

Vejledning og gode råd til forældre  
Hjælp dit barn med at  
klare smerteindgreb



REGION SJÆLLAND  
NÆSTVED, SLAGELSE OG RINGSTED SYGEHUSE



*- vi er til for dig*



## **Vejledning og gode råd til forældre**

Alle børn kommer i løbet af deres opvækst til at gennemgå forskellige medicinske procedurer, f.eks. vaccinationer, behandling af sår eller at skulle have taget en blodprøve.

Hvis dit barn har en sygdom, vil det måske gennemgå yderligere undersøgelser eller behandlinger, som kan være smertefulde og/eller angstprovokerende for både dig og dit barn.

I denne lille folder, har vi samlet en række gode råd til dig som forælder, der kan være med til at gøre smertefulde procedurer mindre smertefulde og angstprovokerende for børn og unge.

### **Smerte er fysisk og psykologisk**

Når børn befinder sig i en stressende og angstprovokerende situation, vil de søge hjælp hos deres forældre til at forstå, hvad der skal ske, og hvordan de skal klare situationen. Forskning viser, at selv meget simple ting, som forældre siger eller gør kan påvirke barnets smerteoplevelse. Procedurer som voksne kan synes er harmløse kan hos børn være skræmmende.

Husk, at al smerte er fysisk og psykologisk, og smerteopfattelsen styres af hjernen.

### **Følelser og tanker kan således både øge og mindske smerteoplevelsen.**

I det følgende præsenterer vi en række gode råd til, hvad du kan sige og gøre, for at hjælpe dit barn med et indgreb eller en procedure, som du ved, kan være skræmmende eller gøre en smule ondt.

### **De fire obligatoriske**

Før et smertefuldt indgreb/procedure anbefaler vi, at gøre brug af de 4 obligatoriske i tæt samarbejde med personalet:

- Lokalbedøvende creme eller plaster
- Sukkervand eller amning (op til 1 års alderen)
- En tryk stilling for dit barn under proceduren
- Afledning.

Vi har en plan-B klar i form af afslappende medicin, bedøvelse eller andet, hvis de 4 obligatoriske ikke er tilstrækkelig.

## Yderligere information

Læs mere på:

- [www.rigshospitalet.dk/vbs](http://www.rigshospitalet.dk/vbs)
- [www.boernogsmarter.dk](http://www.boernogsmarter.dk)
- Facebook: Hvordan Undgår Vi Fastholdelse Af Børn Mod Deres Vilje

## Før et smertefuldt indgreb/procedurer

### Brug tid på i et alderssvarende sprog at forklare dit barn hvad der skal ske

Fortæl, at du vil være hos ham/hende under hele proceduren, og at du og lægen/sygeplejersken er der for at hjælpe ham/hende.

### Spørg dit barn, om han/hun har nogle spørgsmål omkring proceduren

Uvidenhed eller misopfattelser omkring proceduren kan forværre smerteoplevelsen for dit barn, så det er vigtigt, at du prøver at finde ud af, hvilke tanker barnet gør sig om det, der skal ske og hvad han/hun måske er bange for eller frygter mest.

## Vær ærlig i dine svar

Spørger dit barn om det vil gøre ondt, så svar at det muligvis kan være ubehageligt, men at vi vil gøre alt for at hjælpe ham/hende, så det næsten ikke gør ondt.

## Giv barnet realistiske valgmuligheder

Lad gerne barnet vælge, f.eks. hvilket legetøj det vil have med til proceduren, om det vil sidde for sig selv eller på skødet af dig, men ikke om vi skal tage blodprøven eller ej.

## Giv udtryk for at du er sikker på, at dit barn kan klare proceduren

Det har rigtig stor betydning for smerteoplevelsen og et barns efterfølgende selvværd og adfærd, hvis forældrene viser tillid til barnet og dets evner til at klare en vanskelig situation. Sørg for at du giver tydeligt udtryk for dette over for dit barn.



## **Vær rolig og behersk den angst du selv evt. føler**

Vær opmærksom på dit ansigtsudtryk og dit kropssprog. Hvis du begynder at miste kontrollen, forsøg da at genfinde roen f.eks. gennem vejtrækningsøvelser: Træk vejret dybt og roligt. Mærk dine fødder hviler på gulvet og brug din vejtrækning bevidst under proceduren, så du bevarer roen. Din ro vil berolige barnet også.

## **Fortæl personalet om dine egne erfaringer**

Vi vil meget gerne have kendskab til dine og barnets erfaringer med tidlige procedurer. Vi kender proceduren - du kender dit barn: Sammen kan vi lægge den bedste plan for, hvordan vi løser opgaven bedst, så hold dig ikke tilbage med det du mener, virker bedst for dit barn.

## **Under et smertefuldt indgreb/procedure**

### **Få fysisk kontakt med dit barn**

Det mindre barn kan sidde på skødet af dig. Forsøg at opmuntre til, at dit barn samarbejder med personalet.

Husk, at for meget trøst vil signalere, at der måske er noget på vej, man skal være bange for.

## **Vær opmærksom på negative tanker og tale og brug i stedet positive udtryk.**

Sig f.eks. ikke: ”du skal ikke være bange”, sig i stedet: ”du kan klare det”.

## **Anerkend den måde dit barn klarer proceduren på**

Nogle børn vil ”se med”, andre vil ikke. Nogle børn vil have fortalt en historie, andre vil blæse sæbebobler eller tegne på en iPad.

## **Gør brug af dit barns evne til at fantasere**

Mange børn elsker at bruge deres fantasi, hvilket kan være medvirkende til, at de kan klare situationen.

Det kan være i form af en fantasirejse til et dejligt feriested. En fantasirejse er en fortælling, som du starter på, som dit barn deltager i og fortæller med på. Det kan også være en rejse til barnets yndlingssted (favorite place), f.eks. fredag aften i sofaen med mor og far, foran Disney sjov med en tallerken slik.

Bed barnet om at gå i detaljer og beskrive hvad de oplever (farver, stemmer, lyde, lugte, smag, følelser) gerne iblandet humor. Personalet hjælper også gerne til med at aflede dit barn.



### **Efter proceduren**

- Ros dit barn for at være kommet igennem proceduren.
- Fortæl ham/hende, hvor stolt du er, og hvor dygtig han/hun har været.
- Personalet vil ofte kunne belønne med en lille gave.

### **Husk, altid at**

- Procedurer kan være en tilbagevendende del af dit barns kontakt med sundhedssystemet.
- Lad det ikke fylde for meget og vend tilbage til normale rutiner.
- Måske har barnet dog brug for at tale/tegne proceduren igennem.
- Bevar altid en positiv og optimistisk attitude.
- Både børn, forældre og personale kan lære at ændre adfærd.
- Personalet kan hjælpe dig med yderligere råd til, hvordan du kan agere under den procedure dit barn skal gennemgå, så tøv ikke med at henvende dig.



## ”Jeg bliver så ked af det, når mit barn bliver stukket”

Det er i orden at være ked af det, men prøv om du kan undgå at vise det i forbindelse med proceduren. Dit barn ser dig ikke som ”skurken”, så længe du er aktivt involveret og engageret med ham/hende under proceduren. Træk vejret dybt og roligt. Mærk dine fødder hvile på gulvet og brug din vejrtrækning bevidst under proceduren.



### Dit kropssprog er vigtigt

- Få øjenkontakt
- Få fysisk kontakt med dit barn
- Slap af i kroppen
- Hvilket kropssprog ville du bruge, hvis du skulle få dit barn til at smile?

## Sprog og adfærd under proceduren

Tænk over, at din adfærd og dit sprog har stor betydning for, hvordan dit barn oplever en smertefuld og angstfuld procedure

### Dette kan hjælpe:

- At tale om andet end proceduren
- Humor
- Hjælp til at mestre smerten.

### Eksempler

- ”Forestil dig at du er Supermand, og at det er en styrkeprøve”
- ”Hvilken kage skal jeg bage til din fødselsdag?”
- ”Tag nogle dybe vejrtrækninger”
- ”Lad os spille Angry birds!”
- ”Lad os synge sammen”
- ”Skal vi på legepladsen på hjemvejen?”
- ”Kan du huske da vi var på ferie...”

### **Dette kan forværre:**

- Kritik
- Undskyldninger
- Overdreven empati/medfølelse
- Beroligelse/forsikringer.

### **Eksempler**

- ”Opfør dig ordentligt!”
- ”Det er snart overstået”
- ”Er du klar?”
- ”Jeg ved at det er forfærdeligt”
- ”Mor kan heller ikke lide det!”
- ”Jeg køber en gave til dig, hvis du sidder stille.”
- ”Jeg ved at det gør ondt”
- ”Du skal ikke være bange”

### **Tanker hos lidt større børn**

#### **Negative eller positive tanker**

Nogle eksempler på ofte tænkte negative tanker og hvordan de kan vendes til positive tanker.

Det hjælper garanteret ikke → Jeg har klaret smerte før, så jeg kan klare det igen.

Jeg vil ikke være med mere → Om lidt er jeg på vej hjem.

Jeg hader det → Jeg kan klare det.

Jeg vil ikke → For hver gang jeg klarer det her, bliver jeg en lille smule bedre til det



# Noter

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Næstved Sygehus

Ringstedgade 61, 4700 Næstved

Telefon 56 51 20 00

[www.nsrpsygehuse.dk](http://www.nsrpsygehuse.dk)

## Slagelse Sygehus

Fælledvej 11, 4200 Slagelse

Telefon 58 55 90 00

Version 3, juni 2023