

**Hur kan du hjälpa ditt barn under en medicinsk behandling, t.ex. ett blodprov, en vaccinering eller sätta en mjuk plastslang i armen?**



## **DE ORD VI ANVÄNDER KAN SKAPA ANTINGEN POSITIVA ELLER NEGATIVA FÖRVÄNTNINGAR OCH KÄNSLOR**

Ord stimulerar vår fantasi och kan stötta eller oroa. Till exempel kan samtal om din favoritmat få din mun att vattnas. Forskning har visat att prat om en spruta i förväg eller en varning om att det kan göra ont, kan leda till ökad oro och smärta.

Genom att välja dina ord och använda ett positivt språk kan du hjälpa ditt barn att må bättre.

Det hjälper även om endast en person pratar under behandlingen. Då fokuseras barnets uppmärksamhet och det lugnar atmosfären. Bestäm i förväg tillsammans med personalen vem som ska prata med barnet.

Denna broschyr förklarar hur du som viktig vuxen till ditt barn kan använda positiva ord som stödjer barnet. Behöver du hjälp kan du vända dig till personalen.

## VAD KAN DU SÄGA?

*"Jag är med dig och jag kommer att hjälpa dig så att allt går bra."*

*"När du läser/spelar/lyssnar på musik kommer du att bli förvånad över hur lätt det blir för dig idag."*

*"Du har fått en magisk salva (EMLA) så nu går det ännu lättare."*

*"Mamma/Pappa pratar med dig om den härliga resan till ..., så att doktorn kan göra sitt jobb."  
"Kommer du ihåg när vi reste dit? Vad minns du bäst?"*

*Om barnet spelar spel: "Wow, det där gör du bra!" eller om barnet behöver distraktion: "Vi läser en bok/lyssnar på en sång så att doktorn kan göra sitt jobb."*

### Vad bör du helst inte säga?

*"Det kommer att göra ont."*

*"Gråt inte."*

*"Var inte en sån lipsil."*

*"Det gör inte ont."*

*"Här kommer sprutan."*

### Efteråt, fokusera på det som gick bra, t.ex.

*"Det var fantastiskt bra att du kunde sitta så stilla. Det hjälpte verkligen sjuksköterskan att få plastslangen på plats."*

*"Du kan vara stolt över att det gick så bra."*

*"Vilken fin teckning du har hunnit med att göra."*

Barn minns det som en mer positiv händelse om de gjorde rätt. Det ger dem självförtroende inför nästa gång. Be inte om ursäkt eller kritisera ditt barn efteråt! Undvik:

*"Det var hemskt för dig, jag vet att det gör ont."*

*"Du betedde dig som en barnunge."*

*"En så stor flicka/pojke som du ska inte gråta."*

# VAD DU KAN GÖRA UNDER BEHANDLINGEN:

## VAR LUGN OCH HA EN POSITIV ATTITYD

### Varför?

Din rädsla smittar av sig. Om du är lugn blir ditt barn mer avslappnat. Det är viktigt att du håller dig lugn före, under och efter behandlingen.

### Hur ska du göra?

- Stanna hos ditt barn, var lugn och trygg. Prata med din vanliga och vänliga röst före, under och efter behandlingen.
- Ett par långsamma, djupa andetag hjälper dig att hålla dig lugn före, efter och under behandlingen. Du kan även göra detta tillsammans med ditt barn – låtsas att ni ska blåsa såpbubblor och andas ut genom halvslutna läppar.
- Om du tror att det kommer att bli svårt för dig att vara lugn och trygg trygg kan du prata med någon ur personalen i förväg. De kan hjälpa dig.



## DISTRAHERA DITT BARN

### Varför?

Distraktion: Hjärnan kan inte uppmärksamma allt på samma gång. Till exempel: tänk på dina fötter i dina skor. Du kommer att känna att du har skor på dig. Men du tänkte inte medvetet på det för bara en stund sedan. Genom att flytta ditt barns uppmärksamhet till något som är roligt, istället för på behandlingen, kommer ditt barn att känna mindre rädsla, mindre smärta och känna större upplevelse av kontroll. Tänk på att ditt barn kan ha egna förslag på distraktioner som du kan använda.

### Hur gör du det?

Distrahera ditt barn innan, under och efter behandlingen. Ni kan exempelvis sjunga tillsammans, prata om er favoritresa/hobby/sport/spel/tv-program/bok. Eller så kan ni läsa, blåsa såpbubblor, spela ett spel, använda leksaker, pekskärm/mobil eller prata om ett skolämne.

Ju mer barnet involveras i distraktionen, desto bättre blir det. Håll ditt barns uppmärksamhet på distraktionen. Om ni är på ett sjukhus kan personalen kanske också hjälpa till att distrahera ditt barn. Fråga gärna i god tid så att det kan ordnas innan behandlingen.

En del barn vill verkligen titta på och följa med i behandlingen. I så fall kan du säga: ”Det här går ju riktigt bra, eller hur? När du slappnar av med varje utandning går det ännu bättre, ännu snabbare.”

Att ta djupa andetag hjälper ditt barn att slappna av. Det gör att barnet blir mindre oroligt och känner mindre smärta. Om du tillsammans tar djupa, långsamma andetag hjälper du ditt barn att slappna av under behandlingen.



# VAD KAN DU GÖRA HEMMA FÖR ATT FÖRBEREDA ER FÖR EN BEHANDLING SÅSOM EN VACCINATION ELLER ETT BLODPROV?

Förberedelser är nyckeln. Ta reda på så mycket du kan om var ni kommer att vara och vad som ska hända. Om du fått hem informationsmaterial så gå igenom det tillsammans med ditt barn. Finns det en film som förklarar för barnet om vad som ska ske?

- Vad får ditt barn att känna sig lugn och trygg?
- Är det bra om barnet får vara med och bestämma om vad som ska hända och när, eller är det bättre om du bestämmer?
- Var föredrar barnet att bli stucket, till exempel?
- Vad fungerar bäst för barnet; att sitta i ditt knä eller att ligga ner?
- Går det att sätta på ett EMLA- plåster med bedövningssalva hemma?
- Vad hjälper ditt barn att lugna ner sig när barnet känner sig oroligt? Går det att distrahera med en saga, ett spel eller en film?
- Gör upp en plan tillsammans med ditt barn.
- På [www.1177.se](http://www.1177.se) eller [www.mediprep.se](http://www.mediprep.se) kan det finnas mer information som hjälper ditt barn att förbereda sig.

Vad kan du berätta för att förbereda barnet för en behandling som blodprov, vaccination eller insättning av en plastslang?

Vad kommer att hända?

*”De kommer att ge dig en medicin i armen som hjälper till att bekämpa bakterierna.”*



Hur kommer det att kännas?

*”Vissa barn kan känna ett tryck, andra säger att de känner ett stick. Andra barn känner ingenting. Jag är nyfiken på hur det blir för dig.”*

Ladda ner broschyren genom att skanna QR-koden:



Onlineversion



Utskriftsversion