

# FIZISKĀS AKTIVITĀTES



Šis buklets ir paredzēts bērniem un pusaudžiem, kam diagnosticēta onkoloģiska slimība, kā arī viņu vecākiem un aprūpētājiem. Tajā var uzzināt par fizisko aktivitāšu ieguvumiem ārstēšanās laikā. Šis satraucošais periods var radīt būtiskus ierobežojumus ikdienā. Doma par fiziskām aktivitātēm ārstēšanās laikā var šķist biedējoša, bet mērķis – grūti sasniedzams, tomēr uzturēt labu fizisko formu ir iespējams. Šajā bukletā ir sniegti padomi un idejas aktīvā ikdienas režīma ievērošanai. «Fiziskās aktivitātes» var ietvert dažādas darbības, un ne vienmēr nozīmē strukturētu vingrojumu programmu. Par fizisku aktivitāti var uzskatīt enerģiskas kustības vai sportiskas spēles, kā arī pastaigas vai vienkārši izkāpšanu no gultas grūtajās dienās. Fizisko aktivitāšu definīcija ir ļoti plaša un ir atkarīga no cilvēka vecuma, spējām, ārstēšanās procesa un ierobežojumiem. Ikvienam bērnam un pusaudzim jācenšas būt tik fiziski aktīvam, cik to ļauj veselība.

## Vai ārstēšanās laikā fiziskās aktivitātes ir drošas?

Jā, ja tās ir saskaņotas ar ārstu vai māsu. Pacienti ar onkoloģiskajām saslimšanām fiziskās aktivitātes ir drošas un pat ļoti ieteicamas. Saslimšana un tās terapija neliedz būt fiziski aktīviem. Ja tev rodas šaubas, vienmēr jautā ārstam vai māsai. Pierādījumi liecina, ka iespēja gūt traumas ir zema, ja fiziskās aktivitātes tiek veiktas uzmanīgi un tiek ievēroti speciālistu sniegtie ieteikumi.

## Kāpēc ir svarīgi būt aktīvam?

Iespēja nodarboties ar sportu un fiziskām aktivitātēm ir daļa no bērnu un jauniešu dzīves, piemēram, komandu sporta veidi, braukšana ar velosipēdu vai bumbas spēlēšana kopā ar draugiem. Onkoloģiskās slimības ārstēšana var būt ļoti grūta. Ķīmijterapijai mēdz būt tādas blakusparādības kā sāpes, slikta dūša, nogurums un muskuļu vājums. Veselības aprūpes speciālistu komanda darīs visu iespējamo, lai šīs nepatīkamās sajūtas mazinātu. Daži medikamenti var ierobežot pieļaujamo slodzi sirdij, citi var ietekmēt perifēros nervus, izraisot kustību vai sajūtu vājumu rokās vai kājās. Sajūtu vājums rokās un kājās var radīt līdzsvara un ķermeņa pašizjūtas grūtības. Papildus arī izolācijas režīms vienā palātā, ilgstoša medikamentu sistēmu ievade un porta katetra vai centrālā venozā katetra izmantošana var ierobežot fizisko aktivitāti.

Ārstēšanās laikā bērniem un pusaudžiem ir svarīgi saglabāt fizisko aktivitāti. Pareizs aktivitāšu daudzums var uzlabot bērna pašsajūtu, mazināt ar terapiju saistīto nogurumu, kā arī uzturēt labu fizisku formu. Vecākiem tas ir lielisks veids, kā stiprināt saikni ar savu bērnu un jautri pavadīt kopā laiku.

*“Man ir garlaicīgi un skumji sēdēt un neko nedarīt. Kad braucu ar velosipēdu vai dejoju, es jūtos labāk. Lai gan pēc tam jūtos ļoti nogurusi, esmu laimīga, ka varēju piedalīties.”*

*Edija, 10 gadi, smadzeņu audzējs diagnosticēts sešu gadu vecumā.*

## Lūk, daži ieguvumi, ko fiziskās aktivitātes sniedz bērniem un pusaudžiem, kuriem tiek ārstētas onkoloģiskās saslimšanas.

- ♦ Sirds un plaušu veselības saglabāšana. Fiziskās aktivitātes uzlabo vispārējo veselību un fizisko sagatavotību, kā arī sirds un plaušu darbību. Fiziski aktīvajiem pacientiem ir vairāk enerģijas ikdienas aktivitātēm mājās un slimnīcā, kā arī rotaļām ar draugiem.
- ♦ Uztur un uzlabo muskuļu spēku. Fiziskās aktivitātes palīdz saglabāt muskuļu spēku, lai bērns varētu patstāvīgi pārvietoties. Spēcīgi muskuļi nepieciešami, lai varētu iekāpt/izkāpt no gultas, automašīnas un izmantot kāpnes, aiziet uz vannas istabu.
- ♦ Uzlabo miegu. Aktīvi bērni naktīs labāk guļ. Fiziskās aktivitātes uzlabo arī miega un pamošanās ritmu un mazina ar terapiju saistīto nogurumu. Laba miega kvalitāte pozitīvi ietekmē bērnu emocionālo stāvokli un uzvedību – viņiem labāk sokas mācībās un ikdienas darbos.
- ♦ Palīdz pret aizcietējumu. Gan slimība, gan tās ārstēšana pacientam var izraisīt aizcietējumus. Fiziskās aktivitātes ir viens no pirmajiem profilakses veidiem, ko šādā situācijā iesaka speciālisti.
- ♦ Veicina locītavu un muskuļu veselību. Dažiem bērniem var rasties locītavu un muskuļu sasprindzinājums. Fiziski aktīvie bērni var ne tikai saglabāt, bet arī uzlabot muskuļu elastību un spēku, kas nepieciešami staigājot, pietupjoties, skrienot, lēkājot un spēlējoties.

- ◇ Uzlabo līdzsvaru un koordināciju. Fiziskās aktivitātes palīdz bērniem saglabāt līdzsvaru un koordināciju. Labs līdzsvars un koordinācija palīdz bērniem sēdēt pie rakstāmgalda, iekāpt vannā, automašīnā vai skolas autobusā un izkāpt no tiem, kā arī veikt citas fiziskas aktivitātes ik dienas.
- ◇ Uzlabo emocionālo labsajūtu. Fiziskās aktivitātes var palīdzēt uzlabot bērna dzīves kvalitāti, emocionālo labsajūtu un mazināt trauksmi, kas saistīta ar ārstēšanās procesu.
- ◇ Palīdz saglabāt neatkarību. Patstāvība ir ļoti svarīga, īpaši pusaudžiem. Uzturot fizisko formu un izturību, bērni un pusaudži var saglabāt spēju darīt praktiskās lietas, kā, piemēram, apģērbties un staigāt, kā arī piedalīties viņiem patīkamās aktivitātēs – braukt ar velosipēdu, doties pastaigās, iesaistīties bumbu spēlēs, skriešanā u.c. Tas ir svarīgi bērna attīstībai. Aktīva dzīvesveida saglabāšana var palīdzēt arī pēc ārstēšanās vieglāk atgriezties ikdienas dzīvē, bērnu dārzā, skolā un sportā.



“Man bija 17 gadi, kad man diagnosticēja kaulu vēzi un veica amputāciju zem ceļa. Tas bija pirms 22 gadiem, un gadu gaitā esmu sapratis, ka varu paveikt jebko. Lai gan pirms operācijas piedalījos apgabala peldēšanas sacensībās, pēc sešiem mēnešiem ar vienu kāju iemācījos peldēt ātrāk nekā ar divām. Pēc astoņpadsmit mēnešiem jau devos uz savām pirmajām paraolimpiskajām spēlēm.”

Marks, kuram 17 gadu vecumā diagnosticēts kaulu vēzis.

## Cik bieži bērniem un pusaudžiem jābūt aktīviem?

Vispārējais mērķis ir uzturēt normālu aktivitātes līmeni. Veseliem bērniem tiek rekomendēts būt fiziski aktīviem katru dienu vidēji 60 minūtes, veicot vidējas līdz augstas intensitātes fiziskās aktivitātes. Bērniem ārstēšanās procesa laikā šis mērķis var nebūt sasniedzams, ar saslimšanas ārstēšanu saistītu, iemeslu dēļ. Tomēr katru dienu gan sevi, gan bērnu vajag izaicināt un mēģināt, tas jau būs sasniegums.

## Fiziskās aktivitātes jebkad un jebkur

Fiziskās aktivitātes var veikt praktiski jebkur. Ja iespējams, ir labi mainīt aktivitāšu veidu un vietu, lai bērnam saglabātu interesi un motivāciju. Fiziskajām aktivitātēm jābūt atbilstošām bērna vecumam, interesēm, spējām un ārstēšanās veidam. Tā var būt struktūrēta vingrojumu programma, sportiska spēle, aktīva datorspele vai jebkas vērsts uz ikdienas darbību praktizēšanu, piemēram, celšanos no gultas, staigāšanu vai gultas klāšanu.

## Plānotas vai nejaušas fiziskās aktivitātes

Plānotas fiziskās aktivitātes būs pastaiga, velo trenažiera vai pastaigu trenažiera lietošana, vingrošana kopā ar fizioterapeitu, braukšana ar skrejriteni u.c.

Nejaušas fiziskās aktivitātes veidojas no dažādām ikdienas darbībām. Tās ir aktivitātes, kuras darām, lai rūpētos par sevi, savu istabu vai māju. Gan mājās, gan slimnīcā lielāko daļu ikdienas aktivitāšu var veikt aktīvāk.

### Piemēri:

- ◇ sēdēšana gulēšanas vietā,
- ◇ ēdienreizēs sēdēt pie galda nevis gultā,
- ◇ pirms apsēšanās gultā, apej tai apkārt,
- ◇ izmēģini veikt sekus pietupienus vai pacelties uz pirkstgaliem pirms apsēdies atpakaļ gultā,
- ◇ ēšana, sēžot uz gultas malas,
- ◇ iešana līdz vannas istabai vai izlietnei,
- ◇ iešana kājām uz vizītēm slimnīcā,
- ◇ kāpņu izmantošana lifta vietā,
- ◇ spēlēšanās stāvus vai sēdus uz krēsla,
- ◇ palīdzība ģimenei ikdienas darbos, piemēram, dārzu griešana, maltītei vai trauku mazgājamās mašīnas iztukšošana, galda saklāšana ēdienreizei, savu drēbju salocīšana u.c.

## Mājās

Periods mājās starp terapijas kursiem ir laiks, kad visātrāk norit atlabšana un spēku atjaunošana. Svarīgi šo laiku izmantot ne tikai emocionālai atpūtai no slimnīcas un mājās vides un ģimenes sajūtu piepildīšanai, bet arī fizisko aktivitāšu veikšanai.

*“Kaut arī es biju ļoti labā formā, jo nodarbojos ar vingrošanu, aktīvais dzīvesveids palīdzēja man labāk panest ķīmijterapiju un deva spēju cīnīties, kad man tika veikta cilmes šūnu transplantācija. Vēzis atņēma man kāju un daļu plaušas, tomēr tas palielināja manu vēlmi parādīt, ko spēju paveikt bērni par spīti onkoloģijai.»*

*Kīrans, 16 gadus vecs, kaulu vēzis diagnosticēts 12 gadu vecumā*

Fiziskās aktivitātes var iekļaut ikdienas rutīnā, esot gan iekštelpās, gan ārā. Tādas aktivitātes kā pastaigas, braukšana ar skrejriteni, distanču slēpošana, sniega vīru celšana, sēņošana, riņķu un bumbu mešanu mērķi u.c. var iekļaut jūsu ģimenes ikdienas grafikā. Aktivitāšu izkliešana visas dienas garumā atvieglo to izpildi. Sadaliet plānoto fizisko aktivitāšu laiku dienas garumā un veiciet tās pamazām. Iesakām izveidot fizisko aktivitāšu dienasgrāmatu, kurā atzīmēt aktivitāti, tai veltīto laiku un, iespējams, pat sajūtas, to veicot. Mazākiem bērniem motivējoši varētu būt veidot uzlīmju tabulu, kurā bērns var ielīmēt uzlīmes pēc paveiktās aktivitātes. Šādi rīki palīdz novērtēt ikdienas aktivitāšu daudzumu, kā arī ir lielisks veids kā atskatīties uz sasniegto, neskatoties uz grūtībām.

## Slimnīcā

Atrašanās slimnīcā ne vienmēr nozīmē arī sliktu pašsajūtu, nespēju veikt ikdienas darbības un būt fiziski aktīvam. Pirms terapijas saņemšanas un tās saņemšanas laikā, kā arī pēc tam, atlabstot, katru dienu jāizvērtē atsevišķi. Dienās, kad ir grūti, nav spēka un pašsajūta nav laba, fizisko aktivitāšu daudzums jāsamazina, savukārt dienās, kad pašsajūta ir laba, jāmēģina būt fiziski aktīviem, neskatoties uz atrašanos slimnīcā. Ir ļoti svarīgi, lai, uzturoties slimnīcā, bērni un pusaudži būtu pēc iespējas aktīvāki. Kopējais terapijas laiks, kas

tiek pavadīts slimnīcā, bieži ir lielāks par mājas periodu, tieši tādēļ ir tik svarīgi neatlikt fizisko aktivitāšu iespējas uz nākamo dienu, ja tās var paveikt šodien. Ir noderīgi katru dienu pavadīt laiku ārpus gultas un ievērot ikdienas rutīnu, piemēram, mazgāties dušā un ģērbties, kā arī regulāri doties pastaigā. Centieties izvairīties no pārlietu ilgas sēdēšanas gultā, piemēram, skatoties televizoru, lietojot telefonu. Arī atrodoties gultā, ir iespējams vingrot, lai saglabātu muskuļu tonusu un elastību. Arī stāvot pie gultas vai sēžot tajā, var izstaipīt kāju muskuļus un izvingrināt potīšu locītavas. Atceries, ka tieši tuvinieki, kuri ir līdzās bērnam, var rādīt piemēru.

### Kā sākt?

Ir daudzi faktori, kas var ietekmēt bērna vai pusaudža spēju saglabāt fizisko aktivitāti. Svarīgi ņemt vērā, ko bērns var un ko nevar darīt, kā arī saprast un izzināt bērna vēlmes. Dažreiz aktivitātes būs jāpielāgo, lai tās būtu drošas. Izrunājiet ar veselības aprūpes speciālistiem visus nepieciešamos piesardzības pasākumus. Ja rodas grūtības ikdienas uzdevumu veikšanā, sāpes vai citas sūdzības



*“Mums ir jāpielāgojas. Smadzeņu audzēja dēļ Kārlim ir grūti spēlēt tenisu. Viņam ir redzes, līdzsvara un koordinācijas problēmas. Kad mēs visi kopā spēlējam tenisu, Kreigam ir atļauti divi (vai vairāk!) bumbiņas atsitieni pret zemi. Viņš aizvien netrāpa, bet mēs visi viņu iedrošinām, tāpēc viņam tas patīk. Kad viņš trāpa, viņš ir sajūsmā!”*

*Leslija, mamma Kārlim, kuram diagnosticēts smadzeņu audzējs.*

fizisku aktivitāšu laikā vai bažas par drošību, slimnīcas speciālistu komanda jums palīdzēs tikt ar tām galā. Atkarībā no ārstēšanas un bērna vai pusaudža spējam, var būt nepieciešams mainīt fizisko aktivitāšu veidu.

### Bērnu un pusaudžu iespējas piedalīties fiziskās aktivitātēs var ierobežot šādi iemesli:

- ♦ zems trombocītu, eritrocītu vai leikocītu skaits
- ♦ primārs vai metastātisks kaulu vēzis
- ♦ nervu bojājumi (ķīmijterapijas izraisīta perifērā neiropātija)
- ♦ pazemināts asinsspiediens
- ♦ elpošanas grūtības miera stāvoklī
- ♦ un citi ierobežojumi, ko norādījuši speciālisti

Vecākiem un bērnam ir svarīgi izvirzīt kopīgus mērķus, uz kuriem varētu tiekties ārstēšanās laikā vai, atsākot ikdienu pēc tās.

- ♦ Mērķim nav jābūt uzkāpt visaugstākajā kalnā, veikt visgarāko pastaigu vai peldēt visātrāk. Tie var būt vienkārši – aiziet līdz kādai konkrētai vietai un atpakaļ, doties īsā izbraukumā ar velosipēdu, iet pastaigā un uztaisīt pikniku vietējā parka, spēlēt uzkāpt pa kāpnēm 5, 10 vai visus pakāpienus u.c.

- ◇ Lai gan ir svarīgi izvirzīt galveno mērķi, lietderīgi ir sadalīt lielo mērķi apakšmērķos, kurus būs vieglāk sasniegt. Tos var ierakstīt arī dienasgrāmatā vai uzlīmju kalendārā.
- ◇ Šo procesu ir regulāri jāizvērtē, to varat darīt reizi dienā vai reizi nedēļā. Mērķis un apakšmērķi var mainīties, dažkārt ārstēšanās vai citu ar saslimšanu saistītu vai nesaistītu iemeslu dēļ.
- ◇ Dažkārt tie ir divi soļi uz priekšu un viens atpakaļ, taču to nevajadzētu uzskatīt par neveiksmi. Ja tā notiek, joprojām ir svarīgi koncentrēties uz gala mērķi un atskatīties uz līdzšinējo progresu.
- ◇ Izvirzot reāli sasniedzamus mērķus, visa ģimene var gūt patiesu gandarījuma sajūtu.
- ◇ Atcerieties noteikt arī kādu apbalvojumu, balvu, lai mērķi griebtos sasniegt ātrāk.

## IETEIKUMI

Pat ja fiziskās aktivitātes ir iespējamās tikai dažas minūtes dienā, tās palīdzēs. Sasniedzamais aktivitātes līmenis būs atkarīgs no ārstēšanas. Uzlabojumi var būt lēni, bet atcerieties, ka katrs mazumiņš palīdz.

Īsas aktivitātes ir piemērotas, ja ir nepieciešams ik pa laikam atpūsties. Ja aktivitāte ir pārāk nogurdinoša, sadaliet to mazākās daļās – tā joprojām būs lietderīga.

Ja trombocītu skaits pēc ķīmijterapijas ir zems, izvairieties no sporta veidiem, kur bērni var ietriekties citos bērnos, cietās virsmās, nokrist vai saņemt triecienu ar bumbu vai aprīkojumu. Ja bērnam ir imūnsupresija (pazemināts leukocītu skaits), jāizvairās no pārpildītām vietām un spēlēm ar citiem bērniem.

*“Visbeidzot Dženijas konsultants atļāva viņai atsākt jāt ar poniju. Saskaņā ar noteikumiem, bija jālieto ķivere un ķermeņa aizsargs, kā arī nedrīkstēja dzīt poniju rikšos vai likt tam lēkt. Smaidošā Dženija uz ponija ir vislabākās atmiņas no nedēļām, ko lielākoties pavadījām izolētas slimnīcas palātā. Dženijas aprūpes komanda ir pelnījusi milzīgu ‘paldies’, it sevišķi par to, ka ļāva viņai turpināt jāt.”*

*Džūlija, kuras meitai tika diagnosticēta akūta limfoblastu leikēmija.*

Bērniem ar omaya rezervuāru šķidruma novadīšanai no smadzenēm nevajadzētu piedalīties kontaktsportā, papildus citiem piesardzības soļiem, galvu ir īpaši jāsaģē.

“Ja bērnam ir porta, picc vai cita veida venozais katetrs, izvēlieties atbilstošu apģērbu konkrētajai aktivitātei, lai samazinātu risku katetra bojājumam, to paraujot vai sasitot.”

## Kādās aktivitātēs bērns var piedalīties?

Onkoloģiskā saslimšana var radīt jautājumus par to, cik daudz un intensīvi bērns drīkst sportot. Iespējams, būs jāpielāgojas (arī ilgtermiņā) potenciālajiem ierobežojumiem atkarībā no audzēja veida, ārstēšanas un konkrētās aktivitātes. Vairums aktivitāšu joprojām varēs veikt, iespējams, tām būs nepieciešamas izmaiņas spēles noteikumos un noteikti būs jālieto visi nepieciešamie aizsargi (ķivere, elkoņu un ceļu sargi utml.). Ģimenes izbraucieni ar velosipēdu, pastaigas un spēles ar draugiem bērniem bieži sagādā prieku. Izmēģiniet braucienus ar tandēma velosipēdu vai iznomājiet lielos trīsriteņus situācijās, kad bērnam ir grūtības ar līdzsvaru. Piedalīšanās aktivitātēs, kas ir jautras un patīkamas, palīdzēs motivēt un iedrošināt bērnu nodarboties ar sportu ilgtermiņā. Tas var būt lāzerpeintbols, sporta spēļu simulācijas, izmantojot spēļu konsoles vai 3D brilles, orientēšanās, slēpņu meklēšana, galda hokejs, teniss vai futbols, šautriņu mešana, disku golfs u.c.



*“Kaut arī ārstēšanās laikā man amputēja labo kāju, tagad es ceļoju pa pasauli, spēlējot basketbolu ratiņkrēslā. Es iemīlēju šo sporta veidu, kad piedalījos izbraukuma pasākumā. Esmu ārkārtīgi lepns, ka 2012. gadā piedalījos Londonas paraolimpiskajās spēlēs Lielbritānijas izlases sastāvā. Brīnišķīgi!”*

*Gazs Čoudrijs, 27 gadi, kuram 10 gadu vecumā diagnosticēts kaulu vēzis.*

Padomājiet un pārrunājiet ar bērnu par iecienītākajiem sporta veidiem un interesēm un iekļaujiet tās ikdienā. Spēles, kas ietver bumbas mešanu, ķeršanu, bumbas grūšanu vai speršanu var palīdzēt saglabāt līdzsvaru, koordināciju un spēku.

## Vai bērns drīkst peldēties?

Ja jūsu bērnam patīk peldēties, varat pajautāt mediķiem, vai to ir iespējams turpināt darīt. Joprojām var būt gadījumi, kad bērnam nav atļauts peldēties, piemēram, ja leukocītu skaits ir zems un pastāv infekcijas risks vai vispārējā pašsajūta ir slikta. Peldēties nav atļauts, ja bērnam ir PICC, Hickman vai Broviac katetrs.

Ja ārsts atļauj peldēšanos, to drīkst darīt tikai hlorētos baseinos ar filtriem. Diķos, upēs, jūrā vai citos atklātos ūdeņos vai nefiltrētos privātos baseinos peldēties nedrīkst. Taču katra situācija var būt vērtējama individuāli.

## Vai bērns drīkst piedalīties kontaktsportā?

Kontaktsporta veidi parasti nav ieteicami. Futbolā, regbijā, hokejā, florbolā vai cīņu sportā spēlētāji mēdz uzbrukt cits citam, satvert un gāzt uz zemes. Tas ir pārāk liels risks. Tomēr jūsu bērns joprojām var uzturēt savas futbola vai basketbola prasmes parkā, kur var spert pa bumbu un mest soda metienus, spēlēt bumbu pielāgotā veidā! Ieteicams izvairīties no batutu lietošanas kā arī lēkšanas



parku, batutu centru apmeklēšanas. Būtu vēlams izvairīties no kartingu un citu motorizētu izklaižu braukšanas rīku lietošanas, jo tas palielina traumu risku.

## Kā ir ar mazākiem bērniem, kas apmeklē āra rotaļu laukumus?

Esiet piesardzīgi parastajos rotaļu laukumos, kuri ir asfaltēti vai segti ar betonu. Drošāka izvēle būs kāds no laukumiem ar mīksto gumijas vai mulčas segumu. Vislabākais laiks, kad apmeklēt bērnu rotaļu laukumu, ir tad, kad tur ir vismazāk citu bērnu.

### Apģērbs

Vecākiem un bērniem svarīgi vilkt piemērotu apģērbu gan mājās, gan ārpus tām. Atbilstoša apģērba izvēle ir sevišķi svarīga, ja bērns spēlējas smilšu kastē vai rotaļu laukumā ar mīkstu un birstošu segumu. Pareizais apģērbs ne tikai palīdzēs aizsargāt ķermeni no neparedzētiem laika apstākļiem un netīrumiem, bet arī ļaus saglabāt komfortu un veselību. Svarīgi ir vienmēr ievērot mājas (slimnīcas) un ielas apģērba principu gan bērnam, gan aprūpētājam un citiem ģimenes locekļiem, esot mājās. Āram ir pilnīgi cits apģērba komplekts un iekštelpās ir mājas drēbes.

### Roku tīrība – maza rīcība, liels ieguvums

Veselības uzturēšanā un slimību novēršanā liela nozīme ir pareizai roku higiēnai. Aicinām vecākus un bērnus ievērot vienkāršu, bet svarīgu principu: neaizskart seju un muti ar netīrām rokām. Atgriezoties iekštelpās, rūpīgi nomazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni. Šī mazā, ikdienišķā rīcība palīdzēs samazināt saslimšanas riskus un saglabās labu veselību gan bērnam, gan pieaugušajiem.

“Starp ķīmijterapijām es piedalījos Lielajā ziemeļu skrējienā. Man šķita, ka rāpoju nevis skrienu, tomēr tas bija kaut kas pozitīvs, uz ko koncentrēties ķīmijterapijas laikā.”

Džemma, kurai 17 gadu vecumā diagnosticēta limfoma.

### Motivācijas saglabāšana

Nereti viens no lielākajiem izaicinājumiem fiziskās aktivitātes saglabāšanai ir motivācijas zudums. Slimība var būt ilga, un bērni un pusaudži nereti jūtas slikti un ilgstoši atrodas slimnīcā. Izaiciniet savu bērnu izmēģināt jaunu spēli vai aktivitāti, kas viņam varētu patikt. Noslēdziet rotaļīgas derības: tas, kurš uzvarēs “spēlē”, varēs izvēlēties, kas būs vakariņās vai vakara filmu!

### PADOMI, kā saglabāt motivāciju

- ♦ Koncentrējieties uz izklaidi.
- ♦ Turpiniet izmēģināt dažādas aktivitātes, lai tās neapniktu.
- ♦ Iesaistiet aktivitātēs ģimeni un bērna draugus.
- ♦ Izmantojiet dienasgrāmatu vai tabulu, lai atzīmētu progresu.
- ♦ Paslavējiet un apbalvojiet par progresu.
- ♦ Izmēģiniet dārgumu medības vai slēpņošanu (geocaching).
- ♦ Izmantojiet viedierīci, lai uzraudzītu fiziskās aktivitātes un veidotu sacensības starp draugiem slimnīcā vai ģimenes locekļiem.

Iespējams, ka pirms saslimšanas jūsu bērns nelabprāt nodarbojās ar sportu. Tomēr nekad nav par vēlu sākt sportot, un veselības aprūpes speciālisti iesaka fiziskās aktivitātes kā svarīgu rehabilitācijas procesa daļu.

## Šī sadaļa ir domāta vecākiem un tuviniekiem, kuri aprūpē bērnu vai jaunieci.

### Vai esmu pārāk aizbildnieciska/s?

Pēc onkoloģiskas diagnozes noteikšanas lielākā daļa vecāku vēlas pastiprināti pasargāt savu bērnu, tai skaitā no traumām. Bieži vien tuvinieki raizējas, ka, ļaujot bērnam nodarboties ar sportu, viņa veselība var pasliktināties. Reizēm tas noved pie tā, ka vecāki kļūst pārāk piesardzīgi. Var būt grūti pretoties vēlmei palīdzēt, taču vecākiem un aprūpētājiem ir svarīgi mudināt bērnu pašam veikt ikdienas uzdevumus. Sniedziet atbalstu tikai tad, kad tas tiešām ir nepieciešams. Pārraprūpe bērnam nepalīdzēs. Var būt arī otrādi – vecāki var uzskatīt, ka bērnam ir jāturpina veikt visas ierastās darbības, ignorējot jaunos, tik ļoti atšķirīgos, apstākļus.

Bērna saslimšana un ikdienas izmaiņas ir liels izaicinājums visai ģimenei, ne tikai slimajam bērnam. Jebkurā situācijā, kurā nonāksiet, slimnīcas speciālistu komanda jums sniegs atbalstu un ieteikumus. Ja sportiskas aktivitātes, piemēram, pārgājieni vai velobraucieni, ir jūsu ģimenes ierastā kopā būšanas nodarbe, to var turpināt, pielāgojot aktivitāti, ja nepieciešams.

Būs dienas, kad bērns jutīsies labāk un spēs aktīvi kustēties, un būs dienas, kad būs grūti. Bērnu vajag atbalstīt un iedrošināt fizisko aktivitāšu veikšanai neatkarīgi no tā, kāda ir šī diena.

Ja jums ir šaubas, vai fiziskās aktivitātes ir drošas jūsu bērnam, pārrunājiet tās ar veselības aprūpes speciālistiem. Ir gadījumi, kad bērnam ir paaugstināts inficēšanās risks (neitropēnija, zems leikocītu skaits) un jāizvairās no kontakta ar citiem bērniem.

*“Bens slidoja ratiņkrēslā. Es viņu sen nebiju redzējusi smejamies. Draugi viņu vizināja lielā ātrumā pa ledus halli. Tas bija lielisks pierādījums tam, ka viņš joprojām var piedalīties jaunrās aktivitātēs kopā ar draugiem.”*

*Karolīna, kuras dēlam diagnosticēts muguras smadzeņu audzējs.*

Reizēm šķiet, ka visas bērna uzvedības problēmas ir saistītas ar saslimšanu vai tās ārstēšanu, taču tas ne vienmēr tā ir. Nevēlēšanās kaut ko darīt, garastāvokļa maiņas, slinkums, niķi un ikdienas bērna uzvedība visbiežāk būs atkarīga no katra bērna paša, nevis no saņemtās terapijas. Jāpatur prātā, ka konkrētā aktivitāte, intereses vai sporta veids, kas bērnam iepriekš patika, iespējams, viņu vairs neaizrauj, un jāaicina viņu pamēģināt ko citu.

### Kā es varu atbalstīt savu bērnu?

Atbalstot bērnu, kuram ir onkoloģiska saslimšana, svarīgi apzināties viņa emocionālās un fiziskās vajadzības. Bērni var būt dusmīgi vai noskumuši, būdami izolēti no draugiem un ierastajām aktivitātēm, viņiem var pietrūkt mājas un ģimenes. Bērnam pašam var būt grūti pieņemt savu nespēju veikt ikdienas darbības kā iepriekš. Atkarībā no bērna vecuma, spēja pastāstīt, kas ir “uz sirds”, kas šobrīd ir svarīgi un ko viņš vēlētos, atšķiras. Jaunākiem bērniem variet izmēģināt dot izvēles iespējas, piemēram, “Iesim pastaigā un skaitīsim, cik sarkanas mašīnas ieraudzīsim, vai arī dosimies šūpoties rotaļu laukumā?” Sarunās ar pusaudžiem esiet atklāti, runājiet par savām izjūtām un, uzdodot atvērtus jautājumus, uzziniet viņu vajadzības, vēlmes, sajūtas, domas. Mēs nespējam “nolasīt” viens otra domas, tāpēc visbiežāk labākais risinājums būs izrunāties un tad kopīgi plānot, kā vienu vai citu aktivitāti varētu paveikt.

Svarīgi ievērot speciālistu ieteikumus, tostarp, par dalību sportā un fiziskajās aktivitātēs gan esot slimnīcā, gan mājās. Sevišķi svarīgi ievērot ieteikumus attiecībā uz aktivitāšu biežumu, ilgumu, intensitāti un pārtraukumiem.

### **Kas var atbalstīt jūsu bērnu?**

Jūsu bērnu var atbalstīt dažādi cilvēki. Brāļi un māšas var iedrošināt uzspēlēt futbolu ārā vai doties izbraucienā ar velosipēdu. Draugi, sporta skolotāji, treneri var atbalstīt un iedrošināt bērnu būt aktīvam. Jāatcerās, ka jūsu bērns nevēlas izskatīties atšķirīgi no saviem vienaudžiem (vai arī nevēlas, lai viņa vecāki izrāda pārspīlētu atbalstu, citiem redzot).

Bērns var gūt negatīvu pieredzi, ja viņa fiziskais stāvoklis neļauj pilnvērtīgi piedalīties sporta aktivitātēs un citi to neizprot. Lai gan pilnīgai integrācijai var būt nepieciešams laiks, jūsu bērns joprojām var piedalīties, pildot dažādas lomas, piemēram, tiesneša, komentētāja vai spēles protokola rakstītāja, tādā veidā iesaistoties aktivitātēs pakāpeniski. Ja jūsu bērnam ir invaliditāte, viņš joprojām var spēlēt komandā, tas veicinās viņa piederības sajūtu un vairo pašapziņu.

### **Izmantotie avoti**

- ◇ <https://together.stjude.org/en-us/blog/article/fitness-childhood-cancer.html>
- ◇ <https://littlebigsteps.org.au/wp-content/uploads/2020/08/PICS-Physical-Activity-booklet.compressed.pdf>
- ◇ [https://www.cclg.org.uk/write/MediaUploads/Publications/PDFs/Keeping\\_active\\_during\\_and\\_after\\_treatment\\_2017.pdf](https://www.cclg.org.uk/write/MediaUploads/Publications/PDFs/Keeping_active_during_and_after_treatment_2017.pdf)
- ◇ [https://www.cclg.org.uk/write/MediaUploads/Publications/PDFs/Sport\\_and\\_exercise\\_\(Nov\\_13\).pdf](https://www.cclg.org.uk/write/MediaUploads/Publications/PDFs/Sport_and_exercise_(Nov_13).pdf)
- ◇ <https://www.choosept.com/health-tips/7-ways-children-cancer-benefit-physical-activity>
- ◇ <https://eveselibaspunkts.lv/lv/Article/Read/fiziskas-aktivitates>



**Izdevuma autore** Madara Blumberga  
**Makets, dizains, ilustrācijas** Jānis Uplejs

Materiāls izdots ar Bērnu slimnīcas fonda finansiālo atbalstu.



