



Çizim: Christian Himmelsbach

## ÇOCUĞUMUN AĞRILARI VAR Çocuğum için ben neler yapabilirim?

İlaçsız ağrı giderici  
tedbirler

St. Anna  
KinderSpital



# ÇOCUĞUMUN AĞRILARI VAR Çocuğum için ben neler yapabilirim?

İlaçsız ağrı giderici  
tedbirler

### Künye

St. Anna Çocuk Hastanesi  
adına St. Anna Çocuk Hastanesinin  
ağrı uzmanları, psikologları ve  
fizyoterapistleri ile birlikte hazırlanmıştır  
Mayıs 2016'da düzenlenmiştir / 1. baskı  
Planlanan bir sonraki güncelleme: 2019

Daha fazla bilgi için: [www.stanna.at](http://www.stanna.at)  
Sadece St. Anna Çocuk Hastanesinin  
izniyle kopyalanabilir

Broşürün içeriği, finans  
kaynaklarının çıkarlarından  
bağımsız ve anlaşmazlık  
olmadan oluşturulmuştur.

Fotoğraflar: Fotolia  
Grafik: atelier-lev.com

Bu broşür sizi bilgilendirmek amaçlıdır.  
Belirli hastalıklarda veya tedavilerde doktor  
tavsiyesi olarak tasarlanmamıştır.



St. Anna  
KinderSpital

Ağrılar, çocuğunuz için rahatsız edici bir fiziksel ve duygusal deneyimdir. Aynı zamanda çocuğunuzun hayatının pek çok alanına etki eder. Yemek yemek istemeyebilir, iyi uyuyamaz veya normalde hiç sorun olmayacak şeyleri yapmak için kendini güçsüz hissedebilir. Ebeveyn olarak çocuğunuzun ağrıları olması genellikle sizin açınızdan endişe ve sıkıntı verici bir durumdur. Buna rağmen çocuğunuza yardımcı olmak için yapabileceğiniz bazı şeyler var. Bu broşür, size ilaç kullanmadan alabileceğiniz ağrı giderici bir dizi tedbir gösteriyor.

## İlaçsız tedbir nedir?

Çocuğunuzun ağrısını gidermek için ilaçlardan başka imkânlar da vardır. Bu tedbirler, çocuğunuzun sağlığını iyileştirmeye çalışır. Bunlar ağrılı deneyimden önce, ağrılı deneyim sırasında veya ağrılı deneyimden sonra uygulanabilir.

## Zihinsel ve duygusal tedbirler

Bunlar, bir yandan düşünme şeklinden (zihinsel) ve çocuğun hayal gücünden faydalanan yöntemler olabilir. Diğer yandan özel egzersizlerle çocuğunuzun fiziksel duyularına (duyusal) olumlu etki etmek mümkündür.

- **Oyalama:** Bu yöntemle çocuğunuz dikkatini ağrıdan başka bir şeye yöneltmeyi öğrenir. Bu da resim yapma, sesli kitap okuma, televizyon seyretme, masa oyunları veya oyun uygulamalarıyla sağlanabilir. Bazı hastane odalarında bu amaçla parmak kuklaları, oyuncak saatler, ışıklı toplar, kitaplar vs. bulunur.
- **Hayal gücü (Hayali yolculuk):** En sevdiği yerde veya hayalindeki yerde olduğunu hayal ederek çocuğunuz rahatlayabilir ve kendini güvende hissedebilir. Bu yerdeyken çocuğunuza neler gördüğünü, kokladığını, tattığını, duyduğunu ve hissettiğini sorun.
- **Başa çıkma stratejileri:** “Bunu başaracağım” veya “bunu yapabilirim” gibi olumlu düşünceler, olumsuz düşünceleri durdurabilir.

- **Müzik ve dans:** Müzik dinlemek, şarkı söylemek veya dans etmek çocuğunuzun dikkatini ağrıdan uzaklaştırabilir veya onu sakinleştirebilir.
- **Rahatlama egzersizleri:** Nefes egzersizleri çocuğunuzun rahatlatılabilir ve sakinleştirebilir. Örnek olarak karın bölgesine derin nefesler alınabilir ve rüzgar gülü gibi bir nesneye üflenebilir.

Psikologlar, fizyoterapistler veya bakımından sorumlu kişiler size bu konuda bilgi verecek ve sizi yönlendirecektir. Lütfen bize sorun!

## Fiziksel tedbirler

Bu tedbirlerde dış uyaranlar ve ortamın uyumlu hale getirilmesiyle çocuğunuzun ağrıları azaltılır.

- **Masaj, fizyoterapi ve ergoterapi:** Ağrıların giderilmesinde aktif ve pasif hareketler ile yatakta uzanma çok etkilidir. Sırtına, kollarına ve bacaklarına masaj yapılması çocuğunuzun rahatlamasına yardımcı olabilir. Müzik, nefes egzersizleri ve hayal gücü (hayali yolculuklar) masajla bir arada yapılabilir.

### Sıcak ve soğuk uygulamaları:

Ağrının türüne bağlı olarak sıcak veya soğukla azaltılabilir. Bunun için size sıcak ve soğuk yastıkları öneriyoruz. Kullanım sırasında ciltte gözle görülür kızarıklıklar veya solma olup olmadığını düzenli olarak kontrol etmek önemlidir. Lütfen soğuk veya sıcak hissiyatında sorun olması halinde kullanmayın.

**Soğuk,** ağrı giderici, iltihap giderici ve şişliği önleyici etki yapar. Soğuk yastığı buz dolabın-

da saklayın. Asla doğrudan cilde temas ettirmeyin ve en fazla 10 dakika kullanın. 6 aydan büyük çocuklarda kullanın!

**Sıcak** kasları gevşeten, sindirime destek olan, balgam söktüren ve öksürük kesen etki yapar. Lütfen akut iltihap veya yeni gerçekleşmiş kemik kırıkları halinde kullanmayın! Jel yastığını ısıttıktan sonra, mutlaka kullanmadan önce sıcaklığını kontrol edin.

- **Elektrik tedavisi:** Ağrıların giderilmesi için düşük frekanslı akımlar kullanılır

Fizyoterapistler, ergoterapistler veya bakımından sorumlu kişiler size bu konuda bilgi verecek ve sizi yönlendirecektir. Lütfen bize sorun!

## Bilgi önemlidir!

Peluş hayvan, resimli kitap veya oyuncak doktor çantası yardımıyla çocuğunuza tedavi veya müdahale sırasında neler olacağını anlatın. Bu sırada çocuğunuz aklına takılan konularda sorular sorarak belki de tedavinin neden gerekli olduğunu anlayabilir. Bu da huzursuzluğu ve bilinmeyene karşı duyulan korkuyu azaltarak çocuğunuzun teselli edebilir.

## Çocuğum için hangi ilaçsız tedbirler uygun?

Çocuğa ve durumuna bağlı olarak farklı tedbirler daha yararlı olabilir. Bu konuda çocuğunuzun tedavi eden ekipten destek alabilirsiniz. Gerektiğinde egzersizlerde çocuğunuza destek olabilmeniz için size eğitim verilir.

