Martina Bürger Lazar

Pomagati otroku zmanjšati strah in bolečino med zdravstvenim posegom

Vodnik za starše



4
Pomoč pri kratkotrajni močnejši bolečini
ob zdravstvenem posegu

8
Najučinkovitejše psihološke tehnike
za obvladovanje strahu in bolečine

12
Priporočila za uporabo nekaterih psiholoških tehnik
glede na starost otroka

15
Kadar nasveti ne zadoščajo

---

dr. Martina Bürger Lazar, univ. dipl. psih., spec. klinične psihologije

Pomagati otroku zmanjšati strah in bolečino med zdravstvenim posegom

Strokovne recenzije
Izr. prof. dr. Darja Paro Panjan, dr.med., spec. pediatrije,
Vesna Krkoč, univ. dipl. psih., spec. klinične psihologije,
Majda Oštir, dipl.m.s.
Ajda Cimperman, dr.med, spec. pediatrije,
Jelena Berger, dr.med., spec. anesteziologije
Uredile
Darja Paro Panjan, Majda Oštir, Martina Bürger Lazar,
Ilustracije
Janja Hana Jamnikar, dipl. vzg. predšolske vzgoje
Oblikovanje
Jurij Jančič
Lektoriranje
Jože Faganel, prof.
Izdajatelj



Slovensko zdravniško društvo, Združenje za pediatrijo
in Zbornica-Zveza, Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v pediatriji
Tisk
Dravski tisk, d. o. o., Maribor, v nakladi 5000 izvodov
Ljubljana, marec 2016

Spoštovani starši!

V življenju se sicer bolečini ni vedno mogoče izogniti, marsikdaj pa jo lahko ublažimo. V skrbi za zdrav razvoj vašega otroka smo za vas pripravili vodnik, da vam bo v pomoč, če bodo pri vašem otroku potrebni zdravstveni postopki, ki utegnejo biti zanj neprijetni, nekoliko boleči, ali pa ga le plašijo.

Starši imamo neprecenljivo vlogo pri oblikovanju otrokovega odnosa do prijetnih in tudi manj prijetnih dogodkov v življenju. Vsak od staršev najbolje ve, kako se njegov otrok odziva na bolečino in kaj mu pri tem pomaga. Z vodnikom vam želimo konkretno pomagati, kako najučinkoviteje pripraviti otroka na morebitne neprijetne preizkušnje, ki se lahko pojavijo ob preprečevanju ali zdravljenju bolezni, npr. ob cepljenju, jemanju krvi, prevezovanju ran ipd.

Priporočila ter psihološke tehnike za lažje obvladovanje strahu in bolečine lahko uporabite tako v zdravstveni ustanovi kot tudi v domačem okolju. Izberite pa tiste, ki so vam blizu in so primerne za otrokovo starost in njegove osebnostne značilnosti.

Hvala vsem, ki so gmotno omogočili izid te publikacije.

Dr. Martina Bürger Lazar, klinična psihologinja

Pomoč pri kratkotrajni močnejši bolečini ob zdravstvenem posegu

Starši najbolje poznate svojega otroka. Včasihj pa morda le ne boste vedeli, kako mu ob zdravstvenem posegu pomagati. Učenje podpornih tehnik lahko znatno zmanjša otrokovo tesnobo in strah. Zavedati pa se je treba, da je otrokovo odzivanje na neprijetne dogodke pogosto zrcalo odzivanja njegovih staršev; zaskrbljenost staršev namreč sproži otrokovo zaskrbljenost.

Kaj pomaga

Ukrepe, ki lahko ublažijo otrokov strah in bolečino, lahko strnemo v nekaj nasvetov.

- **Otrok se med posegom čuti varnega, če so ob njem njegovi starši ali druga otroku pomembna oseba.**
- **Skušajte ostati mirni.**

Pred predvidenim posegom se z otrokom pogovarjajte z običajnim tonom, glasnostjo in višino glasu. Bodite pozitivno naravnani in zaupljivi že pred posegom, med samim posegom in po njem. Če ste vznemirjeni, vam bo pomagalo, da nekajkrat globoko in počasi vdihnete in izdihnete. Vdihnite tako, da se izboči trebuh in ne prsni koš. Tako se boste kar najhitreje umirili. Ob tem imate lahko otroka kar v svojem naročju.

- **Otroku preprosto, vendar dokaj natančno, a počasi razložite:**
  - Kaj se bo dogajalo?
    Npr. pred cepljenjem: *"Dobil boš zdravilo, ki mu rečemo cepivo, zato da ne boš zbolel zaradi določene bolezni. Temu rečemo cepljenje. Cepili te bodo tako, da te bodo v zgornji del roke zbodlo s tanko iglico in vbrizgali cepivo".*
  - Kako se bo najbrž počutil?
    "Lahko te bo nekaj sekund peklo, ščemelo, tiščalo, zbadalo …"
  - Kako lahko sam sodeluje?
    Npr. vzame s seboj priljubljeno igračo, globoko in počasi diha, sprosti mišice, se igra besedno ali matematično miselno igrico, se zamoti z video igrico ipd.

Informacije lahko otroku tudi večkrat po manjših enotah ponovite.

- **Otroku omogočite, da izrazi svoje občutke in nas kar koli vpraša.**
- **Otroku pomaga, če ima nekakšen nadzor nad dogajanjem;** npr. odloči, da želi med posegom sedeti na stolu ali v naročju ali da sam odloči, v katero roko ga bomo cepili, iz katerega prsta odvzeli kri ipd.
- **Otroku pomaga globoko, enakomerno in počasno dihanje.** Zmanjša se občutek bolečine. Dobi občutek, da se dobro spoprijema z dogajanjem.
- **Otroku pomaga klepet o drugih temah, smešnice in igranje.**
- **Otroka spodbudite, da vzame s seboj svojo plišasto igračko, odejico, pleničko, "čarobni kamenček," avtomobilček ipd.**



- **Otroku lahko namignete, naj odšteva od 10 proti 1, preden ga npr. z iglo zbodemo.**
- **Ne vztrajajte, da otrok sedi ali leži,** če tega ne želi in za sam poseg to ni nujno; seveda v soglasju z zdravstvenim osebjem.
- **Dovolite otroku vnaprej točno določeno število in trajanje premorov, kadar je poseg daljši** (npr. prevezovanje ran); npr. trije 20-sekundni premori.
- **Otroka "zaposlite," tako da ga prosimo, da pomaga osebju;** npr. da nam prereže zloženec, odtrga mikropor, pridrži obliž ali kak trak.
- **Otroka spodbujajte in usmerjajte k izvajanju psiholoških tehnik obvladovanja strahu in bolečine.**
- **Novorojenčku in dojenčku** pomaga zmanjšati bolečino tudi pripravek sladke tekočine (saharoze, glukoze ali sladkane vode), ki mu jo damo v usta 2 minuti pred načrtovanim posegom, najbolje preko stekleničke z dudo. Dudko ponudite otroku pred, med in po bolečem zdravstvenem posegu. Če še dojite, lahko na dudko kapnete nekaj materinega mleka. Bolečino mu olajšate tudi s tem, da ga pred bolečim dražljajem, med njim in po njem držite v naročju, toplo ovitega in ga med samim posegom božate, mu kaj pojete.
- **Pri otrocih, ki sesajo prstek, smo pozorni, da ga ne zbodemo z iglo v isti prstek;** pa tudi ne v roko, s katero sesa prstek.
- **Koristi, če premažemo kožo na mestu predvidenega posega z lokalnim anestetikom v obliki kreme ali gela;** natančna navodila za uporabo vam bo dal zdravnik.



Kaj pa ne pomaga

Ne pomagajo lajšati bolečine ali bolečino celo stopnjujejo naslednje nerodnosti:

- **Nikoli ne zagrozite z zdravstvenim posegom ali obiskom pri zdravniku,** ker npr. ni ubogal, ni jedel dovolj sadja in zelenjave, ker se ni hotel mrazu primerno obleči ipd.!
- **Ne pomaga, če otroka mirite in tolažite;** *"saj bo kmalu mimo; vse bo v redu; ne skrbi; držim te za roko; v redu ti gre, saj zmoreš".*
- **Ne pomaga niti, če se mu opravičujete;** *"oprosti, ker ti to počnejo; ker moraš vse to prenašati; vem, da je hudo".*
- **Sploh pa ne pomaga, če ga kritizirate;** *"zadnjič si bil pa bolj priden; a te ni sram, veliki fantje in punce ne jokajo; obnašaš se kot dojenček".*
- **Ne pomaga, če ste pretirano pozorni do otrokovih občutkov in o njih obširno razglabljate;** npr. *"vem, da te je zelo strah, hudo mi je ob tem, vse bi naredila, da ne bi tako trpel"* ipd. Pri tem sta pomembna tudi naš pogled, kretnje in ton glasu, ki naj nikakor ne bodo pretirano tolažeči. S tem lahko zmanjšamo otrokove lastne zmožnosti soočanja s strahom pred posegom in bolečino.
- **Ne bodite pretirano pozorni na otrokovo bolečino ali bližajoči se zdravstveni poseg;** ni npr. koristno, če otroku rečete, da *"bo zelo bolelo"*, saj ga morda niti ne bo tako zelo; otrok pa pričakuje najhujšo možno bolečino.
- **Prav tako pa otroku ne zagotavljajte, da "ne bo nič bolelo", kadar veste, da ne bo tako;** kaj hitro si lahko zapravite njegovo zaupanje.
- **Ne pričakujte od otroka, da ga ne bo strah;** V nekaterih družinah visoko vrednotijo le *"pogum in junaško držo"*. Ne spodbujajte otroka, da prenaša bolečino stoično, brez joka, molče in s stisnjenimi zobmi.
- **Ne norčujte in ne posmehujte se otroku;** npr. *"saj nisi dojenček, jokaš, kot da bi bil punca, saj si že velik"*.

Najučinkovitejše psihološke tehnike za obvladovanje strahu in bolečine

Pomembno je, da vašega otroka priučite določenih psiholoških načinov soočanja s strahom in bolečino, ki mu bodo lahko v korist vse življenje. Seveda pa je pomembno, da se primernih tehnik nauči otrok že pred neprijetnimi oz. bolečimi posegi. Določeni načini soočanja z neprijetno izkušnjo lahko postanejo veščina, v kateri smo dobri šele takrat, kadar jo redno izvajamo in vadimo. To velja za tehnike, kot so:

- globoko trebušno dihanje,
- vodena domišljija,
- postopno sistematično miselno predstavljanje situacije v kombinaciji s sproščanjem (sistematična desenzitizacija),
- postopno mišično sproščanje,
- hipnoza ipd.

Pri tem vam lahko pomaga tudi strokovnjak (klinični psiholog, zdravnik in medicinska sestra z dodatnimi znanji).

Ostalih načinov pa se lahko poslužimo hitro in takoj, ko situacija to zahteva. To so:

- odvračanje pozornosti,
- sugestije,
- telesne tehnike ipd..

Odvračanje pozornosti (distrakcija)

- **Dojenčki:** Sesanje (tolažilna duda), petje, govor, božanje.
- **Malčki:** petje, govor, pihanje mehurčkov, veččutne igrače, zvočne knjige, pihanje sveček, risanke …
- **Mlajši in starejši šolarji:** video igre, osredotočanje na predmete v prostoru ali na prijetne spomine in sanjarjenje, klepetanje z otrokom, miselne igre npr. odštevanje, abeceda od Ž proti A …
- **Mladostniki:** poslušanje glasbe preko slušalk, klepetanje o vsebinah, ki niso povezane z zdravstvenim posegom, video igre (časovno omejene, zgolj z namenom preusmerjati pozornost).

Tehnika globokega dihanja s pomočjo milnih mehurčkov (mlajši otroci)

- Vdihnemo skozi nos.
- Pihamo skozi usta v obroček tako počasi, da bo nastal en sam in zelo velik milni mehurček.
- Nato spet vdihnemo skozi nos.
- Ponovno naredimo čim večji mehurček.
  Če otrok hitro piha, bo nastalo veliko majhnih mehurčkov. Nagradimo ga s pohvalo, ko mu uspe pihati skozi usta zelo počasi in nastane velik mehurček!



Tehnika globokega trebušnega dihanja (šolarji in mladostniki)

- Udobno se namestimo v sedež, poskusimo sprostiti ramena, glavo in vrat.
- Eno roko položimo na prsni koš, drugo pa na trebuh.
- Naredimo vdih skozi nos, ki gre globoko v pljuča in trebuh, ta se razširi, kot da bi napihovali velik balon v njem.
- Pri tem naj bo roka na prsnem košu čim bolj pri miru..
- Ob počasnem izdihu skozi usta se trebuh počasi stisne.
- Dihamo počasi in enakomerno.

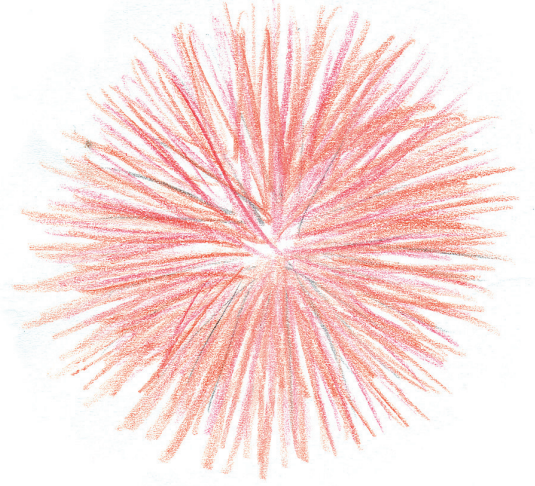
Odpihovanje bolečine

"Predstavljaj si, da pihaš svečke na torti in z vsakim izdihom odpihneš malo bolečine."

Sugestije

Predstavljaj si, da:

- imaš na sebi *"čudežno" rokavico, ki bolečine ne spusti naprej;*
- imaš namazano *"čudežno nevidno kremo"*, ki ti pomaga zmanjšati bolečino;
- *bolečino lahko kar ugasneš s pritiskom na gumb;*
- v roki držiš *"čudežno"* žogico, ki te na poseben način masira.



Vodena domišljija (prijetni spomini in sanjarjenje)

- Čim bolj živo predstavljanje dogodka ali kraja iz preteklosti: npr. rojstnodnevna zabava, prijetne počitnice in pogovor z otrokom o tem, npr. kaj vse je videl, kdo je bil tam, kakšne so bile svečke, kakšnega okusa je bila torta, kako je dišala, kaj vse je slišal na zabavi ipd.
- Sanjarjenje: npr. kaj bo počel z novim kolesom ali kaj bo dobil za božič.

Ustavljanje misli

Ko otrok začuti bolečino, si v mislih predstavlja ali na glas reče *"STOP!"*.

Pozitivne samopodkrepitvene izjave

"Ta poseg sem že dal skozi v preteklosti in uspešno sem ga prenesel!", "To zmorem!"

Vaje in modeliranje

Predvajamo posnetek postopka, ki je namenjen otrokom, pokažemo poseg v knjižici ali pa v živo, kako se drug otrok učinkovito sooča z enako situacijo.

Nagrajevanje

Z otrokom se dogovorimo o nagradi za dobro sodelovanje: npr. nalepke, okrasni obliži, čokoladice, figurice, priznanja, pohvale, družinska družabna igra …

Telesne tehnike

Dotik, masaža, obkladki (topli, hladni), drgnjenje, pritiskanje. Med samim posegom lahko otroka masiramo npr. po drugih delih telesa. S tem mu odvračamo pozornost od mesta, kjer ga boli.

Priporočila za uporabo nekaterih psiholoških tehnik glede na starost otroka

Čeprav naštevamo različne psihološke tehnike, ki jih lahko pri otroku s pridom uporabite, se je pomembno zavedati, da ni enega samega načina, ki bi bil za vse otroke enako primeren in učinkovit. Kljub temu, da starši najbolje poznamo svojega otroka, se lahko pripeti, da določen način ali tehnika zanj ne bosta primerna ali pa da mu lahko pomaga celo kombinacija tehnik ali menjavanje različnih pristopov, saj lahko določen način en dan otroku bolj ustreza kot drugi dan. Zelo pomembno je, da se priučimo vsaj nekaj različnih tehnik in načinov, da bomo lahko otroku v različnih situacijah in obdobjih v karseda ustrezno in močno oporo.

Dojenčki in otroci do 2. leta

- Sladkana tolažilna duda, pestovanje (otroka že pred posegom obrnemo in tesno, a ne premočno, privijemo k sebi, tako da se čuti varnega in ostane pri miru), zibanje, božanje, z ogretimi rokami masaža dlani, hrbta, stopal, glave in trebuha, "kenguru" položaj med otrokom in staršem, odvračanje pozornosti (npr. pihanje mehurčkov, petje, govor), veččutno odvračanje pozornosti (veččutne igrače, zvočne knjige, risanke…), otrokova najljubša plišasta igračka, plenička, odejica, ...

- Otrok pri 2 letih še ne razume pojma količina (npr. malo) in trajanje (npr. minuta). Zato si težko predstavlja, koliko časa bo določen zdravstveni poseg trajal. Pomagamo si npr. tako, da razložimo, da bo trajalo toliko časa, kot traja pesmica "Pika, poka Pikapolonica" ali pa ko bomo nazorno prešteli vse prste na obeh rokah.

Mlajši otroci od 2. do 7. leta

- Starosti primerna razlaga določenega zdravstvenega posega. Preverimo, kako nas je otrok razumel, tako da nam še enkrat sam razloži, kaj se bo dogajalo, kako se bo počutil in kako lahko tudi sam pomaga.

- Priprava s pomočjo lutke, preigravanje posega in igranje vlog (npr. otrok kot zdravnik).

- Odvračanje pozornosti (npr. milni mehurčki, osredotočanje na predmete v prostoru), veččutno odvračanje pozornosti z raznimi pripomočki.
- Pogovor z otrokom o temi, ki ni povezana s samim posegom.
- Tehnika globokega dihanja s pomočjo milnih mehurčkov.
- Sugestije (npr. čudežna žogica, kamenček, rokavica), odpihovanje bolečine.
- Vodena domišljija (živo predstavljanje nekega dogodka).
- Nagrada.



Šolarji od 7. do 11. leta

- Starosti primerna razlaga določenega zdravstvenega posega, prikaz posega s pomočjo lutke, slike. Preverimo, kako nas je razumel, tako da nam otrok še enkrat sam razloži, kaj se bo dogajalo, kako se bo počutil in kako lahko tudi sam pomaga.
- Odvračanje pozornosti (poslušanje glasbe, osredotočanje na predmete v prostoru, pogovor z otrokom o temi, ki ni povezana s posegom, miselne igre, video igre – časovno omejene, zgolj z namenom preusmerjati pozornost).
- Tehnika globokega dihanja s trebušno prepono.
- Vodena domišljija.
- Zaustavljanje misli, pozitivne samopodkrepitvene izjave, učenje po modelu.
- Nagrada.

Mladostniki od 12. leta dalje

- Odvračanje pozornosti (video igre, poslušanje glasbe preko slušalk, pogovor o nezdravstvenih temah).
- Tehnika globokega dihanja s trebušno prepono.
- Vodena domišljija.
- Zaustavljanje misli.
- Pozitivne samopodkrepitvene izjave.
- Učenje po modelu.

Strokovnjak lahko vam in vašemu otroku pomaga še z nekaterimi drugimi kognitivno-vedenjskimi tehnikami. To so:

- Preigravanje posega (otrok s pomočjo lutke in medicinskega materiala preigrava poseg).
- Igranje vlog ("otrok kot zdravnik, otrok kot medicinska sestra").
- Sistematična desenzitizacija (miselno predstavljanje samega posega v kombinaciji s sproščanjem, postopno izpostavljanje preko lutke).
- Postopno mišično sproščanje.
- Hipnoza. Gre za preprosto tehniko indukcije, hipnoanestezije, premi kanje bolečine stran od sebe, usmerjanje pozornosti na bolečino.

Kadar nasveti ne zadoščajo

Nekateri otroci so že po naravi bolj tesnobni ali pa so imeli že neugodne izkušnje v določenih zdravstvenih okoljih. Kadar opisana priporočila in tehnike ne zadoščajo pri zmanjševanju otrokovega strahu pred določenim posegom, se po posvet lahko obrnete tudi na otrokovega pediatra ali otroškega kliničnega psihologa v vaši zdravstveni ustanovi.

V primerih, kadar je otrok iz različnih razlogov (npr. avtistična motnja, razvojni zaostanek, motnja v duševnem razvoju ipd.) tako vznemirjen, da ga ni možno psihološko pripraviti na poseg in bi le-ta zanj predstavljal preveliko čustveno breme, otroku med posegom pomagamo tudi z blagimi pomirjevali in anestetiki, ki jih predpiše in izvaja zdravnik specialist v dogovoru s starši.

Zahvaljujemo se za podporo

POHVALA ZA ODLIČNO SODELOVANJE



Ime in priimek otroka: