

Ενότητα 1:

Θεωρητικό Υλικό 3:

Προετοιμασία του Παιδιού και της Οικογένειας για μια Διαδικασία

Περιεχόμενα

Η προετοιμασία του παιδιού και των γονέων του για τις διαδικασίες ή τις εξετάσεις είναι σημαντική, διότι από αυτήν εξαρτάται η επιτυχία της διαδικασίας.

Τα βασικά σημεία της προετοιμασίας περιλαμβάνουν:

- Αξιολόγηση του παιδιού
- Χρονικό πλαίσιο
- Ενημέρωση
- Συμμετοχή της οικογένειας
- Ετοιμότητα της ομάδας
- Τεχνικές και εργαλεία για απόσπαση της προσοχής





Αρχική Αξιολόγηση

- Ακριβής ηλικία του παιδιού
- Αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού
- Προηγούμενες εμπειρίες σε κλινικό περιβάλλον (θετικές ή αρνητικές)
- Σημάδια στρες (κλάμα, απόσυρση, επιθετικότητα)

Η έλλειψη προετοιμασίας μπορεί να οδηγήσει σε αποτυχημένη διαδικασία/εξέταση, δυσάρεστη εμπειρία, και φόβο για τις επόμενες διαδικασίες.



Αναπτυξιακό Στάδιο του Παιδιού (I)

Βρέφη:

- φοβάται τους ξένους
- αντιδρά στο φόβο των γονέων του
- εκφράζει φόβο, πόνο, και στρες με δυνατό κλάμα
- Ενημερώστε και προειδοποιήστε **τους γονείς**, ώστε να είναι έτοιμοι να υποστηρίξουν το παιδί τους.



Αναπτυξιακό Στάδιο του Παιδιού (II)

Τα νήπια και τα παιδιά προσχολικής ηλικίας φοβούνται:

- άγνωστα περιβάλλοντα
- χωρισμό από τους γονείς
- βελόνες
- πόνο
- δυνατούς ήχους
- σκοτεινά δωμάτια
- μεγάλες μηχανές

Η παρουσία των γονέων και η διατήρηση μιας ρουτίνας ενισχύουν το αίσθημα ασφάλειας στα παιδιά προσχολικής ηλικίας. Για να μειωθεί ο φόβος, η παρουσία των γονέων, το παιχνίδι, η διατήρηση της ρουτίνας, τα οικεία τραγούδια και οι εικόνες είναι σημαντικά.

Αναπτυξιακό Στάδιο του Παιδιού (III)

Τα παιδιά σχολικής ηλικίας και οι έφηβοι φοβούνται:

- φθορά της ακεραιότητας του σώματός τους (πληγές, ουλές)
- διαταραχή των λειτουργιών του σώματος
- απώλεια αυτοελέγχου
- απώλεια της ανεξαρτησίας και της ιδιωτικής ζωής

Είναι σημαντικό να διασφαλίζεται η ιδιωτική ζωή, να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων, να τους επιτρέπεται να επικοινωνούν με φίλους, να παίζουν παιχνίδια, να διαβάζουν δημοσιεύσεις σε πληθώρα μέσων ενημέρωσης, να ακούνε μουσική.



Χρονικό Πλαίσιο

- **Ηλικία 0-1:** Προετοιμάστε τους γονείς, ώστε να είναι έτοιμοι να υποστηρίξουν το παιδί τους
- **Ηλικίες 2-3:** προετοιμασία 1-2 ημέρες πριν από τη διαδικασία/εξέταση
- **Ηλικίες 4-7 ετών:** προετοιμασία 4-5 ημέρες πριν από τη διαδικασία/εξέταση
- **Ηλικίες 8+:** προετοιμασία 1-2 εβδομάδες πριν από τη διαδικασία/εξέταση

Σημείωση! Οι εξετάσεις και οι διαδικασίες προκαλούν φόβο και στρες στα παιδιά και ένας από τους σημαντικούς στόχους της προετοιμασίας είναι να δοθεί χρόνος στο παιδί να αντιμετωπίσει το φόβο και το στρες πριν τη διαδικασία/εξέταση.



Ανάπτυξη Εμπιστοσύνης

Η ανάπτυξη σχέσης εμπιστοσύνης είναι θεμελιώδους σημασίας για την αυτοεκτίμηση των παιδιών, τη συμμετοχή τους στη φροντίδα υγείας τους, και την ικανότητά τους να κάνουν επιλογές για διαδικασίες.

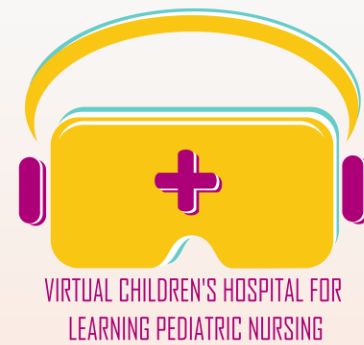
Τα παιδιά είναι εξαιρετικά καλά στο να εντοπίζουν την ψεύτικη επικοινωνία.

Οι ουσιαστικές επιλογές θα γίνουν μόνο όταν εμπιστεύονται.

Η εμπιστοσύνη χάνεται εύκολα και αποκαθίσταται δύσκολα.

Οι υποσχέσεις δεν πρέπει να αθετούνται.

Οι επιλογές δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται εξαναγκαστικά.



Ενημέρωση (I)

- Παρατηρήστε την ενέργεια που λαμβάνετε στο δωμάτιο, είναι μεταδοτική.
- Αφιερώστε δύο λεπτά, πριν προβείτε στη διαδικασία.
- Αμοιβαία ανταλλαγή/επικοινωνία πληροφοριών.
- Συμπεριλάβετε το παιδί στη συζήτηση.
- Χρησιμοποιήστε επεξηγήσεις κατάλληλες για την ηλικία.
- Χρησιμοποιήστε απλές λέξεις (π.χ. "ειδικός ύπνος" αντί για "αναισθησία").
- Δείξτε τον εξοπλισμό που θα δουν (μάσκες, οθόνες).
- Πρώτη επίδειξη διαδικασίας σε κούκλα/παιχνίδι.



Ενημέρωση (II)

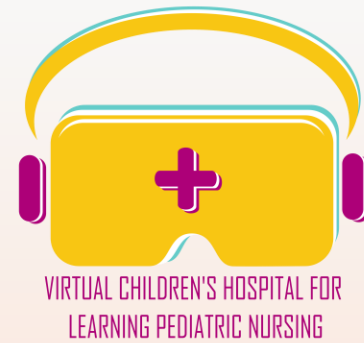
- Ενθαρρύνετε το παιδί να παίξει με ασφάλεια με αναλώσιμα που θα χρησιμοποιηθούν σε αυτό
- Επαρκής χρόνος για ερωτήσεις
- Χρησιμοποιήστε το όνομα του παιδιού, αυτό δημιουργεί μια πιο προσωπική σύνδεση
- Καθιέρωση οπτικής επαφής
- Να κάθεστε ή να στέκεστε στο ίδιο επίπεδο με το παιδί

Εάν η φάση της ενημέρωσης παραληφθεί, το στρες του παιδιού/του γονέα αυξάνεται και αδυνατούν να συνεργαστούν

Τι να πείτε/Τι να μην πείτε



| ΤΙ ΝΑ ΠΕΙΤΕ | ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΠΕΙΤΕ |
|---|--|
| ‘Είναι φυσικό να φοβάσε. Δεν χρειάζεται να το κάνεις αυτό κάθε μέρα.’ | ‘Μη φοβάσαι.’ |
| ‘Πάρε μια βαθιά ανάσα.’ | ‘Μείνε ήρεμος.’ |
| ‘Σύντομα αυτό το κομμάτι θα τελειώσει. Μόνο δύο λεπτά ακόμα.’ | ‘Τελείωσε.’ |
| ‘Είναι εντάξει να κλαις.’ | ‘Μην κλαις.’ |
| ‘Αυτό θα πονέσει για μια στιγμή. Μπορείς να κλείσεις τα μάτια σου.’ | ‘Αυτό δε θα πονέσει/δεν είναι τίποτα.’ |
| ‘Κράτησε το στόμα σου ανοιχτό, έτσι.’ | ‘Είσαι ένα μεγάλο/γενναίο παιδί.’ |



Προετοιμασία (I)

Το παιδί, η οικογένεια, το περιβάλλον και η ομάδα των επαγγελματιών υγείας που θα εκτελέσουν μια διαδικασία πρέπει να είναι όλοι προετοιμασμένοι για τη διαδικασία.

Χρησιμοποιήστε το παιχνίδι:

- Χρησιμοποιήστε παιχνίδια για επίδειξη (π.χ. παίζοντας τον γιατρό)
- Επίδειξη της διαδικασίας σε λούτρινα ζώα
- Αφήστε το παιδί να «θεραπεύσει» την κούκλα/το αρκουδάκι του



Προετοιμασία (II)

Δημιουργία αισθήματος ασφάλειας:

- Φέρτε το αγαπημένο παιχνίδι του παιδιού
- Επιτρέψτε στο παιδί να καθίσει στην αγκαλιά του γονέα του
- Διατήρηση της σωματικής επαφής (αγκαλιές, χάρδια)

Απόσπαση προσοχής:

- Χρήση παιχνιδιού δημιουργίας φουσαλίδων
- Τραγουδήστε γνωστά παιδικά τραγούδια
- Χρήση ενδιαφέροντων παιχνιδιών
- Διηγηθείτε ιστορίες
- Κοιτάξτε μαζί ένα βιβλίο

Προετοιμασία (III)



Ο ρόλος του γονέα:

- Μείνετε ήρεμοι
- Μιλήστε με το παιδί με ήρεμη και σίγουρη φωνή
- Να είστε θετικοί και υποστηρικτικοί
- Αποφύγετε τα ψέματα ("Αυτό δεν θα πονέσει καθόλου")
- Η οικογένεια γνωρίζει το ρόλο της (ποιος μένει με το παιδί, ποιος κρατάει το παιδί, ποιος παίζει με το παιδί, χρήση στοιχείων απόσπασης της προσοχής)



Προετοιμασία (IV)

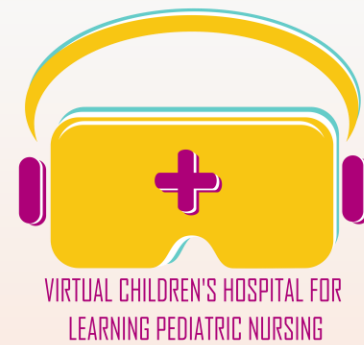
Περιβάλλον

Προετοιμασία δωματίου (διαθέσιμα παιχνίδια, κρυμμένος εξοπλισμός όταν είναι δυνατόν)

Επιβράβευση:

- Ετοιμάστε μια μικρή έκπληξη
- Επιβραβεύστε το παιδί για τη γενναιότητά του
- Αποφύγετε την επιβράβευση με γλυκά

Τεχνικές και Εργαλεία για Απόσπαση της Προσοχής (I)



Βρέφη (0-12 μηνών)

- Θηλασμός
- "Φροντίδα καγκουρό"/ επαφή δέρμα με δέρμα
- Τραγούδι/μουρμουρητό
- Ομιλία με ήρεμη φωνή
 - Απαλό άγγιγμα/χτύπημα
- Τύλιγμα σε κουβέρτα/σεντόνι
- Ενθάρρυνση για πιπίλισμα (πιπίλα, δάχτυλο) +30% γλυκόζη ή σακχαρόζη
- Κουδουνίστρες

Τεχνικές και Εργαλεία για Απόσπαση της Προσοχής (II)

Νήπιο (1-3 ετών)

- Βιβλία/παιχνίδια με φως και ήχο
- Φουσκώνοντας φουσαλίδες
- Αισθητηριακά παιχνίδια (μπάλες με διαφορετικές υφές)
- Μουσικά όργανα (κουδουνίστρες, ντέφι)
- Άνετη θέση
- Κράτημα χεριού
- Μέτρηση αριθμών
- Συζήτηση για αγαπημένες δραστηριότητες
- Ζωγραφική





Τεχνικές και Εργαλεία για Απόσπαση της Προσοχής (III)

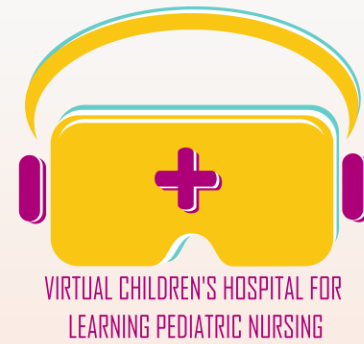
Παιδί προσχολικής ηλικίας (4-6)

- Συζήτηση/τραγούδι, αλφάβητο/μέτρηση αριθμών
- Μουσική, μουσικά όργανα
- Διαδραστικά βιβλία
- Ηλεκτρονικά παιχνίδια, tablet, εφαρμογές
- Αισθητηριακά παιχνίδια
- Γνωστά καρτούν
- Δημιουργία φυσαλίδων
- Κράτημα χεριού
- Απαλή φωνή/άγγιγμα

Τεχνικές και Εργαλεία για Απόσπαση της Προσοχής (IV)

Παιδί σχολικής ηλικίας (7-12)

- Γυαλιά εικονικής πραγματικότητας
- Ηλεκτρονικά παιχνίδια, tablet, εφαρμογές
- Γνωστές ταινίες/κινούμενα σχέδια
- Παζλ
- Απαλό άγγιγμα
- Καθοδηγούμενη φαντασία
- Τεχνικές ήρεμης αναπνοής
- Καθήκοντα (συμμετοχή), δυνατότητα επιλογής
- Μέτρηση αριθμών
- Μπάλες μείωσης στρες



Τεχνικές και Εργαλεία για Απόσπαση της Προσοχής (V)

Έφηβοι

- Γυαλιά εικονικής πραγματικότητας
- Συμμετοχή στις διαδικασίες
- Ηλεκτρονικά παιχνίδια, tablet, εφαρμογές
- Σερφάρισμα στο διαδίκτυο, κοινωνικά μέσα, διαδικτυακά βίντεο
- Συζήτηση/αποστολή μηνυμάτων με φίλους ή μέλη της οικογένειας
- Παρακολούθηση ταινιών
- Συζήτηση κατάλληλη για την ηλικία
- Τεχνικές για ήρεμη αναπνοή
- Καθοδηγούμενη φαντασία
- Μπάλες μείωσης στρες



Βιβλιογραφία



- 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., Gasparido, 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