня потреби у догляді.

« Моя дитина не хоче надягати компресійний биндаж. Що робити? »

Компресійна терапія дуже важлива, тому ви повинні переконати дитину і добитися того, щоб вона належним чином носила компресійний биндаж. Виробники пропонують компресійний одяг різних кольорів, прикрашений цікавими візерунками та малюнками. Дозвольте дитині самостійно вибрати колір, який їй більше до вподоби. Як правило, з часом дітям починає подобатися компресійний одяг, оскільки він зменшує свербіж і загалом надає відчуття комфорту. При необхідності ви можете застосувати систему заохочення.

« Який найкращий засіб для догляду за рубцями? »

На жаль, не існує такого поняття, як «найкращий засіб» або «чудодейна мазь» для догляду за рубцями, навіть якщо практично кожен виробник розповідає таке про свій продукт. Поговоріть з вашим лікарем про подальший догляд за рубцями, а також про випадки, коли рекомендований продукт погано переноситься або не забезпечує належного догляду, тобто уражена ділянка занадто суха, недостатньо еластична тощо.



На рубцях постійно утворюються пухирі та прищі. Що з цим робити?



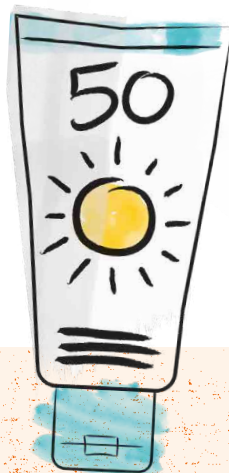
Іноді рубець має підвищену чутливість. Пухирці або прищі може спричинити занадто вологе середовище (під силіконом) або жирний наліт під компресійним биндом (від крему). Обговоріть це питання з вашим лікарем. Можливо, знадобиться змінити режим догляду за рубцями або вибрати інший засіб для догляду. Іноді в такому разі скорочують тривалість дії силіконових накладок або припиняють їх використання. Зазвичай пухирці після цього швидко зникають. Згодом рубець «стабілізується», і на ньому більше не утворюються пухирці або подразнення.



Де ми можемо знайти відповідний сонцезахисний одяг та сонцезахисний крем?



Сонцезахисні засоби ви можете знайти у аптеках та магазинах засобів гігієни й косметики. Як правило, дуже хорошими є звичайні дитячі засоби (SPF 50+, без ароматизаторів), тому немає потреби купувати дорогі «спеціальні» засоби. Маленьким дітям зазвичай рекомендується мінеральний сонцезахисний засіб. Сонцезахисний одяг можна придбати у спеціалізованих компаніях, а також в багатьох магазинах дитячого одягу. Одяг із звичайної тканини, не надто легкої й вільної, має сонцезахисний фактор приблизно 20–30.



Чому на рубцях утворюються вологі мозолі?



Іноді, особливо на початку компресійної терапії, виникає підвищене поверхневе тертя між компресійним биндом і рубцем, внаслідок чого можуть утворюватися вологі мозолі. В деяких випадках їх потрібно відкривати і обробляти за допомогою спеціальних накладок. Під час консультації лікар вам пояснить, як діяти в такій ситуації.



Що означає термін «зрілий рубець»?



Процес формування рубця має кілька стадій. Коли усі стадії пройдено і формування рубця завершено, він стає світлішим, помітно м'якшим і зазвичай не є гіпертрофованим (тобто не випирає над рівнем шкіри). Такий рубець називають зрілим. На цьому етапі зазвичай можна зменшити догляд за рубцем, а якщо відсутні обмеження рухливості, такий догляд можна взагалі припинити.



Коли дитині може бути призначений ступінь потреби у догляді?



Чи можете ви подати заяву на присвоєння дитині ступеня потреби у догляді, залежить від обсягу необхідного догляду, який, в свою чергу, залежить від тяжкості опіку. Є п'ять ступенів потреби у догляді, які розраховуються за допомогою системи балів. Присвоєння певного ступеня здійснюють фахівці Медико-соціальної експертної комісії (MDK). На основі експертного висновку Медико-соціальної експертної комісії приймає рішення про призначення відповідного ступеня потреби у догляді. Посередником і контактною особою застрахованої особи виступає каса страхування по догляді. Особливо важко підтвердити ступінь потреби у догляді, коли дитина зовсім маленька, оскільки немовлята та маленькі діти навіть без нещасного випадку цілковито залежать від щоденного батьківського догляду. Питання підтвердження ступеня потреби у догляді ви можете обговорити з соціальною службою лікарні та з вашою медичною страховою компанією.



Коли моя дитина знову зможе займатися на шкільних уроках фізкультури?



Під час виписки з лікарні вам скажуть, коли ваша дитина знову зможе займатися на шкільних уроках фізкультури. Можливо, дитині доведеться тимчасово відкласти заняття певними видами спорту, або займатися обережно. У такому випадку вам потрібно буде обговорити це з класним керівником та учителем фізкультури.



Що таке камуфляж?



Техніка камуфляжної косметики – хороший спосіб замаскувати рубці. Рубці покриваються спеціальними камуфляжними косметичними засобами, колір яких підбирається в тон до неушкодженої шкіри, тому рубці стають менш помітними. Ця техніка макіяжу особливо підходить для маскування видимих шрамів на обличчі, шиї та декольте.

РОЗПОВІДЬ ПРО ПЕРЕЖИТЕ:

Нещасний випадок Денніса – шлях завдовжки у два роки

Майже два роки тому наш син Денніс ошпарився окропом.

Тепер, коли після нещасного випадку пройшло вже багато часу, напередодні завершення компресійної терапії, я знову й знову озираюся назад, аналізуючи останні два роки... У червні, коли почнеться наша відпустка, нарешті настане та мить, коли моя дитина зможе назавжди зняти компресійний одяг. Це буде наш останній крок на довгому шляху, а для мене – ще й час підвести підсумки.

Принаймні рік цього часу був сповнений відчайдушних зусиль в пошуках оптимального догляду після виписки із стаціонару. «Тільки не допустити помилок! Час надзвичайно цінний, те, що буде упущене зараз, ніколи не вдасться виправити!» Ці та подібні думки наповнювали моє повсякденне життя. Ці фрази постійно звучали в моїй голові. Не дивлячись на всі муки, мені пощастило, бо мій син абсолютно стійко витримав усі необхідні заходи, безкінечні реабілітаційні вправи і щоденну виснажливу процедуру надягання компресійних биндажів.

Озираючись назад, я розумію, що це був правильний спосіб для мене пережити цю історію. Чи є більш ефективний спосіб для матері пережити таку психологічну травму, ніж той, коли вона день за днем, знову і знову обробляє рубці, які одразу після операції мають жахаючий вигляд. Кожен день, знімаючи компресійний биндаж, я відчувала зацепеніння, або ж цілковиту пригніченість від виду цих вогняно-червоних монстрів, які я масажувала так, ніби хотіла їх стерти власними руками. А потім шок, коли шрам, незважаючи на компресію, почав розростатися. Чи можуть допомогти в такій ситуації роз'яснення та теоретичні лекції? Я перепробувала все: різні креми, олійки, силіконові накладки. Я постійно шукала нові можливості, нові техніки, більше інформації і навіть чудодійний засіб... Тепер я знаю, що не існує чудодійної мазі, яка видалить шрами так, що від них не залишиться жодного сліду.

«Чи було все це потрібно?» – запитую я себе зараз, озираючись назад. Особисто для себе я можу відповісти однозначно: «Так». Всі ці креми та олійки точно не зашкодили моєму синові. Адже рубці все одно треба було замащувати кремом. Без компресійної терапії теж не можна було обійтись, причому жодного значення не мала марка компресійного одягу, фірма А чи фірма Б. Однак для мене цей процес невпинного пошуку був чудодійним виходом, куди я могла вихлюпнути весь свій біль і відчай. Нам дуже пощастило, що з самого початку поряд була вся родина, сповнена розуміння і співчуття – це надзвичайно важливий фактор, який не слід недооцінювати. Але зрештою, вони не могли пережити замість мене мій глибокий біль і почуття провини. Опрацювати їх я повинна була власними силами.

У цей період мені дуже допомогло спілкування з іншими батьками, які пережили таке ж нещастя. Коли я вперше прочитала журнал «Паулінхен», я відчула величезне полегшення.



На його сторінках батьки ділилися своїми відчуттями, переживаннями та досвідом, які мені були такими знайомими. Тому я завжди сприймала зустрічі та семінари «Паулінхен» як корисне спілкування, прояв солідарності та взаємної підтримки.

Поступово я помітила, що всі проблеми потихеньку відходять на другий план. Повсякденне життя вимагало свого, на перший план виходили інші завдання. Зараз для мене вже не актуальна тема корекції рубців без медичних показань, суто з естетичної точки зору. Усвідомити це мені допоміг семінар «Паулінхен». Деннісу зовсім не заважають його шрами, він вважає, що вони є частиною його індивідуальності. Тоді чому вони мають заважати мені? Адже Денніс – моя улюблена дитина і я приймаю його таким, яким він є. Пізніше він сам прийме рішення про корекцію рубців, якщо вважатиме, що це для нього необхідно і важливо.

Шлях завдовжки у два роки

пройдено успішно, і ми можемо видихнути з полегшенням,
... адже ми справилися разом,
... ми зустріли багато дуже приємних, відданих і готових допомогти людей,
... а ще ми усвідомили, що попри весь жах, поряд з Деннісом завжди був янголоохоронець, тому Денніс з нами, і це робить нас щасливими!

Чого більшого можна бажати?

Родина Ф.

СЛОВНИК

Під час перебування у лікарні та у наступний період ви будете стикатися з багатьма медичними термінами. Пропонуємо вашій увазі коротку добірку та пояснення найважливіших із них. Повна версія словника розміщена на веб-сайті www.paulinchen.de.

Abstrich	мазок: взяття біологічного матеріалу за допомогою ватного тампона для визначення бактеріального ураження або зміни клітин
Anästhesie	анестезія: знеболювання, виконане лікарем
Analgetikum	анальгетик: знеболюючий засіб
Atemtherapie	дихальна терапія: пасивна та активна дихальна гімнастика як підтримувальна міра після операції (напр., через соломинку пускати бульбашки у склянку з водою)
Ausgereifte (abgeheilte) Narben	зрілі рубці (утворюються після загоєння рани): шрами світлого кольору, які не змінюються при натисканні на них і не виступають над шкірою
Autologes Transplantat	аутологічний трансплантат: коли донором тканин, що пересаджуються, є сам пацієнт

Bandagist	бандажист: виробник компресійних бандажів
Basalzellschicht	базальний шар: нижній шар шкіри, у якому постійно утворюються нові клітини
Bobath	Бобат-терапія: спеціальна нейророзвивальна терапія,

Camouflage	камуфляж: спеціальна «камуфляжна» техніка косметики
Chronisch	хронічний: затяжний; антонім до терміна akut: гострий, невідкладний
Cutis	кутіс: збірний термін для верхніх шарів шкіри та дерми

Débridement	чищення рани: видалення омертвілих тканин
Dermabrasio	дермабразія: шліфування шкіри
Dermatom	дерматом: інструмент для зняття тонких шарів шкіри при трансплантації шкіри
Dermis	дерма: власне шкіра

Epidermis	епідерміс: верхній шар шкіри
Epithel	епітелій: багатoshарова тканина, що вкриває поверхню шкіри

Ergotherapie	ерготерапія: трудова терапія, що має на меті відновлення та підтримання втрачених фізичних, соціальних чи психічних навичок; за рахунок цілеспрямованої терапії пацієнт тренує виконання дій, необхідних у повсякденному житті, у т. ч. процедур особистої гігієни, вдягання
Escharotomie	есхаротомія: надріз на ділянці шкіри, яка потовщується і стягується після сильного опіку, з метою забезпечення кровообігу
Extension	екстензія: витяг, розгинання
Extubation	екстубація: видалення інтубаційної трубки
Exzidieren, Exzision	висічення: видалення рубців

Faszie	фасція: оболонка, що покриває м'язи
Fibrin-Kleber	фібриновий клей: фізіологічний двокомпонентний клей біологічного походження, наприклад, для фіксації пересадженого шару шкіри

Granulationsgewebe	грануляційна (зерниста) тканина: тканина, що утворюється в процесі загоєння рани (гіпергранульована = з надмірною грануляцією)
---------------------------	---

Hämatom	гематома: синець, що через кілька днів набуває характерного забарвлення
Hauttransplantation	трансплантація шкіри: пересадка, наприклад, всієї товщі шкірного покриву або окремих клаптиків з однієї ділянки тіла на іншу з метою закриття відкритих ран
Hypertroph	гіпертрофічний: збільшений, ще активний
Hypertrophe Narbenbildung	гіпертрофічне, надмірне розростання рубцевих тканин

Infektion	інфекція: запальна реакція, спричинена збудником захворювання
Infusion	інфузія: вливання лікарського засобу, як правило, внутрішньовенне
Inhalationstrauma	інгаляційна травма: ушкодження легень внаслідок вдихання гарячих та (або) отруйних речовин
Intravenös	внутрішньовенний: у вену
Intubation	інтубація: введення спеціальної трубки через рот або ніс для забезпечення дихальної функції
Irreversibel	незворотний

Keloid	келоїдний рубець: розростання рубцевої тканини у результаті невдалого загоєння
---------------	---

Keratinocyten	кератиноцити: клітини епідермісу
Kollagen	колаген: білок, який утворює основу еластичних волокон сполучної тканини
Kompressionskleidung	компресійний одяг: спеціальний еластичний одяг, який щільно прилягає до тіла та забезпечує здавлювання, виготовляється у формі сорочок, штанів, рукавичок
Kontraktur	контрактура: обмеження рухливості суглобів після термічної травми, зазвичай через рубцевий тяж
Krankengymnastik	лікувальна фізкультура: фізичні вправи для збереження або відновлення рухливості
Kutis	кутіс: епідерма + дерма
Läsion	ушкодження, травмування
Lokalisation	локалізація: місце, ділянка
Manuelle Therapie	мануальна терапія: техніка роботи з суглобами та м'якими тканинами
Meek-Technik	техніка Meek: спеціальна методика пересадки розщепленого шкірного трансплантату, яка дозволяє збільшити поверхню трансплантації
Meshen	надрізання розщепленого шкірного трансплантату у вигляді сітки
Mesh-Graft	перфорований (сітчастий) шкірний клапоть
Monitoring	моніторинг: контроль функцій тіла за допомогою моніторів
Narkose	наркоз: штучно викликаний стан подібний до сну, який забезпечує втрату свідомості і нечутливість до болю
Nekrektomie	некректомія: видалення відмерлих тканин
Nekrose	некроз: відмерлі тканини
Organismus	організм: система органів людського тіла
Pelotte	пелот: предмет або м'яка прокладка, що зазвичай використовується в медичних цілях для компресії
Physiotherapie	фізіотерапія: лікувальна гімнастика
Pneumonie	пневмонія: запалення легень
Postoperativ	післяопераційний
Posttraumatisches Psychosyndrom	посттравматичний синдром: стресовий розлад, що виникає як віддалена реакція на стресову подію

Prävention	профілактика: попередження
Primäre Exzision	первинне висічення: видалення невеликих рубців з негайним прямим закриттям
Prognose	прогноз: лікарське передбачення перебігу та результату хвороби
Pruritus	свербіж
Rehabilitation	реабілітація: заходи, що вживаються після хвороби з метою відновлення оптимальних фізичних, психічних та соціальних умов
Reversibel	зворотний: що підлягає відновленню
Rezidiv	рецидив: відновлення хвороби або стану
Sedierung	седація: легкий наркоз за допомогою медикаментів
Sepsis	сепсис: зараження крові, реакція організму на важку інфекцію
Spalthaut	розщеплений шкірний трансплантат: клапті найтонших верхніх шарів шкіри, взяті з неуразженої опіком ділянки
Subkutis	субкутіс: підшкірна жирова тканина
Symptome	симптоми: характерні ознаки, прояви певного захворювання
Take-Rate	відсоток приживлення трансплантованої шкіри
Tangentiale Exzision	тангенціальне висічення: хірургічне видалення тонких шарів тканин
Thermisch	термічний: опіковий, від грецького «therm» – «гарячий»
Trachea	трахея: дихальне горло
Trauma	травма: в медицині – рана, пошкодження або каліцтво; в психології – шкода, завдана психічному здоров'ю людини
Transplantation	трансплантація: пересадка тканин та органів для заміщення відсутніх тканин або органів
Vojta	терапія Войта: спеціальна нейророзвивальна терапія у лікувальній гімнастиці
Xenograft	ксенотрансплантат: трансплантат живої тканини, взятої від тварин
Zirkuläre Verbrennung	циркулярний опік: круговий опік, навколо цілої частини тіла
Z-Plastik	Z-пластика: за рахунок дрібних зигзагоподібних розрізів рубцевої тканини послаблюються, розтягуються та перегруповуються стяжки рубців

ЦЕЙ ДОВІДНИК БУВ СКЛАДЕНИЙ ЗА УЧАСТЮ:

Робоча група «Тяжкі термічні травми у дітей»



Робоча група «Тяжкі термічні травми у дітей» об'єднує фахівців різних напрямків, які займаються лікуванням дітей з опіковими травмами. Основне завдання робочої групи полягає у покращенні міждисциплінарного співробітництва та впровадженні апробованих стандартів, а також нових стратегій при лікуванні опіків у дітей.

Німецьке товариство опікової медицини



Німецьке товариство опікової медицини (DGV) – це наукове товариство національного рівня, яке об'єднує лікарів та вчених, що спеціалізуються на лікуванні опіків. Мета діяльності товариства полягає у сприянні науковим дослідженням та терапії в сфері лікування опіків, включаючи розробку директив.

www.verbrennungsmedizin.de

Некомерційна організація «Паулінхен – ініціатива для дітей з опіковими травмами»



Організація «Паулінхен» консультує та підтримує сім'ї з дітьми, які постраждали від опіків, на усіх етапах після нещасного випадку. В цій організації сформовано велику експертну мережу, яка дозволяє отримати компетентну відповідь практично на будь-яке питання щодо термічних травм. Її мета полягає у забезпеченні кожної постраждалої дитини оптимальною медичною допомогою, а також у профілактиці опіків шляхом інформування населення про причини нещасних випадків.

www.paulinchen.de

ВИХІДНІ ДАНІ

Невеликий посібник з післялікарняного догляду та реабілітації дітей та підлітків з опіковими травмами

Видавець:

Некомерційна організація «Паулінхен – ініціатива для дітей з опіковими травмами» за участю Робочої групи «Тяжкі термічні травми у дітей» та Німецького товариства опікової медицини (DGV)

Відповідальні особи:

Адельгейд Готвальд, «Паулінхен – ініціатива для дітей з опіковими травмами»

Д. мед. н. Мехтільд Зінніг, Німецьке товариство опікової медицини (DGV)

Д. мед. н. Інго Кенігс, Робоча група «Тяжкі термічні травми у дітей»

Оформлення: Аня Пфайфер-Аманкона, www.amankona.de

© Copyright:

Усі права належать некомерційній організації «Паулінхен – ініціатива для дітей із опіковими травмами»; передрук чи копіювання, в т. ч. вибіркоче, допускається лише з дозволу некомерційної організації «Паулінхен – ініціатива для дітей з опіковими травмами».

Відскануйте QR-код

і отримайте додаткову інформацію на веб-сайті організації «Паулінхен»



ДЛЯ НОТАТОК

ВАЖЛИВІ АДРЕСИ І НОМЕРИ ТЕЛЕФОНІВ

ВІДГУКИ ПРО СЕМІНАР «ПАУЛІНХЕН» ТА ВІКЕНД ДЛЯ МОЛОДІ «ПАУЛІНХЕН»

Було неймовірно приємно
спілкуватися з іншими людьми,
які перенесли
таке ж нещастя.
Час пролетів надто швидко.

В.

Сьогодні моя донька сказала мені,
що зараз почувається краще,
ніж перед вихідними, бо побачила,
що є й інші дітки з такими шрамами.

С.

Я багато чим завдячую асоціації «Паулінхен».
Там мені показали, що я не один з такими
проблемами і що я маю рухатися далі.
Через мережу «Паулінхен» я знайшов багато
нових друзів і дуже тішусь з цього.
Вони надають мені сил, а коли мені важко,
вони розуміють мене краще за всіх.

Кім

Вікенд для
молоді я вважаю чудовим заходом.
Мені було дуже приємно зустрітися з молодими
людьми, які зіткнулися з таким же нещастям,
як і я. Це дає надзвичайно багато сил!

Анна Луїза

Ці вихідні були дуже корисними для нас!
Вперше після нещасного випадку мені вдалося
поспілкуватися з людьми, які пережили те саме,
що і ми. Коли ти маєш можливість ділитися
досвідом і почуттями і бачити, що інші тебе
розуміють, це приносить велике полегшення.
Усі семінари та лекції були проведені чудово
й дуже професійно.

С.

... після цих зустрічей я відчуюю
себе сильнішою і спокійнішою.
Важко передати словами,
що тут відбувається у ці дні. Я вважаю,
що тут збираються особливі люди,
а також особливі діти.

Родина Ф.

КОНТАКТИ

Якщо у вас є питання або ви шукаєте спілкування з тими, хто пережив таке ж горе, якщо вам потрібні розрада та надія, а також підтримка та допомога, звертайтеся до нас:

Некомерційна організація «Паулінхен – ініціатива для дітей з опіковими травмами»

Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder e.V.

Segeberger Chaussee 35

22850 Norderstedt

Ел. пошта: info@paulinchen.de

www.paulinchen.de



**Безкоштовна
гаряча лінія «Паулінхен»:
0800 0 112 123**

Посібник отримано від: