

Da sapere

## ● **Malattia – Salute**

Definizioni. Quando un bambino è malato? Cura del bambino malato. Pediatra e ospedale. Malattie croniche. Se i genitori sono ammalati ...  
Che cosa favorisce la salute?

### **Definizioni**

L'Organizzazione mondiale della salute (OMS) pone un concetto globale di salute: «non solo la mancanza di una malattia o di un'invalidità, ma uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale». Essere in buona salute significa sentirsi bene nel proprio corpo, nei vissuti, nelle emozioni e nei rapporti sociali. La malattia viene definita come un disturbo delle funzioni vitali a livello fisico o psichico. Questi due fattori si influenzano a vicenda. Così alla presenza di un disturbo psichico come la fobia si manifestano anche sintomi fisici come affanno, accelerazione del battito cardiaco, disturbi di stomaco. Una malattia come l'influenza può causare anche sintomi depressivi. Il passaggio dalla malattia alla salute è fluido, per cui una persona può essere malata senza che se ne accorga e ne patisca. Al contrario ci sono situazioni in cui la persona non si sente bene senza che sia possibile diagnosticare una malattia.

### **Quando un bambino è malato?**

Nei primi mesi di vita i bambini si ammalano relativamente poco, anche perché durante l'allattamento sono protetti dal latte materno. Dopo lo svezzamento il neonato deve costruire le proprie difese immunitarie. Questo processo dura parecchi anni. Nei primi contatti con altri bambini – per esempio all'asilo nido o alla scuola dell'infanzia – si assiste a un aumento delle malattie. In questo periodo si costruiscono specifiche difese contro le malattie e in seguito il bambino è più robusto e si ammala meno. Ci sono malattie che colpiscono solo una volta nella vita e che chiamiamo «malattie infantili». Per la maggior parte di queste malattie esistono delle vaccinazioni. Le opinioni degli esperti non sono concordi se evitare una malattia con la vaccinazione sia un vantaggio o al contrario non tolga al bambino processi di sviluppo importanti. I bambini reagiscono alla malattia in modo diverso dagli adulti. Spesso anche ammalato un bambino ha voglia di muoversi e di giocare, piuttosto che passare la giornata a letto. Se il bambino si mette spontaneamente tranquillo e non cerca stimoli si può presumere di essere di fronte a una malattia «seria». Cosa viene considerato «serio» dal bambino non coincide necessariamente con la valutazione dell'adulto. Secondo la situazione un bambino può sopportare la febbre magari meglio dello stress scolastico. I bambini possono anche soffrire di malattie psichiche. Isolamento, forti paure, profonde tristezze, rabbia, aggressioni o irrequietezza possono essere una reazione a esigenze eccessive o a difficoltà che non può elaborare. Anche tensioni e problemi tra i genitori possono provocare disturbi nel bambino. I bambini esprimono con sintomi fisici i loro problemi psichici in maniera più forte rispetto agli adulti.

### **Cura del bambino malato**

I bambini malati necessitano di calma e protezione. Non dovrebbero essere mandati a scuola o all'asilo nido, perché non potrebbero essere accuditi convenientemente e potrebbero contagiare altri bambini. I genitori che lavorano hanno diritto ad alcuni giorni di congedo per curare i loro figli. Spesso i sintomi possono attenuarsi se il bambino può farsi coccolare. Piccoli privilegi come dormire nel lettone dei genitori o bere la sera un biberon fuori orario aiutano il bambino, e il timore di viziarlo è fuori posto. Spesso i bambini non vogliono stare

Continua sulla prossima pagina »

a letto tutto il giorno. Piccole pause di gioco sono spesso più salutari che un riposo a letto forzato. Durante la convalescenza possono mostrare un comportamento difficile. Sono scontenti, di umore instabile, piangono per niente o sono scontrosi. Questo capita perché il bambino deve di nuovo prendere distanza dai genitori e rinunciare ai piccoli privilegi della malattia, oppure perché non è ancora sufficientemente forte per giocare con l'abilità di prima. I genitori devono avere nervi saldi e pazienza fin che il bambino è completamente guarito. Il superamento di una malattia permette nuovi sviluppi positivi e il bambino mostra improvvisamente nuove competenze. Se i genitori intuiscono che la malattia è un segnale di un'indisposizione psichica devono cercare le possibili cause, parlare con il bambino e cercare soluzioni. Può capitare che il mal di pancia, con la relativa assenza dalla scuola, scompaia quando supera un disagio con i compagni e la scuola diventa un ambiente piacevole.

### **Pediatra e ospedale**

Il pediatra può diventare per i genitori e per il bambino un'importante persona di fiducia. I pediatri non sono solo esperti di malattie, ma seguono lo sviluppo del bambino e possono dare utili consigli educativi. È meglio cercare un pediatra nelle vicinanze. Per i bambini una visita al pediatra fa meno paura che il trasporto in ambulanza in ospedale. Se diventa necessario un esame o un trattamento in ospedale è importante che sia ben preparato. Il bambino deve sapere cosa lo aspetta, a quali trattamenti o a quali esami dovrà sottoporsi e da chi sarà curato. Sulla preparazione al ricovero in ospedale ci sono molti libri per bambini. Anche durante il soggiorno in ospedale è importante stare attenti al suo benessere e fargli capire, magari con un gesto tenero come tenergli la mano, che non è abbandonato. Oggi i genitori possono visitare il bambino in ogni momento e anche dormire con lui. Si sa che i bambini vivono l'ospedale in modo meno drammatico e guariscono meglio se i genitori rimangono vicini.

### **Malattie croniche**

Ogni tanto ci si confronta con malattie che durano a lungo e non possono essere guarite, anche se ci sono periodi di remissione e di salute. Si parla di malattie croniche. Bambini e adulti possono svilupparle – per esempio malattie della pelle, asma, diabete giovanile. Secondo la gravità possono essere molto logoranti per tutta la famiglia. Le terapie esigono molto tempo, energie e soldi e segnano il quotidiano del malato cronico. Le eventuali limitazioni devono poter essere elaborate accettando i necessari compromessi. I limiti posti da una malattia cronica rischiano di provocare l'isolamento. Perciò è importante che il bambino, nonostante la malattia, possa condurre una vita normale, andare a scuola, giocare e avere amici. Questo aiuta il bambino a svilupparsi bene e attivare risorse e capacità di adattamento. Non va sottovalutata la situazione dei fratelli. Può capitare che i loro bisogni e i loro interessi trovino poco spazio. È importante che la famiglia cerchi aiuti esterni e mantenga attivi i contatti sociali.

### **Se i genitori sono ammalati ...**

Se i genitori sono malati per lungo tempo l'atmosfera familiare ne soffre. I bambini assumono spesso un ruolo di aiuto attivo. Con l'assunzione di questi compiti imparano molto e maturano. Ogni tanto devono assumere troppe responsabilità e hanno il sentimento di non poter più essere bambini. Per il bambino è importante che nonostante la malattia dei genitori si senta protetto e al sicuro. Se i sintomi non sono prevedibili, come le cadute, o la malattia peggiora e il bambino teme la morte del papà o della mamma, si sviluppano grandi ansie e smarrimento. È fondamentale poter informare in modo completo e chiaro. Il bambino deve sapere quanto pericolosa è la malattia, quando possono arrivare le crisi, dove poter chiedere soccorso e chi si occuperà di lui in caso di ricovero in ospedale del genitore.

**Che cosa favorisce la salute?**

Ci sono molti consigli per comportamenti che favoriscono la salute: nutrizione sana, movimento o altri comportamenti quotidiani. In generale si può dire che è sano ciò che fa bene. Questo non va confuso con l'appagamento di qualsiasi voglia. Si tratta piuttosto di ascoltare le proprie emozioni e cercare risposte adeguate. Quando ci si sente irrequieti e nervosi può servire un pezzo di cioccolata, ma magari ci si trova meglio dopo una passeggiata e un po' di sport, un bagno rilassante o una conversazione con amici. Come si reagisce allo stato d'animo momentaneo è molto individuale. Questo vale anche per i bambini.

**Bibliografia**

La bibliografia può essere consultata sul sito web in lingua tedesca e una bibliografia per la versione in italiano è in fase di elaborazione.