



udruženje roditelja djece oboljele od dječijeg kancera!

Како помоћи дјетету током боравка у болници

ПРИРУЧНИК ЗА РОДИТЕЉЕ



Ауторка: Драгана Николић



Пројекат „Јачање међусекторске сарадње у систему здравствене заштите дјеце И младих“ је финансиран кроз програм малих грантова у оквиру пројекта „HealthUP - Допринос организација цивилног друштва јачању партнерског дијалога и сарадње између владиног и невладиног сектора у области здравства“ који подржава Европска уније кроз “Civil Society Facility Montenegro Programme IPA 2014”.

Драги родитељи,

Када је ваше дијете у болници онда су брига, осјећања страха, беспомоћности и недовољне информисаности природна осјећања која се код вас јављају. Како бисмо вам помогли да се боље носите са овим осјећањима дошли смо на идеју да направимо брошуру која ће вам помоћи током боравка у болници са вашим дјететом.

ПРИПРЕМА ДЈЕТЕТА ЗА СМЈЕШТАЈ У БОЛНИЦУ

Смјештај дјетета у болницу може бити јако стресно искуство из више разлога: дијете се измјешта из свог свакодневног окружења и активности, одваја се од породице, куће и пријатеља, ремети му се свакодневни животни ритам. Уз све то дијете може да се осјећа лоше због саме болести, природно је да осјећа страх од непознатог окружења, од непознатих људи и медицинских процедура које га очекују, од медицинских инструмената и опреме. Ако је смјештај у болницу планиран и заказан неопходно је да га адекватно припремите и да му објасните шта га очекује током боравка у болници како би дијете боље поднијело хоспитализацију. Ако је хоспитализација непланирана и хитна, и тада можете дјетету да олакшате тако што ћете му, када год је то могуће, искрено и јасно објашњавати све шта се са њим дешава.

КАКО ПРИПРЕМИТИ ДИЈЕТЕ ЗА СМЈЕШТАЈ У БОЛНИЦУ

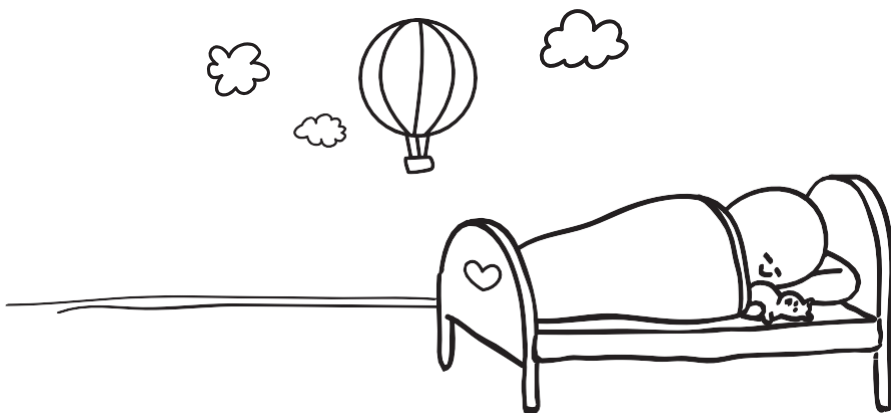
- Објасните дјетету да је болесно, али на начин на који то ваше дијете може најбоље да разумије. Објасните му суштину и природу болести од које оно болује. Ослободите се свог страха од болести зато што ваш страх и панично понашање појачавају дјететову слутњу да га очекује нешто страшно. Начин да се сами ослободите страха је да се информисете о болести, лијечењу и конкретним процедурама које ваше дијете очекују.
- Када дјетету објасните да је болесно, отворено му реците да ће због те болести морати неко вријеме да проведе у болници и да ћете ви бити са њим када год је то могуће.

- Болницу опишите као мјесто на коме ће добити помоћ од љекара и медицинских сестара и као мјесто гдје може да упозна нове пријатеље, гдје може да се игра и дружи.
- Реците му да у болницу може да понесе неке од својих омиљених играчака, књига и да ће му у посјету долазити остали чланови породице и пријатељи.
- Увјерите дијете да ће све бити учињено како би му било боље и да ће тада ићи кући.

У БОЛНИЦИ СМО

Шта вас очекује приликом доласка на одјељење

- Упознавање са медицинским тимом (љекари, сестре, психолог)
- Упознавање са кућним редом и правилима одјељења
- Битно је да се упознате и успоставите контакт са медицинским тимом који ће бринути о вашем дјетету, и ко је особа којој се можете обратити за сва питања и недоумице
- Упознавање са процедуром лијечења



ПОНАШАЊЕ ДЈЕТЕТА

Узраст дјетета утиче на то како оно гледа и реагује на хоспитализацију и болест. Сљедеће информације о томе, како дјеца разумију и реагују на болест и хоспитализацију и који су њихови главни страхови и стресори, ће вам помоћи да пружите свом дјетету одговарајућу подршку и да му помогнете да што боље поднесе болничко искуство.

1. Одојчад – прва година живота

Разумијевање болести и хоспитализације: дјеца углавном реагују на промјену познате средине и на промјене у свакодневној рутини.

Главни страхови и стресори: нагле промјене у рутини; смјештање у непознату средину; одвајање од родитеља; присуство непознатих људи, опреме и инструмената; бол; дјететово опажање родитељске анксиозности

Уобичајене реакције на стресоре: плач; дијете које је тешко умирити; млатарање рукама и шутирање ногама; чешће спавање; губљење интересовања; апатија; лош апетит; самоумирујуће понашање (сисање, ритмични покрети)

2. Дјеца – узраст од 1 – 6 година

Разумијевање болести и хоспитализације: често доживљавају болест и хоспитализацију као казну за нешто што су лоше урадили или што су били неваљали; дјеца млађа од 3 године имају проблем да сами идентификују тачку бола; болничко искуство и „бијели мантил“ се поистовјећују са болом и може да се догоди да не могу да схвате како болна процедура или боцкање може да олакша или ублажи симптоме саме болести.

Главни страхови и стресори: принудно држање и ограничавање покрета током неких процедура; игле и бол; страх од напуштања родитеља након одвајања; узнемиреност услед губитка самосталности, физичке и емоционалне контроле;

Уобичајене реакције на стресоре: интензивно негодовање против принудног ограничења и држања; могућа регресија на претходне фазе развоја (дијете може почети поново да користи цуцу, флашицу и памперс, да сиса прст...), повећана везаност за родитеље, плач и вриштање, дјеца могу постати преосетљива и почети да плачу или да се крију чак и када само виде особу у бијелом мантилу како пролази поред собе; дјеца такође могу постати љута и агресивна.

3. Дјеца узраста од 6-12 година

Разумијевање болести и хоспитализације: ако им је лијепо објашњено, дјеца овог узраста могу да разумију да болне медицинске интервенције могу да им помогну да оздраве или да им ублаже симптоме; могу такође да имају базично разумијевање настанка болести

Главни страхови и стресори: стидљивост и страх који се односе на физичко излагање тијела; смрт; сакаћење тијела/ слика тијела се мијења услијед губитка уда или функције неког дијела тијела; губитак приватности; смрт других пацијената; бол; губитак контроле укључујући дневне рутине и активности; прекид школовања и веза са вршњацима

Уобичајене реакције на стресоре: агресија; бијес; пасивне реакције (претјерано спавање, губитак апетита и смањена активност, повлачење у друштву)

4. Адолесценти – дјеца узраста од 12 – 18 година

Разумијевање болести и хоспитализације: способни су да разумију вишеструку дијагностичку и/или терапијску интервенцију; одликује их јачање осјећаја за одговорну бригу о себи; разумију настанак болести

Главни страхови и стресори: Забринутост у вези с изгледом и тјелесним промјенама; оштећење тијела; губитак тјелесних функција, контроле и независности; угрожавање приватности (тинејџери воле приватност у вези са својим тијелом, мислима и осјећањима); забринутост проузрокована способношћу да размишљају хипотетички о могућим исходима болести; одвајање од пријатеља и породице; прекид образовања; осјећање зависности насупрот осјећају независности

Уобичајене реакције на стресоре: некооперативно понашање; бијес; пасивне реакције (претјерано спавање, губитак апетита и смањена активност, друштвено повлачење)

КАКО ДА СЕ ВИ ПОНАШАТЕ ПРЕМА ДЈЕТЕТУ ДОК СТЕ У БОЛНИЦИ

Вјероватно се питате како је најбоље да се ви понашате према вашем дјетету док је у болници с обзиром да сте и ви уплашени, забринути, у паници и да осјећате немоћ. Оно што је потребно да ви урадите како бисте успоставили неку контролу над ситуацијом је да радите на успостављању односа повјерења са тимом љекара и осталим медицинским особљем, да се информишете о врсти болести, могућим медицинским интервенцијама и да видите како се ви можете активно укључити у његу дјетета. Покушајте да дјетету објасните на њему размљив начин све о болести од које болује, како ће га лијечити, и шта га све очекује док је у болници. Ако вам је ово тешко ви потражите помоћ медицинског особља или родитеља.

Обећавајте дјетету само оно што можете сигурно испунити али ако постоји нешто што би вашем дјетету олакшало боравак у болници осјећајте се слободно да о томе разговарате са медицинским особљем. У сарадњи са љекарима и медицинским сестрама, поштујући њихове захтјеве и препоруке у лијечењу и поступању према дјетету, помозите му да што лакше поднесе боравак у болници. Понекад можете да разговарате са доктором или сестром да омогуће вашем дјетету да бира (пр. да бира у коју руку ће му бити постављена браунила, да сједи у вашем крилу док га боцкају и слично).

Права која ви и ваше дијете имате док сте у болници

Сљедећа права су у складу са Међународном конвенцијом о дјечијим правима, коју је Црна Гора прихватила, и која штити интересе и права дјеце која су у болници.

Право на најбоље могуће лијечење је основно људско право, посебно за дјецу.

1. Дјеца би требало да буду примљена у болницу само уколико се њега која им је потребна не може подједнако добро пружити код куће или у дневној болници
2. Дјеца у болници имају право да поред себе сво вријеме имају родитеља или старатеља
3. Смјештај би требало понудити свим родитељима, и њима би требало помоћи и подстицати их да остану. Како би се укључили у његу свог детета, родитеље би требало информисати о кућном реду и правилима одељења.

4. Дјеца и родитељи имају право да буду информисани на начин који је примјерен њиховом узрасту и разумијевању и који је у складу са најбољим интересом дјетета. Мора се узети у обзир и тренутно стање дјетета и родитеља, нарочито треба узети у обзир страх, тугу, нервозу и стрес који родитељи доживљавају када је болест дјетета у питању. Дијете треба утјешити када је забринuto и уплашено и када год је то могуће информације дјетету треба давати у присуству родитеља. Треба омогућити и дјетету и родитељима да постављају питања, на која им треба дати одговоре. Треба задовољити потребе родитеља за информацијама у вези са болешћу дјетета тако што ће бити упућени на додатне изворе информација или на групе за подршку родитељима. Треба обезбиједити родитељу да има приступ свој документацији која је у вези са болешћу дјетета. Требало би предузети кораке којима би се ублажили физички и емоционални стрес.

5. Дјеца и родитељи имају право на учествовање у свим одлукама које се тичу здравствене њега дјетета, што подразумева да здравствени радник треба да пружи информацију о тренутном здравственом стању дјетета; здравствени радник треба да објасни начин лијечења и да објасни све предности и ризике тог третмана, да пружи адекватне информације о алтернативним начинима лијечења, ако их има, и да пружи подршку родитељима током одлучивања о начину лијечења; здравствени радник треба да узме у обзир знање, искуство и објашњење које дијете и родитељи имају у вези са тренутним стањем дјетета. Свако дијете ће бити заштићено од непотребних медицинских интервенција и испитивања.

6. Дјеци ће бити пружена њега у средини у којој бораве друга дјеца истих развојних потреба и неће

бити примана на одељења за одрасле. Не би требало да постоје ограничења која се односе на узраст посјетилаца дјеце у болници.

7. Дјеца ће имати могућности да се играју, рекреирају и образују у складу са својим узрастом и стањем и биће смјештена у средину која је осмишљена и опремљена тако да задовољава њихове потребе.

8. Дјецу ће његовати особље које је обучено и посједује вјештине да реагује на физичке, емоционалне и развојне потребе дјеце и њихових породица.

9. Континуитет у њези и лијечењу ће обезбиједити тим који његује и лијечи дијете док је хоспитализовано, а подразумјева се и континуитет у њези и лијечењу и после изласка из болнице.

10. Према дјечи се треба опходити тактично и са разумијевањем, а њихова приватност ће се поштовати сво вријеме.

Како би се родитељи и дјеца лакше укључили у рутину одјељења здравствени радник је дужан да обавијести родитеља и дијете о правилима и кућном реду одјељења

КАКО ДА ПОМОГНЕТЕ ДЈЕТЕТУ ТОКОМ РАЗНИХ МЕДИЦИНСКИХ ИНТЕРВЕНЦИЈА

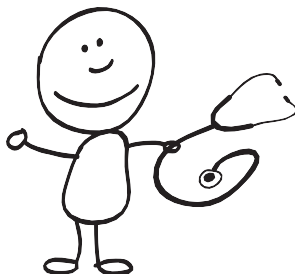
Да би дијете лакше поднијело било коју медицинску интервенцију, да би било мање уплашено и да би доживело мању трауму мора да буде адекватно припремљено за било коју интервенцију. Ви можете да припремите ваше дијете за сваку медицинску интервенцију. Да бисте то урадили морате прво ви да се упознате са свим што дијете очекује током те процедуре, у чему ће вам помоћи лекар или сестра.

Када сте се ви информисали, онда треба да упознате и дијете, на њему разумљив начин, са свим што га током те процедуре очекује и на тај начин ћете га припремити за предстојећу интервенцију.

Уколико је ваше дијете примљено у болницу непланирано и хитно, и нисте имали времена унапријед да га припремите за хоспитализацију и медицинске интервенције, после завршених интервенција разговарајте са дјететом о самој интервенцији и о томе како се осјећало током интервенције. А такође се ви информишите који су следећи кораци у лијечењу.

Обратите пажњу да:

- Начин на који дајете информације мора да буде прилагођен узрасту вашег дјетета.
- Информација мора да буде јасна и ТАЧНА. Ни у ком случају немојте лагати ваше дијете у вези са било чим што га очекује током процедуре. Будите отворени са вашим дјететом и реците му када нешто не знате, реците му да дјеца различито реагују на неке процедуре, и да ћете покушати да му помогнете колико год је могуће.
- Објасните дјетету слијед догађаја током процедуре (почетак, средину и крај интервенције).
- Дајте ТАЧНУ информацију о томе колико ће процедура да траје.
- Објасните дјетету како ће се осјећати током процедуре, да ли ће чути неке звуке, осјетити неке мирисе и слично.



Сада бисмо жељели да вам дамо неке сугестије о томе како да поступате са својим дјететом које је уплашено од свега што му се дешава у болници.

Јако је важно да прије било које медицинске процедуре дијете буде смирено. У зависности од узраста дјетета можете користити различите методе да умирите дијете и да му одвратите пажњу од онога што дијете највише плаши.

<i>Одојчад</i>	<i>Дјеца узраста 1–6 година</i>	<i>Дјеца школског узраста</i>	<i>Адолесценти</i>
Држање дјетета, дојење (уколико мајка доји дијете)	Интерактивне играчке	Дубоко дисање	Дубоко дисање
Обраћање њежним и ритмичним тоном	Дување балончића од сапунице	Дување балончића од сапунице	ТВ/видео игрице
Миловање и њежна масажа	Читање	ТВ/видео игрице	Књиге
Пуштање тихе музике и пјевање	Пуштање музике пјевање, рецитоване	Књиге, причање прича	Музика
Нуђење цуцле	Држање дјетета	Бројање уназад, сабирање, множење	Замишљање разних пријатних сцена
Коришћење звечке	Вјетрењаче	Пјевање	
		Замишљање разних пријатних сцена	

Може се догодити да ће, због великог броја дјеце на одјељењу, ваше дијете морати да сачека неко вријеме да буде позвано на заказану медицинску процедуру. Тај период чекања може бити јако узнемиравајући и за дијете и за вас. Препоручујемо вам да тај период испуните неком игром или активношћу коју ваше дијете највише воли а која може да се изведе у болничкој соби. То може бити нека друштвена игра коју можете играти ви са вашим дјететом, или коју дијете може играти са осталом дјецом из собе. Ако је дијете на узрасту на којем још увек не може да игра друштвене игре, може помоћи да му у том периоду дате неку играчку коју сте као изненађење понијели од куће или сте је купили баш за ту прилику. Чекање ће и дјетету и вама бити лакше уколико сте окупирани нечим.

ТЕХНИКЕ ЗА УМИРИВАЊЕ И ОДВРАЋАЊЕ ПАЖЊЕ

Како се не бисте осјећали беспомоћно док ваше дијете плаче или је јако уплашено прије или током било које медицинске процедуре можете заједно са вашим дјететом упражњавати следеће активности:

- Дувајте балончиће од сапунице са дјететом
- Бројите унапријед и уназад, рецитујте пјесмице, рачунајте са вашом дјецом
- Водите неки разговор који нема никакве везе са медицинском интервенцијом
- Играјте игрице као што је „на слово на слово“
- Читајте књиге, гледајте филмове, играјте видео игрице
- Практикујте технике дисања, које ће вашем дјетету помоћи да се смири прије процедуре, а током процедуре ће дубоко дисање довести до опуштања мишића па ће дијете осјећати мању бол током болних процедура.

- Дубоко дисање. Реците дјетету да ваздух дубоко удахне на нос и издахне на уста. Дишите заједно са њим. Подстичите ово током интервенције. Да бисте дјетету лакше објаснили како да дише реците му да удахне дубоко као када мирише цвијет, а приликом издаха нека замисли да дува свјећице на рођенданској торти или балончиће од сапунице. Подстичите удисање ваздуха све до стомака (нека се стомак смањује и повећава при сваком удисају и издисају).

**Ако сте у могућности увијек имајте код себе балончиће од сапунице за дување, пошто се ова техника показала као јако успјешна за смиривање и одвраћање пажње код дјеце.*

- Машта. Маштајте заједно са вашим дјететом. На овај начин ћете помоћи дјетету да у мислима буде негдје изван болнице, што му може помоћи да лакше поднесе непријатне медицинске процедуре. Помозите дјетету да смисли причу или замисли мјесто гдје би вољело да буде; нека замисли слику или приказ нечега или некога кога воли (игра са другарима у парку, купање на мору или било коју активност у којој дијете јако ужива). Дијете не мора да зажмури (многа дјеца се плаше “напада док жмуре”), али би то било пожељно. Умирујућим гласом питајте дијете о чему машта и шта се дешава у машти. Подстичите дијете да вам исприча детаље онога о чему машта како би се усредредило на детаље пријатног искуства умјесто на интервенцију.
- Игра. Играјте се са вашим дјететом са дјечијим сетовима са медицинским инструментима и

опремом, тако што ћете на лутки изводити оне медицинске процедуре кроз које је дијете већ прошло или тек треба да прође (постављање брауниле, извођење неке хируршке интервенције, извођење неке дијагностичке интервенције и слично).

ОДЛАЗАК КУЋИ

Прије него се дијете отпусти из болнице добићете комплетан клинички извештај, заједно са свим резултатима тестова и терапије коју је дијете примало.

Такође добићете упутства за терапију коју ваше дијете треба да прима након отпуштања из болнице, као и неке предлоге за даљу исхрану дјетета.

Предлажемо Вам да копије свих отпусних материјала предате педијатру Вашег дјетета, како би он имао комплетну слику о његовом здравственом стању.

Резултати који не буду завршени приликом отпуста биће вам доступни приликом следеће контроле или у договору са одјељенским лекаром. Уколико су Вам налази потребни за даље лијечење дјетета, имате право да након отпуста, уз сагласност особља купите преостале резултате из болничке архиве.

ДИЈЕТЕ ЈЕ ПОНОВО КОД КУЋЕ

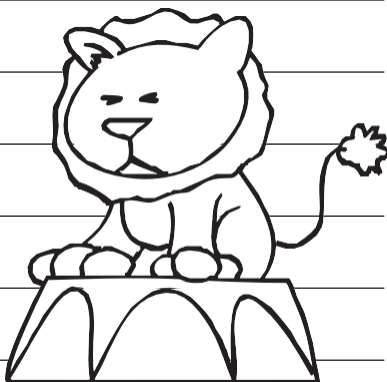


Дијете се по изласку из болнице код куће опоравља не само здравствено већ и психички. Информишите се о здравственим и физичким могућностима дјетета после лијечења и тако организујте његове активности код куће. Оно ће одједном можда промјенити своје понашање: може да постане веома немирно и агресивно, да стално нешто захтјева и зато што тиме можда провјерава ваше стрпљење и љубав. Може да постане мирно и повучено и да се понаша као да је увријеђено или као да му нико није потребан. Не брините превише због тога и будите стрпљиви, то је пролазно и најчешће је само реакција на болест и болницу. Будите отворени и причајте са дјететом о свему што је доживјело у болници. Може се догодити да дијете по изласку из болнице почне да се игра болнице и љекара, и то је сасвим у реду. Учествојте и ви у тој игри уколико то ваше дијете жели. Немојте му забрањивати да се игра на ту тему, зато што је то добар начин да дијете обради у себи све што је доживјело у болници. А уколико је дијете доживјело неко трауматско искуство током боравка у болници, игра на ову тему му помаже да смањи интензитет трауме и страха који поводом тога осјећа, и на тај начин дијете успоставља контролу над тим осјећањима. Не повлађујте му све и не мазите га као да је и даље болесно, али будите њжни и пажљиви према дјетету. Не постављајте му захтјеве као да је сасвим здраво зато што су дјететова осећања још увек уздрмана. Редовно водите дијете на контроле и објасните му зашто још понекад мора да оде у болницу.

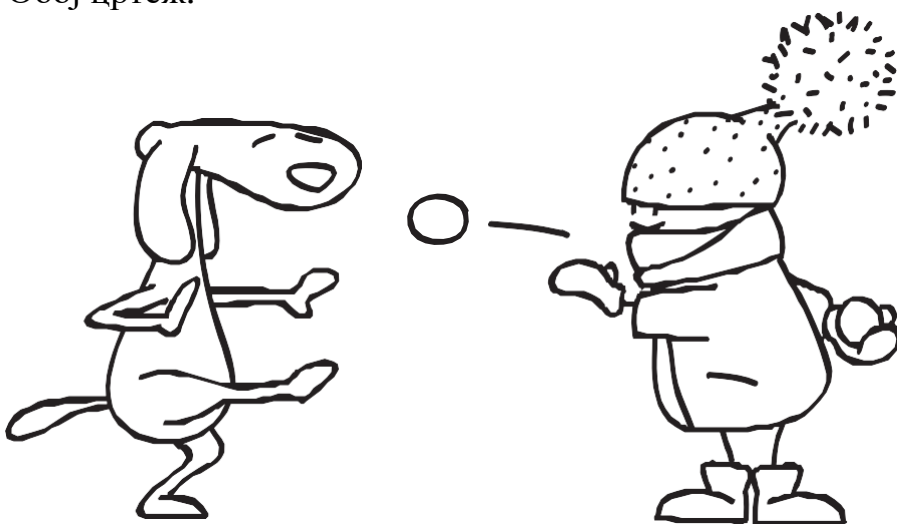


Сљедеће странице ове брошуре смо припремили за
ваше дијете како би вријеме проведено у болници
што брже прошло.

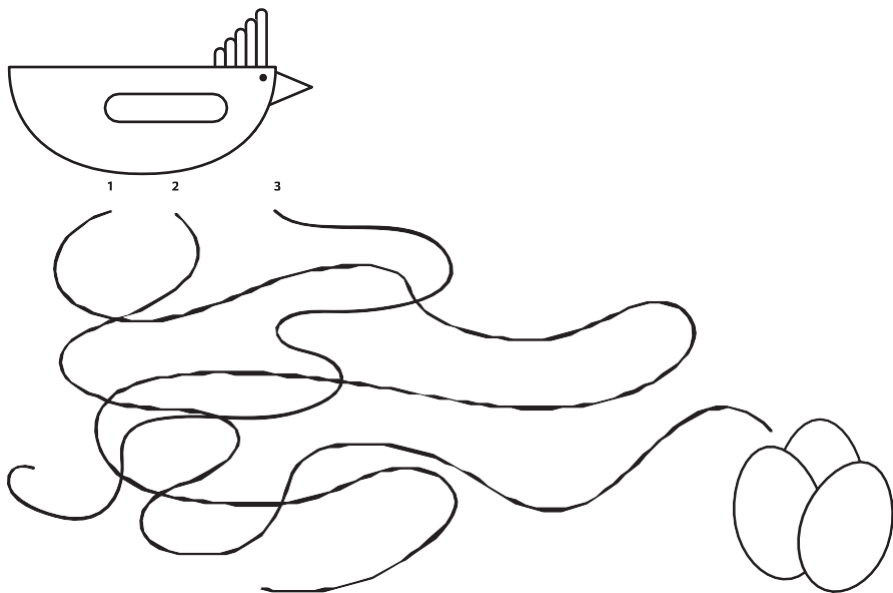
Опиши свој дан у болници или неки догађај из болнице који ћеш увијек памтити:



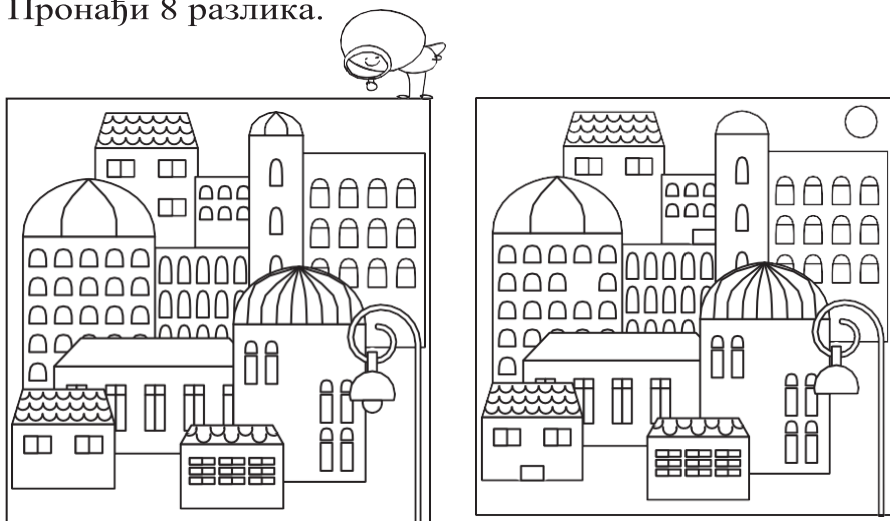
Обој цртеж.



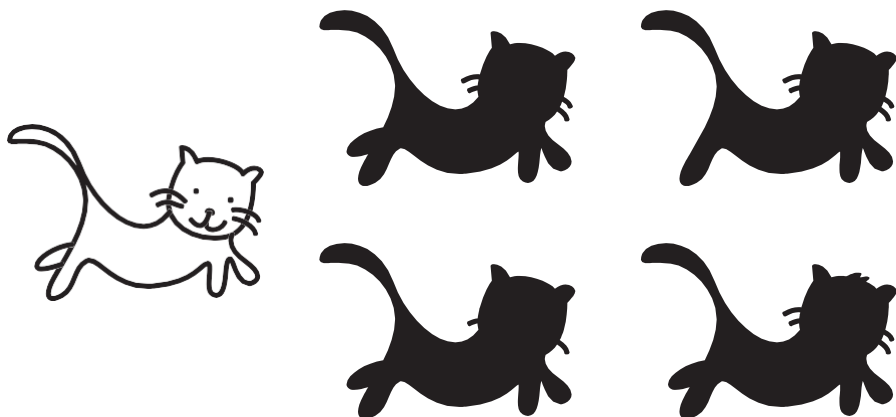
Помози коки да пронађе пут до својих јаја.



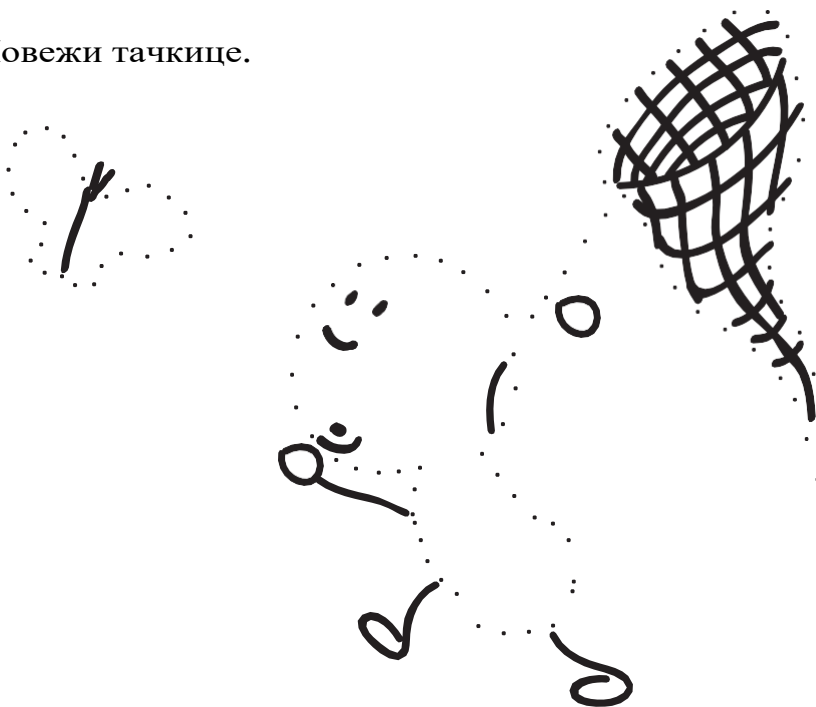
Пронађи 8 разлика.



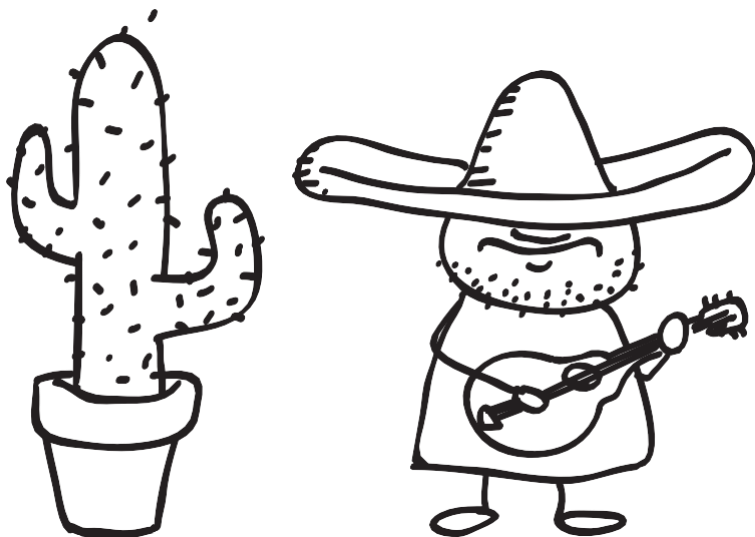
Пронађи мацину сјенку.



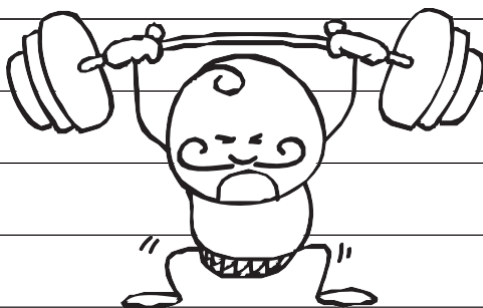
Повежи тачкице.



Прпбај да нацрташ Мексиканца.



Напиши нешто о себи.



УДРУЖЕЊЕ РОДИТЕЉА ДЈЕЦЕ ОБОЉЕЛЕ ОД ДЈЕЧЈЕГ КАНЦЕРА



Мисија:

- Помоћ и подршка дјечи и родитељима из Црне Горе

Циљеви:

- Информације, савјети и подршка за све породице чија се дјеца лијече од малигних болести
- Информације о локалним Удружењима у Србији која помажу дијечи и породицама у болницама.
- Помоћ дјечи и родитељима у коришћењу законских права и обавеза
- Финансијска помоћ родитељима дјеце обољеле од рака.

КОНТАКТ

Адреса: Земунска 28, Херцег Нови

Телефони: 069 192 894, 069 192 893

Е-mail: fenix.crnagora@gmail.com

Сајт: <http://fenixnvo.me>

Друштвене мреже: [@fenixcrnagora](https://www.facebook.com/fenixcrnagora)

Жиро рачун: 510-71233-32



