



Ilustrație: Christian Himmelsbach

Această broșură servește informării dumneavoastră. Ea nu este considerată ca sfat medical pentru anumite afecțiuni sau tratamente.

COPILUL MEU ARE DURERI Ce pot eu să fac pentru copilul meu?

Măsuri nemedicamentoase
pentru calmarea durerilor

St. Anna
KinderSpital



COPILUL MEU ARE DURERI Ce pot eu să fac pentru copilul meu?

Măsuri nemedicamentoase
pentru calmarea durerilor

Imprimare

Întocmit la solicitarea Spitalului de copii St. Anna în colaborare cu echipa de experți în dureri, medici psihologi și psihoterapeuți a Spitalului de copii St. Anna În luna mai 2016/ Anexa 1 Cea mai apropiată actualizare planificată: 2019

Informații suplimentare:

www.stanna.at

Copie doar cu aprobarea Spitalului de copii St. Anna

Formularea conținutului broșurii se realizează independent și liber de conflicte de interes cu surse financiare.

Fotografii: Fotolia
Grafică: atelier-lev.com



St. Anna
KinderSpital

Durerile reprezintă o experiență neplăcută emoțională și corporală pentru copilul dumneavoastră și afectează multe aspecte ale vieții copilului dumneavoastră. Este posibil să nu mai aibă poftă de mâncare, nu doarme bine sau se simte prea slăbit, ca să mai facă lucrurile, care altfel ar fi de la sine înțelese. Pentru dumneavoastră ca persoană care îl îngrijește este deseori îngrijorător și neplăcut atunci când pe copilul dumneavoastră îl doare ceva. Totuși, puteți să faceți ceva ca să îl ajutați pe copilul dumneavoastră. Această broșură vă prezintă o serie de măsuri nemedicamentoase care calmează durerile.

Ce este o măsură nemedicamentoasă?

Pe lângă medicamente există și alte posibilități de a calma durerile copilului dumneavoastră. Astfel de măsuri încearcă îmbunătățirea stării de sănătate a copilului dumneavoastră. Ele pot fi folosite înainte, în timpul sau după o experiență dureroasă.

Măsuri cognitive și senzoriale

Acestea pot fi metode, care folosesc pe de o parte modul de a gândi (cognitiv) și propria fantezie. Pe de altă parte, prin exerciții speciale este posibilă influențarea senzațiilor fizice (senzorial) ale copilului dumneavoastră în mod pozitiv.

- **Distragere:** Prin distragere, copilul dumneavoastră învață să își devieze atenția spre altceva decât durerea respectivă. Aceasta se poate realiza prin activități ca pictatul, cititul, privitul la televizor, jocuri de masă sau aplicații de joacă. În unele secții avem la dispoziție pentru aceasta și marionete, ceasuri de jucărie, mingi luminoase, cărți, etc.
- **Imaginație (călătorie imaginară):** Prin imaginarea că se află în într-un loc îndrăgit sau un loc imaginar, copilul dumneavoastră se poate relaxa și simți în siguranță. Întrebați copilul dumneavoastră ce vede, ce miroase, ce gustă, ce aude, și ce simte, atunci când se află în acest loc.
- **Strategii privind întărirea rezistenței:** Modelele pozitive de gândire ca „reușesc asta“ sau „pot face asta“ pot anula modelele negative de gândire.

- **Muzică și dans:** Ascultatul muzicii, cântatul și dansul pot distrage copilul dumneavoastră de la dureri sau îl pot liniști.
- **Exerciții de relaxare:** Exercițiile de respirație îl relaxează și îl liniștesc pe copilul dumneavoastră. Exemple pentru aceasta sunt inspirația profundă în abdomen și expirația de ex. asupra unei mori de vânt.

Doctorii și doctorițele psihologi, psihoterapeuți respectiv personalul de îngrijire vă vor sfătui și ghida îndeaproape. Vă rugăm să ne întrebați!

Măsuri fizice

În cadrul acestora, prin amplasarea stimulilor externi și adaptarea la mediul înconjurător este redusă durerea copilului dumneavoastră.

- **Masaj, fizioterapie și ergoterapie:** Mișcarea activă respectiv pasivă, precum și poziția sunt foarte eficiente pentru calmarea durerilor. Masarea spatelui, a brațelor și a picioarelor îl pot ajuta pe copilul dumneavoastră să se relaxeze. Este posibilă combinarea masajului cu muzică, exercițiile de respirație și imaginația (călătoriile imaginare).

Aplicații de căldură și frig:

Indiferent de tipul durerii, aceasta poate fi calmată fie prin căldură, fie prin frig. Vă recomandăm pentru aceasta perne de căldură, respectiv de răcire. Este important un control regulat dermatologic referitor la înroșirile vizibile sau pielea foarte palidă în timpul aplicării. Vă rugăm să nu utilizați în ca-

zul sensibilității deranjante la frig sau la căldură. **Frigul** are un efect de atenuare a durerii, de inhibitor de inflamație și decongestionant. Puneți perna de răcire în frigider. Nu trebuie pusă niciodată direct pe piele și trebuie folosită maxim 10 minute. Se folosește la copii de peste 6 luni!

Căldura acționează ca relaxant al mușchilor, ca eupeptic, expectorant și antitusiv. Vă rugăm să nu o folosiți la inflamațiile acute și fracturile proaspete de oase! După încălzirea pernei cu gel, controlați mereu temperatura înainte de folosire.

- **Electroterapie:** Forme de curent de frecvență joasă sunt utilizate pentru calmarea durerii.

Medicii psihologi, psihoterapeuții respectiv personalul de îngrijire vă vor sfătui și ghida îndeaproape. Vă rugăm să ne întrebați!

Informația este importantă!

Explicați-i copilului dumneavoastră, de ex. cu ajutorul unui animal de pluș, a unei cărți cu ilustrații sau a unei cutii de jucării de medic pediatru, ce se va întâmpla pe parcursul unui tratament sau a unei intervenții. Totodată, copilul dumneavoastră poate pune întrebări despre subiectele care îl preocupă, și poate că va înțelege în acest mod de ce este necesar un tratament. Acest lucru poate reduce nervozitatea și frica față de necunoscuți și îl va consola pe copilul dumneavoastră.

Ce măsură nemedicamentoasă este potrivită pentru copilul meu?

În funcție de copil și de situație, pot fi de ajutor măsuri diferite. Pentru acestea puteți apela la sprijinul echipei de tratament a copilului dumneavoastră. Eventual vi se va arăta cum să-l sprijiniți pe copilul dumneavoastră la exerciții.

