

# Podning af børn for COVID-19

Gode råd til sundhedsfaglige om samarbejdet med barnet og forældrene

## Undgå fastholdelse!

Husk, at det aldrig er en løsning at holde barnet fast: UNDGÅ at FASTHOLDE eller tvinge barnet gennem proceduren. Hvis det på ingen måde er muligt at gennemføre podningen/testningen af barnet denne dag, er det bedre at udsætte testen/podningen nogle timer eller dage, end at tvinge barnet gennem proceduren, da det kan traumatisere barnet for livet

## 4 gode råd til sundhedsfaglige, der skal pode børn for COVID-19

Sådan hjælper du bedst barnet og forældrene:

### 1. Positionering: Hjælp barnet til at stå eller sidde på en god måde:

- Børn i alderen 0-12 mdr. skal helst være i tæt kropskontakt med mor eller far, eller sidde svøbt i en dyne/tæppe
- Børn i alderen 1-5 år har stor glæde af at sidde tæt på mor eller far, enten oprejst eller på skødet af mor/far
- Børn i alderen 6-12 år har stor glæde af at sidde oprejst med forældre tæt på
- Børn over 12 år skal have mulighed for selv at vælge, hvordan de vil sidde/ligge

### 2. Distraction: Distraher barnet eller få hjælp fra forældrene, så barnet tænker på noget rart/andet, mens det bliver podet

- Mindre børn: fortæl historier under testen, syng for dem, eller tal om noget, barnet glæder sig til eller er glad for at tale om
- Større børn; syng, spil musik for dem, fortæl en spændende historie eller gør andet for at distrahere barnet fra podningen

### 3. Inddrag forældrene: forældre er den bedste medicin. Få forældrene til at hjælpe dig og barnet gennem podningen, ved at:

- Tale om andet end proceduren
- Have fysisk kontakt med barnet
- Hjælpe og støtte barnet til at mestre smerten
- Bruge positive udtryk (sig ikke: 'du skal ikke være bange' – sig i stedet: 'du kan klare det')

### 4. Sprog

#### Sprog, der skal undgås

Undgå at bagatellisere det der skal ske, og hold fokus på det positive

Undgå derfor at sige følgende:

- 'Det skal nok gå, der er ikke noget at være bange for' (falsk garanti)
- 'Det kommer ikke til at gøre ondt' (uklart, negativt fokus)
- 'Du opfører dig som en baby' (kritik)
- 'Fortæl mig, når du er klar' (for meget kontrol)
- 'Jeg er også ked af det' (undskyldning)
- 'Det er snart overstået' (negativt fokus)
- 'Du skal ikke være ked af det' (negativt fokus)

#### Sprog, der virker

Både sundhedsfaglige og forældre kan med fordel bruge sprog, der er med til at distrahere, informere og rose og anerkende den indsats, barnet gør eller prøver på at gøre

Sig fx

- 'Forestil dig at du er Supermand, og at det er en styrkeprøve' (distraction)
- 'Andre børn siger, det føles lidt som om det kradses i halsen' (information)
- 'Lad os prøve at tænke på noget andet, fortæl mig om den film' (distraction)
- 'Det tager kortere tid end en reklame på tv' (information)
- 'Du er meget modig og sej' (ros, opmuntring)
- 'Det er svært, men jeg er stolt af, at du vil gøre det' (ros)