

Forældre er den bedste medicin



Spørgsmål til forældre om smerter og angst i forbindelse med procedurer, sygdom og behandling

Spørgsmålene kan også anvendes til større børn og unge

1. Information

Spørg forældrene om:

- I. Hvad ved I om det, der skal ske nu, når skal (fx opereres) ?
- II. Har I/barnet prøvet det før?

2. Smertehåndtering

Få forældrene til at fortælle om barnets reaktioner, og lav en aftale om, hvordan I sammen skal håndtere det:

- I. Når dit barn har ondt, hvordan reagerer det så typisk?
- II. Når dit barn bliver bange, hvordan reagerer det så?
- III. Hvad gør du så?
- IV. Samarbejdsaftale: Når dit barn får ondt eller bliver ked af det, hvordan vil du så helst, at vi klarer det sammen?

3. Afrunding

- I. Opsummer sammen med forældrene, *hvad er aftalen fremover, hvordan skal vi sammen håndtere barnets angst og evt. smerte*
- II. Dokumenter aftalen i journalen under FYI.

Forældre er den bedste medicin



Non-farmakologiske redskaber til børn og forældre ved smertefulde eller angstprovokerende procedurer

Positionering: Fortæl forældrene, at det er en god ide, at:

- Holde små børn tæt til kroppen eller svøbt i en dyne/tæppe (0-12 mdr.)
- Få barnet til at sidde oprejst, gerne på skødet af mor eller far (1-5 år)
- Få barnet til at sidde oprejst med forældre tæt på (6 – 12 år)
- Lad barnet/den unge selv få lov at vælge om det vil se på eller ej (6-18)
- Få unge til at vælge hvordan de vil sidde, og om forældre skal være tilstede være tilstede eller ej.

Afledning/Distraktion: Fortæl forældrene, at det er en god ide, at:

- Syng, fortælle historier, blæse sæbebobler, lege med yndlings legetøjet med små børn
- Større børn kan spille spil på telefon eller lignende, høre musik eller se film
- Tale om noget rart, I har oplevet eller ser frem til fx. ferier, fødselsdage, præstationer, koncerter el. lign.

Andre virkemidler: Fortæl forældrene, at det er en god ide, at bruge:

- Musik: at lytte til musik, kan få barnet til at tænke på noget andet
- Vejrtrækning: at trække vejret dybt hjælper med at mindske oplevelsen af smerte og bevare roen
- Afspænding og massage: hjælper barnet med at slappe af og tænke på noget andet
- Kulde/Varme: Dæmper smerter og kan virke afslappende før, under og efter proceduren