



הנחיות לדאבוס

לנוסעים באופן עצמאי

ברוכים הבאים לדאבוס,

לפניכם כמה הנחיות וטיפים שיעזרו לכם וילדכם להפיק את מירב התועלת מהמקום.

הנחיות כלליות:

-יש לשים לב לכל כללי השהות המקום
-לשלם מס תיירים ולהסתובב תמיד עם הכרטיס של המס תיירים
-להקפיד על הניקיון מאוד: את הזבל יש לזרוק רק בשקיות כחולות כפי שתקבלו מבעל הדירה שלכם וכו'. נוצר מצב של חילול ה' כאשר משפחה ישראלית משאירה מאחור זבל בכל האזורים. החשיבות של הניקיון גדולה מאוד עבור השווייצרים ואנו מחויבים לכבד זאת כמה שיותר.

הנחיות טיפוליות:

1. חשוב להיות באוויר הרים כמה שיותר, לפחות 4 שעות ביום. כדאי לעלות מעט, להגיע עד גובה של 2000, ניתן לעלות יותר גבוה אך לא להישאר שם רוב הזמן. רוב זמן השהות כדאי שיהיה בגובה של 1500-2000 ולא יותר.
2. אין לצאת מתחומי דאבוס כלל, כל זמן השהות לצורך רפואי - אין לצאת לקלוסטרס (אפשר להגיע עד לרת, מצד אחד ופליסור, בצד השני)
3. השמש מיטיבה לרוב חולי האטופיק אבל בגבול של עד כחצי שעה ביום. ניתן לחשוף את הפצעים לשמש בהדרגה: בהתחלה 5 דק, 10 דק, עד חצי שעה ביום. אך יותר מזה חייבים לשים קרם מסנן קרינה נגד השמש המיועד לעור רגיש, לשים כובע ולהיות בצל. (כווית שמש נפוצה מאוד בדאבוס ולפעמים לא שמים לב כי לא כל כך חם אך השמש מאוד מחממת ויכולה לגרום לכוויה) ישנם ילדים אטופיים שאפילו מעט שמש מזיקה להם והם צריכים להיות עם כובע והגנה כל הזמן ולהשתדל להיות בצל.
4. במיוחד בימים הראשונים כשמגיעים לדאבוס שבה האוויר יבש, צריך למרוח קרם לחות יותר מהרגיל. אם מרחתם בבית פעמיים יש למרוח 4 פעמים. אם מרחתם 3, יש למרוח 6 פעמים.
5. באם השתמשתם במשחות קורטיזון (סטרואידים) אין להפסיק באופן פתאומי אלא הדרגתי. (פעם ביום במקום פעמיים אח"כ פעם בימים וכן הלאה)
6. בימים שלא מורחים קורטיזון ומי שלא מרח קורטיזון עד עתה-יכול למרוח משחת: "סיקלפט" על הפצעים ועליה קרם לחות- פעמיים או שלוש ביום. כמו"כ לעשות אמבטיית חיטוי עם גרגרי קאלי או סבון מחטא המיועד לעור אטופי.
7. באם יש הטבה והעור יותר נקי כדאי לנסות למרוח ליפיקאר-פלוס להוספת פרוביוטיקה לעור
8. במקרה הצורך אפשר לעשות תחבושות רטובות (פרטים באתר שלנו)
9. יש לעקוב ולראות מתי יש החמרות לילד כדי לעקוב אחר הטריגרים שיכולים גם בדאבוס להחמיר את המצב.
10. באם אתם בדאבוס בזמן שהמחנה פועל - הינכם מוזמנים לבוא ולהתייעץ אפשר להירשם לחדר הטיפול במחיר 30 פרנק לשבוע ומשחקה במחיר 20 פרנק לשבוע.

בברכת שיהא עסק זה לכם לרפואה,

העמותה הישראלית לאטופיק דרמטיטיס - קומי עורי