



GOOSE GAME



Fondazione aziendale dei Laboratori Pierre Fabre
dedicato alla lotta contro l'eczema
Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguierie - 31025 TOULOUSE
www.pierrefabreeczemafoundation.org





Regole del gioco

Età: dai 4 ai 12 anni – Numero giocatori 2 - 6

CONTENUTO SCATOLA

- Un tabellone
- Un dado
- 6 pedine che rappresentano animali di diversi colori

REGOLE

- Ogni giocatore sceglie una pedina.
- I giocatori dispongono le pedine all'inizio della spirale (casella START).
- I giocatori, a turno, lanciano il dado e spostano la propria pedina di un numero di caselle pari al numero indicato sul dado.
- Quando un giocatore arriva su una casella con l'immagine dell'oca, può rilanciare il dado.
- Vince il giocatore che arriva per primo al traguardo.

Il presente strumento di educazione terapeutica offre ai bambini affetti da eczema atopico la possibilità di esprimere tramite le illustrazioni del gioco le proprie emozioni, desideri e dà loro l'occasione di parlare del proprio quotidiano.

Il bambino potrà in questo modo assimilare conoscenze che gli permetteranno di gestire al meglio la malattia e di sviluppare la propria autonomia.

Fondazione aziendale dei Laboratori Pierre Fabre
dedicato alla lotta contro l'eczema
Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE
www.pierrefabreeczemafoundation.org





SIGNIFICATO DELLE CASELLE

1. Che cosa fai la mattina quando ti svegli?

- Mi strofino gli occhi
- Apro lentamente gli occhi

Risposta: è meglio aprire gli occhi lentamente. Se strofini le palpebre, rischi di irritarle e di causare arrossamenti e pruriti.

2. Che indumenti preferisci indossare?

Risposta: i tessuti ruvidi come la lana sono irritanti e possono provocare prurito. I tessuti soffici come il cotone, la seta, le microfibre e il pile sono di solito ben tollerati. Fai attenzione anche ai detersivi troppo concentrati e agli ammorbidenti profumati che rimangono nei tessuti nonostante il risciacquo e possono quindi causare irritazioni. È meglio dosare da sé la quantità di detersivo (1 o 2 cucchiaini per lavatrice) e non utilizzare ammorbidenti.

3. Che cosa applichi sulla pelle quando è arrossata?

- Una crema idratante
- Una crema a base di cortisone

Risposta: la crema a base di cortisone (corticosteroide topico). Quando la pelle è arrossata e prude, è necessario ridurre rapidamente l'infiammazione. La crema a base di cortisone è il trattamento prescritto abitualmente dai medici per ridurre gli arrossamenti e lenire il prurito. Applica la crema al cortisone direttamente sulla placca rossa e sulla zona circostante. Ripeti l'applicazione ogni giorno fino alla scomparsa dell'arrossamento. Applicare la crema idratante solo su pelle asciutta.

4. Puoi tenere un peluche nella cameretta?

Risposta: sì! Puoi tenere un peluche nella cameretta. Per precauzione, acquistane uno antiacari. Si consiglia di lavare il peluche almeno una volta al mese.



5. Ti piace fare sport o giocare all'aria aperta?

Risposta: lo sport contribuisce al tuo benessere. Puoi praticare molti sport! Dopo aver svolto un'attività fisica, fai una doccia, applica una crema idratante e il gioco è fatto! Non dimenticare di proteggerti dai raggi solari quando ti alleni o giochi all'aria aperta.

6. Gioca di nuovo

7. Hai l'impressione che le zone colpite da eczema siano gonfie. Che cosa fai per ridurre il gonfiore?

Risposta: non appena appare il gonfiore e fino a quando non scompare del tutto, utilizza creme a base di cortisone.

8. Puoi fare un bagno in piscina?

Risposta: certo che puoi fare un bagno in piscina! L'acqua è fonte di benessere, fai bene ad approfittarne. Quando esci dalla piscina, risciacquati, asciuga la pelle con un asciugamano pulito e soffice, tampona la pelle senza strofinare e, infine, applica una crema idratante.

9. Devi applicare la crema idratante ogni giorno o solamente quando la pelle è secca?

Risposta: si consiglia di applicare quotidianamente una crema idratante su viso e corpo per ripristinare l'idratazione, ammorbidire la pelle secca ed evitare la sensazione di pelle che "tira".

10. Sai a cosa servono questi oggetti?

Risposta: sono metodi alternativi, stratagemmi che puoi utilizzare per evitare di grattarti. Se la pelle ti prude, puoi trovare sollievo passando sulla cute degli oggetti freddi, che avrai precedentemente riposto in frigorifero. Puoi usare il gel refrigerante in sacchetto, dei ciottoli levigati, uno spray vaporizzatore.

11. Hai un animale di compagnia in casa? Se lo desiderassi, potresti averne uno?

Risposta: sì, puoi tenere un animale in casa. Tuttavia, se sei allergico al pelo degli animali, sarebbe meglio non farlo dormire accanto a te...

Fondazione aziendale dei Laboratori Pierre Fabre
dedicato alla lotta contro l'eczema
Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE
www.pierrefabreeczemafoundation.org





12. Gioca di nuovo

13. Quando comincia un nuovo anno scolastico, sei preoccupato al pensiero di dover parlare della tua malattia ai nuovi compagni di scuola?

Risposta: cambiare classe può essere fonte di preoccupazione, ma non devi avere paura. Se i nuovi compagni ti chiedono perché hai le placche sulla pelle, puoi spiegare la tua malattia dicendo che non è contagiosa. I tuoi genitori potranno informare l'insegnante delle misure e precauzioni da adottare: assegnare un banco lontano da fonti di calore, prendere in considerazione eventuali problemi di concentrazione...

14. Quando è necessario ricorrere a una crema antibiotica?

Risposta: può succedere che le placche s'infettino. Sull'eczema appaiono croste gialle che possono essere dolorose. In questi casi si consiglia di rivolgersi a un medico che potrà, se necessario, prescrivere una crema antibiotica. In caso di essudazione, gli antibiotici o gli antisettici non sono necessari, si consiglia piuttosto di applicare una crema a base di cortisone.

15. A scuola, quando fai sport, ti senti in imbarazzo se i tuoi compagni vedono le tue placche?

Risposta: praticare uno sport a scuola o durante il tempo libero è vivamente consigliato perché contribuisce a ridurre lo stress, migliora la capacità di concentrazione e, allo stesso tempo, aiuta a distogliere la mente dal pensiero fisso di grattarsi. Praticare uno sport fa star bene te e la tua pelle. Se i compagni ti chiedono perché hai quelle placche sulla pelle, puoi spiegare la tua malattia precisando che non è contagiosa.

16. In primavera, starnutisci più spesso? È qualcosa che ti dà fastidio nella vita di tutti i giorni?

Risposta: se la tua risposta è sì, forse soffri di rinite allergica. È una manifestazione dell'atopia, si tratta di un'infiammazione delle vie nasali dovuta a un'ipersensibilità agli allergeni ambientali, come i pollini primaverili. Se starnutisci molto tutto l'anno, potrebbe trattarsi di una rinite allergica causata dagli acari della polvere domestica.

Fondazione aziendale dei Laboratori Pierre Fabre
dedicato alla lotta contro l'eczema
Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE
www.pierrefabreeczemafoundation.org





17. Il tuo eczema peggiora in inverno?

Risposta: di solito no. Il freddo invernale può rendere la tua pelle ancora più secca. Ricordati di idratarla ancora di più, in particolare quella del viso e delle mani. Ricordati inoltre di indossare indumenti caldi (un pile) sopra una t-shirt a maniche lunghe e metti una calzamaglia di cotone sotto i pantaloni. Evita il contatto diretto della lana sulla pelle perché potrebbe aumentare il prurito.

18. Succede che i bambini ti prendano in giro per il tuo eczema?

Risposta: se i compagni ti prendono in giro, puoi rispondere che non c'è nessuna differenza tra te e loro, che hai solo la pelle secca e alcune placche rosse. Dì loro che l'eczema non è contagioso e che non rischiano di prenderlo!

I bambini a volte sono insensibili e non sempre si rendono conto di quanto le parole possono ferire.

Parlane con la maestra e con i tuoi genitori. Potranno spiegare con parole semplici ai tuoi compagni che cos'è l'eczema e aiutarli a capire meglio questa malattia.

19. Gioca di nuovo

20. Sai qual è la crema idratante più adatta alla tua pelle?

Risposta: la miglior crema per te è quella che è meglio tollerata dalla tua pelle. I prodotti idratanti possono avere diverse texture: fluida (latte, per un'idratazione leggera), o più densa (balsami, creme). Scegli quella che preferisci.

La cosa più importante è applicarla ogni giorno su viso e corpo per evitare la sensazione di pelle che «tira».

21. A parte le placche di eczema, hai altre zone della pelle secche? Come te ne occupi?

- Applico una crema idratante
- Applico una crema a base di cortisone

Risposta: la pelle secca ha bisogno di essere idratata ogni giorno. È importante applicare una crema idratante perché la pelle secca ha bisogno di essere idratata regolarmente. Scegli il momento della giornata a te più adatto e applica la crema che hai scelto almeno una volta al giorno. La crema a base di cortisone va applicata solo sulle placche rosse o quando le placche prudono.

Fondazione aziendale dei Laboratori Pierre Fabre
dedicato alla lotta contro l'eczema
Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE
www.pierrefabreeczemafoundation.org





22. Perché i peluche devono essere lavati frequentemente?

Risposta: i peluche devono essere lavati regolarmente, come le lenzuola e il pigiama. In questo modo elimini la sporcizia e la polvere che contiene gli acari responsabili delle allergie, soprattutto quelle respiratorie.

23. In mensa, puoi mangiare di tutto?

Risposta: sì, ma se sei allergico a uno o più alimenti, è molto importante informare la scuola delle tue allergie.

24. Ogni tanto ti piace truccarti e metterti in maschera?

Risposta: puoi mascherarti e truccarti come gli altri bambini, ma chiedi consiglio per scegliere il trucco e la maschera perché potresti non tollerare alcuni prodotti: in commercio, trovi prodotti ben tollerati che si risciacquano con acqua.

Prima di indossare il travestimento, metti una maglia a maniche lunghe e una calzamaglia di cotone per evitare che la pelle si irriti.

25. Quand'è che devi applicare la crema a base di cortisone?

- Quando appare una placca rossa e/o quando prude.
- Quando la pelle è secca

Risposta: quando la pelle è secca e senti prurito, devi agire rapidamente per ridurre l'infiammazione. La crema a base di cortisone è il trattamento generalmente prescritto dai medici per trattare l'eczema ovvero per diminuire gli arrossamenti e calmare il prurito.

Applica la crema al cortisone direttamente sulla placca rossa e sulla zona circostante. Ripeti il trattamento ogni giorno fino a quando l'arrossamento e il prurito scompaiono del tutto. La crema idratante deve essere applicata solo su pelle asciutta.

26. Gioca di nuovo

Fondazione aziendale dei Laboratori Pierre Fabre
dedicato alla lotta contro l'eczema
Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE
www.pierrefabreeczemafoundation.org





27. Puoi prendere il sole se hai l'eczema?

Risposta: sì! Il sole fa bene alla tua pelle! Ma evita le scottature... non stare sotto il sole nelle ore più a rischio (in estate, tra le 12 e le 16) e non dimenticare di applicare una protezione solare efficace (non meno di 30 SPF). E inoltre, non dimenticare il cappello e gli occhiali da sole.

28. Quando hai caldo e sudi, senti prudere la pelle?

- Sì, sempre
- A volte

Risposta: il caldo può provocare irritazioni e prurito. Non stare vicino ai radiatori, ti sentirai molto meglio. Evita di indossare dolcevita e maglioni di lana. Quando fai sport, scegli indumenti «che respirano» e fai la doccia non appena hai finito l'attività.

29. Hai parlato con il tuo insegnante della tua malattia?

Risposta: è importante che le persone che ti sono vicine siano al corrente della tua malattia e che sappiano che non è contagiosa. Il tuo insegnante deve sapere che soffri di eczema e che a volte i bambini come te fanno fatica a concentrarsi perché la notte non dormono bene o perché hanno voglia di grattarsi. Informare l'insegnante servirà, per esempio, a evitare che ti faccia sedere vicino a una fonte di calore.

30. Che cosa fai quando la pelle s'ispessisce perché ti sei grattato troppo? Che prodotti applichi su quelle zone?

Risposta: se la pelle diventa più spessa, ma non si arrossa e non prude, puoi continuare ad applicare il tuo trattamento idratante, se la pelle diventa più spessa, si arrossa e/o prude, applica prima una crema a base di cortisone fino a quando l'arrossamento e il prurito scompaiono e in seguito continua a mettere tutti i giorni la crema idratante.

31. Quando fai il bagno al mare, senti la pelle prudere?

Risposta: l'acqua salata e la sabbia possono aggravare il prurito. Quando esci dall'acqua, risciacquati con acqua dolce (della doccia o di una bottiglia) e tampona la pelle con un asciugamano morbido e pulito, senza strofinare.

Fondazione aziendale dei Laboratori Pierre Fabre
dedicato alla lotta contro l'eczema
Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE
www.pierrefabreeczemafoundation.org





32. Ti gratti molto? Sai come fare per evitare di farlo troppo spesso?

Risposta: è veramente difficile non grattarsi quando si ha prurito! È un riflesso... Tuttavia, ci sono delle cose che puoi fare per lenire le irritazioni, come per esempio usare oggetti freddi, spruzzare acqua termale o passare delicatamente sopra le placche dei ciottoli levigati. Puoi anche cercare di distogliere l'attenzione dalla sensazione di prurito manipolando una pallina di gommapiuma. Inoltre, taglia le unghie molto corte e limale spesso per evitare di graffiarti.

33. Gioca di nuovo

34. A cosa ti fa pensare questa immagine? Ti è già successo di avere delle placche come queste?

Risposta: questa immagine mostra un eczema con escoriazioni profonde dovute al fatto che la persona si è grattata molto e questo può essere molto doloroso. Grattarsi allevia il prurito (è vero che dà sollievo), ma rovina la pelle. Grattarsi può aggravare l'eczema ed è un circolo vizioso che devi cercare di spezzare. Inoltre, se le mani o le unghie non sono pulite, si possono formare sovra infezioni.

Ecco cosa potresti fare per non grattarti: applica oggetti freddi sulla pelle, spruzza dell'acqua termale, massaggia delicatamente con ciottoli levigati, distogli l'attenzione (giocando con una pallina anti-stress).

35. Sei esposto(a) frequentemente al fumo di sigaretta?

Risposta: attenzione, il tabacco non fa bene alla salute. Se oltre all'eczema soffri di asma, il fumo rischia di aggravarla.

36. Sei allergico ad alcuni alimenti come le uova, il latte o le arachidi?

Risposta: l'allergia alimentare e l'eczema sono due cose distinte. Alcuni bambini affetti da eczema sono allergici all'uovo, al latte o alle arachidi e a volte anche ad altri alimenti. L'allergia alimentare si manifesta con disturbi digestivi o orticaria. La positività ai test non è indice di allergia se non è seguita da manifestazioni cliniche.

Fondazione aziendale dei Laboratori Pierre Fabre
dedicato alla lotta contro l'eczema
Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE
www.pierrefabreeczemafoundation.org





37. Devo lavarmi le mani più volte al giorno? Vero o falso?

Risposta: vero, è molto importante lavarsi regolarmente le mani durante il giorno, preferibilmente con un detergente che non contiene sapone. Grattarsi con le mani sporche favorisce le sovra infezioni. Prima di applicare la crema, è importante assicurarsi che le mani siano pulite.

38. Che cosa fai in presenza di essudato e se si formano le croste?

- Applico una crema idratante
- Applico una crema a base di cortisone

Risposta: è il momento di applicare la crema a base di cortisone che ti ha prescritto il tuo medico!

Puoi spalmare la crema direttamente sulla placca rossa e sulla zona circostante e ripetere l'applicazione ogni giorno fino a quando l'essudato, le croste, il rossore e il prurito scompaiono del tutto.

In questi casi, la crema idratante non serve a nulla.

39. Gioca di nuovo

40. Hai notato un aumento del prurito quando pratichi sport invernali?

Risposta: il freddo e l'aria secca possono aggravare la secchezza della pelle. Per questo, mattina e sera, devi idratarla maggiormente, utilizzando un trattamento speciale per il viso e le mani. Indossa preferibilmente biancheria intima di microfibra perché le fibre sintetiche sono calde e assorbono maggiormente il sudore. Evita di indossare capi di lana direttamente sulla pelle perché possono provocare prurito. Infine, ricordati di proteggere la pelle dal sole con una protezione solare efficace (50+) e di rinnovare le applicazioni durante tutto il giorno! E infine, non dimenticare di indossare il casco e gli occhiali da sole.

41. Ti ricordi di arieggiare spesso la tua camera?

Risposta: si raccomanda di arieggiare le stanze almeno 20 minuti al giorno, sia d'estate che d'inverno (eccetto nei giorni in cui l'indice d'inquinamento è alto). Questo permette di eliminare gli allergeni domestici, come gli acari.

Fondazione aziendale dei Laboratori Pierre Fabre
dedicato alla lotta contro l'eczema
Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE
www.pierrefabreeczemafoundation.org





42. Puoi rimanere a lungo sotto la doccia?

Risposta: sarebbe meglio non rimanere troppo a lungo sotto la doccia. Meno di cinque minuti sono sufficienti.

43. Qual è la temperatura ideale dell'acqua del bagno o della doccia?

Risposta: 37° sono veramente troppi! Il calore aggrava l'eczema, anche se, nell'immediato, può lenire il prurito. Si raccomanda di non superare i 33°.

44. Puoi fare il bagno?

- Sì
- No

Risposta: puoi fare il bagno, ma non deve durare più di 15 minuti e la temperatura non deve superare i 33°C (perché l'acqua troppo calda provoca arrossamenti, infiammazioni e voglia di grattarsi).

In commercio, trovi prodotti specifici per l'igiene quotidiana delle pelli molto secche, chiedi consiglio al tuo medico di base o al tuo farmacista.

45. Hai già fatto i test cutanei?

Risposta: specialisti, dermatologi e allergologi utilizzano due tipi di test cutanei. Il patch test (da applicare sulla pelle), come nell'immagine, è usato per accertare gli eczemi da contatto che potrebbero aggravare l'eczema atopico. Si tratta di un eczema provocato dall'allergia a un prodotto o un agente che viene a contatto con la pelle. Se si riesce a trovare l'agente responsabile grazie ai patch test, è possibile evitare il contatto e quindi l'eczema. I prick-test (micro punture) si rivelano interessanti se oltre all'eczema hai sviluppato difficoltà respiratorie. Permettono di diagnosticare le allergie agli acari della polvere, ai peli d'animali e ai pollini e di procedere, eventualmente, a una desensibilizzazione.