



Illustracija: Christian Himmelshach

Ova brošura sadrži informacije za vas. Njena namena nije da pruži lekarski savet u vezi sa određenim bolestima ili načinima lečenja.

MEIN KIND HAT SCHMERZEN Was kann ich für mein Kind tun?

Nemedikamentne mere za ublažavanje bolova



MOJE DETE IMA BOLOVE Šta mogu ja da uradim za svoje dete?

Nemedikamentne mere za ublažavanje bolova

Impresum

Izdato po nalogu dečije bolnice St. Anna Kinderspital u saradnji sa timom stručnjaka za ublažavanje bolova, psihologa i fizioterapeuta u dečijoj bolnici St. Anna Kinderspital

Maj 2016 / Tiraž 1
Sledeće planirano ažuriranje: 2019.

Više informacija na: www.stanna.at
Dodatna izdanja samo po odobrenju dečije bolnice St. Anna Kinderspital

Pri izradi sadržaja brošure nije došlo do nikakvih sukoba interesa sa finansijskim izvorima.

Fotografije: Fotolia
Grafika: atelier-lev.com



Bolovi predstavljaju neprijatno fizičko i emocionalno iskustvo za vaše dete i mogu da utiču na opšte stanje i život vašeg deteta. Moguće je da odbija da jede, da ne spava dobro ili bude malaksalo, pa ne može da uradi neke stvari koje se inače podrazumevaju. Pošto ste vi osoba na koju je dete upućeno, bićete i zabrinuti i opterećeni kada vaše dete ima bolove. Ipak možete nešto učiniti da pomognete svom detetu. U ovoj brošuri vam predstavljamo nekoliko različitih nemedikamentnih mera koje mogu pomoći da ublaže bolove.

Šta podrazumeva nemedikamentna mera?

Pored lekova na raspolaganju su vam i druge mogućnosti da svom detetu ublažite bolove. Takve mere imaju za cilj da vašem detetu poprave opšte stanje. One se mogu primenjivati pre nego što vaše dete dobije bolove, dok ih ima ili nakon što bolovi prestanu.

Kognitivne i senzorne mere

S jedne strane, ove mere podrazumevaju da se uključe određeni način razmišljanja (kognitivne) i sopstvena mašta. S druge strane, moguće je da putem posebnih vežbi pozitivno delujete na fizičko stanje vašeg deteta (senzorne).

- **Odvraćanje pažnje:** Na ovaj način vaše dete nauči da svoju pažnju usmeri na nešto drugo umesto na bol. Odvraćanje pažnje se postiže putem aktivnosti kao što su bojenje, čitanje priča, gledanje televizije, igranje društvenih igri ili primenom aplikacija sa igricama. Na nekim odeljenjima na raspolaganju su lutkice, satovi za igru, svetleće lopte, knjige i slično.
- **Mašta (putovanje kroz snove):** Ako ohrabrite dete da zamisli da se nalazi na svom omiljenom mestu ili nekom izmišljenom mestu, ono može da se opusti i da se oseti bezbedno. Pitajte svoje dete šta može da vidi, namiriše, okusi, čuje, oseti dok zamišlja da se nalazi na tom mestu.
- **Strategije za ohrabrivanje:** Pozitivne misli kao što su „uspeću“ ili „mogu ja to“ mogu da otklone negativne misli.

- **Muzika i ples:** Slušanje muzike, pevanje i ples mogu vašem detetu da odvuku pažnju od bolova ili da ga umire.
- **Vežbe opuštanja:** Vežbe disanja mogu da pomognu vašem detetu da sa opusti i smiri. Primeri za to su duboki udisaj stomakom i snažno duvanje, na primer u vetrenjaču.

Psiholozi, psihoterapeuti, to jest negovatelji će vam pružiti savet i uputiće vas. Molimo vas da nam se obratite sa pitanjima!

Fizikalne mere

Na ovaj način pokušavate da promenite uslove okruženja, da skrećete detetu pažnju od osećaja nelagodnosti i tako mu ublažite bolove.

- **Masaža, fizioterapija i ergoterapija:** Aktivni, to jest pasivni pokreti, kao i udobno nameštanje mogu na veoma efikasan način da ublaže bolove. Masaža leđa, ruku i nogu može vašem detetu pomoći da se opusti. Moguće je povezati masažu sa muzikom, vežbama disanja i maštom (putovanjem kroz snove).
- **Tople i hladne obloge:** Nezavisno od vrste bola, moguće ga je ublažiti uz primenu toplih ili hladnih obloga. Preporučujemo jastučiće koji greju ili hlade. Veoma je važno da tokom primene obloga redovno proveravate da li se na koži pojavljuje crvenilo ili ona postaje veoma bleđa. Molimo vas da obloge ne koristite ako su

osećaj za toplotu ili hladnoću poremećeni.

Hladnoća blagotvorno deluje tako što ublažava bolove, smanjuje upale i otko. Držite jastučić za hlađenje u frižideru. Nemojte nikada stavljati jastučić direktno na kožu i nemojte da ga koristite duže od 10 minuta. Koristite ga kod dece koja su starija od 6 meseci!

Toplota deluje opuštajuće na mišiće, pospešuje probavu, oslobađa sekret i smiruje kašalj. Molimo vas da ne stavljate tople obloge na upaljena mesta ili sveže prelome kostiju! Nakon što jastučić ugrijete, pre primene proverite temperaturu gela u njemu.

- **Elektroterapija:** Za ublažavanje bolova koriste se razne vrste struja sa niskim frekvencijama

Fizioterapeuti, ergoterapeuti, to jest negovatelji će vam pružiti savet i uputiće vas. Molimo vas da nam se obratite sa pitanjima!

Informisanost je važna!

Objasnite svom detetu, na primer uz pomoć plišane igračke, slikovnice ili lekarskog pribora za igru šta će se dogoditi tokom terapije ili zahvata. Tom prilikom vaše dete može postaviti pitanja u vezi sa onim što mu se događa kako bi moglo da razume zašto je takva terapija neophodna. Na taj način možete ublažiti osećaj straha od nepoznatog i da utešite svoje dete.

Koja nemedikamentna mera odgovara mom detetu?

U zavisnosti od deteta ili situacije, različite mere mogu pomoći. Za podršku možete da se obratite timu koji se brine o vašem detetu. Ukoliko je potrebno, može da vam se obezbedi obuka kako biste svom detetu pomogli tokom vežbi.

