

Bog



Klistermærker



Ord der dur

Ord der dur	
Sprog der skal undgås	Sprog der virker
Det skal nok gå, der er ikke noget at være bange for (falsk garanti)	Hvad har du lavet i skolen i dag? (distraction)
Det kommer ikke til at gøre ondt (uklar, negativ fokus)	Andre børn siger at det føles som et krads (information)
Lægen/sygeplejersken skal tage noget blod (uklar information)	Først vil de lægge en elastik omkring din arm, så vil de vaske din arm med noget købt og bagerter ... (information)
Du opfører dig som en baby (kritik)	Lad os prøve at tænke på noget andet, fortæl mig om den film ... (distraction)
Det vil føles om et stik (negativ fokus)	Fortæl mig hvordan det føles (information)
Det vil tage lige så lang tid som ... (negativ fokus)	Det vil tage kortere tid end ... (tv-program, eller anden kendt tidshorisont for barnet) (information)
Medicinen vil give en brændende fornemmelse (negativ fokus)	Andre børn siger at man kan mærke medicinen (information, positiv fokus)
Fortæl mig når du er klar (for meget kontrol)	Når jeg tæller til tre, kan du puste fornemmelse ud af kroppen (gætte til mestring, distraction)
Jeg er også ked af det (undskyldning)	Du er meget modig (ros, opmuntring)
Du skal ikke græde (negativ fokus)	Det var svært – jeg er stolt af dig (ros)
Det er snart overstået (negativ fokus)	Det var rigtig flot klaret (giv specifik ros – hvad var godt)

Til forældre

Til forældre

Find en god rutine, når dit barn skal have medicin

Noget af det vigtigste, når du skal give dit barn medicin, er at følge samme rutine hver gang. På den måde ved barnet, hvad det skal forvente, og det giver tryghed. Har I allerede en god rutine, behøver I naturligvis ikke ændre noget.

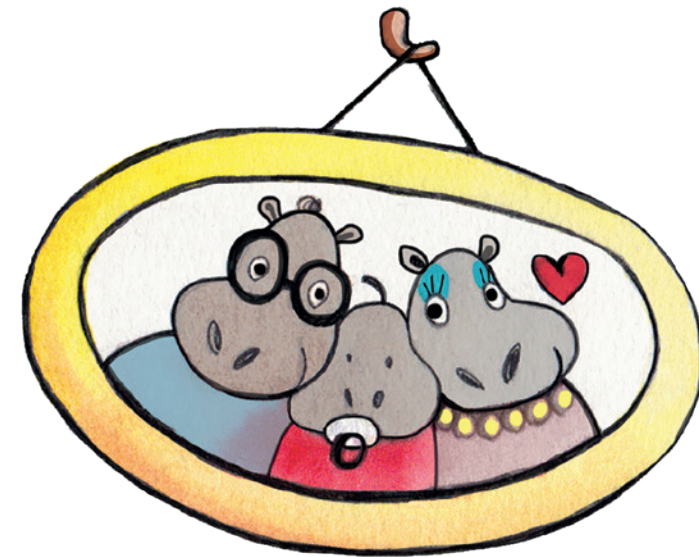
Det kan kræve lidt øvelse at finde den rigtige rutine, men lader du dit barn være med til at bestemme, går det ofte lidt lettere. Og det er her, denne bog kommer ind i billedet.

Bogen følger Flodhesten Fnuggi, der skal have medicin. Fnuggi har sin egen rutine, som dit barn bliver bedt om at forholde sig til undervejs: "Hvad synes du? Hvad vil du helst?"

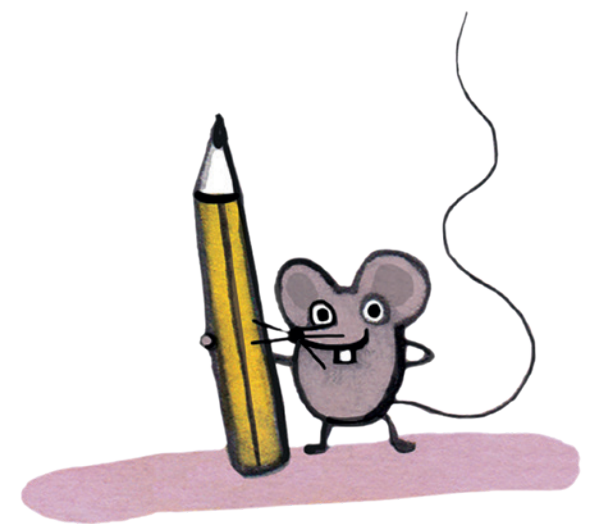
På den måde kan du og dit barn bruge inspirationen fra Fnuggi til at finde jeres egen rutine. Og når I har fundet den, kan I skrive den ned som en "medicinaftale" bagerst i bogen.

Flodhesten Fnuggi
skal have medicin.
Vil du hjælpe?

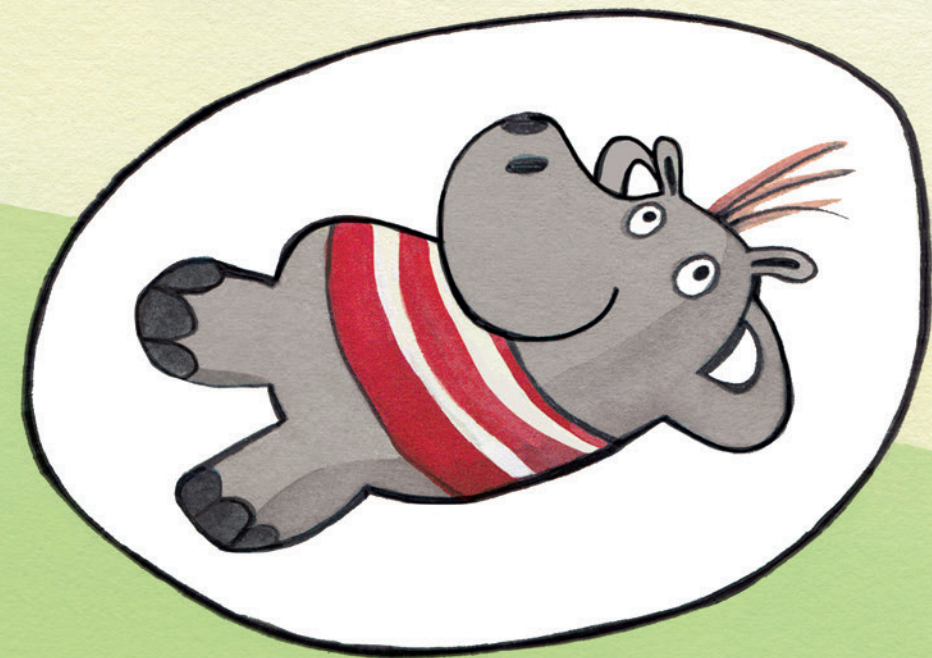
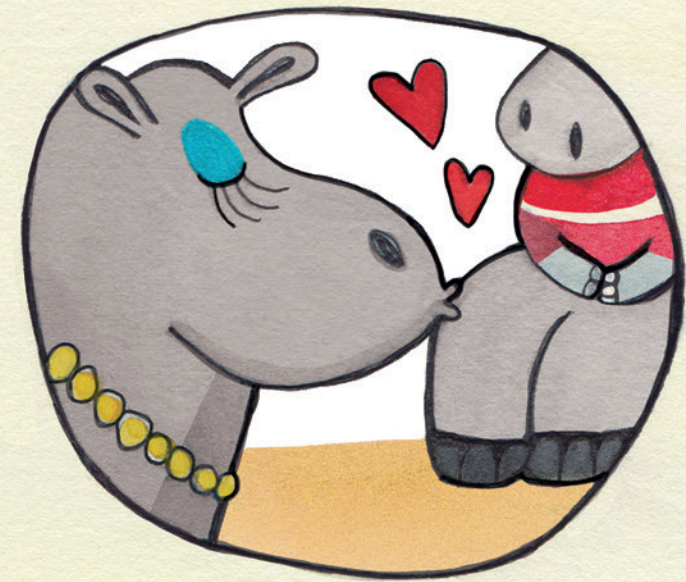
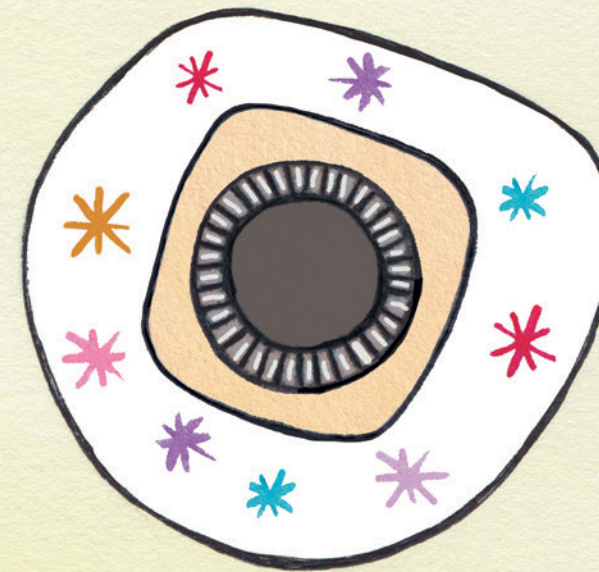
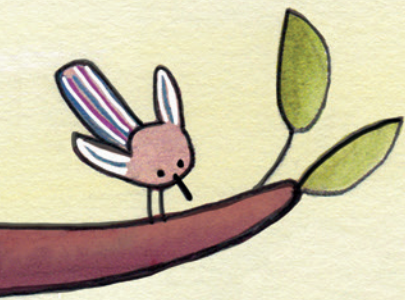




Flodhesten Fnuggi
skal have medicin.
Vil du hjælpe?



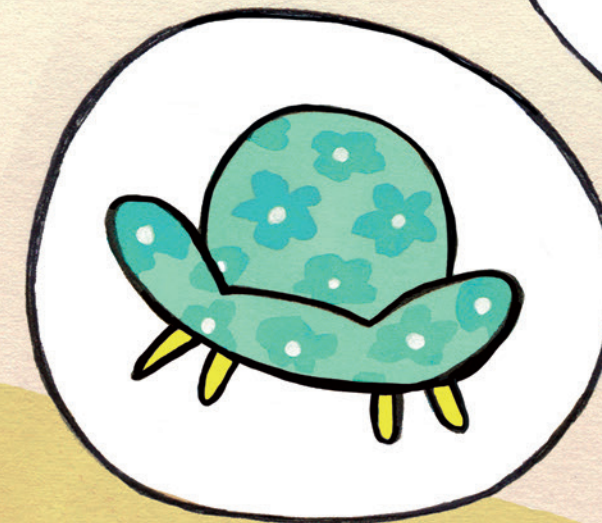
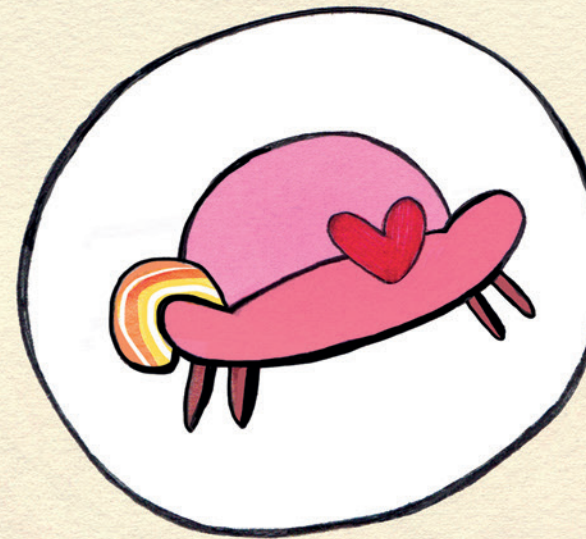
I dag skal Fnuggi have medicin.
Først får Fnuggi trylleplaster
på. Indtil det virker, må Fnuggi
lege lige så meget, Fnuggi har
lyst til. I dag vil Fnuggi hoppe
på trampolin.



Hvad plejer du at få på?
Trylleplaster, kys, ingenting eller ...?



Nu skal Fnuggi have medicin. Fnuggi synes, det skal være mor, der giver den. Og de skal sidde i sofaen. Det kan Fnuggi bedst lide.



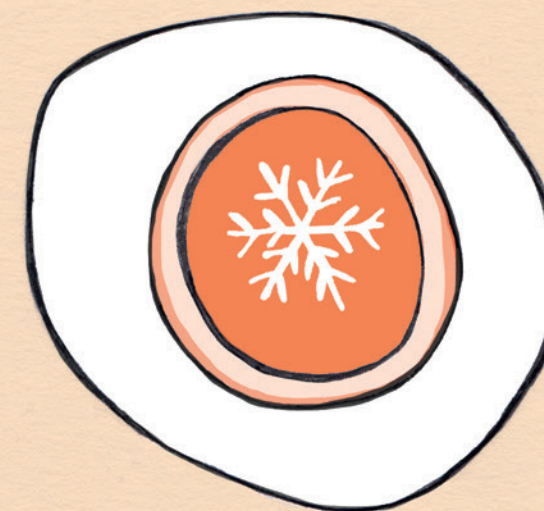
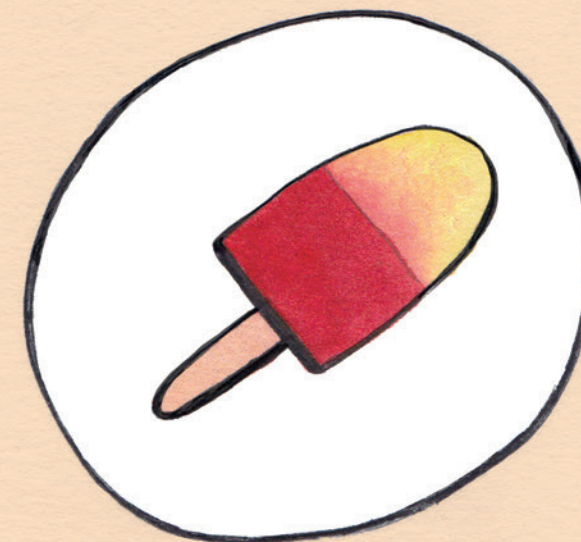
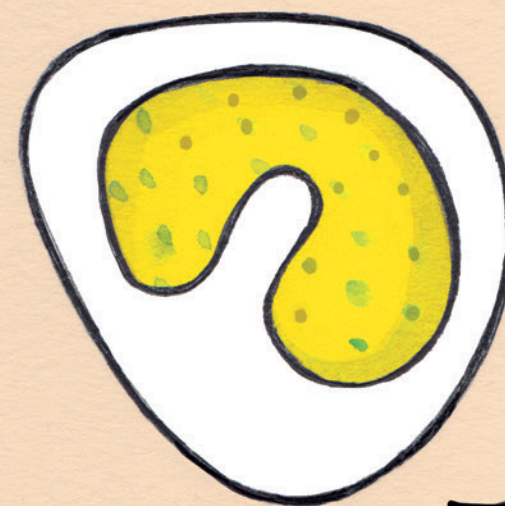
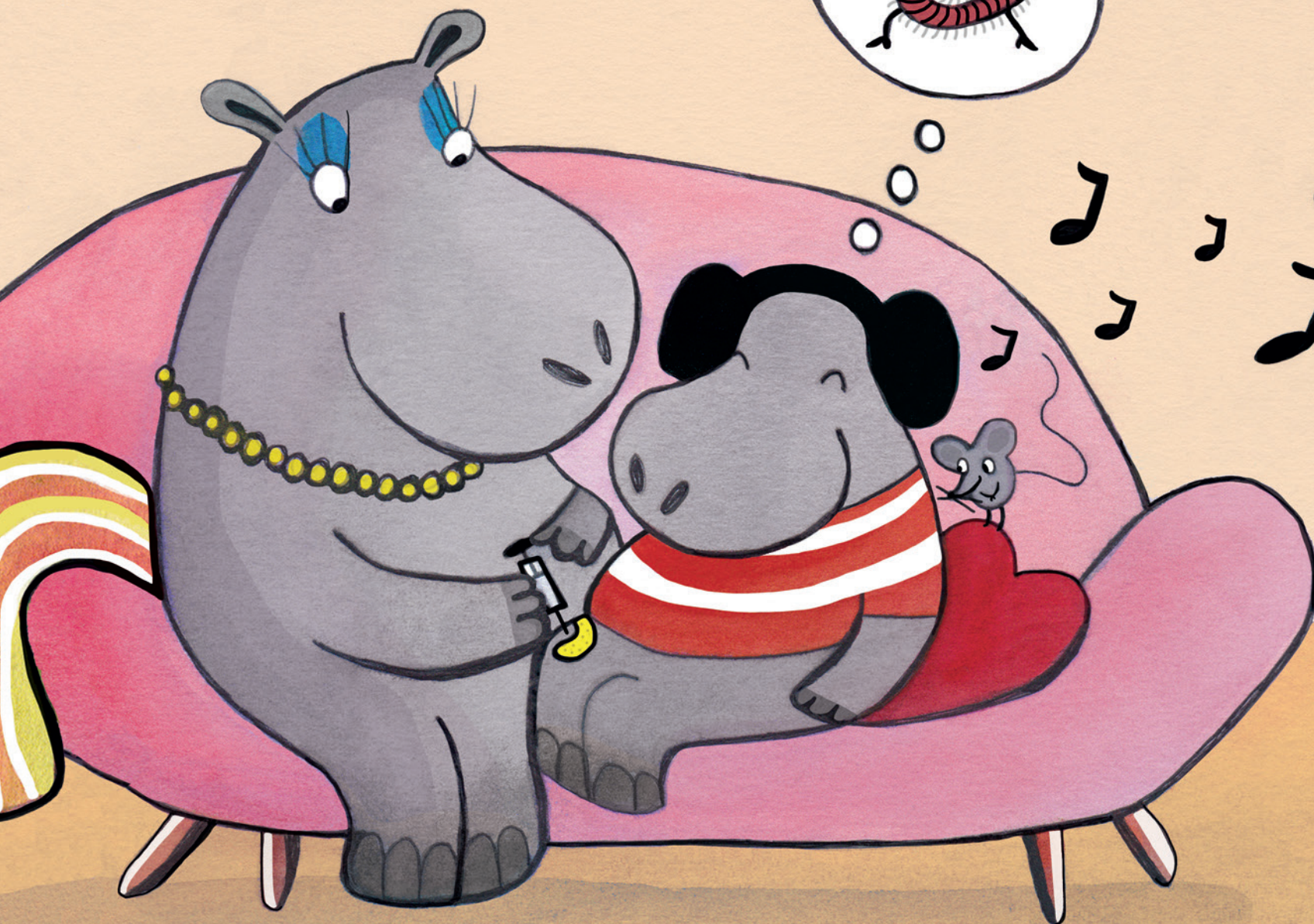
Hvor vil du helst sidde? I sofaen, på sengen, i lænestolen eller ...?

Når Fnuggi får medicin, plejer mor
at lade Fnuggi høre musik. Det elsker
Fnuggi så meget, at han nærmest
glemmer alt omkring sig.



Hvad kan du bedst lide at lave?
Høre musik, se film, synge eller ...?

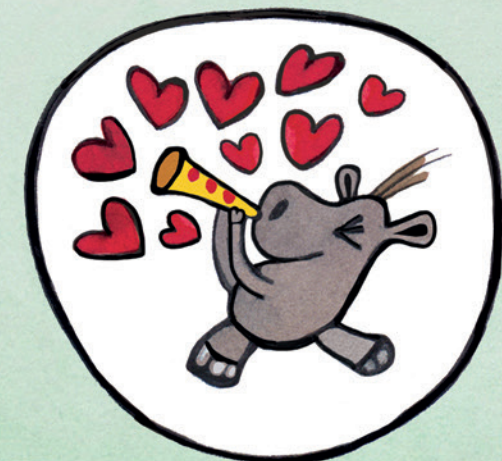
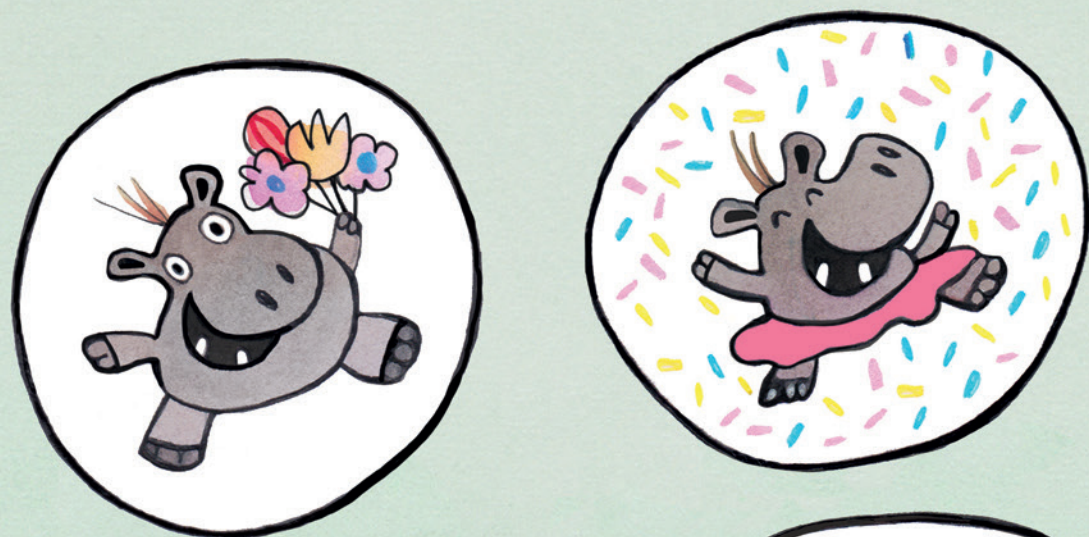
Mens mor giver Fnuggi medicin,
har Fnuggi en prikkepude på benet.
Det føles sjovt; som et tusindben,
der danser flamenco, synes Fnuggi.



Hvad er din favorit? Prikkepuden,
ispinden, kølepuden eller ...?

PS: På forældresprog hedder prikkepuden en
shotblocker eller en injektionsplade.

Juhuuu, nu har Fnuggi fået medicin.
Mor sætter et flot klistermærke på
Fnuggis trøje som præmie.

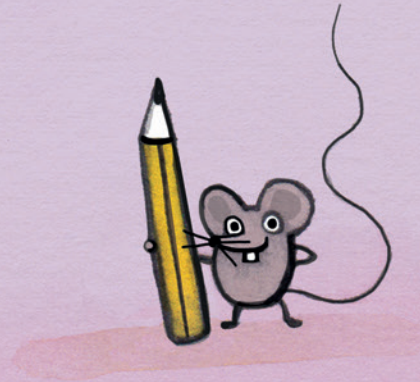


Hvilket klistermærke vil DU
allerhelst have?

PS: Find klistermærkerne bagerst i bogen.

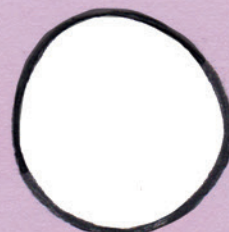
Medicinaftale

Sæt et kryds ud for ÉN boble i hver række, og skriv dit navn dér, hvor Fnuggi peger.



Hvad vil du bruge, inden du får din medicin?

1

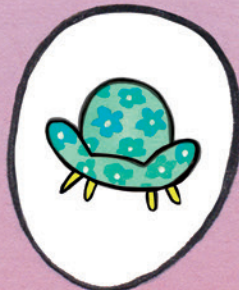
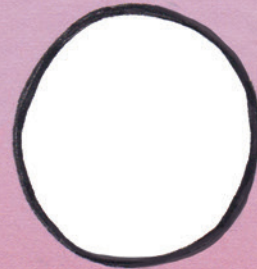
☐☐☐☐

Din egen idé
(eller ingenting,
hvis du ikke
bruger noget)



Hvor vil du sidde, mens du får din medicin?

2

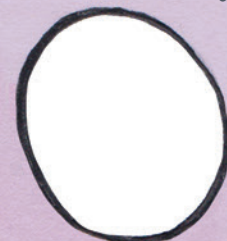
☐☐☐☐

Din egen idé
(eller ingenting,
hvis du ikke
bruger noget)



Hvad vil du lave, mens du får din medicin?

3

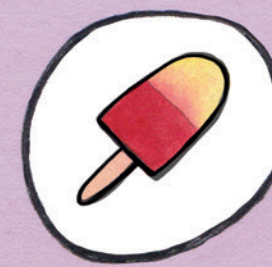
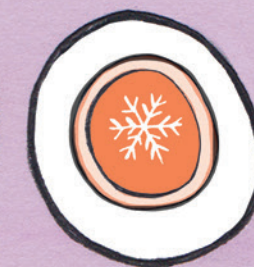
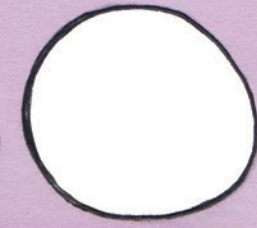
☐☐☐☐

Din egen idé
(eller ingenting,
hvis du ikke
bruger noget)



Hvad vil du bruge, mens du får din medicin?

4

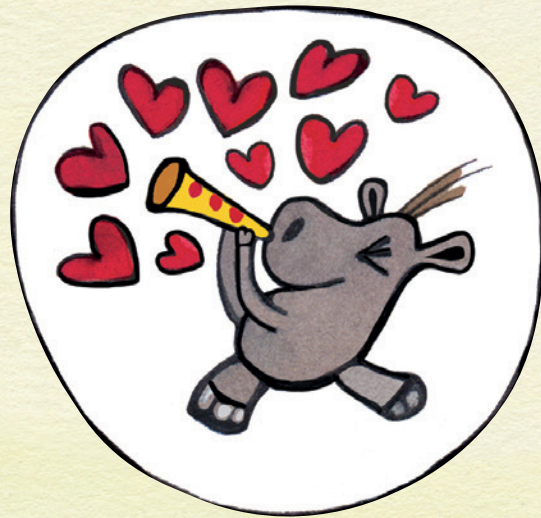
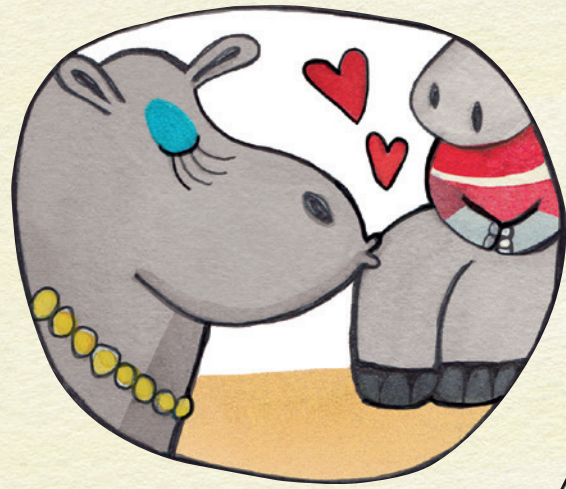
☐☐☐☐

Din egen idé
(eller ingenting,
hvis du ikke
bruger noget)



Dit navn







Swedish Orphan Biovitrum A/S
Sorgenfrivej 17, DK-2800 Lyngby
Telefon: 3296 6869
www.sobi.dk

Denne bog er udarbejdet af:
Sygeplejerske Louise Weidlich, Sussani Reinholdt og Rikke Hald Seidler,
Børnereumatologisk ambulatorium, Afsnit 4272, Rigshospitalet.
Bogen er udgivet med støtte fra Sobi.

 **sobi**
rare strength



Ord der dur

Sprog der skal undgås

Sprog der virker

Det skal nok gå, der er ikke noget at være bange for (falsk garanti)	Hvad har du lavet i skolen i dag? (distraktion)
Det kommer ikke til at gøre ondt (uklart; negativ fokus)	Andre børn siger at det føles som et krads (information)
Lægen/sygeplejersken skal tage noget blod (uklar information)	Først vil de lægge en elastik omkring din arm, så vil de vaske din arm med noget koldt og bagefter ... (information)
Du opfører dig som en baby (kritik)	Lad os prøve at tænke på noget andet, fortæl mig om den film ... (distraktion)
Det vil føles om et stik (negativ fokus)	Fortæl mig hvordan det føles (information)
Det vil tage lige så lang tid som ... (negativ fokus)	Det vil tage kortere tid end ... (tv-program, eller anden kendt tidshorisont for barnet) (information)
Medicinen vil give en brændende fornemmelse (negativ fokus)	Andre børn siger at man kan mærke medicinen (information, positiv fokus)
Fortæl mig når du er klar (for meget kontrol)	Når jeg tæller til tre, kan du puste fornemmelse ud af kroppen (støtte til mestring, distraktion)
Jeg er også ked af det (undskyldning)	Du er meget modig (ros, opmuntring)
Du skal ikke græde (negativ fokus)	Det var svært – jeg er stolt af dig (ros)
Det er snart overstået (negativ fokus)	Det var rigtig flot klaret (giv specifik ros – hvad var godt)

Til forældre

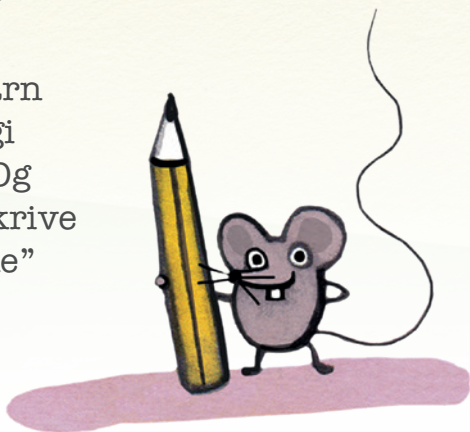
Find en god rutine, når dit barn skal have medicin

Noget af det vigtigste, når du skal give dit barn medicin, er at følge samme rutine hver gang. På den måde ved barnet, hvad det skal forvente, og det giver tryghed. Har I allerede en god rutine, behøver I naturligvis ikke ændre noget.

Det kan kræve lidt øvelse at finde den rigtige rutine, men lader du dit barn være med til at bestemme, går det ofte lidt lettere. Og det er her, denne bog kommer ind i billedet.

Bogen følger Flodhesten Fnuggi, der skal have medicin. Fnuggi har sin egen rutine, som dit barn bliver bedt om at forholde sig til undervejs: "Hvad synes du? Hvad vil du helst?"

På den måde kan du og dit barn bruge inspirationen fra Fnuggi til at finde jeres egen rutine. Og når I har fundet den, kan I skrive den ned som en "medicinaftale" bagerst i bogen.



Fem gode råd, når du skal tale med dit barn om at få medicin



1. Brug tid på at forklare dit barn, hvad der skal ske, så barnet forstår det og får svar på alle sine spørgsmål.

Hvorfor er det vigtigt? Fordi barnet så ved, hvad det skal forvente, og dermed bliver mindre bange og overrasket under medicineringen.

2. Vær rolig og tålmodig – og fortæl dit barn, at du er sikker på, at det nok skal klare medicineringen fint.

Hvorfor er det vigtigt? Fordi dit barn spejler sig i dig og reflekterer de følelser, du viser. Så er DU rolig og tillidsfuld, vil barnet ofte også være det.

3. Vær positiv, når du taler om medicinen, fx “Medicinen hjælper, så du får det godt”, og vær oprigtig, fx “Du vil kunne mærke det, når du får medicinen”.

Hvorfor er det vigtigt? Fordi positivitet og oprigtighed viser, at du har tillid til, at barnet kan klare at få medicin. Samtidig sikrer du, at barnet ikke er uforberedt eller bliver forskrækket. Se desuden kortet “Ord der dur”, som du også finder her i plastlommen.

4. Sørg for at have fysisk kontakt og holde øjenkontakt med dit barn, når du giver medicinen.

Hvorfor er det vigtigt? Fordi dit barn føler sig mere trygt, når det kan mærke din berøring og får din fulde opmærksomhed.

5. Ros dit barn for indsatsen og dets valg – og giv gerne en belønning, fx et stykke slik, 10 min ekstra skærmtid eller andet, som I har aftalt på forhånd.

Hvorfor er det vigtigt? Fordi “gulerødder” som ros og belønninger kan gøre oplevelsen mere positiv for barnet. Og fordi anerkendelse af barnets valg giver barnet følelsen af at få ansvar og medbestemmelse.