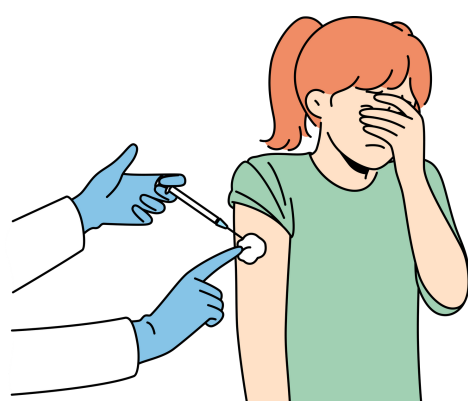


# Za uspešno premagovanje čustvenih stisk otrok ob diagnostično terapevtskih posegih se priporoča:

**1** Povedati otroku kaj bomo naredili (npr. odvzem krvi), koliko časa bo poseg trajal in predvideno bolečino (podajanje informacij se prilagodi glede na otrokovo starost in kognitivno stopnjo razumevanja).



**2** Biti iskren do otroka o predvideni bolečini, kar pripomore k zaupanju medicinski sestri. Prikazati poseg z uporabo knjižic ali slikanic, če je to na voljo.



**3** Otroka namestiti v ustrezen položaj (sedenje v naročju starša zmanjša stisko otroka, v primerjavi z ležanjem in fizično omejitvijo gibanja).



**4** Izvajanje varnih, tolažilnih ali objemajočih prijemov pomagajo in ne omejujejo otroka.



**5** Med posegom se izogibamo pogovorom z ostalimi prisotnimi (zdravstvenim osebjem, starši, študenti), ki bi otroka med posegom dodatno spravljali v stisko.

**6** Otrokom prijazno okolje, kjer so igrače, poslikave na zidu, barvite stene zmanjšujejo stres in so lahko tudi del igre (npr. poišči svojega najljubšega risanega junaka na steni).



**7** Uporaba intervencij za zmanjšanje čustvenih stisk otrok in bolečine (npr. tehnika preusmerjanja pozornosti med posegom, tehnike sproščanja, globokega dihanja itd).



**8** Pomembna je tudi priprava starša (kaj naj pričakujejo, kako lahko pomagajo pri nameščanju in odvratanju pozornosti ter priporočilo naj se izogibajo lažnim ali prezgodnjim zagotovitvam, kot so "To ne bo bolelo" ali "Je že konec").



**9** Preoblikovanje negativnih spominov z vzpodbudo pozitivnega, da bi preprečili strah pred nadaljnji posegi, saj pretekle izkušnje z negativnim predznakom vodijo v doživljanje anksioznosti otroka pred vsemi nadaljnji zdravstvenimi posegi.

Primer: vem, da te je odvzem krvi bolel, vendar je to trajalo zelo kratek čas in si bil zelo pogumen.

**10** Uporaba igrač prilagojena otrokovi starosti je najučinkovitejši pripomoček za preusmerjanje pozornosti otroka med zdravstvenim posegom (knjige, pihanje milnih mehurčkov, glasbene pravljice, video igre ter risanke).



Medicinske sestre so podpora tako otrokom kot staršem in z razumevanjem in prepoznavanjem otrokove stiske in primerno komunikacijo lahko vplivajo na strah ter doživljanje bolečine otroka med diagnostično terapevtskim posegom. Uporaba (več) različnih zgoraj opisanih tehnik je bolj učinkovita kot ena sama tehnika; to poveča tudi uspešnost izvedbe posega s strani zaposlenih v zdravstvu.

