

Min bok

När någon i familjen är sjuk



Region
Värmland

Förord

Tanken med Min bok är att den ska delas ut till barn som har en mamma, pappa eller ett syskon som har en allvarig sjukdom. Boken kan även användas om det är någon annan i familjen som är sjuk. Barnet bestämmer över boken och väljer själv om han eller hon vill läsa, skriva eller rita i den men kan ibland behöva hjälp av en vuxen.

Min bok är tänkt att användas när föräldrar, personal eller andra ska prata med barnet om sjukdomen. Tyngdpunkten ligger då på hur barnet upplever situationen och hur barnet kan få hjälp att bearbeta tankar och intryck. Min bok passar för barn mellan 4 och 10 år.

Idén till Min bok är hämtad från projektet Føre var, Elisabeth Heldahl och Bjørg Eva Skogøy, Helse Nord, Norge. Illustrationer av Johanna Eriksson, Barndialogen, Landstinget i Jönköpings län.

Folkhälso- och samhällsmedicinska enheten
Arbetsgruppen för barn som anhörig
December 2015, reviderad 2019

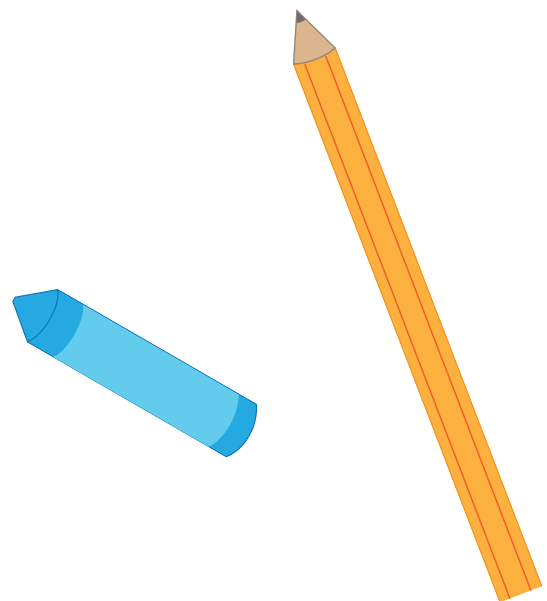
Den här boken tillhör:

Den här boken är din och handlar om sådant som många barn funderar på när mamma, pappa, ett syskon eller någon annan i familjen är sjuk.

Allt är inte lika för alla men det finns säkert saker i boken som du känner igen.

Du kan använda boken som du själv vill men ibland kan du behöva hjälp av en vuxen att fylla i och skriva ner saker.

På många platser i boken finns det utrymme där du kan rita eller skriva. Du bestämmer själv vad du vill göra i boken.



Om mig

Jag är år gammal.

Hårfärg:

Ögonfärg:

Min mamma heter:

Min pappa heter:

Mina syskon heter:

Vad tycker du om att göra när du är i förskolan eller i skolan?

.....

.....

.....

.....

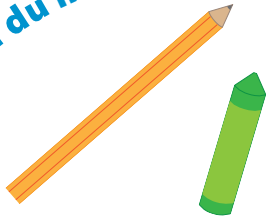
.....

.....

.....

.....

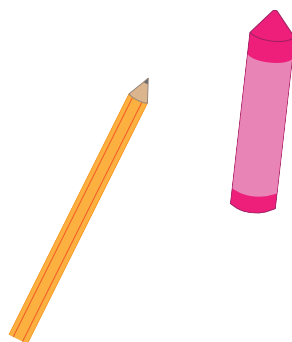
Här kan du måla eller skriva!



Vad tycker du om att göra på fritiden?

Är det något som är annorlunda nu när någon i familjen är sjuk?

Här kan du rita eller berätta om din familj.



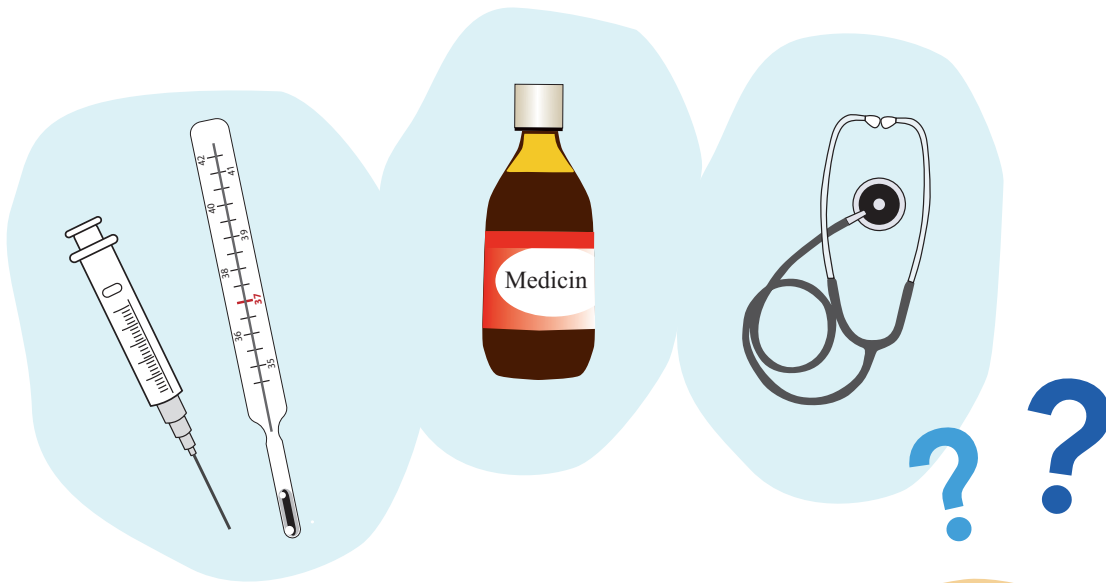
Den som är sjuk heter:

Här kan du rita eller berätta om den som är sjuk i din familj.



Känner du någon som du kan leka eller prata med nu när

..... är sjuk?



På sjukhuset är det många vuxna som bryr sig om hur du och din familj har det. De som arbetar på sjukhuset är vana att träffa människor som är sjuka och att prata med familjen till den som är sjuk.



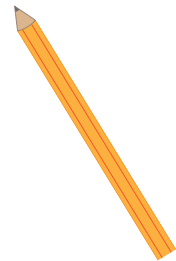
De vet att alla som har någon i familjen som är sjuk blir orolig och funderar på många saker. Därför behöver du inte vara rädd för att fråga om saker som du funderar på.

En av dem som tar hand om
på sjukhuset heter:

Här kan du skriva ner eller få hjälp att skriva ner saker som du funderar på.



Det finns många olika sjukdomar. Här kan du skriva ner alla sjukdomar som du känner till.



Vilken sjukdom har.....?

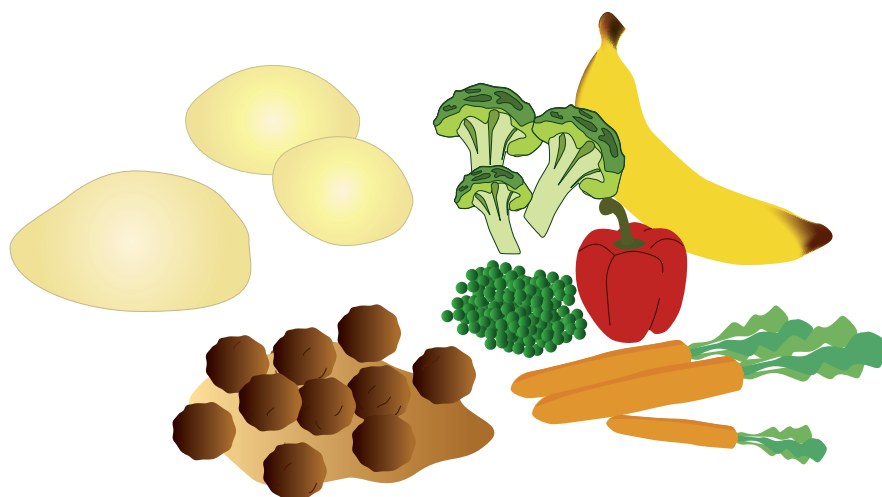
Innan..... kom till sjukhuset
märkte du kanske att allt inte var som vanligt hemma?

Den som är sjuk kanske var orolig, lite ledsen, trött eller arg?

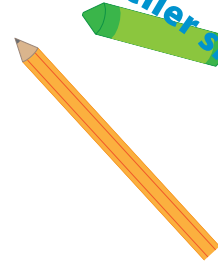
Min är på sjukhuset för att få hjälp
att må bättre. På sjukhuset kan man få medicin. Där finns det också
människor att prata med och som kan trösta dem som är sjuka när
de mår dåligt.



På sjukhuset äter man frukost, lunch, middag och kvällsmat.
Ibland får man maten på en bricka vid sängen och ibland sitter
man tillsammans och äter.



Här kan du måla eller skriva!



Ibland måste de som vårdas på sjukhus ligga i sängen hela tiden.
Ibland kan de göra samma saker som de gör hemma fast de måste vara på sjukhus.

Vad tror du att de som är sjuka gör på sjukhuset om dagarna?

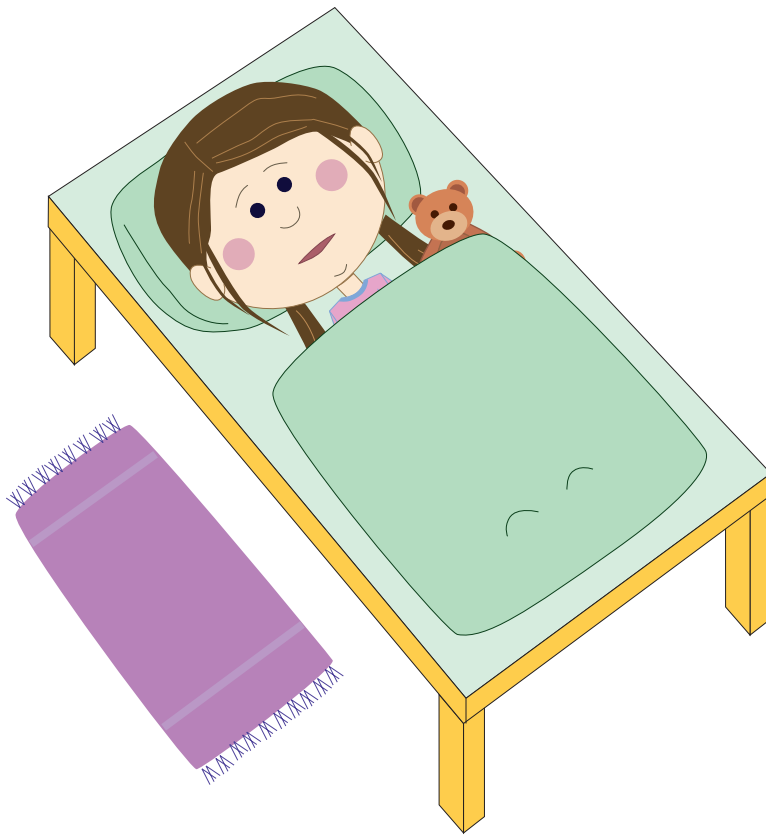
Här kan du måla eller skriva!



Några som vårdas på sjukhus har ett eget rum och några får dela rum med andra som också är sjuka. På rummet finns en säng som den som är sjuk kan vila och sova i. I rummet finns också ett skåp för kläder och ett bord för andra saker.

Kan du måla en bild till som ligger på sjukhuset att ha på väggen? Måla här på sidan eller på ett eget papper.

När någon ligger på sjukhus kan familjen komma och hälsa på. Ibland kan det hända att man inte får komma på besök. Det kan bero på att den som är sjuk måste vila. Det är läkaren eller sjuksköterskan som bestämmer när du kan komma och hälsa på.



På sjukhuset kan du få se hur har det.
Det finns också ett rum där det finns leksaker, böcker och pennor
att rita med. Kanske kan ni gå dit? När den som ligger på sjukhus
känner sig bättre kanske ni kan gå ut ett litet tag. Det kan också
hända att den som är sjuk kan följa med dig hem en stund.



Det är läkarna som bestämmer när den som vårdas på sjukhus är
frisk nog att få åka hem.

Här kan du måla eller skriva!

