

## KUINKA SELVIYTYÄ REFLUKSILAPSEN KANSSA?

Alla olevat vinkit ovat esimerkkejä australialaisen lasten refluksiyhdistyksen Risan vanhempien kirjoittamista ohjeista toisille refluksivanhemmille. Ne ovat yleisiä neuvoja eikä niiden tarkoituksena ole korvata terveydenhuollon ammattilaisten neuvoja.

- **Älä odota löytäväsi kaikkia vastauksia heti.** Refluksi vaatii paljon opettelua!
- **Refluksilapsiin ei löydy ohjekirjaa.** Yleisesti ottaen ei ole olemassa ”oikeita” tai ”väärää” tapoja, kuinka parhaiten selviytyä refluksin kanssa. Kaikki lapset ovat yksilöitä; se, mikä toimii yhdelle, ei välttämättä toimi toisella. Sinulle ja perheellesi sopivat keinot löytyvät vasta yrittämisen ja erehtymisen kautta.
- **Hyväksy, että teet jo parhaasi.** Älä ole liian ankara itseäsi kohtaan. Muista, että tauti ei ole sinun syytäsi.
- **Yritä keskittyä siihen, mitä teet juuri nyt** eikä suinkaan siihen, mikä mielestäsi menee väärin! Et tee mitään ”väärin” – paremmat keinot ovat vain vielä selvittämättä.



- Koska refluksilasten hoito voi olla erittäin vaativaa, **hahmota tilanteesi vaikeus.** Useimmat ihmiset eivät ymmärrä, mitä joudut käymään lävitse tai kuinka auttaa sinua; tämä saattaa johtaa hyödyttömiin kommentteihin tai siihen, että tukea ja apua ei tarjota.
- Kuuntele toki toisten antamia neuvoja mutta **käytä vain niitä, mitkä tuntuvat sinusta oikeilta, ja varmista, että ne ovat turvallisia lapsellesi. Keskustele asioista lääkärisi kanssa.**

- **Usko itseesi ja luota vaistoihisi!** Refluksi on fyysinen vaiva – se EI ole sinun kuvittelema juttu!
- **Huolehdi itsestäsi!** Sinun vointisi on yhtä tärkeä kuin lapsesi vointi.
- **Lapsen refluksi saattaa pahentua stressitilanteissa, jotka saattaa olla hyvä tietää.** Tällaisia stressitekijöitä ovat mm. kuuma sää yhdessä yliväsymisen kanssa, muutokset jokapäiväisissä rutiineissa, flunssat, infektiot, hampaiden puhkeamiset, rokotukset.
- Saat pohtia pääsi puhki, jos yrität selvittää, miksi tämä päivä oli parempi tai huonompi kuin eilinen. **Tosiasia on yksinkertaisesti se, että refluksi voi olla syklistä ja toiset päivät vaan ovat siten huonompia kuin toiset – syistä, joita et välttämättä saa koskaan tietää!**



- **Yritä elää tässä hetkessä.** Älä pyörittele mielessäsi menneitä - yritä olla tuhlaamatta aikaa tulevaisuudesta huolehtimiseen.
- **Puhu asioista!** Soita ystävälle tai ota yhteyttä vertaistukeen. Asioista puhuminen auttaa helpottamaan stressiä ja näkemään, mitä voisit tilanteelle tehdä.
- **Ota asia kerrallaan.** Keskity huolehtimaan lapsestasi, perheestäsi ja itsestäsi – eikä välttämättä tässä järjestyksessä! Huolehdi ensisijaisesti vain kiireellisistä asioista.

- **Yritä jättää huomioimatta kommentit siitä, kuinka onnellinen saatkaan olla, että lapsellasi ei ole mitään pahempaa tautia.** Kyllähän refluksivanhemmat sen TIETÄVÄT mutta se ei auta selviytymään TÄMÄN HETKISESTÄ HUUTAMISESTA.
- **Vältä kää toisten syyttelyä perheessä.** Kaikki tuntuu aina kymmenen kertaa pahemmalta, kun lapsi huutaa.
- **Ota kukin päivä vastaan sellaisenaan, kun se tulee.** Kuinka vaikeaa tällä hetkellä elämä onkin, ajatus siitä, että tilanne todella voi helpottua, saattaa auttaa. Jos et jaksais yksin, muista kysyä apua ja käänny ammattilaisten puoleen.
- **Muista, että olotilojen vaihtelu on normaalia. On aikoja, jolloin tunnet olosi positiivisemmaksi ja voit paremmin, ja on myös aikoja, jolloin olet allapäin ja täysin uupunut.**



- **Jos haluat saavuttaa edes jonkinasteista mielenrauhaa, yritä hyväksyä elämä sellaisenaan kuin se parhaillaan on** - sen sijaan, että taistelet vastaan ja vain odotat parannusta lapsellesi, jolla oireilu edelleenkin jatkuu. Oikeudenmukaista? Ei tietenkään - mutta se on kuitenkin todellisuutta.

(Lähde: Survival tips, Reflux Infants Support Association, 1.3.2011, kuvat: Microsoft)