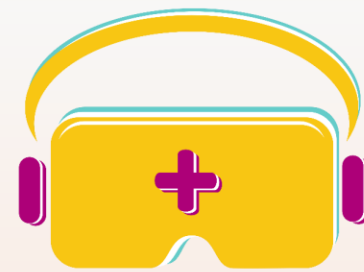




# Moodul 1

## Teoriamaterjal 3:

### Lapse ja pere ettevalmistus protseduuriks



VIRTUAL CHILDREN'S HOSPITAL FOR  
LEARNING PEDIATRIC NURSING

# Sisukord

Lapse ja pere protseduuriks või läbivaatuseks ettevalmistamine on oluline, sellest sõltub protseduuri edukus.

Ettevalmistuse olulised komponendid on:

- Lapse seisundi hindamine
- Ajastus
- Informeerimine
- Perekonna kaasamine
- Meeskondlik valmisolek
- Tähelepanu kõrvalejuhtimise võtted ja vahendid





# Esmane seisundi hindamine

- Lapse täpne vanus
- Lapse arenguaste
- Varasemad kogemused tervishoius (positiivsed või negatiivsed)
- Ärevuse märgid (nutmine, endassetõmbumine, agressiivsus)

Ettevalmistuse puudumine võib kaasa tuua protseduuri/läbivaatuse ebaõnnestumise, anda ebameeldiva kogemuse ja tekitada hirmu protseduuride ees edaspidi.



# Lapse arenguaste (1)

## Imikud:

- pelgavad võõraid inimesi
- reageerivad oma vanemate hirmule
- väljendavad oma hirmu, valu ja ärevust valju nutuga
- Informeeri, **eriti vanemaid**, et nad oleks valmis oma last toetama

# Lapse arenguaste (2)

## Väikelapsed ja koolieelikud kardavad

- vöörast keskkonda
- vanematest eemalolekut
- nõelu
- valu
- valjuid helisid
- pimedaid ruume
- suuri aparate

Vanemate kohalolek ja rutiinsed tegevused suurendavad koolieelikul turvatunnet. Hirmu aitavad vähendada vanemate kohalolek, mängimine, rutiinsed tegevused, tuttavad laulud ja pildid.





# Lapse arenguaste (3)

## Kooliealised ja noorukid kardavad

- keha terviklikkuse kahjustamist (haavad, armid)
- organismi talitluse häirimist
- enesekontrolli kaotamist
- iseseisvuse kaotamist ja privaatsuse puudumist

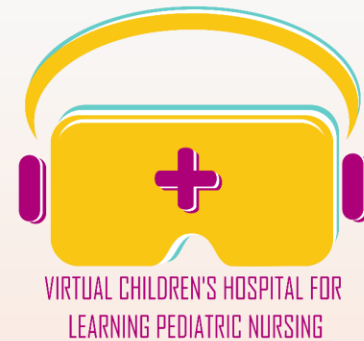
Oluline on privaatsuse tagamine, otsuste tegemisse kaasamine, sõpradega suhtlemise võimaldamine, mängude mängimise võimaldamine, meditsiinikirjanduse lugemine, muusika kuulamine



# Ajastamise juhised

- **Vanus 0-1:** vanemate ettevalmistamine, et nad oleksid valmis last toetama
- **Vanus 2-3:** valmistada ette 1-2 päeva enne protseduuri/uuringuid
- **Vanus 4-7:** valmistada ette 4-5 päeva enne protseduuri/uuringuid
- **Vanus 8+:** valmistada ette 1-2 nädalat enne protseduuri/uuringuid

NB! Protseduurid ja uuringud tekitavad lastes hirmu ja ärevust. Ettevalmistuse üks olulisi eesmärke on anda lapsele **aega oma hirmu ja ärevusega toime tulemiseks enne, kui alustatakse protseduuri/uuringut.**



# Usalduse loomine

Usalduse ja positiivse suhte loomine loob aluse lapse väärtustamisele, protseduuridesse kaasamisele ja valikute tegemisele.

Lapsed on erakordselt nutikad võltsi suhtluse äratundmisel.

Mõistlikud valikud on võimalikud vaid siis, kui laps usaldab.

Usaldust on kerge kaotada, aga raske taastada.

Antud lubadustest tuleb kinni pidada.

Valikud ei tohi olla sunniviisilised.





# Informeerimine (1)

- Jälgi, millise energia sa ruumi tood, see on nakkav.
- Võta paar minutit aega, enne (tegeliku) kontakti loomist.
- Vastastikune informatsiooni jagamine/edastamine.
- Kaasa laps vestlusesse.
- Kasuta eakohaseid selgitusi.
- Kasuta lihtsaid sõnu (e.g. “anesteesia“ asemel “eriline uni” ).
- Näita vahendeid, millega nad kokku puutuvad (maskid, monitorid).
- Esmalt demonstreeri toimingut nuku/mänguasja peal.



# Informeerimine (2)

- Luba harjutada ohutute meditsiiniliste vahenditega
- Anna piisavalt aega küsimuste esitamiseks
- Kasuta patsiendi nime, see loob isiklikuma sideme
- Loo silmside
- Istu või seisa patsiendiga samal tasemel

**Teadmatus suurendab lapse/vanema ärevustunnet ja nad ei suuda teha koostööd**



# Mida öelda/mida ütlemata jätta

ÖELDA	MITTE ÖELDA
On loomulik, et sa kardad. Sa ei pea seda iga päev tegema	Ära kard
Hinga sügavalt	Ole rahulik
Varsti saab läbi. Veel paar minutit	See on möödas
Nutmine on loomulik	Ära nuta
Nüüd on korraks valus. Sa võid selleks ajaks silmad kinni panna	See ei ole valus/ See pole midagi tõsist
Tee suu niimoodi lahti	Sa oled juba suur/tubli laps

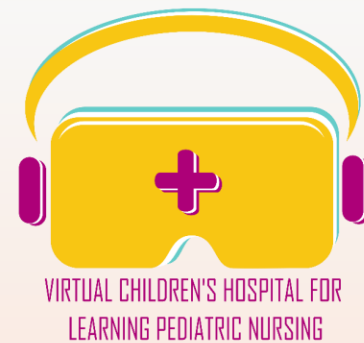


# Ettevalmistus (1)

**Laps, pere, keskkond ja meditsiiniline meeskond, kes protseduuri läbi viib, - kõik peavad olema protseduuriks valmistunud.**

## **Kasuta mänguelemente:**

- Kasuta demonstreerimisel mänguasju (e.g. mängi arsti)
- Näita protseduuri ette mänguloomadel
- Luba lapsel “ravida” nukku/mängukaru



# Ettevalmistus (2)

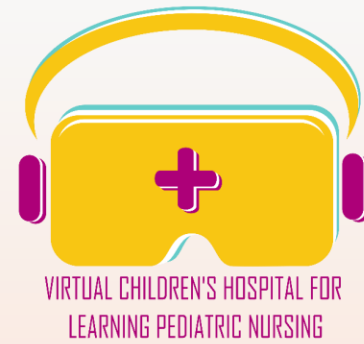
## Turvatunde loomine:

- Anna lapsele tema lemmik-mänguasi
- Luba lapsel istuda vanema süles
- Hoia füüsilist kontakti (kallistamine, hellitamine)

## Tähelepanu kõrvalejuhtimine:

- Kasuta mullitajat
- Laula tuttvaid lastelaule
- Näita põnevaid mänguasju
- Jutusta lugusid
- Vaata koos lapsega raamatut

# Ettevalmistus (3)



## Vanema roll:

- Olla rahulik
- Rääkida lapsega rahuliku ja kindla hääletooniga
- Olla positiivne ja toetav
- Hoiduda valetamisest („See pole üldse valus“)
- Pere teab oma rolli (kes jääb lapsega, kes hoiab last, kes mängib lapsega, tähelepanu kõrvalejuhtimise elemendid)



# Ettevalmistus (4)

## Keskkond

Ruumi ettevalmistus (käeulatuses mänguasjad, vahendid silma alt ära, võimaluse korral)

## Premeerimine:

- Pane valmis väike üllatus
- Kiida last vapruse eest
- Hoidu maiustustega premeerimast



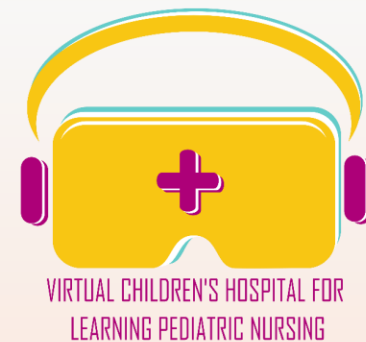
# Tähelepanu kõrvalejuhtimise võtted ja vahendid (1)

## Imikud (0-12 kuud)

- Rinnaga toitmine
- “Känguruhooldus”/nahk-naha kontakt
- Laulmine/ümisemine
- Vaikse häälega rääkimine
- Rahustav puudutus/silitamine
- Teki/lina sisse mähkimine
- Imemise stimuleerimine (lutt, sõrm) +30% glükoos või sahharoos
- Kõristid



# Tähelepanu kõrvalejuhtimise võtted ja vahendid (2)



## Väikelapsed (1-3 aastat)

- Valgustuse ja heliga raamatud/mänguasjad
- Mullitaja puhumine
- Sensoorsed mänguasjad (erineva tekstuuriga pallid)
- Muusikavahendid (kõristid, tamburiinid)
- Mugav asend
- Käe hoidmine
- Loendamine
- Lemmiktegevustest vestlemine
- Joonistamine



# Tähelepanu kõrvalejuhtimise võtted ja vahendid (3)



## Eelkooliiga (4-6 aastat)

- Vestlemine/ luuletuste lugemine, tähestiku ütlemine/numbrite loendamine
- Muusika, muusikainstrumendid
- Interaktiivsed raamatud
- Elektroonilised mängud/rakendused tahvlis
- Sensoorsed mänguasjad
- Tuttavad multifilmid
- Mullitaja puhumine
- Tuuleveski
- Käe hoidmine
- Rahustav hääletoon/puudutus

# Tähelepanu kõrvalejuhtimise võtted ja vahendid (4)

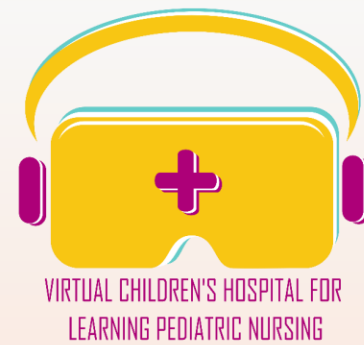


## Kooliiga (7-12 aastat)

- VR prillid
- Elektroonilised mängud/rakendused tahvlis
- Tuttavad filmid/multifilmid
- Sensoorsed mänguasjad (spinnerid)
- Pusled
- Rahustav puudutus
- Juhendatud kujutlused
- Rahustav hingamine
- Ülesanded (kaasamine), valikuvõimalused
- Loendamine
- Stressipallid



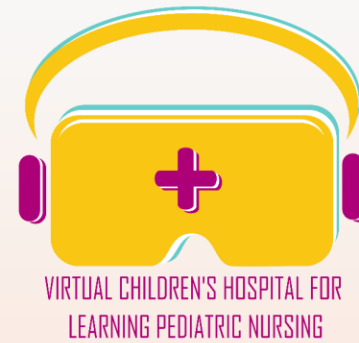
# Tähelepanu kõrvalejuhtimise võtted ja vahendid (5)



## Teismelised/Noorukid

- VR prillid
- Kaasamine
- Elektroonilised mängud/rakendused tahvlis
- Internetis surfamine, sotsiaalmeedia, online videod
- Vestlemine/sõnumivahetus sõprade või pereliikmetega
- Filmide vaatamine
- Eakohased vestlused
- Rahustav hingamine
- Juhendatud kujutlused
- Stressipallid

# Allikaloend



- Boles, J. (2018). The powerful practice of distraction. *Pediatric Nursing*; 44 (5). • Erdei, C., Sunwoo, J., Cote Corriveau, G., Forde, M., El-Dib, M., Inder, T. (2024). Effect of music-based interventions on physiologic stability of hospitalized preterm infants. A pilot study. *Journal of Perinatology*. <https://www.nature.com/articles/s41372-024-01907-5>
- IASP Terminology (2017). International Association for the Study of Pain
- Krauss, B. A., Leroy, P. L., & Krauss, B. S. (2024). Establishing trust with children. *European journal of pediatrics*, 183(10), 4185–4193. <https://doi.org/10.1007/s00431-024-05704-2>
- Krauss, B.A., Calligaris, L., Green, S.M., Barbi, E. (2016). Current concepts in management of pain in children in the emergency department. *Lancet*; 387:83-92.
- Lerwick, J.L. (2016). Minimizing pediatric healthcare-induced anxiety and trauma. *World Journal of Clinical Pediatrics*; 5(2):143-150.
- Oliveira, N.C.A.C., Gaspardo, C.M., Linhares, M.B.M., Pain and distress outcomes in infants and children a systematic review. *Braz J Med Bio Res*. 2017; 50:(7) Hall & Anand 2014
- Shin H-J, Park J, Oh H-K and Kim N (2022) Comparison of Effects of Mothers' and Mozart's Lullabies on Physiological Responses, Feeding Volume, and Body Weight of Premature Infants in NICU. *Front. Public Health* 10:870740. doi: 10.3389/fpubh.2022.870740
- Trottier, E.D., Dore-Bergeron, M-J., Chauvin-Kimoff, L., Baerg, K., Ali, S. (2019). Managing pain and distress in children undergoing brief diagnostic and therapeutic procedures. *Paediatrics & Child Health*. 509-521.
- Williams, A., Ishimine, P. (2016). Non-pharmacologic management of pain and anxiety in the pediatric patient. *Current Emergency and Hospital Medical Reports*. 4:26-31 • Williams, S.E., Zahka, N. E. (2017). *Treating somatic symptoms in children and adolescent*. New York: The Guilford Press. 273 lk