



Aðferðir til að draga úr verkjum og kvíða barna fyrir inngríp

Upplýsingar fyrir foreldra/aðstandendur





Dæmi um inngrip

- Blóðprufur
- Bólusetningar
- Uppsetning æðaleggs
- Ísetning næringar-slöngu í meltingarveg
- Þvagleggsísetning
- Lyfjagjöf undir húð
- Lyfjagjöf í vöðva
- Sauma sár

Undirbúningur fyrir inngrip

Öll börn munu reyna óþægileg inngrip nokkrum sinnum, ýmist í tengslum við hefðbundnar bólusetningar eða rannsóknir/meðferðir vegna veikinda. Algengt er að slík inngrip veki kvíða eða ótta hjá börnum. Þegar börn eru í kvíðavekjandi aðstæðum leita þau til foreldra eftir stuðningi. Foreldrar geta haft áhrif á hvaða skilning barnið leggur í aðstæður og hvernig það tekst á við þær.

Aðferðir sem henta miðað við aldur og þroska

Ungabörn	Smábörn/forskólabörn	Skólabörn/unglingar
Súkrósa, Snuð, Brjóstgjöf, Snerting/vefja barn, Minnka ljós/hávaða, Tala/syngja fyrir barn	Húðdeyfing, Halda á barni, Einfaldar útskýringar, Athyglisdreifing	Undirbúningur/ útskýringar, Húðdeyfing, Nærvera/snerting, Athyglisdreifing, Öndunaræfingar



Fyrir inngrip

Upplýsingar fyrir inngrip

Börnum eldri en 3 – 4 ára gagnast að fá upplýsingar um væntanlegt inngrip. Einfaldar stuttar setningar henta yngri börnum. Hafa ber í huga að börn vilja mis miklar upplýsingar og þarf að taka tillit til þess. Gott er að fara yfir:

- Hvað er framundan
- Af hverju þarf inngripið
- Hvernig tilfinning það muni vera: Mikilvægt er að vera hreinskilin – það borgar sig ekki að lofa að inngripið muni vera sársaukalaust, því það skapar vantraust hjá barninu ef það finnur svo til
- Hvað muni vera gert til að hjálpa barninu að takast á við aðstæður
- Er barnið með spurningar fyrir inngripið?

Gott er að láta barnið segja frá hvað sé að fara að gerast, þannig er hægt að leiðrétta misskilning eða ranghugmyndir þess. Stundum er hægt að gefa barninu val þannig að það hafi einhverja stjórn á aðstæðum. Að gefa færi á of mikilli stjórn á aðstæðum getur þó virkað öfugt og aukið kvíða.

Kvíði foreldra

Börn hafa þörf fyrir að sjá að foreldrar þeirra hafi stjórn á aðstæðum. Mikilvægt er að vera meðvitaður um eigin svipbrigði og óyrta tjáningu. Ef barn finnur að foreldrar þess spennast upp eða sýna áhyggjur getur það orðið hræddara. Ef foreldrar finna fyrir kvíða eða spennu, er gott að draga andann djúpt og hægt og slaka á kjálkum og líkamsstöðu.



Húðdeyfing

Hægt er að setja húðdeyfandi krem eða plástur (EMLA) á húðina til að draga úr sársaukanum sem stungan veldur. Setja þarf kremið/plásturinn á um 60 mínútum fyrir inngripið. Því lengur sem EMLA er á því meiri er virknin, en það má vera á húðinni í þrjár klukkustundir (1 klst. ef barnið er yngri en 6 mánaða). Virknin helst í 1 - 2 klst eftir að EMLA hefur verið tekið af. Sum börn finna fyrir einhverjum sársauka þrátt fyrir notkun EMLA.



Súkrósa

Súkrósa er sykurlausn sem gefin er í munn barnsins með eða án snuðs um 1 - 2 mínútur fyrir inngrip og á meðan á því stendur. Þetta virkar best á börn yngri en 6 mánaða. Rannsóknir hafa sýnt að súkrósa dregur úr verkjaviðbrögðum ungbarna við minniháttar sársaukafull inngrip.



Meðan á inngripi stendur

Samskipti við barnið

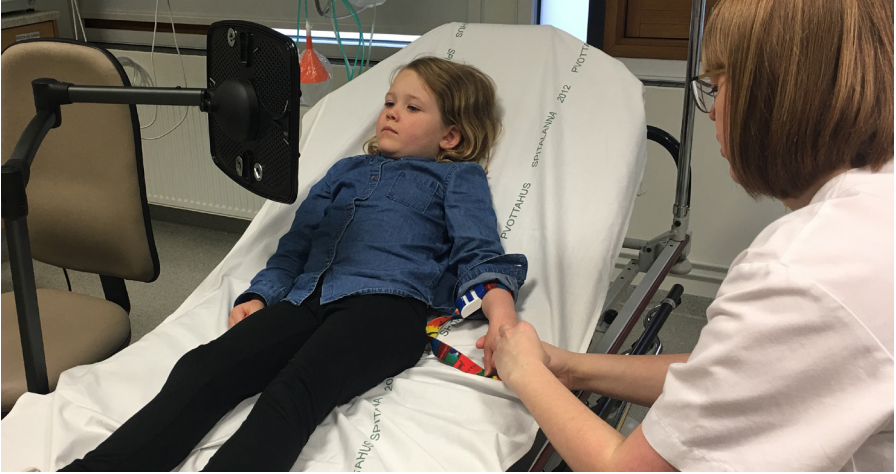
Mikilvægt er að viðurkenna tilfinningar barnsins svo sem hræðslu og kvíða, en ekki gera of mikið úr aðstæðum eða beina athyglinni að kvíðanum. Betra er að beina athygli barnsins að því sem er hjálplegt og leiðbeina því hvað það eigi að gera. Best er ef ein rödd heyrir meðan á inngripi stendur. Mikilvægt er að hvetja barnið til að sýna samvinnu, en jafnframt að sýna því skilning að það geti verið mjög erfitt fyrir barnið.

Forðast

- Að nota orð sem vekja kvíða hjá barninu.
- Að nota of mikla huggun. Of mikil huggun getur gefið barninu til kynna að eitthvað sé að og valdið því meiri kvíða s.s. „þetta verður allt í lagi, þetta er bráðum búið“.
- Að nota afsakanir s.s. „fyrirgefðu að við skulum vera að leggja þetta á þig“.
- Að gagnrýna s.s. „ekki væla, bróðir þinn grét ekki þegar hann var stunginn“.

Nota frekar

- Nákvæmar leiðbeiningar um hvað barnið eigi að gera s.s. „nú verður þú að vera alveg kyrr með hendina“.
- Jákvæðar staðhæfingar s.s. „ég veit að þetta er erfitt fyrir þig en þú kemst í gegnum þetta“.
- Hrósa barninu fyrir það sem það gerir vel s.s. „það er flott hvað þú ert dugleg/ur að hafa hendina alveg kyrra“.



Hjálplegar aðferðir meðan á inngripi stendur

Athyglisdreifing

Athyglisdreifingu má framkvæma á margan hátt og mikilvægt að miða hana við aldur, þroska og áhuga barnsins. Dæmi um athyglisdreifingu er að horfa á myndband, spila tölvuleiki, hlusta á tónlist, blása sápukúlur, hlusta á sögu og spjalla saman.

Þegar athyglisdreifing er notuð þarf stöðugt að beina athygli barnsins að henni og mikilvægt að vera tilbúin með eitthvað nýtt ef barnið er að missa einbeitinguna.

Athyglisdreifing gagnast ekki öllum börnum. Sum vilja horfa á það sem gert er og fá nákvæmar útskýringar og þá þarf að taka tillit til þess.

Sum börn eru of kvíðin til að nýta sér athyglisdreifingu og geta þurft umfangsmeiri aðstoð frá heilbrigðisstarfsfólki til að draga úr kvíða.

Öndunaræfingar

Öndunaræfingar virka oft vel fyrir börn sem eru of kvíðin til að geta einbeitt sér að athyglisdreifingu. Mikilvægt er sýna barninu hvernig gert er t.d.

„Settu hendina þína á magann, þá finnur þú hvernig loftið fer inn og út úr líkamanum. Ímyndaðu þér að þú sért með blöðru í maganum. Blaðran er í þínum uppáhaldslit. Andaðu hægt inn um nefið og finndu hvernig maginn stækkar líkt og þú sért að blása upp blöðruna. Nú andar þú út um munninn og finnur hvernig maginn minnkar aftur eins og þegar loftið fer úr blöðrunni. Segðu „ahh“ þegar þú andar út.“

Nærvera/snerting

Yngri börn eru öruggust í fangi foreldra. Heilbrigðisstarfsfólk getur hjálpað til við að finna hentugar stellingar til að vera í við inngripið. Eldri börn og unglingar geta legið sjálf á bekk en flestum finnst hjálplegt að hafa aðstandendur nálægt sér meðan á inngripi stendur. Það er best að foreldrar taki ekki þátt í því að halda barninu ef þess gerist þörf.



Að nota ímyndunaraflíð

Að nota ímyndunaraflíð getur hjálpað börnum að takast á við kvíða og sársauka. Barnið getur skáldað upp sögu um að það sé á sínum uppáhaldsstað eða að gera eitthvað skemmtilegt. Foreldrar geta aðstoðað barnið við söguna með því að biðja það um að segja frá í smáatriðum hvað það sé að gera svo sem hvað varðar liti, hljóð og tilfinningu sem það vekur. Foreldrar geta bætt atriðum við söguna, komið með spurningar eða myndar athugasemdir.

Eftir inngrip

Hrós. Gott er að benda barninu á hvað það gerði sem var hjálplegt. Ef barnið hefur misst stjórn á sér í aðstæðunum er líka mikilvægt að hrósa barninu fyrir að hafa tekist á við erfiðar aðstæður.

Verðlaun. Geta verið af ýmsu tagi svo sem að skipuleggja skemmtilega samverustund eftir inngripið.

Ræða við barnið. Mikilvægt er að gefa barninu færi á að tjá tilfinningar sínar og upplifun af inngripinu. Viðurkenna tilfinningar barnsins, það er í lagi að gráta ef maður finnur til eða er leiður.

Mikill kvíði/fælni fyrir inngrip

Ef barnið þarf að takast á við endurtekin inngrip í tengslum við sinn sjúkdóm og ykkur finnst þið þurfa aukinn stuðning til að takast á við aðstæður skulið þið hafa samband við heilbrigðisstarfsfólk barnsins sem getur vísað ykkur á sérhæfða meðferð sem er í boði.



ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI HÁSKÓLASJÚKRAHÚS
BARNASPÍTALI HRINGSINS JÚNÍ 2018 / LSH-1781

ÁBYRGÐ:
YFIRLÆKNIR OG DEILDARSTJÓRAR Á BRÁÐAMÓTTÖKU BARNNA OG BARNADEILD

LJÓSMYNDIR:
ÞORKELL ÞORKELSSON OG SHUTTERSTOCK.COM

HÖNNUN:
SAMSKIPTAÐEILD