



Jak przygotować dziecko do szpitala?

Paley

EUROPEAN INSTITUTE

WARSAW POLAND

Pobyt w szpitalu wiąże się z całym wachlarzem emocji. To wielkie przeżycie, zarówno dla dziecka jak i dla rodzica. Na swojej drodze spotkacie osoby, które z empatią, oddaniem i profesjonalizmem zadbają o Waszych najbliższych. Będziecie otoczeni troskliwą opieką zespołu medycznego oraz koordynatorów, w tym również psychologa. Nasz zespół będzie towarzyszyć Wam na wszystkich etapach leczenia, również w szpitalu. Lecz zanim to nastąpi, warto odpowiednio się przygotować. Oddajemy w Wasze ręce ten krótki poradnik, aby pomóc Wam jeszcze lepiej wykorzystać czas przed przyjazdem do szpitala i operacją.



Jak przygotować dziecko do operacji?

Wyjaśnij, co się będzie działo

Dzieci mają wspaniałą wyobraźnię. To ich ogromna zaleta. Niekiedy jednak sprawia, że tworzą w swoich głowach mroczne scenariusze. Dzieje się to szczególnie wtedy, gdy nie wiedzą, czego się spodziewać. Dlatego przed każdą interwencją medyczną uprzedź dziecko i opowiedz mu, co się będzie działo.

Z młodszymi dziećmi możesz odegrać scenki przy pomocy pacynek, pluszaków, klocków czy ulubionych samochodzików. Zabawa jest bezpieczną formą przekazywania dziecku ważnych, a niekiedy trudnych informacji. Jeśli maluch lubi rysować, narysujcie **razem** obrazek przedstawiający to, co go czeka oraz co się zmieni po operacji. Jeśli wolisz czytać dziecku książeczki, to na rynku jest sporo pozycji osławających dziecko ze szpitalem.

Starsze dzieci mogą mieć wiele pytań, wątpliwości i lęków związanych z operacją. Cierpliwie tłumacz i wyjaśniaj, a jeśli nie znasz jakiejś odpowiedzi, to zapisz pytanie na kartce i przy następnej konsultacji lekarskiej wspólnie zapytajcie o to lekarza.

Zadbaj o emocje dziecka

W trakcie oczekiwania na operację u dzieci, tak jak u dorosłych, może pojawić się wiele emocji. Jeśli dziecko płacze, boi się, krzyczy - bądź blisko i zapewnij je, że wszystko to, co czuje, jest w porządku. Czasem każdy z nas boi się i płacze – bez względu na to, ile mamy lat.

Dzieci mogą również pytać o to, czy Ty boisz się operacji. Odpowiadaj zgodnie z prawdą. Jeśli się niepokoisz, powiedz to dziecku w prostych słowach. Dodając przy tym, że większość ludzi w takich chwilach odczuwa stres, ale wiesz, że po operacji będzie lepiej. Wielu rodziców w dobrej wierze nie mówi dzieciom o swoich emocjach. Nie chcą ich dodatkowo martwić i obciążać. Jednak dzieci widzą po rodzicach, że coś jest nie tak. Świetnie odczytują mowę ciała, widzą napięcie na twarzy, czują, że przytulenie jest jakieś inne niż zwykle. Te sprzeczne komunikaty mogą utrudnić dziecku poradzenie sobie z nową sytuacją i wywołać więcej lęku.



Spędź z dzieckiem czas przed operacją

Zróbcie razem coś przyjemnego: obejrzyjcie zdjęcia, wybierzcie się na spacer, zagrajcie w ulubioną grę. Sprawcie, aby ten czas oczekiwania był jak najmilszy i jak najmniej stresujący.

Zabierz ulubioną zabawkę lub książeczkę do szpitala

Ukochany pluszak, kocyk albo książeczka umilą czas przed i po operacji. Dodatkowo, mogą pełnić funkcję łącznika między domem a światem zewnętrznym, zwiększając poczucie bezpieczeństwa.

Paley





Wskazówki dla rodzica

Pobyty w szpitalu to zazwyczaj wydarzenie niecodzienne, wyjątkowe czy nieznane. Dzieci, w zależności od wieku, temperamentu i wcześniejszych doświadczeń, mogą traktować je jako nową przygodę, wyzwanie lub konieczność. U części z nich wizja pobytu w szpitalu i operacji budzi lęk i przerażenie. Bez względu na to, jak reaguje Twoje dziecko, chcesz być dla niego oparciem w tym wymagającym czasie.

Aby mieć niezbędne zasoby i siłę do pomocy córce lub synowi, warto jest najpierw zatroszczyć się o siebie. Może brzmi to nieco przewrotnie. Ma w sobie jednak wiele sensu.

Pamiętasz, że w samolocie podczas niespodziewanego zdarzenia najpierw to rodzice zakładają maskę tlenową sobie, a dopiero potem dziecku? W przypadku wyzwań emocjonalnych zasada jest ta sama. Dzięki zadbanie o siebie będziesz w stanie skuteczniej reagować i odpowiadać na potrzeby dziecka.

Przyjrzyj się swoim myślom

Lęk przed operacją dziecka jest czymś zupełnie naturalnym. Czasem jednak umysł płata nam figle i sprawia, że w naszej głowie pojawiają się czarne scenariusze. Większość z nich nigdy się nie spełni (na szczęście!), jednak potrafią skutecznie pogorszyć nasz nastrój. Kiedy zorientujesz się, że Twoje myśli nie wspierają Cię i powodują jeszcze większy niepokój, spróbuj je zatrzymać. Przekieruj uwagę na inny temat.

Co pokazuje Twoje ciało?

Kiedy denerwujemy się, nasze ciało staje się napięte i usztywnione. Zwróć uwagę, czy któraś z części ciała potrzebuje rozluźnienia.



Może Twoje ramiona są tak twarde, że aż bolą? A może brzuch jest napięty jak deska? Może uda drżą? W takiej chwili postaraj się wykonać kilka ćwiczeń relaksacyjnych. Możesz np. napinać i rozluźniać mięśnie albo poprosić towarzyszącą Ci osobę o masaż lub przytulenie. Bliski kontakt z drugim człowiekiem pomaga ciału rozluźnić się i puścić napięcie.

Oddychaj

W stresie nasz oddech staje się szybszy i płytki. To dodatkowo wzmacnia uczucie niepokoju. Świadomie skup się na oddechu. Oddychaj wolniej i głębiej. Zaobserwuj, jak reaguje Twoje ciało na taką zmianę. Przygotuj się na okres napięcia podczas operacji. Kiedy czekasz na swoje dziecko, może pojawić się cały wachlarz emocji – od smutku, po bezradność, aż do złości. To wszystko jest zupełnie naturalne.

Odważ się prosić o pomoc

Nawet herosi potrzebują czasem odpoczynku i wsparcia.

Zastanów się, czego potrzeba Ci w trudniejszych chwilach

Może jest to rozmowa z bliską osobą? A może siedzenie w ciszy? Czytanie lub oglądanie filmów? Może dzwonienie do wszystkich znajomych, aby w ten sposób zająć myśli? Zbierz swoje pomysły i o ile tylko są bezpieczne dla Ciebie i innych, to korzystaj z nich tak intensywnie jak potrzebujesz.

Pamiętaj, aby zadbać o swój komfort

Zabierz ze sobą picie, ulubione przekąski oraz coś ciepłego do ubrania. Zrób listę potrzebnych Ci rzeczy i spakuj je do swojej torby.

Dzieci świetnie wyczuwają nastroje opiekunów, dlatego:

- **bądźcie spokojni i zrelaksowani przy dziecku,**
- starajcie się utrzymać dotychczasowy **rytm dnia,**
- **unikajcie większych zmian** w Waszym życiu i w domu.

Pobyt w szpitalu i operacja będzie dla dziecka i dla Was wystarczająco dużym wydarzeniem.

Zabierzcie do szpitala ulubione przedmioty dziecka (kocyk, pluszaka, smoczek itp.).



- Jeśli karmisz piersią, nie odstawiaj malucha przed operacją lub bezpośrednio po niej. Oprócz wartości odżywczych, karmienie piersią przynosi dziecku ukojenie i zapewnia poczucie bezpieczeństwa – tak ważne w nowych i trudnych dla niego sytuacjach.
- Jeśli dziecko pije mleko modyfikowane, pamiętajcie, aby zabrać do szpitala jego ulubioną mieszankę i butelkę.

Podczas pobytu w szpitalu maluch może być nerwowy i płakać więcej niż zwykle.

To zupełnie naturalne.

Przytulajcie go, głaszczcie i bujajcie (jeśli tylko będzie taka możliwość).

NIEMOWLĘTA

Dzień przed wyjazdem do szpitala poinformujcie dziecko, dokąd jedziecie i co się będzie działo.

Valley

Bądźcie szczerzy z dzieckiem. Nie okłamujcie go.

Już wcześniej możecie czytać i pokazywać mu książeczki, które poruszają temat wizyty u lekarza i w szpitalu (np. „Obrazki dla maluchów: dbaj o zdrowie” „Zuzia w szpitalu”, „Franklin idzie do szpitala”).

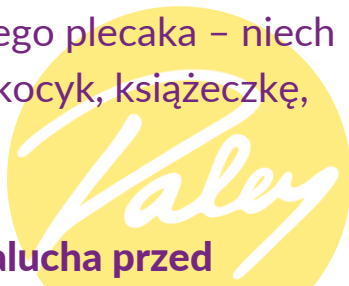
Wyjaśnijcie dziecku w prostych, adekwatnych do wieku słowach, co będzie się działo, np. „Lekarze naprawią Twoją nóżkę/wyleczą rękę”.

Pobawcie się z dzieckiem w lekarza. To pomoże dziecku oswoić się z sytuacją. Do tego celu świetnie nadaje się zabawkowy zestaw lekarski. Zamieniajcie się rolami: niech raz dziecko będzie pacjentem, innym razem Wy. Do zabawy możecie również wykorzystać pluszowe zwierzątka lub figurki.



**DZIECI
1-3 LATA**

Zaproponuj dziecku spakowanie swojego plecaka – niech schowa do niego ukochaną zabawkę, kocyk, książeczkę, piżamkę.



Jeśli karmisz piersią, nie odstawiaj malucha przed operacją lub bezpośrednio po niej. Oprócz wartości odżywczych karmienie piersią przynosi dziecku ukojenie i zapewnia poczucie bezpieczeństwa – tak ważne w nowych i trudnych dla niego sytuacjach.



**DZIECI
1-3 LATA**

Zacznijcie przygotowywać swoje dziecko do operacji kilka dni (3-7) przed planowanym wyjazdem do szpitala. Już wcześniej możecie wspólnie czytać książeczki dotyczące wizyt lekarskich i pobytu w szpitalu (np. „Zuzia w szpitalu” „Florka. Mejele do Klemensa” Roksana Jędrzejewska-Wróbel czy „Niezbędnik małego pacjenta” Anna Piotrowicz i Paulina Skalska).

W trakcie wspólnej zabawy oswojajcie dziecko z tym, co je czeka – odgrywajcie role, bawcie się w szpital, leczcie ulubione zabawki dziecka.

Narysujcie plan, w którym pokażecie dziecku, co się będzie działo. Pamiętajcie, aby w rysunku uwzględnić również powrót do domu.

W prostych słowach objaśnijcie dziecku, co je czeka. Mówcie w języku zrozumiałym dla malucha, np. „Lekarze wyleczą twoje nóżki/ręce”, „wenflon to mała rureczka, przez którą dostaniesz lekarstwo”, „dostaniesz specjalne lekarstwo, po którym będziesz mocno i dobrze spać, a wtedy lekarze naprawią Twoją nogę”.

**DZIECI
3-5 LAT**

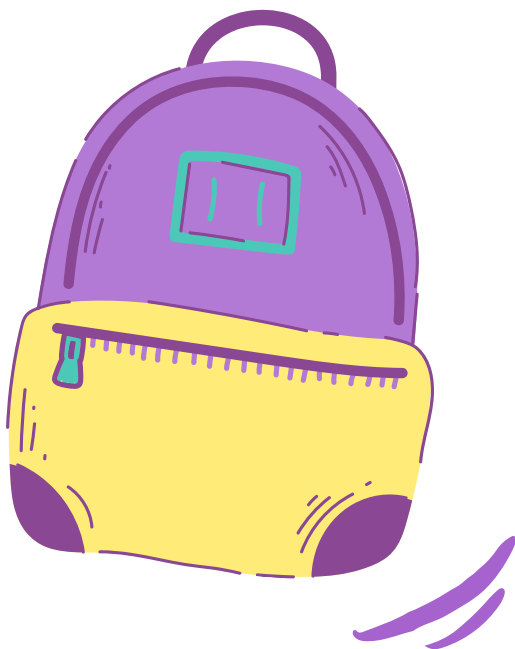
Nie straszcie dziecka szpitalem ani personelem medycznym.

Nie mówcie rzeczy typu „jak będziesz niegrzeczny, to pani zrobi Ci zastrzyk”.



Zapewnijcie dziecko, że w szpitalu jest bezpiecznie, a zespół medyczny robi wszystko, aby ono jak najszybciej poczuło się dobrze.

Pozwólcie dziecku spakować swój plecak: niech schowa do niego ukochane zabawki, które zapewnią mu namiastkę domu.



**DZIECI
3-5 LAT**

Zacznijcie przygotowywać swoje dziecko do operacji ok. 1-2 tygodnie przed planowanym wyjazdem do szpitala.

- Wyjaśnijcie dziecku, dlaczego będzie miało operację.
- Opowiedzcie, co je czeka i jak będzie przebiegać proces leczenia oraz o tym, co zmieni się na lepsze.
- Zapewnijcie dziecko, że w szpitalu będzie bezpieczne.
- Przygotujcie dziecko na to, co może odczuwać i jak się może czuć - po operacji może być nieco osłabione, może przeżywać różne emocje (np. smutek, złość, lęk czy ekscytację).

Wszystkie emocje, które się pojawiają,
są zupełnie naturalne.

Paley

Odpowiadajcie szczerze, prostym językiem na pytania dziecka. **Im więcej dziecko dowie się od Was, tym mniej prawdopodobne, że stworzy w swojej głowie czarne scenariusze.**

**DZIECI
5-12 LAT**

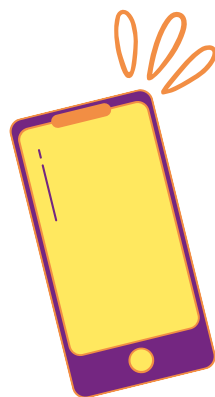
Czytajcie z dzieckiem książki, które oswajają z sytuacją pobytu w szpitalu (np. „Basia i chorowanie” Zofia Stanecka lub karty pracy „Niezbędnik małego pacjenta”, A. Piotrowicz i P. Skalska).

Nie straszcie dziecka szpitalem i personelem medycznym. Nie mówcie (nawet w nerwach), że jakaś procedura medyczna spotka dziecko za karę za niewłaściwe zachowanie.

Pobyt w szpitalu i operację przedstawiajcie w kontekście szansy na uzyskanie większej sprawności.

Pozwólcie dziecku spakować rzeczy, które dodadzą mu otuchy, są dla niego ważne oraz sprawią, że pobyt w szpitalu będzie miłszy.

Zadbajcie o to, aby dziecko miało kontakt z ważnymi dla niego osobami. Jeśli za nimi tęskni, umożliwcie mu napisanie SMS, maila, listu czy porozmawianie przez telefon.



**DZIECI
5-12 LAT**

Warto, aby nastolatek uczestniczył w procesie przygotowywania do operacji od początku. Podczas wizyt lekarskich upewnijcie się, że ma przestrzeń na zadawanie pytań.

Kiedy poznacie termin operacji, dajcie o nim znać swojemu dziecku.

Na miesiąc przed operacją przypomnijcie dziecku, że zbliża się wyjazd do szpitala. Dzięki temu nastolatek będzie miał czas, aby przygotować się psychicznie do operacji, pozałatwiać swoje sprawy, porozmawiać z bliskimi osobami oraz zebrać potrzebne mu informacje.

Zachęcajcie nastolatka do aktywnego udziału w przygotowaniach do operacji.



Niech stworzy listę potrzebnych do szpitala rzeczy, spíše na kartce frapujące go pytania, spróbuje nawiązać kontakt z osobami, które już są po operacji itp.

**MŁODZIEŻ
12-18 LAT**

Wybadajcie, jak czuje się Wasze dziecko. Zapewnijcie je, że może z Wami porozmawiać na każdy temat.

Bądźcie otwarci na cały wachlarz emocji, jaki może się pojawić. W tym czasie może pojawić się **huśtawka nastrojów**.

Porozmawiajcie z dzieckiem o tym, jak wyobraża sobie pobyt w szpitalu i jakie ma nadzieje związane z operacją.

Pomóżcie swojemu nastolatkowi utrzymać kontakt z przyjaciółmi i znajomymi.

Po operacji bądźcie przy dziecku i wspierajcie je.

Bądźcie wyrozumiali – pobyt w szpitalu i operacja to duże wyzwanie dla całej rodziny.

**MŁODZIEŻ
12-18 LAT**



Drodzy Rodzice,

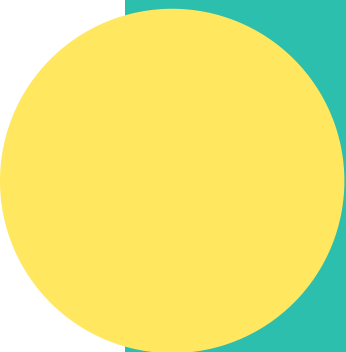
bez względu na to, ile lat ma Wasze dziecko, pamiętajcie również o tym, aby zadbać o siebie w tym czasie pełnym wyzwań. **Jeśli czegoś potrzebujecie lub macie jakieś pytania, dajcie nam znać.**

Postaramy się pomóc.

Dominika Jakubowska, psycholog dziecięcy
tel. 798-843-080, djakubowska@paley europe.com

Paley





PALEY EUROPEAN INSTITUTE

Al. Rzeczypospolitej 1
02-972 Warszawa

www.paleyeurope.com