



Hej! Jeg har en sygdom, der hedder ITP (immun trombocytopeni). Det betyder, at min krop mangler blodplader – og blodplader er dem, der hjælper med at stoppe blødninger. Så jeg får nemmere blå mærker, røde prikker og næseblod. Og det kan tage lidt længere tid, før det stopper igen.

Bare rolig – ITP smitter ikke, og jeg kan være med til det meste!

Men der er nogle ting, du lige skal vide...

HOLD ØJE MED DISSE TING

- Jeg kan få blå mærker eller små prikker af næsten ingenting.
- Jeg kan bløde længere fra fx næsen eller et sår.
- Nogle dage bliver jeg hurtigere træt og har brug for flere pauser.
- Hvis jeg slår mig på hoved, mave eller ryg, er det ekstra vigtigt at holde øje.



HVIS JEG SLÅR MIG – SÅ GØR SÅDAN HER

1. Større blå mærker (uden hul på huden):

Læg gerne en ispose på i 5–10 minutter ad gangen i op til 20 minutter. Hvis mærket herefter stadig vokser, så kontakt mine forældre.

2. Hul på huden:

Pres med et plaster eller kompres, og løft stedet op over hjertet, hvis du kan. Brug evt. ispose i 5–10 min. Hvis det bliver ved med at bløde mere end 15 minutter, så kontakt mine forældre.

3. Næseblod:

Lad mig sidde foroverbøjet, og klem under næseryggen i ca. 10 minutter. Tilbyd mig gerne en isterning, da en isterning i munden kan hjælpe. Hvis næseblodet bliver ved mere end 15 minutter, så kontakt mine forældre.

4. Slag mod hoved, mave eller ryg:

Ring til mine forældre med det samme. Brug gerne en ispose (20–30 minutter ved større slag). Hold øje med, om jeg bliver svimmel, får kvalme, har smerter eller ændrer opførsel, og ring i så fald 112.

Hvis du er i tvivl – så ring til mine forældre.
Hellere en gang for meget end for lidt!

HVAD KAN MINE VENNER GØRE?

- Lege på en rolig måde og hjælpe med at undgå hårde skub og fald.
- Hente en voksen, hvis jeg slår mig eller ser ud til at have ondt.
- Lade mig være med i legen – men gerne lidt mindre vildt.

Det vigtigste er, at jeg føler mig tryk og stadig
får lov til at være med.



LIDT PRAKTISK INFO

- Jeg har en taske med plaster, ispose og kompres – den skal altid følge med mig.
- Hvis vi skal på tur, så husk tasken, og tag gerne et par ekstra isterninger med.
- En pose frosne ærter og et viskestykke kan også fint bruges som ispose.
- Hvis jeg slår mig: Notér, hvad der skete, og giv besked til mine forældre.

Tak fordi du hjælper med at passe på mig!

Her er mine forældres kontaktoplysninger – ring bare, hvis der er noget:

NAVN:

TELEFON:

Evt. ekstra kontakt eller lægeinfo:

MINE NOTER:

