

Förberedelser och information till barn och föräldrar inför olika vårdprocedurer

Innehåll

Inledning.....	2
Barn och procedurer	2
Åldersanpassad förberedelse	2
Olika metoder och material.....	2
Leken som informationsmetod.....	2
Leken ger barnen möjlighet att:.....	3
Strukturerad lek	3
Informationssamtal	3
Avledning	4
Genomförande i olika åldrar.....	4
Att förbereda små barn 0- 3 år(Samspel och kroppsspråk).....	4
Att förbereda förskolebarn 4- 6 år (Magiskt tänkande, rollspel).....	4
Att förbereda skolbarn 7- 12 år (9- års kris, social period).....	4
Att förbereda tonåringar 13 år- (Identitet, självkänsla och värderingar).....	5

Inledning

Hälso- och sjukvårdslagen (SFS 1982: 763) anger att vi har en skyldighet att ge barn och föräldrar individuellt anpassad information om den kommande händelsen. Informationen skall ges på ett sätt som de förstår (åldersanpassat) vilket ska leda till att de kan vara delaktiga i beslut om sin vård och behandling.

Barn och procedurer

Nivå av rädsla, coping och temperament påverkar ett barns respons på procedurrelaterad smärta och obehag. Smärta, oro och rädsla hos barn har en stark koppling till procedurrädsla i barnaåren. Rädslan är starkt kopplad till tidigare erfarenheter, fantasi eller hur den aktuella situationen är. Hur bemötandet är i den aktuella situationen samt samspelet mellan personal, förälder och barn är viktig för att förhindra oro och rädsla. Ett barns copingstrategier har effektivt visat sig kunna reducera smärta, rädsla, oro och ångest. Temperament är barnets personlighetsdrag. Barn som är mycket aktiva, impulsiva eller negativa till sinnet uppvisar högre grad av stress under procedurer.

Åldersanpassad förberedelse

Syftet ska vara att förklara vad som kommer att hända under proceduren. Informationen ska ges efter erfarenhetsbaserad och evidensbaserad kunskap. Vissa barn behöver mycket information och förberedelse medan andra barn önskar så lite information som möjligt. Det är viktigt att känna av föräldrarnas oro och rädsla och att arbeta med förberedelse även till dem. Om föräldrarna är lugna och trygga för de över ett lugn till barnen. Det är viktigt att förklara på barnets nivå. Det kan man göra genom att ha förkunskap om barns rädslor och copingstrategier i olika åldrar om deras tankemässiga utveckling samt deras mognad och utveckling men även känna till tidigare erfarenheter och hur tidigare procedurer har fungerat.

Tidpunkten för när man ska förbereda inför en procedur skiljer sig åt beroende på barnets ålder.

Olika metoder och material

Överlag finns en konsensus till att distraktion och färdighetsträning (coping) är till god hjälp för barn i att hantera rädsla, ångest och smärta i samband med procedurer som involverar nålar. Det finns en stark evidens för distraktion och hypnos för barns procedurrelaterade smärta till följd av stick. För nyfödda rekommenderas amning, sockerlösning samt hud- mot-hud kontakt. Erfarenhetsmässigt har man sett att genom att kombinera olika interventioner och förberedelser minskas barnens obehag och rädsla i samband med olika procedurer. Det finns även evidens i litteraturen för att förberedelser med lekens hjälp och tillsammans med olika material minskar barnens oro och rädsla under procedurer. Detta tros hjälpa barnets färdighetsträning och förståelse för vad som ska hända. Vilket i sig gör att de samarbetar bättre under proceduren.

Leken som informationsmetod

Det är viktigt att utgå från barnets ålder och mognad när man leker. Leken ska visa ärliga förklaringar om hur proceduren kommer att gå till. Vart den ska utföras vilken kroppsdel som ska åtgärdas och om man kan ska man informera om hur proceduren känns. Att individanpassa informationen till barnet är av stor vikt.

Det är personalens ansvar att ta fram lämpligt material till leken så den blir så lik den riktiga situationen som möjligt. Leken lär barnen att anpassa sig till världen. Den bearbetar svåra upplevelser och vardagliga

bekymmer. Genom leken kan vi som vårdpersonal förbereda barnen på ett lättförståeligt sätt samt se till att de har förstått vår information.

Leken ger barnen möjlighet att:

- Behärska sig själva
- Få kontroll över sin rädsla och bearbeta obehagliga situationer
- Lära sig förstå
- Agera med sin fantasi
- Använda sig av sin motorik

Strukturerad lek

Är den lek barnet får leka inför en specifik undersökning eller ingrepp. Leken styrs av den som förbereder. Denne har förberett leken med att ta fram relevant material för att visa hur proceduren kommer att gå till.

- Man går igenom proceduren barnet ska vara med om. Berättar och visar på docka, med riktigt material och/eller leker med dockan och visar vad som kommer att hända. Sedan berättar man att barnet ska göra samma sak och frågar om barnet kan berätta/visa vad de ska vara med om. Man får då en klar uppfattning om barnet har förstått vad som ska hända.
- Man lyssnar till om barnet har speciella önskemål om hur man ska utföra proceduren för att barnet ska kunna medverka så gott det går.
- Det är viktigt att se till att dockorna har rätt infarter och slangar så barnet kan känna igen sig. Om irrelevanta saker finns med i leken kan barnet missförstå vad som ska hända.
- Ge barnet möjlighet till att avreagera sig efter proceduren med strukturerad avreaktionslek. Förse barnet med lämpligt material och vägled barnet genom leken för att bearbeta varje moment.

Informationssamtal

Muntlig information ges tillsammans med materialvisning och lek. Barnet får möjlighet till att ställa frågor och blir delaktig i förberedelsen. Sjuksköterskan märker vilken nivå hon/ han kan nå barnet på.

- Förberedelseparmar, fotografier på riktiga undersökningar.



- Dockor, med utrustning som liknar det barnet ska få eller göra.
- Autentiskt material, viktigt med riktiga saker och riktiga nålar. Vi vill inte lura barnen.
- Filmvisning, finns till exempel film på internet som visar enklare undersökningar (www.1177.se).
- Böcker, finns barnböcker om provtagning, operationer och olika diagnoser.
- Se-Höra-Göra bilder, bilder som pedagogiskt kan användas för att förklara hur kroppen fungerar när man blir sjuk. Förklarar enkelt hur blodkroppar fungerar och vad som händer under sjukdomsförloppet (Barncancerfonden).

- Barnwebb, förklaringar till bildspel hur det går till vid vissa undersökningar och ingrepp; sövning, MRT, gipsning, olika röntgenundersökningar med mera. <https://www.akademiska.se/for-patient-och-besokare/ditt-besok/for-barn-och-unga/>

Avledning

Genom att få barnet uppmärksam på någonting annat än själva proceduren kan de kanske glömma bort eller bli så upptagna med någonting annat, att de inte bryr sig om det jobbiga de ska göra. Man kan be föräldrarna att hjälpa till eller så kan man försöka fånga barnets intresse genom att leka eller prata om något som de är speciellt intresserade av.

- Samtal
- Distraherande lek, Till exempel handdockor och såpbubblor
- TV, data, film
- Spel
- Musik eller sång
- Avslappning
- Guided Imagery metoden går ut på att hjälpa barnet att slappna av och att i sin fantasi uppleva något trevligt och välbekant.
- Hypnos, kräver utbildad personal.
- Kylspray eller is
- Värme

Genomförande i olika åldrar

Att förbereda små barn 0- 3 år(Samspel och kroppsspråk)

Rädsla för separation, mörker och djur. Vid tre års ålder även rädsla för kroppsskada.

Stress av: smärta, i mobilisering, separation och omgivningens stress.

- Informationen riktas i huvudsak till föräldrarna.
- Förberedelsen till barnen ska vara tydlig och enkel, från 2 års ålder kan man visa bilder, fotografier och film om den kommande proceduren.
- Visa och lek proceduren tillsammans med barnet, använd en docka eller nallen.
- Förbered i så nära anslutning till proceduren som möjligt, samma dag eller kvällen innan.

Att förbereda förskolebarn 4- 6 år (Magiskt tänkande, rollspel)

Rädsla för främmande människor och situationer, insekter, kroppsskada och separation.

Stress av: att inte veta och förstå, smärtsamma procedurer, föräldrarnas stress, att sövas och att röntga skelettet.

- Informationen riktas i första hand till barnet. Men föräldrarna ska delta.
- Förberedelsen ska vara konkret och kort och ge en förklaring av proceduren: visa fotografier, enkel skiss och materialet som skall användas i proceduren.
- Visa och låt barnet leka med docka eller nalle. Var tydlig med att barnet ska genomgå samma sak som dockan/ nallen precis har gjort.
- Det är viktigt i denna ålder att förklara/ förtydliga vilken kroppsdel som skall undersökas.
- Förbered dagen innan eller samma dag.

Att förbereda skolbarn 7- 12 år (9- års kris, social period)

Rädsla för kroppsskada, stympning, sprutor, att tappa kontrollen, dödsångest.

Stress av: att inte veta och förstå, smärtsamma procedurer, föräldrarnas stress, att vara utan skola, vänner, samband och tillhörighet.

- Informationen riktas direkt till barnet men föräldrarna kan vara passiva åhörare. Förklara hur proceduren går till, berätta vad den är bra för och varför man måste göra den.
- Förberedelsen kan med fördel göras/visas på en docka med autentiskt material.
- Använd bilder och beskriv enkelt vad som ska hända steg för steg.
- Poängtera vilken kroppsdel som skall åtgärdas.
- Låt barnet leka proceduren med en docka samt använda materialet.
- Barnet bör om möjligt förberedas flera dagar i förväg för att kunna bearbeta informationen.

Att förbereda tonåringar 13 år- (Identitet, självkänsla och värderingar)

Rädsla för att vara annorlunda, tappa kontrollen, utseendeförändringar, fula ärr och dödsångest. Stress av att: veta och förstå, vara vuxen/duktig, vara informerad, bli beroende av andra, vara olik och att ha smärta.

Informera tonåringen och föräldrarna separat om tonåringen vill det.

- Förklara hur proceduren går till, berätta varför och vad den är bra för.
- Visa fotografier, anatomisk skiss eller videofilm om proceduren.
- Att använda docka för att visualisera hur det kommer att se ut är bra även i denna ålder samt att visa det autentiska materialet och låta tonåringen känna på sakerna och ställa frågor.
- Låt gärna tonåringen träffa en annan tonåring som genomgått samma undersökning.
- Förberedelsen bör om möjligt ske flera dagar i förväg.

Tips på mer litteratur

NOBAB, Nordisk standard för barn och ungdomar inom hälso- och sjukvård

Läkemedelsverkets expertgrupp för procedursmärta

<https://lakemedelsverket.se/malgrupp/Halso---sjukvard/Behandlings--rekommendationer/Behandlingsrekommendation---listan/Smartsamma-procedurer---behandling-av-barn/>