



KAKO PRIPREMITI DIJETE ZA LIJEČNIČKI PREGLED ILI HOSPITALIZACIJU

KRIJESNICA

udruga za pomoć djeci i obiteljima
suočnim s malignim bolestima

The logo for RODA features a stylized pink stethoscope with a heart-shaped chest piece. Below the stethoscope, the word "RODA" is written in a pink, sans-serif font.

RODA®

| roditelji u akciji |

KAKO PRIPREMITI DIJETE

Priprema djeteta treba biti prilagođena njegovoj dobi i sposobnosti da razumije situaciju u kojoj će se naći.



Ako je riječ o dojenčetu, djetetu mlađem od godine dana, najvažnije je da se roditelj adekvatno pripremi, tj. da umanjí svoju anksioznost. Najvažnije je da budete uz svoje dijete i pokažete mu da se brinete za njega.

Ako je riječ o malom djetetu (starosti do tri godine), tada je dobro koristiti jednostavne slikovnice u kojima se prikazuje posjet zubaru ili pedijatru, izgled liječničke ordinacije, opreme i svega onoga što dijete može očekivati pri posjetu liječniku. Igrajte se s djetetom "liječnika", objasnite mu ono što će se događati (npr. vađenje krvi) pokazujući na lutki.

Zbog karakteristika kognitivnog razvoja djeteta ove dobi, naglasak treba biti na smanjenju boli i trajanju medicinskog zahvata te minimalnom razdvajanju od roditelja. U situacijama kada dijete mora biti odvojeno od roditelja, važna pomoć će mu biti njemu bliski i važni predmeti: dekica, jastučić, dudu, drage igračke.



Za starije dijete možete primijeniti iste metode, ali ćete u objašnjavanje dodati više elemenata, onoliko koliko dijete može razumjeti.



KADA POČETI S PRIPREMANJEM DJETETA

Starije dijete možete početi pripremati tjedan dana prije pregleda. Možete usput spomenuti predstojeći posjet liječniku i na taj način dati priliku djetetu da samo pita ono što ga zanima, odnosno objasniti mu ono što želi znati. Dijete na ovaj način ima dovoljno vremena da razmisli o posjetu liječniku i da postavi pitanja o onome što ga zanima ili zbog čega se brine.

Mlade dijete teže poima vrijeme, ono može postati zbunjeno ili preplašeno ako mu kažemo prerano za liječnički pregled. Njemu možemo najaviti odlazak nekoliko dana prije, a sam dan prije posjete malo mu detaljnije objasniti o čemu je riječ. Prije samog zahvata objasnite djetetu ukratko (5-10 min) ono što će se događati.

Često nam se čini da mlađa djeca ne razumiju što se oko njih događa pa mislimo da im onda niti ne trebamo to isto objašnjavati, bojimo se da ćemo ih samo dodatno uplašiti.

Najbolji način kako možete pomoći djetetu je da budete iskreni o tome što će se događati:

- * počnite s podacima o tome kako će izgledati liječnikova soba i tko sve može biti u njoj
- * uključite i osjetila, pokušajte opisati kako će soba mirisati, kakvi se zvukovi mogu čuti
- * objasnite osjećaje koje će vaše dijete možda doživjeti – što će biti pomalo zastrašujuće, što će malo boljeti
- * objasnite djetetu da je sasvim uredu da se boji. Dijete možda neće htjeti govoriti o svojim strahovima pa ga pitajte boji li se njegova omiljena igračka pretrage (npr. "Boji li se tvoj psić vađenja krvi?")
- * recite djetetu da može plakati ili vikati ako ga bude boljelo
- * izbjegavajte izraze koji mogu prestrašiti vaše dijete, kao što su npr. "izrezati", "uspavati" ili "zašit će te"; koristite malo blaže riječi, kao što su "otvoriti" ili „pomoći ti da malo odspavaš“
- * objasnite djetetu kako on sam može pomoći liječniku, stomatologu ili sestri te što će te vi učiniti da mu pomognete - pjevati neku pjesmicu, zajedno brojati do deset, duboko disati i sl.
- * ako je riječ o redovnom liječničkom pregledu, objasnite da je to pregled za "zdravu djecu" i recite mu da će liječnik provjeriti kako raste i razvija se
- * ako je dijete bolesno, jednostavnim mu jezikom objasnite da ga liječnik treba pregledati da bi saznao kako će ga izliječiti i pomoći mu da se osjeća bolje
- * spomenite djetetu i dobre stvari koje će se dogoditi nakon pregleda: otići će kući, osjećati će se bolje, nešto će novo naučiti

KAO RODITELJ VI NAJBOLJE POZNAJETE SVOJE DIJETE I NAJMJERODAVNIJI STE ODLUČITI NA KOJI ĆE TE NAČIN PRIPREMITI SVOJE DIJETE ZA POSJET LIJEČNIKU. NE ZABORAVITE DA SE I SAMI MORATE PRIPREMITI – SAKUPITE SVE POTREBNE INFORMACIJE OD LIJEČNIKA, MEDICINSKE SESTRE ILI PUTEM INTERNETA. UKOLIKO STE VI SPREMNI I MIRNI, DJELOVATI ĆETE TAKO I NA SVOJE DIJETE. DIJETE ĆE VAM VJEROVATI I NAUČITI ĆE SE SUOČAVATI SA TEŠKIM, PONEKAD I BOLNIM SITUACIJAMA.

ŠTO RODITELJ MOŽE ČINITI TIJEKOM POSJETA LIJEČNIKU I TIJEKOM PRETRAGE

- * Pokažite da vam je stalo, da se brinete za svoje dijete, to je najvažnije!
- * Ako je moguće, ostanite uz dijete. Dopušta li to procedura, držite ga u krilu ili za ruku.
- * Ako ne možete biti uz dijete, ostavite uz njega neki njegov omiljeni predmet, dekicu ili igračku.
- * Ako je potrebno dajte djetetu jednostavne upute (jednu po jednu), koristite pritom riječ ili dvije da biste mu objasnili što treba učiniti, npr. "pogledaj gore".
- * Zatražite od liječnika da na medicinskom zahvatu bude što manje stranih osoba kako bi li se vaše dijete osjećalo što sigurnije.
- * Da bi ste mogli ostvariti većinu ovih preporuka, važno je odabrati liječnika koji će imati dobar odnos s vašim djetetom. Važno je da liječnik razumije djetetove potrebe i strahove, da lako i prijateljski komunicira s djetetom.
- * Ako se pokazalo da je liječnik vašeg djeteta često kritički raspoložen, nekomunikativan, da djeluje nezainteresirano ili nesimpatično, nemojte se bojati potražiti drugog liječnika (pedijatra ili stomatologa). Raspitajte se kod drugih roditelja koje poznajete. Ako zdravstveno stanje vašeg djeteta zahtijeva odlazak specijalistima tražite preporuku vašeg pedijatra, potražite nekoga tko je iskusan i kompetentan, a i prijateljski se ponaša prema djetetu.

HOSPITALIZACIJA

Ukoliko vaše dijete mora ostati u bolnici najjednostavniji način da mu pomognete je da ostanete uz njega. Uz osjećaj straha zbog nove sredine i nepoznatih ljudi te same bolesti, važno je da se dijete ne osjeća napuštenim, ostavljenim – zato je važno da mama, tata ili bilo koja druga bliska osoba budu uz dijete u bolnici.

Kad se malena djeca iznenada odvoje od roditelja ona, u početku burno reaguju, plaču, traže roditelje. Ako se roditelji duže vremena nisu pojavljivali ili dolaze samo na kratko i opet odlaze, djeca postaju pasivna i apatična. Takvo se ponašanje često tumačilo znakom prilagođavanja djeteta, no danas znamo da su takva djeca jednostavno povrijeđena stečenim iskustvom, osjećaju se iznevjereno, napušteno i bespomoćno.

Zato je neizmerno važno da roditelji što više budu uz svoje dijete u bolnici ne bi li im ovo teško iskustvo učinili što lakšim. Dijete u bolnici mogu uznemiriti nepoznata sredina i nova, nepoznata prehrana, novi mirisi, strani zvukovi, drugačija dnevna rutina, mnogi strani i nepoznati ljudi koji su iznenada ušli u njihov život.

KAKO POMOĆI DJETETU DA MU BORAVAK U BOLNICI BUDE ŠTO MANJE TRAUMATIČAN

PRIJE DOLASKA U BOLNICU:

Ako je dolazak u bolnicu unaprijed dogovoren, to nam ostavlja vremena da adekvatno pripremimo dijete za hospitalizaciju. Pripremu treba prilagoditi djetetovoj dobi i kognitivnim sposobnostima. Pomoći će čitanje slikovnica u kojima se opisuje boravak djeteta u bolnici, igranje "bolnice". Idealno bi bilo kada biste dijete mogli koji dan ranije dovesti u bolnicu da bi imao priliku upoznati se sa, liječnicima, vidjeti sredinu u kojoj će

boraviti i instrumente s kojima će se susretati. Djeca se osjećaju sigurnijima kada se nađu u prostoru u kojemu su već bili. Uključite dijete u pripremanje stvari za bolnicu; neka dijete odabere koju će pidžamu, igračke ili knjige uzeti sa sobom.

Važno je da se i sami pripremite za djetetovu hospitalizaciju. Informirajte se o problemima s kojima se dijete suočava, razmislite o različitim situacijama s kojima će te se vi morati suočiti, što će vam sve dati osjećaj kontrole nad situacijama bolnim za cijelu obitelj.

U BOLNICI

Roditelji bi trebali provesti onoliko vremena sa hospitaliziranim djetetom koliko to mogu i žele. Inzistirajte da vam omoguće 24 satni boravak uz dijete, za to je dovoljan stolac kraj uzglavlja vašeg djeteta.

Ako medicinsko osoblje samo to ne uradi, tražite da objasne djetetu što će se sve događati, možete zamoliti da pokažu djetetu pojedine instrumente koje će koristiti. Dijete će se tako osjećati mnogo sigurnije.

Ponesite s djetetom u bolnici nekoliko njemu dragih sitnica (dekidu, jastučić, nekoliko igračaka, njegovu tutu...). Igrajte se s djetetom, igra će mu pomoći da se suoči s novim i neugodnim situacijama koje će mu se događati.

KAKO DIJETE MOŽE REAGIRATI NA OSTANAK U BOLNICI

Svako dijete drugačije reagira na ostanak u bolnici. Neka se djeca osjećaju sigurno i zaštićeno sve dok su roditelji uz njih, dok neka na ostanak u bolnici reaguju više ili manje "loše":

- * dijete može ružno sanjati
- * može više plakati
- * imati napadaje bijesa
- * može se vratiti u ranije razvojne faze npr. početi ponovno sisati prst, dudu varalicu ili mokriti u krevet

Ako dijete pojačano plače, to mu treba dozvoliti, ono na taj način izražava svoj strah. Budite uz njega, recite mu da ga razumijete, zagrlite ga ili ga držite za ruku. Dodir djeluje umirujuće. Ako je dijete ljuto i ima napadaje bijesa, pokušajte ostati što mirniji, govorite tiho, zagrlite ga ako vam to dopušta. Pokušajte ga smiriti tako da mu objašnjavate što se događa, zamolite i medicinsko osoblje da mu unaprijed objasni što će učiniti.

Ako je dijete ponovno počelo mokriti u krevet, sisati prst ili dudu, važno je znati da je i to normalna reakcija. Nemojte mu govoriti da prestane ili da je za to preveliko jer ćete ga time još više uznemiriti. Vaše dijete treba bliskost, osjećaj sigurnosti i vjeru da neće biti ostavljeno samo. Ako morate otići, kažite mu točno kada ćete se vratiti i nemojte kasniti!

NAKON DOLASKA KUĆI

Mnoga djeca još dugo nakon povratka kući mogu izražavati poteškoće kao što su ružni snovi, noćno mokrenje, izljev bijesa, strah od odvajanja od roditelja. I to su očekivane reakcije. Osjeća li dijete sigurnost, ljubav i bliskost u svakodnevnom životu, takve će reakcije pomalo nestajati, važno je biti strpljiv.

Zašto je važno primjereno pripremiti dijete za pregled kod liječnika ili hospitalizaciju:

- * Adekvatna priprema djeteta može smanjiti njegovu tjeskobu, strah.
- * Dijete ima priliku razgovarati o svojim strahovima i postavljati pitanja.
- * Povećava djetetovu suradnju i prilagodbu tijekom provođenja zahvata.
- * Dijete će manje plakati i biti zabrinuto zbog boli.
- * Djeca se često boje nepoznate okoline, novih ljudi, odvajanja od roditelja. Djeca se boje boli. Ako dobro pripremite svoje dijete, osjećat će se sigurnije i ugodnije.
- * Povećava djetetov osjećaj kontrole nad situacijom u kojoj se nalazi.
- * Ubrzava se oporavak nakon zahvata.

svibanj 2010., 2. izdanje, naklada 5000 kom

www.roda.hr podupiru:

HOSTINGCENTAR ●



Werp Studio



KRIJESNICA

Zagreb, Prilaz Gjure Deželića 50

t. 01 37 70 477

f. 01 46 55 343

m. 091 79 18 185

e. krijesnica@krijesnica.hr

www.krijesnica.hr

žiro račun:

2360000-1101481616

RODA – Roditelji u akciji

Zagreb, Čanićeva 14

t. 01 61 77 500

f. 01 61 77 510

m. 091 58 63 717

e. roda@roda.hr

www.roda.hr

žiro račun:

2484008-1100197341 (RBA)