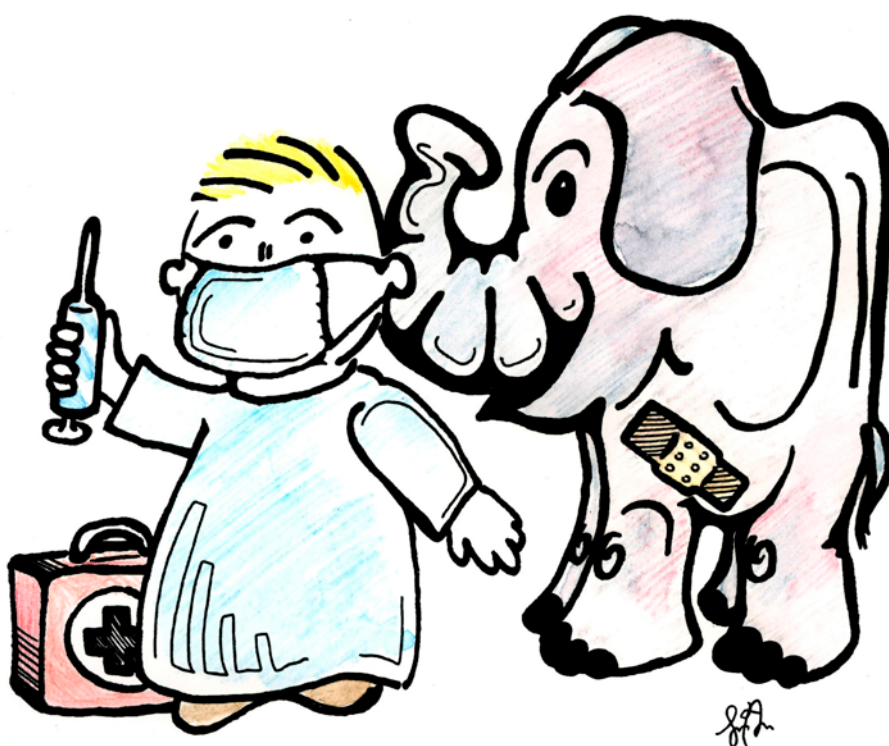


Du kan stötta ditt barn



**Råd och stöd till barn och föräldrar inför
undersökningar och behandlingar vid
sjukhusbesöket**

Författare: Personal inom olika yrkeskategorier på
Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus, Göteborg

Illustrationer: Stefan Nilsson

Layout: Anna-Karin Larsson

Broschyren är finansierad av Insamlingsstiftelsen på
Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus, Göteborg, våren 2006

Texten är inspirerad av Lotten Karlsson. Jätterädd och vill inte!
Huddinge universitetssjukhus, juni 2002



Sjukhusvistelsen

Sjukhusmiljön skiljer sig från den vanliga hemmiljön. På sjukhuset möter barnet olika människor hela tiden, där finns apparater man inte känner igen, sängar som inte ser ut som hemma och det luktar annorlunda. Har barnet varit på sjukhus tidigare är det viktigt att vi som personal får veta hur det var och hur det upplevdes.



Vi behöver ha ett bra samarbete mellan föräldrar, barn och personal för att vistelsen på sjukhuset skall bli så positiv som möjligt.

Att du som förälder bara finns där för ditt barn räcker långt. Personalen skall göra arbetet, du är den trygga punkten i sjukdomsvärlden.

Varför är det viktigt med förberedelser?

Det är viktigt att ditt barn är väl förberett på vad som skall hända. Barnet har då möjligheter att på ett bättre sätt förstå och klara av undersökningar och behandlingar. Den egna kontrollen över en situation är viktig för att minska rädsla och oro. Barnets rädsla inför det okända påverkar honom/henne mycket mer än vuxna eftersom barnet inte har samma erfarenhet och kunskap. Förtroendet mellan barn, föräldrar och personal är en förutsättning för ett bra samarbete, och ärliga förklaringar är ett led i det arbetet.

Vi kan hjälpa barnet att överföra det okända till något de känner igen. Genom att prata om det som ska hända, visa på docka, använda bilder och/eller gå på studiebesök, kan man avdramatisera och minska risken för missförstånd. Barnets kunskap ökar och ger en ökad känsla av kontroll.

På de flesta avdelningar och mottagningar finns bilder och material som beskriver den undersökning eller behandling som barnet ska vara med om. Det finns även bra information att hämta på Internet. Där kan man se barn på vårt sjukhus liksom tecknade filmer (adresser se sista sidan). Vid planerat sjukhusbesök; fråga gärna personalen hur du som förälder kan förbereda ditt barn inför besöket på sjukhuset.

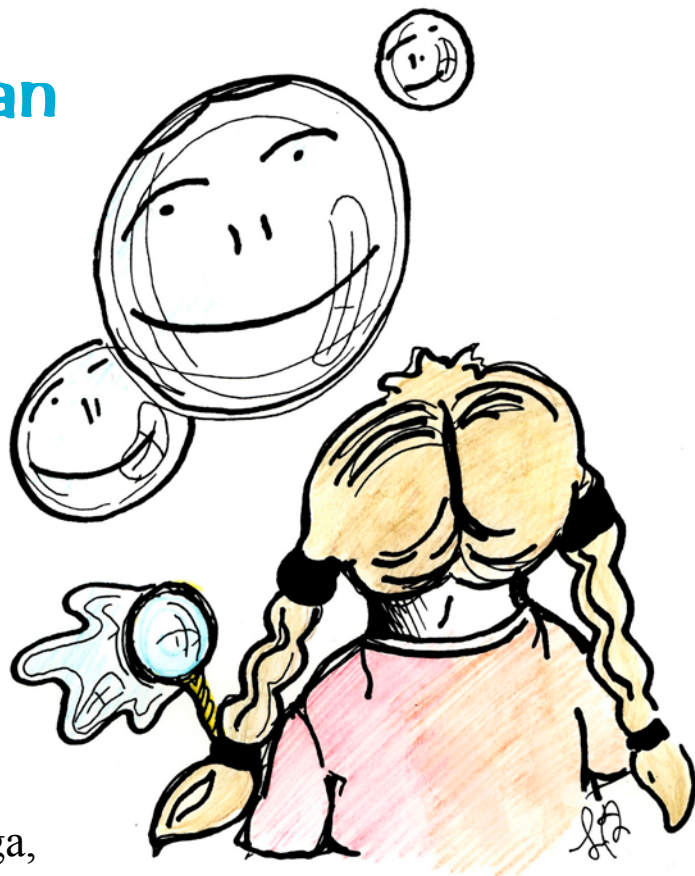
Föräldrarnas roll

Det är viktigt att:

- ◆ känna att du som förälder och vuxen ofta vet mer än ditt barn. Att ta medicin, att vara med om olika undersökningar och behandlingar kan vara obehagligt för barnet. Om du har fått bra information vet du också varför olika saker måste göras.
- ◆ du inom dig själv har bestämt dig för att det mesta kommer att gå bra. När du känner dig trygg, känner ditt barn trygghet även om hon/han protesterar.
- ◆ om möjligt, den förälder hjälper till som känner sig tryggast i den aktuella situationen.
- ◆ lita på personalen. Personalen har erfarenhet, är vana vid barn, kan ge råd och ser till barnets bästa.
- ◆ du inte känner dig misslyckad även om det är en jobbig situation.
- ◆ berätta om du känner dig orolig eller tycker att situationen är jobbig. Det är inte alltid personalen uppfattar alla signaler, och för att kunna hjälpa behöver vi veta.

Hjälpmedel som kan underlätta

Ibland behövs det hjälpmedel. På avdelningar och mottagningar finns det rutiner för att underlätta vid undersökningar eller behandlingar. I vissa fall är det en medicin som smärtlindrar och/eller hjälper ditt barn att slappna av. I andra fall är det en aktivitet som barnet kan använda sig av. Det kan vara att välja ut en saga, musik, film eller att träna avslappning och att dagdrömma.



Provtagning

Vid en provtagning kan du stötta ditt barn på olika sätt. Det är viktigt att vara tydlig och ärlig, att förklara lugnt och utan att överdriva att det t ex kan kännas lite men att det kommer att gå över om en liten stund. Barnet kan känna sig delaktig genom att få välja t ex vilket finger som skall stickas, men måste också förstå att det inte går att välja bort provtagningen. Under själva provtagningen är det bra om du som förälder är med och avleder barnet. Ni kan sjunga, läsa en bok, blåsa såpbubblor eller lyssna på musik. Beröm barnet efteråt och visa i både ord och handling att barnet klarade av provtagningen (proceduren) bra.

Barnet vägrar – vad gör jag?

Det är normalt att barn reagerar när de ska genomgå någon behandling, undersökning eller provtagning. Mindre barn behöver man ofta hålla i för att undersökningen eller behandlingen ska kunna genomföras. Barnet bör hållas stadigt och bestämt, men ändå kärleksfullt. Det är viktigt att du efteråt ger barnet mycket beröm, att du både med ord och med handlingar talar om för barnet att det varit jätteduktigt. Försök att avleda uppmärksamheten från det jobbiga genom att göra något som barnet tycker om.

När barnen är stora nog att förstå är det viktigt att prata om det som hände, svara på frågor och förklara varför provet skulle tas eller varför behandlingen måste göras. Även om det inte har någon lugnande effekt just då finns det ändå med i fortsättningen.

Diskutera gärna med dina vänner och bekanta som har barn. Många föräldrar har varit med om liknande situationer. Om det varit jobbigt för ditt barn så underlättar det om du tänker ”det här går nog lättare om ett tag”. Det kanske dröjer tills ni kommer hem i er hemmiljö där barnet känner sig tryggt. Här gäller det att inte tappa modet!



Lekterapi

Idag kallas den pedagogiska verksamheten på sjukhus för lekterapi och finns på samtliga barnkliniker i Sverige. Lekterapi är en del av behandlingen och stödjer det friska hos det sjuka barnet.

Verksamheten har egna lokaler och skall vara en "frizon" på sjukhuset. Ofta finns där en "sjukhus-hörna" där barnet kan leka av sig och därigenom bearbeta sina upplevelser.

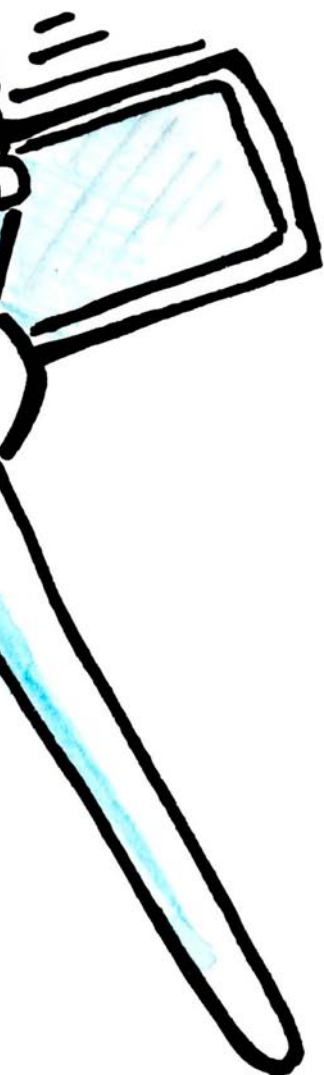
En del barn behöver tid på sig att bara "vara" i en atmosfär som skapar tillit mellan barnet, familjen och lekterapeuten. Till lekterapiens öppna verksamhet är alla inneliggande barn, syskon och deras familjer välkomna. De barn som inte orkar komma får besök av lekterapeuten på sitt rum på avdelningen.



Bearbetande lek

Det är viktigt att vara medveten om att barn inte glömmer om de upplevt någonting obehagligt. Det kan sitta kvar, även om inte vi vuxna tror det. Här kan du som förälder hjälpa ditt barn. Leken är för barnet ett sätt att ta in och bearbeta nya erfarenheter. Fråga gärna om du kan få lite sjukvårdsmaterial om barnet vill leka sjukhus med nallen eller dockan.

Alla barn vill dock inte leka sjukhus eller prata om sin sjukdom. Barn är individer, och det gäller att ta reda på hur vi kan hjälpa det enskilda barnet att bearbeta en jobbig situation.



När barnet kommer hem

De flesta barn klarar av sjukhusvistelsen bra och vardagen går vidare. För en del barn är det viktigt att under lång tid få prata om det de upplevt under sjukhusvistelsen, och att föräldern är lyhörd för det.

Ibland kan du som förälder, barnet eller något syskon ha frågor när ni har kommit hem. Om det gäller specifika frågor efter ett sjukhusbesök kan ni kontakta den mottagning eller avdelning som ni har besökt. Det finns i dag mycket information att tillgå på Internet när det gäller barnsjukdomar, och ökad kunskap ger ökade möjligheter för föräldrarna att förstå och ställa relevanta frågor.



Ett steg i taget

Det här var några tips på hur du kan gå tillväga för att stötta ditt barn. Det finns oändligt många fler tillvägagångssätt. Glöm inte att berätta för personalen på förskolan eller skolan vad barnet varit med om. Det är många gånger lite senare i vardagliga situationer som barnens erfarenheter kommer till uttryck. Barn behöver liksom vuxna – tid för reflektion i vardagen.

Du vet vilket sätt som är bäst för ditt barn, men glöm inte, ta ett litet steg i taget.

Var hittar jag mer information?

Fråga gärna på ditt hem- eller sjukhusbibliotek efter lämpliga böcker att läsa tillsammans med barnet.

Information för barn på Internet

<http://www.vgregion.se/barninfo/barnsjukhuset>

Bilder med enkla texter som beskriver hur det ser ut på Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus. Informationen hjälper barnen att känna igen sig och gör det lättare att förstå vad som ska hända.

<http://www.sjukvardsradgivningen.se>

Tecknade filmer med olika djur som genomgår undersökningar eller behandlingar. När du kommer in på sidan klicka på ”Barnavdelningen” med bollen som symbol. Där finns också råd till föräldrar under ”Barn och föräldrar”.

Titta på all Internetinformation tillsammans med ditt barn!

Information för föräldrar på Internet

<http://www.sahlgrenska.se>

Klicka på ”Vårdutbud” och vidare på Barn- och ungdomssjukvård. Där finns allmän information om sjukhuset, bl a karta över SU/Östra där Drottning Silvias barn-och ungdomssjukhus finns (BK på kartan).

<http://www.nobab.se>

Nordisk standard för barn och ungdomar inom hälso- och sjukvård. Riktlinjer för bemötande och omhändertagande av barn i sjukvården som bygger på FN:s deklARATION av barns rättigheter.



INSAMLINGSSTIFTELSEN FÖR DROTTNING SILVIAS

barn- och ungdomsjukhus