



Ilustracija: Christian Himmelshach

# MOJE DIJETE IMA BOLOVE Šta mogu učiniti za svoje dijete?

Nemedikamentozne  
mjere za ublažavanje boli



# MOJE DIJETE IMA BOLOVE Šta mogu učiniti za svoje dijete?

Nemedikamentozne  
mjere za ublažavanje boli

## Impresum

Izrađeno po nalogu dječje bolnice  
Sveta Ana. U saradnji sa stručnjacima  
za terapiju boli, psiholozima i fizioterapeutima  
dječje bolnice Sveta Ana.  
Maj 2016. / 1. izdanje  
Sljedeće planirano ažuriranje: 2019.

Više informacija pronaći ćete na:  
[www.stanna.at](http://www.stanna.at)

Naknadno štampanje dopušteno je  
samo uz odobrenje dječje bolnice  
Sveta Ana.

Formulacija sadržaja letka obavlja  
se nezavisno i slobodno od sukoba  
interesa s finansijskim izvorima.

Fotografije: Fotolia  
Grafički prikaz: atelier-lev.com

Ova brošura služi kao informacija.  
Brošura nije namijenjena kao ljebarski  
savjet za određena oboljenja ili tretmane.



Bolovi su neugodno tjelesno i emocionalno iskustvo za vaše dijete i utiču na mnogo životnih područja vašeg djeteta. Dijete možda nema volju za jelom, ne spava dobro ili se osjeća preslabo da čini stvari koje uobičajeno čini. Za vas je kao osobu na koju je dijete usmjereno zabrinjavajuće i opterećujuće kada vaše dijete ima bolove. Ali ipak možete učiniti nešto kako biste pomogli svom djetetu. U ovom letku predstavljen je niz nemedikamentoznih mjera koje ublažavaju bolove.

### Šta je to nemedikamentozna mjera?

Osim lijekova postoje i druge mogućnosti za ublažavanje boli kod vašeg djeteta. Takvim se mjerama pokušava poboljšati zdravstveno stanje vašeg djeteta. Ove mjere možete primijeniti prije, za vrijeme ili nakon bolova.

### Kognitivne i senzorne mjere

To mogu biti metode koje s jedne strane koriste način razmišljanja (kognitivno) i vlastitu fantaziju. S druge strane moguće je posebnim vježbama pozitivno uticati na tjelesni osjećaj (senzorno) vašeg djeteta.

- **Odvraćanje:** Vaše dijete pritom uči da svoju pažnju skrene na nešto drugo osim boli. To je moguće postići aktivnostima poput bojanja, čitanja, gledanja televizije, društvenih igara na ploči ili aplikacija za igru. U mnogim stacionarima za to su na raspolaganju i lutke za prste, muzičke kutije, svjetleće kugle, knjige i sl.
- **Imaginacija (putovanje iz snova):** Zamišljanjem da se nalazi na svom omiljenom mjestu ili mjestu iz fantazije, vaše se dijete može opustiti i osjećati sigurno. Pitajte dvoje djeteta šta vidi, miriši, isprobava, čuje i osjeća dok se nalazi na tom mjestu.
- **Strategije savladavanja:** Pozitivan stav poput „uspjet ću“ ili „ja to mogu“ mogu prekinuti negativnu situaciju.

- **Muzika i ples:** Slušanje muzike, pjevanje i plesanje može odvratiti vaše dijete od boli ili ga smiriti.
- **Vježbe opuštanja:** Vježbe disanja mogu opustiti i smiriti vaše dijete. Primjeri za to su duboko disanje stomakom i ispuhivanje npr. prema vjetrenjači.

Psiholozi, psihoterapeuti, odnosno osoblje za njegu pritom će vas posavjetovati i uputiti. Pitajte nas!

### Fizikalne mjere

U ovom slučaju se primjenom vanjskog stimulansa i prilagođavanjem okruženju smanjuju bolovi vašeg djeteta.

- **Masaža, fizioterapija i ergoterapija:** Aktivno, odnosno pasivno kretanje, kao i polijeganje vrlo su efikasni za ublažavanje boli. Masaža leđa, ruku i nogu može vašem djetetu pomoći da se opusti. Masaža se može kombinovati s muzikom, vježbama disanja i imaginacijama (putovanjima iz snova).

**Primjena toplote i hladnoće:** Zavisno od vrste, bol je moguće ublažiti toplotom ili hladnoćom. Za to vam preporučujemo jastučice za grijanje, odnosno hlađenje. Tokom primjene važna je redovna provjera kože u pogledu vidljivog crvenila ili izrazito blijede kože. Ne primjenjujte u slučaju narušenog osjećaja za hladnoću ili toplotu.

Hladnoća ublažava bolove, sprečava upale i smanjuje oteke. Jastuk za hlađenje skladištite u frižideru. Nikada ga ne stavljajte direktno na

kožu i koristite ga najviše 10 minuta. Koristite ga tek kod djece starije od 6 mjeseci!

**Toplota** opušta mišiće, potiče probavu, razrjeđuje sluz i ublažava kašalj. Ne koristite u slučaju akutnih upala i svježih lomova kostiju! Nakon zagrijavanja jastučića s gelom, a prije primjene uvijek provjeravajte temperaturu.

- **Elektroterapija:** Niskofrekventne struje koriste se za ublažavanje bolova.

Fizioterapeut, ergoterapeut, odnosno osoblje za njegu pritom će vas posavjetovati i uputiti. Pitajte nas!

### Informacije su važne!

Svom djetetu objasnite šta će se desiti tokom tretmana ili zahvata, npr. pomoću platnene igračke, slikovnice ili dječjeg kofera za pedijatra. Vaše dijete pritom može postavljati pitanja o temama koje ga zanimaju i tako možda razumjeti zašto je tretman potreban. To može smanjiti nervozu i strah od nepoznatog i utješiti vaše dijete.

### Koja nemedikamentozna mjera odgovara mom djetetu?

Zavisno od djeteta i situacije, različite mjere mogu bolje pomoći. Podršku za to možete zatražiti od tima zaduženog za liječenje vašeg djeteta. Prema potrebi će vas obučiti kako biste podržali svoje dijete pri vježbama.

