

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

آماده سازی کودک برای اقدامات پزشکی سرطان



آماده‌سازی کودک برای اقدامات پزشکی سرطان

فرزند شما احتمالاً آزمایش‌ها و روش‌های پزشکی زیادی خواهد داشت. این موارد به پزشکان کمک می‌کند تا درباره سرطان فرزند شما اطلاعات بیشتری کسب کنند و تصمیمات درمانی را راهنمایی کنند.

هم برای کودکان و هم برای والدین احساس اضطراب در مورد آزمایش‌ها و روش‌ها رایج است. اما با آمادگی، می‌توانید اضطراب خود و فرزندتان را کاهش دهید.

ترس‌های رایج

ترس کودکان ممکن است به سن و شخصیت آنها بستگی داشته باشد:

نوزادان و کودکان کوچک‌تر. اغلب از جداسدن از والدین خود می‌ترسند.

بچه‌های بزرگ‌تر اغلب، آنها ترس از درد دارند.

نوجوانان و جوانان. اغلب، آنها ترس از درد دارند؛ اما ممکن است از اعتراف به ترس خود خجالت بکشند. آنها همچنین ممکن است نسبت به بدن خود احساس آگاهی داشته باشند. این می‌تواند باعث نگرانی در مورد حریم خصوصی در طول یک روش شود.

گاهی اوقات ترس کودکان به نوع اعمال مربوط می‌شود. به‌عنوان مثال:

رویه‌هایی که شامل سوزن می‌شوند. درد معمولاً بزرگ‌ترین ترس مربوط به سوزن است.

عمل جراحی. کودکان ممکن است از احساس درد در حین جراحی بترسند. آنها ممکن است بیهوشی عمومی را درک نکنند. آنها همچنین ممکن است به اطمینان خاطر نیاز داشته باشند که شما بعد از جراحی آنجا خواهید بود. در همین حال، کودکان بزرگ‌تر و نوجوانان ممکن است نگران تغییرات فیزیکی ناشی از جراحی باشند.

چرا آماده‌سازی کمک می‌کند

برخی از والدین فکر می‌کنند که نباید به کودک در مورد یک جراحی توضیحی دهند، به‌خصوص اگر ممکن است باعث آسیب شود. اما کودکان به اطلاعات واضح و صادقانه نیاز دارند. اگر به کودک خود بگویید که یک درمان تغییری ایجاد نخواهد کرد، و سپس آسیبی به او وارد شود، ممکن است کودک متعجب و گیج شود. پس از آن ممکن است کودک شما انتظار داشته باشد که تمام مراحل به او آسیب بزند و اگر خلاف آن را بگویید باور نخواهد کرد.

بسیاری از کودکان می‌توانند با درد، صدای بلند دستگاه‌ها، یا وضعیت‌های ناراحت‌کننده کنار بیایند، اگر بدانند چه زمانی اتفاق می‌افتد و چقدر طول می‌کشد. یادگیری این اطلاعات زودتر از موعد می‌تواند به کودک شما کمک کند تا در طول تجربه ناخوشایند، آنچه را که برای آرام ماندن نیاز دارد به اشتراک بگذارد. ممکن است بخواهید به فرزندتان توضیح دهید که کارهای ناخوشایندی باید انجام شود تا به او کمک کند بهتر شود. اما به کودک خود یادآوری کنید که او در بیماری خود مقصر نیست. یک مددکار اجتماعی، پرستار، متخصص زندگی کودک، یا یکی دیگر از اعضای تیم مراقبت‌های سلامتی می‌تواند به شما کمک کند تا کلمات مناسب را برای توضیح اقدامات پزشکی به فرزندتان بیابید.

آماده کردن خود

اگر کودک شما درد یا ترس را تجربه کند، طبیعی است که احساس ناراحتی کنید. شما می‌توانید با یادگیری در مورد این روش از نظر احساسی آماده شوید. دانستن اینکه چه انتظاری دارید به شما کمک می‌کند آرام بمانید. این روند باعث می‌شود که آرام‌تر از فرزندتان باشید و از او حمایت کنید.

این سؤالات را در مورد یک آزمایش یا مداخله تشخیصی - درمانی بپرسید:

- چه کسی آن را اجرا خواهد کرد؟
- چقدر باید طول بکشد؟
- چه نوع آرام‌بخش یا بیهوشی ارائه خواهد شد؟
- کدام بخش از روش ممکن است دردناک یا ترسناک باشد؟
- چه اقداماتی برای کنترل ناراحتی فرزندتان انجام خواهد شد؟
- چگونه می‌توانید کودک خود را برای کمک به آرامش او آماده کنید؟
- آیا می‌توانید با فرزند خود بمانید؟

آماده کردن فرزندتان

به کودکان بزرگ‌تر از ۲ سال هر اندازه که می‌خواهند اطلاعات بدهید. اما به زبانی صحبت کنید که با سن و درک کودک‌تان مطابقت داشته باشد.

مهم است که در مورد ترس‌ها و احساسات فرزندتان صحبت کنید و آنها را به رسمیت بشناسید. اجازه دهید فرزندتان بداند که ترس او طبیعی است و سایر کودکان نیز همین احساس را دارند.

نکاتی که به شما در آماده‌سازی کودک کمک می‌کند:

صادق و باز باشید. اما از توصیفات تصویری یا بیش از حد ترسناک خودداری کنید.

حواس او را آماده کنید. آنچه را که کودک در طول عمل می‌بیند، بو می‌کند، مزه می‌کند یا لمس می‌کند، موردتوجه قرار دهید.

بیش از تمایل کودک برای دانستن، به او اطلاعات ندهید به دنبال سیگنال‌هایی باشید که نشان می‌دهد کودک شما اطلاعات کافی دریافت کرده است، مانند تغییر موضوع یا ابراز عدم علاقه به صحبت کردن.

در مورد برنامه‌های پیش پذیرش بپرسید. این برنامه‌های ارائه شده توسط بیمارستان، به کودکان و خانواده‌ها این امکان را می‌دهد تا در مورد روش و تجهیزات مورد استفاده بیاموزند. همچنین می‌توانید از یک پرستار یا مددکار اجتماعی بخواهید که این روش را برای فرزندتان توضیح دهد.

به دنبال مطالب آموزشی باشید بسیاری از بیمارستان‌ها داستان‌ها، کتاب‌های رنگ آمیزی، فیلم‌ها یا جزوه‌هایی را ارائه می‌کنند که برای کودکان طراحی شده‌اند.

یک رویه درمانی را با فرزندتان «بازی» کنید. بچه‌های کوچک‌تر ممکن است بخواهند ابتدا این عمل را روی یک خرس عروسکی یا عروسک تماشا کنند. یک متخصص کودک یا مددکار اجتماعی می‌تواند به راهنمایی جلسه بازی کودک شما کمک کند. در خانه، ممکن است بخواهید این روش را با فرزندتان تکرار کنید. به عنوان مثال، با پرتودرمانی یا آزمایش تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MRI) می‌توانید با ثابت نگه داشتن کودک خود برای مدت زمانی که درمان یا روش طول می‌کشد، تمرین کنید.

تخت کودک خود را فضایی امن نگه دارید. اگر کودک شما یک شب در بیمارستان می‌ماند، با پرستار یا متخصص کودک در مورد استفاده تخت بیمارستان مناسب کودک برای هرگونه اقداماتی صحبت کنید.

برای جدایی آماده شوید. اکثر کودکان بر حمایت والدین خود در طول انجام عمل حساب می‌کنند و می‌خواهند که والدین در کنار آنها بمانند. اما این ممکن است همیشه امکان پذیر نباشد. از پزشکی که این روش را انجام می‌دهد بخواهید که به راحتی و حمایت از کودک شما کمک کند.

اینکه چه زمانی باید به فرزند خود در مورد یک روش اطلاعات دهید، بستگی به سن و شخصیت کودک شما دارد. به طور کلی، به کودکان پیش دبستانی فقط باید از یک روز قبل اطلاع داده شود. کودکان و نوجوانان در سنین مدرسه ممکن است بخواهند زودتر بدانند. اما برخی از کودکان ممکن است برای روزها نگران باشند اگر از قبل در مورد یک عمل به آنها گفته شود. در همین حال، برخی از کودکان و نوجوانان در سن مدرسه ممکن است نگه داشتن قرار ملاقات‌ها در تقویم را مفید بدانند. آزمایش کنید تا بفهمید چه روشی برای کودک شما بهتر است.

شما و فرزندتان ممکن است بخواهید یک برنامه ویژه برای روزهای عمل تنظیم کنید. به عنوان مثال، مشخص کنید چه کسی به بیمارستان می‌رود، چه چیزی با خود می‌آورید، و چه رفتار ویژه‌ای پس از عمل با فرزند خود خواهید داشت.

بچه‌های بزرگ‌تر ممکن است بخواهند برنامه را یادداشت کنند. داشتن یک برنامه به کودکان کمک می‌کند تا کنترل بیشتری بر موقعیت داشته باشند. مطمئن شوید که برنامه خود را با تیم مراقبت‌های سلامتی فرزندتان در میان بگذارید تا مطمئن شوید که با این روش تداخلی نخواهد داشت.

همچنین مهم است که قبل از روز عمل برای سایر فرزندان خود برنامه‌ای ترتیب دهید. همچنین باید به شیوه‌ای مناسب سن، آنها را از اتفاقاتی که برای برادر یا خواهرشان می‌افتد آگاه کنید. سعی کنید تا آنجا که ممکن است روال آنها را منظم نگه دارید و مطمئن شوید که فرزندانان می‌دانند چگونه در آن روز با شما تماس بگیرند.

بیشتر کودکان یاد می‌گیرند که به خوبی با روش‌ها کنار بیایند، اما برخی موفق نمی‌شوند. این امر به ویژه در صورتی صادق است که کودک شما از قبل ترسی داشته باشد، مانند ترس از سوزن، یا تجربه بدی از روشی داشته باشد که خوب پیش نرفته است. اگر کودک شما از یک روش خاص می‌ترسد، ممکن است برای او مفید باشد که با یک متخصص کودک، روان‌شناس یا روانپزشک کار کند.

در طول روش

این نکات را برای کمک به کودک خود در حفظ آرامش در حین انجام عمل در نظر بگیرید:

فرزندتان را آرام کنید از کلمات آرام‌بخش و لمس‌های ملایم استفاده کنید و به او پیشنهاد دهید که دستتان را بگیرد.

حواس‌پرتی فراهم کنید. سعی کنید داستان بگویید، آواز بخوانید یا کتاب بخوانید. کودکان بزرگ‌تر ممکن است بخواهند با هدفون به موسیقی گوش دهند. برخی از بیمارستان‌ها دارای پخش‌کننده‌های ویدئویی در اتاق‌های درمان هستند. گاهی اوقات کودکان دوست دارند صحنه‌های خوشایندی را در حین انجام یک رویه تصور کنند، مانند رفتن به خرید، بازی در ساحل یا به ثمر رساندن یک گل در بازی فوتبال.

یک شیء موردعلاقه را همراه داشته باشید. این می‌تواند شامل خرس عروسکی یا پتو باشد. یا ممکن است بخواهید چیزی از خودتان، مانند روسری یا کلید به فرزندتان بدهید. داشتن یک شیء موردعلاقه به‌ویژه برای روش‌هایی که کودک شما باید در اتاق تنها باشد مفید است. فرزندتان را تشویق کنید که موسیقی یا کتاب صوتی خود را بیاورد تا در طول مراحل طولانی‌تر به آن گوش دهد.

به فرزندتان یک هدف دست‌یافتنی بدهید. برای مثال، می‌توانید از او بخواهید که ثابت بماند. به فرزندتان بگویید که گریه کردن اشکالی ندارد، اما وظیفه او ثابت ماندن در طول عمل است.

بعد از عمل

ممکن است بعد از عمل متوجه تغییرات رفتاری در کودک خود شوید. برخی از کودکان ممکن است کمتر از سن خود رفتار کنند. دیگران ممکن است نیاز داشته باشند بیش از حد معمول در کنار شما باشند. اینها واکنش‌های رایجی هستند که معمولاً با گذشت زمان ناپدید می‌شوند. ناامیدی و رفتار فرزندتان را بپذیرید. اما به ارائه فعالیت‌های متناسب با سن کودک ادامه دهید و با دستورالعمل‌های معمول و رفتاری خانواده‌تان سازگار باشید.

منابع مرتبط

چگونه یک کودک سرطان را درک می‌کند

خواهر و برادر و سرطان

چگونه با کودک پیش‌دستانی خود در مورد سرطان صحبت کنیم