

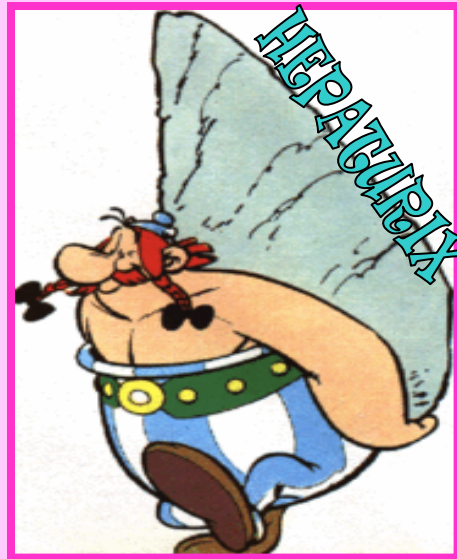
Poderão ser associados da HEPATURIX, além das crianças e jovens e respectivos pais e/ou familiares, também pessoas singulares e pessoas colectivas, nacionais e estrangeiras.

Sócios: Quota anual mínima: 12€ , Jóia: 10€

Contribua, também através de donativo: Conta bancária -

BPI: 0010 0000 38654550001 65 (HEPATURIX)

enviando-nos o comprovativo da transferência e a sua identificação por CTT ou e-mail, para que seja passado o respectivo recibo.



A Hepaturix detém o estatuto de IPSS de acordo com o publicado no Diário da República, 2ª série, N°123 de 29 de Junho de 2009, Declaração n° 232/2009.

HEPATURIX:
BAIRRO DA CRUZ VALE DO SEIXO, 6
3020-084 COIMBRA
N.I.F. 50 77 40 645

hepaturix.home.sapo.pt
hepaturix@net.novis.pt

**APOIE A SUA
CRIANÇA À
MEDIDA QUE
CRESCER - ALGUNS
PENSAMENTOS**



Associação Nacional das Crianças e Jovens
Transplantados ou com Doenças Hepáticas
Bairro da Cruz Vale do Seixo, 6
3020-084 COIMBRA

N.I.F. 50 77 40 645

hepaturix.home.sapo.pt
hepaturix@net.novis.pt

Apoie a sua criança à medida que cresce 'alguns pensamentos'

Os anos da adolescência são um período de transição para a idade adulta e uma criança com doença crónica não é diferente das outras.

Tente permitir-lhes serem iguais a qualquer outro adolescente e promova a ideia de sentido de responsabilidade pela sua doença tão cedo quanto possível.

Isto pode ser feito de várias maneiras:

- A sua criança deve ser encorajada a conhecer a sua doença, incluindo as implicações para o futuro, para bem das suas capacidades.
- Encorajá-los a serem responsáveis pelos seus medicamentos. Primeiro sob supervisão e depois sob confiança! Problemas de falhas na medicação podem acontecer em qualquer altura – esteja atento. Pode ser importante falar acerca das implicações de não tomar os medicamentos.
- Permita-lhes ficar com amigos e suas famílias à medida que eles consigam organizar os seus medicamentos e encoraje-os a misturarem-se com os seus amigos e pares.
- Encoraje-os a falar nas consultas e eventualmente liderar a discussão. Também pode ser útil encorajar o seu filho ou filha a escrever questões antes de ir ao médico.
- Respeite o facto da sua criança precisar de privacidade, por exemplo, se estão a fazer um exame físico.
- Encoraje-os a criar a oportunidade de terem tempo para si nas consultas externas.

- Permita ao seu jovem assumir algumas responsabilidades como um emprego de fim-de-semana ou um emprego de férias.
- Desde que estejam bem isso é bom, mas verifique com a equipa do seu hospital que o trabalho que têm para lhe oferecer é adequado, dado o problema hepático. Verifique também que o empregador trabalha dentro da lei ao empregar jovens.
- Desde que o seu filho esteja bem e o hospital saiba, com bom planeamento e ligação com a escola não há razão para que a sua criança não tome parte em viagens com a escola, quer nacionais quer para o estrangeiro.

Websites portugueses:

- ✓ **Sociedade Portuguesa de Pediatria:** <http://www.spp.pt/>
- ✓ **Associação de Saúde Infantil de Coimbra:** <http://www.asic.pt/>
- ✓ **Associação Nacional dos Transplantados Hepáticos:** <http://anth2002.no.sapo.pt/>
- ✓ **Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado:** <http://www.apecf.com.pt/>
- ✓ **SOS Hepatites:** <http://www.soshepatites.org.pt/>
- ✓ **Associação Nacional de Deficiências Mentais e Raras:** <http://www.rarissimas.pt/>
- ✓ **Plataforma de Saúde em Diálogo:** <http://www.plataforma.org.pt/>

Alguns websites estrangeiros:

- ✓ www.bbc.co.uk/parenting/
- ✓ www.practicalparent.org.uk
- ✓ www.ivillage.co.uk/parenting
- ✓ www.netmums.com
- ✓ www.fathersdirect.com
- ✓ www.parentlineplus.org.uk

INSCRIÇÃO	
Nome _____	_____
Morada _____	_____ Tel. Casa _____ Telemóvel _____
Localidade _____	_____ C. Postal _____
E-mail _____	_____ Jóia: _____ Quota anual: _____ Donativo: _____ TOTAL: _____ €
JUNTE CHEQUE E ENVIE PARA A MORADA INDICADA NO VERSO. NO CASO DE TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA, ENVIE COMPROVATIVO VIA CTT OU E-MAIL.	