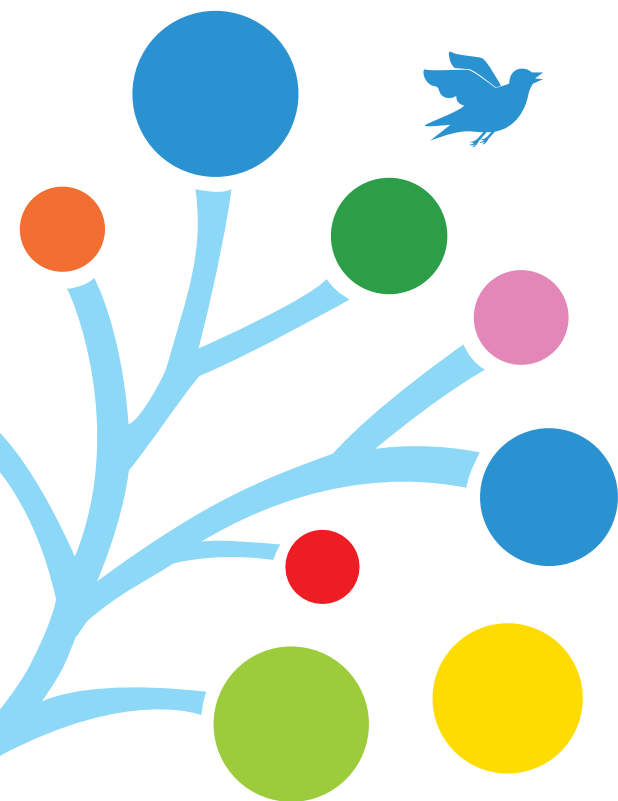


Barn på sjukhus



FÖRBEREDELSETIPS FRÅN BARN- OCH UNGDOMSSJUKVÅRDEN, SUS



Du är tryggheten

Att vara ett stöd och en lugn, trygg punkt för ditt barn är om möjligt ännu viktigare när barnet hamnar på sjukhus. För att kunna vara det måste du känna dig trygg med personalen på sjukhuset. Våga lita på vår kompetens men våga också fråga och ifrågasätta så fort du känner dig osäker på någonting. Att veta vad som görs och varför underlättar den påfrestande situation som det innebär att ha sitt barn på sjukhus och gör det lättare för dig att prata öppet med ditt barn.



Två experter emellan

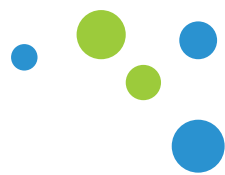
Vi är experter på vård av barn men du är expert på just ditt barn. Du vet viktiga saker som vad din son eller dotter tycker om, vad som gör honom eller henne glad, ledsen, rädd eller avslappnad. Vi vet vilka undersökningar och behandlingar som är nödvändiga och varför.

Barn- och ungdomssjukvården, SUS, arbetar enligt FN:s deklARATION om barns rättigheter. I den står att barn har rätt att få veta och förstå vad som ska hända med dem. Om vi som personal och du som förälder kan samarbeta och prata med varandra, kan vi ännu bättre förbereda ditt barn för undersökning eller behandling, och barnet kommer att känna sig mycket tryggare och lugnare.

Allt blir lättare när man vet vad som ska hända

Noggranna förberedelser och tydlig, åldersanpassad information gör att ditt barn bättre förstår varför vissa saker måste göras, känner sig bekvämare med att låta sig undersökas och oroar sig mindre. Det ger också en möjlighet för ditt barn att få prata om sin oro och rädsla, vilket gör det enklare att ta in och bearbeta alla nya upplevelser.

Äldre barn kan må bra av att själva få prata med vårdpersonalen och ställa sina frågor utan att ha dig i närheten. Fråga ditt barn hur han eller hon vill göra.



Här är några tips på hur ni tillsammans kan förbereda er inför ett sjukhusbesök:

- Prata om det stundande besöket på sjukhuset, vad som ska hända och varför. Vänta in ditt barns frågor och förklara utifrån frågeställningarna.
 - Tänk på att inte förbereda ditt barn allt för lång tid innan ett ingrepp eftersom barn lever mer i nuet än vi vuxna.
 - Ta en sak i taget. Även om ditt barn ska vara med om flera operationer eller behandlingar så finns det ingen anledning att gå händelserna i förväg.
 - Läs gärna böcker om barn på sjukhus. Vill ni leka sjukhus? Fråga vårdpersonalen om lite plåster, bandage eller liknande.
 - På **1177.se** avsnitt Råd om vård, tema Barn och föräldrar, finns bra och pedagogiska förberedelsefilmer som du kan se tillsammans med ditt barn. Kom ihåg att begränsa tittandet till just den undersökning som ditt barn ska genomgå.
 - På **narkoswebben.se** finns information för barn och ungdomar om operation, narkos och hur det är att vara på sjukhus.
 - Är ditt barn oroligt för något så berätta det för oss direkt. På så vis kan vi stötta redan från början genom att ge er extra tid eller låta er komma till sjukhuset på studiebesök. Det går också bra att skriva ner eventuella frågor och önskemål och ge till oss.
 - Glöm inte att du alltid kan fråga oss på sjukhuset om fler tips på hur du kan förbereda ditt barn utifrån ålder och mognad. Be oss gärna ta fram dockor för att visa hur t.ex. ett ingrepp kommer att gå till.
-



Att göra det bästa av en jobbig situation

Att barn protesterar mot undersökningar, provtagningar och behandlingar är helt normalt, men det finns sätt att lugna och dra uppmärksamheten ifrån det som kanske känns jobbigt.

- Var tydlig och ärlig. Förklara lugnt vad som ska hända.
- Involvera ditt barn genom att till exempel låta honom eller henne välja finger för en provtagning.
- Visa att du är med ditt barn genom alla provningar, att ni gör det här tillsammans.
- Läs en saga, blås såpbubblor, sjung en sång, titta på film eller gör något annat som ditt barn tycker om och som kan ta fokus från en jobbig situation.
- När ni är färdiga med ett moment – prata igenom situationen. Vad var det egentligen som hände? Varför var det nödvändigt? Även om det inte har en lugnande effekt just där och då, så kommer det att ge barnet ökad trygghet i framtiden. Kom dock ihåg att ibland behöver barn en paus innan de vill dela med sig av det jobbiga, så tvinga inte fram ett samtal.
- Ge ditt barn beröm för att han eller hon var modig och hanterade situationen trots eventuell rädsla. Poängtera gärna att det som skedde innebär att ni är ett steg närmare målet.
- Ibland uppstår situationer som gör att ditt barn inte hinner förberedas, i sådana fall finns det alltid möjlighet till läkande lek eller en pratstund i efterhand.

Om något känns fel

Om du och ditt barn upplever att någonting inte känns bra – ta upp detta med vårdpersonalen så snabbt som möjligt så kan vi försöka göra annorlunda nästa gång.



Lek och avkoppling mitt i allvaret

Lek och skapande är ett fantastiskt sätt att förstå och bearbeta det som man är med om. Inom barn- och ungdomssjukvården erbjuds lekterapi. Lekterapi är en pedagogisk verksamhet dit barn och ungdomar kan komma tillsammans med sin familj för att hämta kraft och koppla av. Lekterapi stödjer och stimulerar det friska hos barn och ungdomar samtidigt som det ger övriga familjemedlemmar trygghet och avkoppling under den tid man vistas på sjukhus.

Vill du veta mer?

På skane.se/sus/barnsjukvard kan du läsa mer om barn- och ungdomssjukvården inom Skånes universitetssjukhus och hitta information om de olika avdelningarna. Här kan du även läsa om barns och ungdomars rätt på sjukhus och ta del av riktlinjer för bemötande och omhändertagande av barn i sjukvården. Riktlinjerna bygger på FN:s deklaration om barns rättigheter.

Dina anteckningar: _____

