**Saša Uljančić**

**Medicinska škola u Rijeci**

**VODIČ ZA RODITELJE**

Posjet ili ostanak djeteta u bolnici može biti poprilično intenzivno emocionalno nabijen za Vaše dijete. Postoji nekoliko načina na koji možete pomoći da doživljaji budu blaži. Kako bi pomogli Vama i Vašem djetetu da se pripremi za posjet ili boravak u bolnici, važne su neke informacije ispod slijedećih podnaslova:

1. Priprema Vas i Vašeg djeteta za posjet bolnici

2. Pomoć Vašem djetetu tijekom boravka u bolnici

3. Što možete učiniti za zdravu djecu da se nose s boravkom brata ili sestre u bolnici

4. Dolazak kući nakon boravka u bolnici

Zapamtite da će priprema, podrška i ljubav pomoći Vašem djetetu u suočavanju nove situacije s povjerenjem.

**GDJE NABAVITI INFORMACIJE?**

Kako bi pripremili Vaše dijete, trebate najprije pripremiti sebe učeći što više o djetetovu stanju i tretmanu, kao i o pravilima bolnice i dostupnim uslugama.

Razgovarajte s profesionalcem o bolesti Vašeg djeteta ili njegovom stanju, svim testovima koji bi mogli biti potrebni, lijekovima te kirurškom liječenju koje je dostupno.

**KADA REĆI DJETETU O DOLASKU U BOLNICU?**

Ako je boravak u bolnici planiran trebat ćete s Vašim djetetom razgovarati o boravku u bolnici. Koliko unaprijed razgovarati s djetetom ovisi o njegovoj dob ii saznanju o tome kako je savladao teške situacije u prošlosti.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **STAROST DJETETA** | **KADA REĆI DJETETU?** | **ZAŠTO?** |
| Malo dijete | Neposredno pred dolazak u bolnicu | Malo dijete još ne razumije koncept vremena |
| Predškolsko dijete | Dva dana ranije | Može uživati koristeći maštu igrajući se “bolnice” |
| Školsko dijete | Tjedan dana ranije | Kao dodatak na imaginarnu igru može razumjeti više i razviti strategije suočavanja |
| Adolescenti (stariji adolescent bi trebali biti u kontaktu sa zdravstvenim djelatnicima, biti svjesni svoga stanja i primitka u bolnicu) | Nekoliko tjedana ranije | Možda će trebati zamišljati kako je u bolnici i razmišljati o načinima kako se suočiti sa situacijom |

**ŠTO REĆI DJETETU O OSTANKU U BOLNICU?**

Kada razgovarate s djetetom o posjetu bolnici vodite računa da se nalazite u tihom okruženju gdje razgovor nije ometan. Neka djeca preferiraju informacije u malim dijelovima i treba pustiti da prođe malo vremena kako bi mogla procesuirati što je čulo.

Kada razgovarate sa svojim djetetom koristite smiren ton i birajte jednostavne riječi kako bi opisali njegovu bolest ili stanje, potrebu za posjetu bolnici i eventualnu potrebu za operativnim zahvatom ili postupkom. Koristite poznate riječi radije nego medicinske termine kako bi to opisali.

Kako nastavljate objašnjavati, stanite i provjerite da li dijete razumije što govorite.

Uvjerite se da dijete razumije kako bolest ili stanje nije njegova krivnja i nikako nije kazna za nešto što je napravilo. Objasnite mu da druga djeca njegovih godina doživljavaju istu bolest i trebaju istu medicinsku procedure.

Objasnite djetetu da je dobro izražavati osjećaje, bijes i tugu. Budite tu i utješite ga nježnim riječima.

Odgovorite mu na pitanja, uključujući i ono o boli, iskreno koliko možete. Ako nemate odgovor na pitanje zamilite zdravstvenog djelatnika za pomoć.

Ohrabrite Vaše dijete da postavlja pitanja. Budite spremni na pitanja da li će operacija boljeti i hoću li umrijeti.

Ako saznate da dijete treba sedaciju za vrijeme zahvata, objasnite mu što je anestezija i da će se probuditi nakon zahvata. Ako ne pita, ne morate reći detalje o tome.

Možda ćete htjeti razgovarati s djetetom o mogućim promjenana u izgledu kao rezultatu tretmana kako bi imao vremena prihvatiti i pripremiti se za promjene.

**DRUGE AKTIVNOSTI KOJE ĆE POMOĆI DA PRIPREMITE DIJETE ZA BOLNICU**

Čitajte Vašem djetetu ili neka ono čita knjigu koja će ga pripremiti za bolnicu. Ima mnogo knjiga napisanih o toj temi koje odgovaraju različitoj dobi.

Igrajte se “bolnice” sa svojim djetetom. Ovo pomaže djeci, posebno mlađoj, da se upoznaju s bolničkim pravilima. Ovo također može pomoći djetetu da izražava osjećaje i razinu razumijevanja.

Zamolite dijete da Vam pomogne pakirati torbu za bolnicu. Ohrabrite ga da stavi omiljenu igrački ili šaljivu pidžamu.

**POMOĆ DJETETU ZA VRIJEME BORAVKA U BOLNICI**

U svrhu pružanja podrške Vašem djetetu morate paziti na sebe. Naspavajte se koliko god možete i osigurajte redovite obroke tako da niste premoreni. Uzmite neko vrijeme za sebe, svaki dan, tako da možete “napuniti baterije”

Uža obitelj i prijatelji često ponude pomoć. Napravite listu zadataka u kojima mogu pomoći a koji će Vam osigurati više vremena s djetetom u bolnici.

Kada rođaci i prijatelji nazovu da posjete Vaše dijete, zamolite ih da razmaknu posjete kako bi dijete imalo posjetitelje tijekom čitavog dana. Neki Vam posjetitelji mogu također pomoći da odete od Vašeg djeteta da se odmorite.

Ako ne razumijete medicinsku terminologiju koju koriste zdravstveni djelatnici u odnosu na njegu djeteta, ne suzdržavajte se pitati za pojašnjenje.

**ŠTO MOŽETE UČINITI KAKO BI POMOGLI SVOJEM DJETETU U SUOČAVANJU S BORAVKOM U BOLNICI?**

Budite tu za svoje dijete i ostanite s njim što više možete, osobito ako je dijete malo.

Kada napuštate dijete, recite mu da idete i kada ćete se vratiti, recite djetetu tko će se brinuti za njega dok Vas nema.

Ako je moguće pomozite djetetu da zadrži svoju uobičajenu rutinu. Držite pravila slično kako kod kuće i dozvoljavajte neke varijacije kako bi se prilagodilo.

Pomozite djetetu da komunicira s članovima zdravstvenog tima.

Informirajte osoblje o djetetovom nadimku, što voli i ne voli te rutine jer će to pomoći osoblju u provođenju bolje zdravstvene skrbi.

Ako je dijete u mogućnosti ispunjavati školske obaveze u krevetu donesite mu knjige i bilježnice, nastava je organizirana tijekom boravka u bolnici.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BEBA** | **PREDŠKOLSKO I ŠKOLSKO DIJETE** | **ADOLESCENT** |
| Učiniti da se dijete osjeća sigurnim držeći ga, mazeći ga i pjevajući mu | Učiniti da se dijete osjeća sigurnim grleći ga, mazeći ga i razgovarajući s njim | Učiniti da se dijete osjeća sigurnim grleći ga i razgovarajući s njim |
| Zadržite djetetove ritual iz kuće tipa hranjenja, kupanja… | Pomozite djetetu u kupanju i oblačenju | U nastojanju da dozvolite svojem djetetu da ima osjećaj kontrole, osigurajte da sudjeluje u razgovorima koji se tiču njegova stanja i liječenja |
| Ako je Vaše dijete uznemirano ili hiperaktivno pustite mu neku glazbu koja će mu pomoći da se smiri | Dajte djetetu do znaja da je u redu plakati. Možete mu sugerirati da drži dnevnik u koji će zapisivati stvari i osjećaje kroz riječi i slike | Obratite pažnju na neodgovorena pitanja i omogućite mu da se izražava pomoću glazbe i umjetnosti |

**KAKO POMOĆI DJETETU DA SE NOSI S OSTANKOM BRATA ILI SESTRE U BOLNICI?**

Briga o bolesnom djetetu, rastanku od roditelja i promjena rutine, mogu utjecati na dijete. Kod kuće bi trebali upotrijebiti istu strategiju. To će dijete poštediti od straha, brige i nesigurnosti.

Razgovarajte s djecom o zdravlju brata ili sestre dajući mu iskrene informacije.

Omogućite im da pitaju i izražavaju svoje osjećaje.

Uključite braću i sestre u bolničke posjete.

Dok je Vaše dijete u bolnici uzmite malo vremena samo za zdravu dijecu kako bi mogli provesti malo vremena s Vama.

Kada je potrebno da boravite u bolnici zamolite nekoga kome vjerujete Vi i Vaša djeca da se pobrine za zdravu djecu.

Nazovite Vašu djecu kada je to god moguće.

Važno je da se djeca međusobno susreću.

**DOLAZAK KUĆI IZ BOLNICE**

Za dolazak djeteta iz bolnice treba provesti pripremu isto kako i za boravak u bolnici.

Pitajte članove tima koji su sudjelovali u njezi djeteta o dijeti, lijekovima i njegovanju djeteta nakon povratka kući.

Otkrijte znakove i simptome mogućih komplikacija liječenja i lijekova koje je dijete dobivalo.

Saznajte kontakt osobu za bilo kakva pitanja.

Ako je Vašem djetetu potrebno kratkoročna i dugoročna upotreba pomagala, saznajte o radu pomagala.

**POMOĆ DJETETU U PRILAGODBI NA SVAKODNEVNI ŽIVOT KAO PRIJE HOSPITALIZACIJE**

Neka se djeca vraćaju kućnoj prilagodbi dosta brzo dok druga djeca zahtjevaju osobu koja će Vam pomoći. Ostanak u bolnici, bolest, psihološke sposobnosti, iskustvo liječenja, sve to ima utjecaj na vrijeme potrebno da se dijete vrati na staru rutinu. Tijekom razdoblja prilagodbe dijete se može vratiti na prijašnju razinu psihofizičkog razvoja, npr. dijete koje je usvojilo toilet trening može ponovno početi mokriti u krevet. Dijetetu možete pomoći s:

* razumijevanjem tog ponašanja kao normalnog i privremenog
* provođenjem što više vremena s djetetom
* pomozite djetetu da se vrati normalnom načinu života što je prije moguće
* upozorite odgajatelje ili učitelje na problem ili posebne potrebe djeteta

**UVIJEK ZAPAMTITE DA POZNAJETE SVOJE DIJETE NAJBOLJE!**

**NAKON SVEGA BUDITE TU ZA SVOJE DIJETE, PRUŽITE MU UDOBNOST I PODUPRITE GA!**