



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΕΚΠΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ



## Η συμμετοχή των γονέων στη διαχείριση του πόνου σε επώδυνες διαδικασίες

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ  
ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΜΑΤΖΙΟΥ  
ΙΩΑΝΝΑ-ΙΛΙΑ ΧΛΙΑΡΑ  
ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ ΒΛΑΧΙΩΤΗ

# Βοηθώντας το παιδί σας να αντιμετωπίσει επώδυνες ιατρονοσηλευτικές πράξεις

## Πότε το παιδί πονάει;

- Τα υγιή παιδιά βιώνουν πόνο στους πρώτους μήνες της ζωής τους, στα πρώτα τους εμβόλια, ενώ τα παιδιά που νοσηλεύονται στο νοσοκομείο βιώνουν πόνο κατά την πραγματοποίηση εξετάσεων και διαφόρων θεραπειών με πιο συχνή τη φλεβοκέντηση για λήψη αίματος και χορήγηση υγρών.
- Τόσο ο εμβολιασμός όσο και η φλεβοκέντηση αποτελούν για τα παιδιά επώδυνες στρεσογόνες διαδικασίες. Επίσης και οι ίδιοι οι γονείς συνήθως αναστατώνονται στην πραγματοποίηση των παραπάνω διαδικασιών.
- Τα παιδιά συχνά δεν κατανοούν τον λόγο που πρέπει να υποβληθούν στις επώδυνες διαδικασίες και αναμένουν από τους γονείς τους να τα προστατεύσουν.

## Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω το παιδί μου Πριν τη διαδικασία

**Διατηρείστε την ψυχραιμία σας, ελέγξτε την ανησυχία σας.** Το παιδί σας συνήθως είναι φοβισμένο και εσείς πρέπει να παραμείνετε ήρεμος. Δίνετε προσοχή στις εκφράσεις του προσώπου σας και τη μη λεκτική επικοινωνία και συμπεριφορά σας. Σε περίπτωση μη ελέγχου των συναισθημάτων σας το παιδί σας πιθανό να νιώσει μεγαλύτερο φόβο και να αντιδράσει υπερβολικά, δυσκολεύοντας περισσότερο το προσωπικό. Εάν νιώθετε τον εαυτό σας να βρίσκεται σε ένταση και άγχος, αναπνεύστε αργά - βαθιά και χαλαρώστε. Το παιδί σας νοιώθει ασφάλεια και λιγότερο φόβο από τη δική σας ήρεμη στάση και αντιμετωπίζει καλύτερα το αίσθημα του πόνου.

**Εξηγήστε** στο παιδί σας, με απλά λόγια, τον λόγο που πρέπει να υποβληθεί στην παρέμβαση.

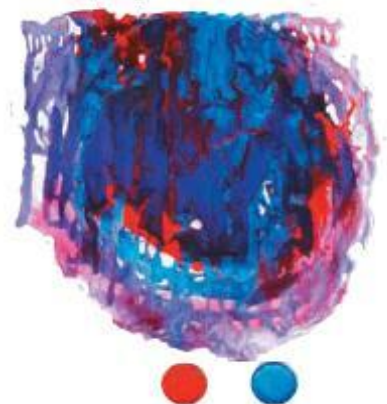
**Βεβαιώστε** το παιδί σας ότι θα είστε κοντά του και θα το βοηθήσετε κατά τη διαδικασία της παρέμβασης και πως οι γιατροί και νοσηλευτές είναι κοντά του για να το βοηθήσουν.

**Ρωτήστε** το παιδί σας τι θέλει να μάθει για τη διαδικασία. Απαντήστε τις ερωτήσεις του παιδιού σας με ειλικρίνεια- εάν είναι πιθανό η διαδικασία να είναι επώδυνη, πείτε του ότι μπορεί να πονέσει και δώστε στο παιδί την ευκαιρία να συμμετέχει. Για παράδειγμα, επιτρέψτε στο παιδί να αποφασίσει ποιο χέρι θα χρησιμοποιηθεί για τη λήψη αίματος ή για το εμβόλιο. Ορισμένες φορές, παρ' όλα αυτά, τα παιδιά μπορεί να αντιδράσουν έντονα, να αρνούνται την συνεργασία και να κλαίνε.

Να εμπιστευθείτε τις ικανότητες του παιδιού σας πως να αντιμετωπίσει την κατάσταση και επιβραβεύστε την ικανότητά του να διαχειριστεί δύσκολες καταστάσεις.

## Κατά την παρέμβαση

- **Διατηρήστε** φυσική επαφή με το παιδί σας. Για παράδειγμα, το αγκαλιάζετε ή του κρατάτε το χέρι ή να κρατάει το δικό σας, έτσι νοιώθει μεγαλύτερη ασφάλεια.
- **Ενθαρρύνετε** το παιδί να συνεργαστεί με το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό, αλλά ταυτόχρονα και εσείς να συνειδητοποιείτε πόσο δύσκολο είναι και για τους ίδιους.
- **Ελέγξτε** τον τρόπο και τις μεθόδους που χρησιμοποιείτε για να το καθησυχάσετε. Αν είστε υπερβολικοί ίσως το μήνυμα που λαμβάνει ότι κάτι «**σημαντικό**» πρόκειται να συμβεί, μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά στη χρήση καλών στρατηγικών αντιμετώπισής του.
- **Ελέγξτε** τη δική σας συμπεριφορά και συναισθήματα, αντικαταστήστε τις αρνητικές σκέψεις με θετικές: «**Όλα είναι ΚΑΛΑ**» «**Είμαι δυνατός, μπορώ να ανταπεξέρθω στην κατάσταση**».
- **Υποστηρίξτε** το παιδί με τεχνικές απόσπασης προσοχής κατά τη διάρκεια της παρέμβασης με παιχνίδια, βιβλία ή χρησιμοποιώντας τη φαντασία του.
- **Ενθαρρύνετε** το παιδί σας να κάνει βαθιές, αργές αναπνοές και τονίστε ότι η εκπνοή «**διώχνει τον πόνο μακριά**». Αυτό θα το βοηθήσει να χαλαρώσει.
- **Χρησιμοποιήστε** τη φαντασία του παιδιού σας. Στα παιδιά αρέσει να χρησιμοποιούν τη φαντασία τους και αυτό τα βοηθάει στη διαχείριση του πόνου. Μπορείτε να διδάξετε στο παιδί σας πώς να ηρεμεί ενθαρρύνοντάς το να φανταστεί ότι βρίσκεται στο αγαπημένο του μέρος (π.χ το σπίτι των παππούδων) ή ότι παρευρίσκεται στην αγαπημένη του δραστηριότητα (π.χ παίζοντας ποδόσφαιρο).
- **Ζητήστε** του να φανταστεί λεπτομερώς και να περιγράψει δυνατά ότι φαντάζεται (χρώματα, ήχους, γεύσεις, μυρωδιές, συναισθήματα).



## Μετά την παρέμβαση

- **Επαινέστε** το παιδί σας για την ολοκλήρωση της διαδικασίας. Πείτε του πως είστε υπερήφανοι για τον τρόπο που το αντιμετώπισε. Επίσης στα μικρά παιδιά αρέσουν οι απλές επιβραβεύσεις όπως τα αυτοκολλητάκια .
- **Επιστρέψτε** στη φυσιολογική ρουτίνα μετά την παρέμβαση και την επίσκεψη σας στο ιατρείο ή το νοσοκομείο.
- Αν το παιδί συνεχώς αναφέρει την επώδυνη διαδικασία και γκρινιάζει αφιερώστε χρόνο για να το συζητήσετε ακόμα και κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού.
- Αν το παιδί σας πρέπει να αντιμετωπίσει επαναλαμβανόμενες επώδυνες ιατρονοσηλευτικές παρεμβάσεις και πιστεύετε ότι χρειάζεται περισσότερη υποστήριξη, ή νιώθετε ότι χρειάζεστε εσείς βοήθεια, μιλήστε τότε με το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό για περαιτέρω βοήθεια και ενημέρωση.
- Τέλος, πάντα να παραμένετε θετικοί και αισιόδοξοι!

**Γνωρίζουμε** πως τα παιδιά και οι γονείς τους πρέπει να είναι υπομονετικοί στην αντιμετώπιση δύσκολων συμβάντων και να γνωρίζουν πάντα ότι το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό θα εφαρμόσει όλες τις μεθόδους προετοιμασίας για την διενέργεια της επώδυνης διαδικασίας σε όλες τις φάσεις της.

