

Videnscenter for Børnesmerter



Vera og Bumle



Could you hold your daughter tightly for just a second? - the use of physical restraint in children's hospitals

- Der var dette ene år, hvor jeg talte alle medicinske 'ting', som min datter skulle igennem
 - Blodprøver 32 gange
 - Kliniske undersøgelser 68 gange
 - Skadestuen 15 gange

Ufrivillig fysisk fastholdelse 115 gange på 1 år

SAMMEN KAN
VI GØRE EN
FORSKEL

Positive fortællinger

Del en oplevelse om en vellykket procedure du har haft med dit barn

- Hvad gik godt?
- Hvorfor gik det godt?
- Hvad gjorde det ved dit barn?
- Hvad gjorde det ved dig?

TID

RO

ROS

KONTROL

AFTALER (DER OVERHOLDES)

FORÆLDRES "SINDSTILSTAND" / ÆRLIGHED

LYT TIL FORÆLDRE / ERFARINGER

INVOLVERING AF FORÆLDRE

GLÆDE

PIKTOGRAM / "KONTRAKT"

DISTRAKTION (~~SÆBERNITTE~~) FÆNDE KONTEKST

DESENSIBILISERING

BELØNNING

- EKSPONERING

MEDICIN

MUSIK

MIDAZOLAM

LUFT

ROLIGE FORÆLDRE / PERSONALE

IPAD

FOKUSERET OPGAVE

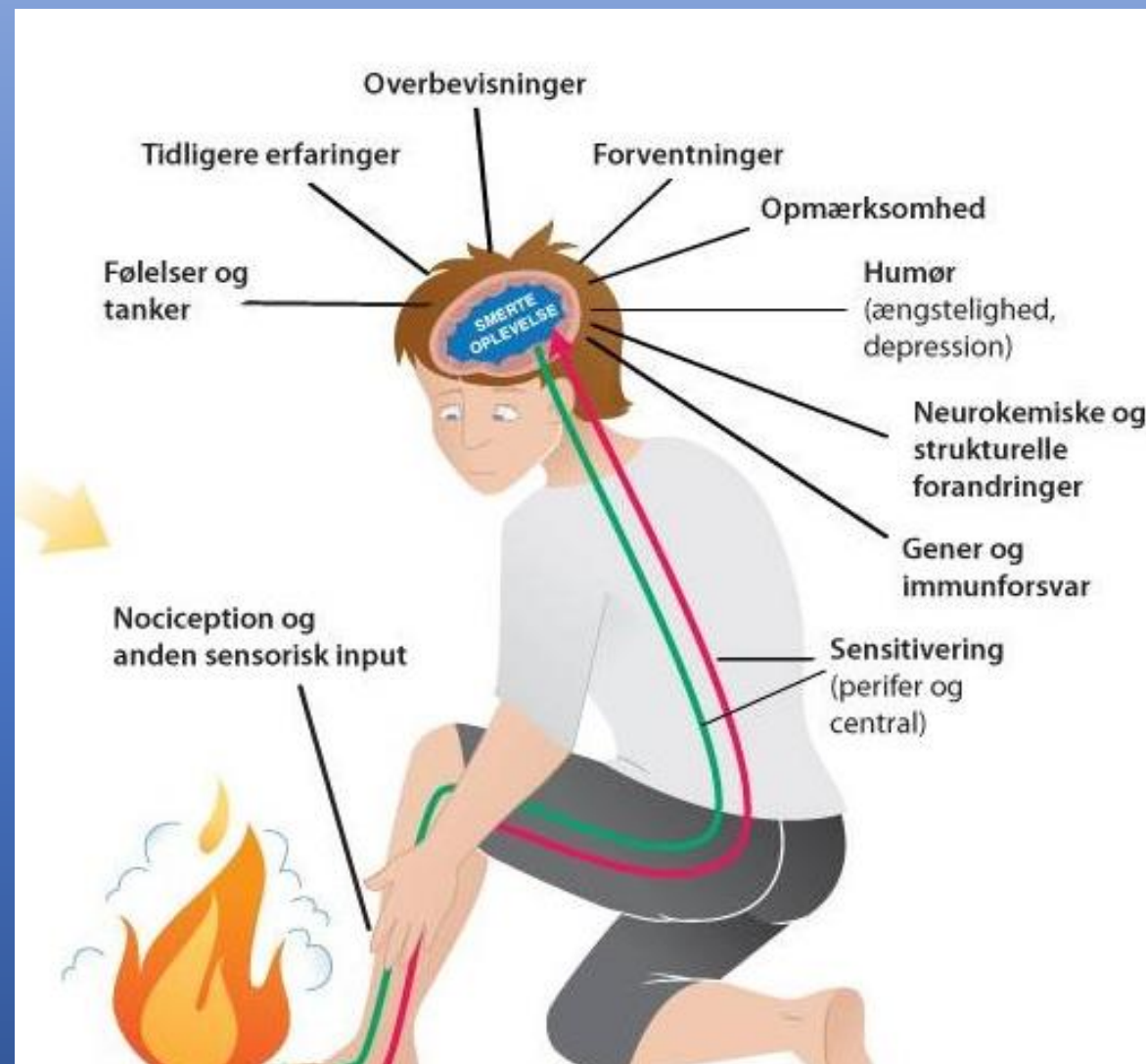
GYNGE



Videnscenter for Børnesmerter



Hvad er smerter?



4 Obligatoriske

Ved stik-procedurer hos børn og unge

1. Brug lokalbedøvende creme

- Emla-creme skal påføres mindst 1 time før proceduren
- Ametop skal påføres 30-45 min før proceduren

2. Brug sukkervand eller amning til børn under 1 år

- Start amning eller giv sukkervand 2-5 min. før og fortsæt under proceduren

3. Positionering: Sæt barnet i en tryk stilling

- 0-12 mdr.: Kropskontakt eller svøbt i dyne/tæppe
- 1-5 år: Sidde oprejst, gerne på skødet af mor eller far
- 6-12 år: Sidde oprejst, forældre tæt på, lad barnet vælge om det vil se på
- 13-18 år: Mulighed for forældres tilstedeværelse, sidde oprejst, lad den unge vælge

4. Distraktion

- Små børn: Fortælle historie, synge, blæse sæbebobler, spille spil
- Forældre skal inddrages og gøres aktive
- Større børn: Fantasirejse, elektroniske spil og musik

Time out: Hav en plan B klar

Plan B →

Forhandling?



Videnscenter for Børnesmerter

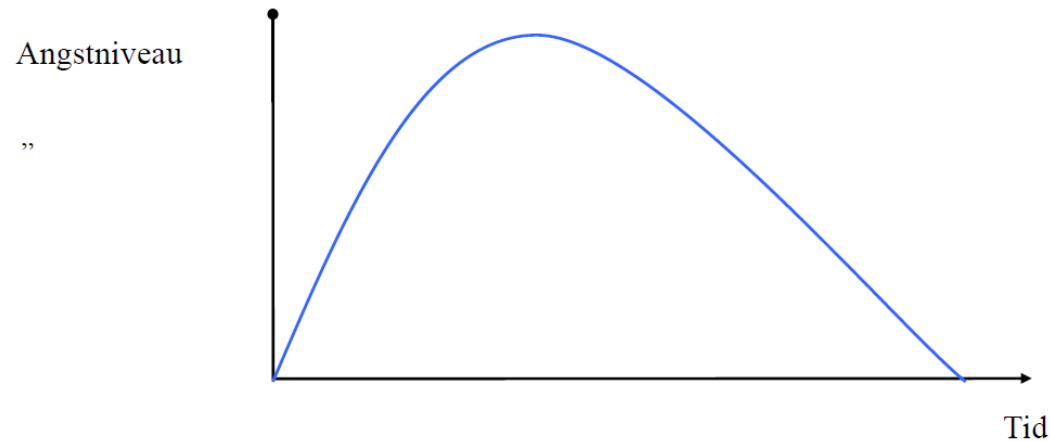
Angstkurven

At arbejde med følelser

Psykoedukation om angst udfra angstkurven:

”Angst er en følelse og som alle andre følelser, kommer og går den helt af sig selv, hvis man ikke gør noget ved den”

”Sådan ser det ud: Først stiger angsten, men efter nogen tid så falder den helt af sig selv igen. Det er ligesom en tur på rutjebanen. Først klatrer man op, og så rutjer man ned - helt af sig selv.” ”Kroppen kan ikke være angst i mere end ca. 45 min – sådan er det”



3 ting der dæmper dit barns angst



TID

RO

ROS

KONTROL

AFTALER (DER OVERHOLDES)

FORÆLDRES "SINDSTILSTAND" / ÆRLIGHED

LYT TIL FORÆLDRE / ERFARINGER

INVOLVERING AF FORÆLDRE

GLÆDE

PIKTOGRAM / "KONTRAKT"

DISTRAKTION (~~SÆBERNITTE~~) FÆNDE KONTEKST

DESENSIBILISERING

BELØNNING

- EKSPONERING

MEDICIN

MUSIK

MIDAZOLAM

LUFT

ROLIGE FORÆLDRE / PERSONALE

IPAD

FOKUSERET OPGAVE

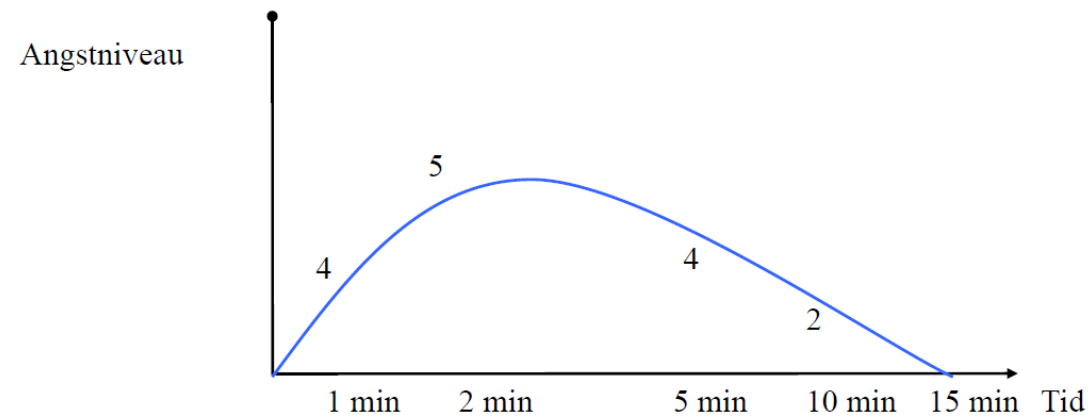
GYNGE

Angstkurven

At arbejde med følelser

Psykoedukation om angst ud fra angstkurven (fortsat):

Ved gentagelser bliver det tydeligt at den maximale oplevelse af angst falder og at barnet hurtigere når ned igen

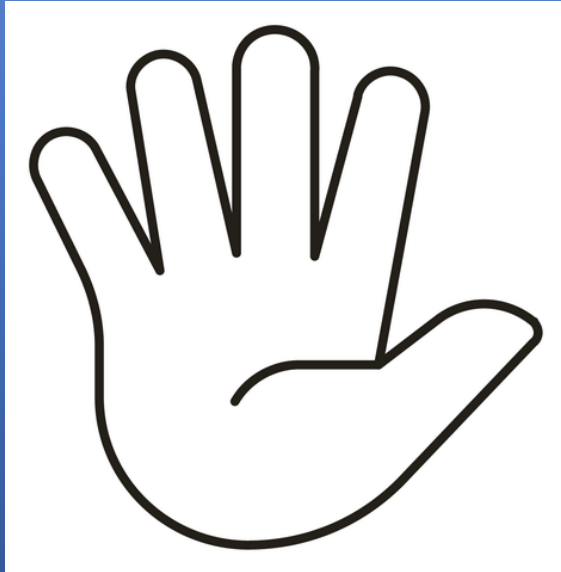


Forældre er
den bedste
medicin





Vejrtrækkningsøvelser



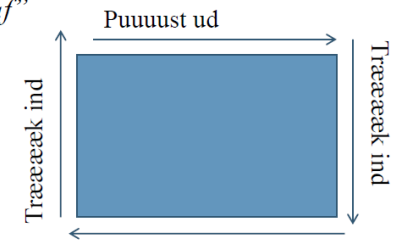
”Trække vejret i firkanter” øvelsen:

”Find en firkant du kan kigge på

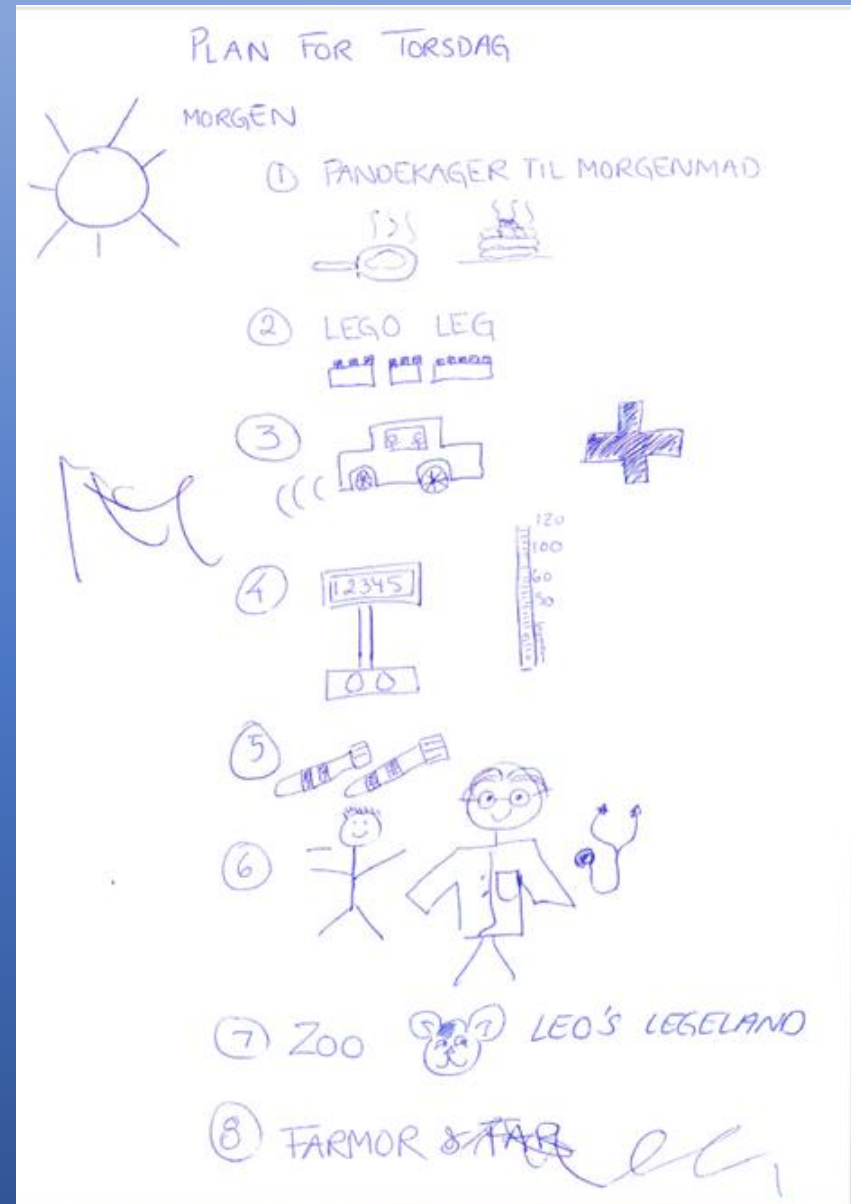
Puuust ud langs en side

Trææk vejret ind på den anden

Gentag hele vejen rundt indtil du slapper af”



Frederiks plan



Belønning

- Vigtige principper ved belønning:
 - Vær specifik i forhold til hvad, der udløser belønning
 - Beløn den ønskede positive adfærd
- Sørg for at belønningerne er:
 - Rimelige i forhold til opgave
 - Involver barnet i opstillingen af belønningssystemet
 - Barnet ved hvad der motiverer det
 - Men den voksne 'sætter prisen'
 - Sørg for at barnet i starten hurtigt opnår belønning

Belønning

- Vigtige principper ved belønning (fortsat):
 - Giv først belønning, når den ønskede adfærd er udført
 - Beløn med det samme, når den ønskede adfærd er udført
 - Giv belønning hver gang den ønskede adfærd udføres
 - Større belønninger kan opnås ved at samle fx point
 - Hold belønningssystemet simpelt
 - Lad være med at straffe barnet ved at fjerne belønning
 - Fortæl barnet om, og stop med at bruge belønning for den aftalte opgave, når barnet mestrer opgaven

Belønning

Stjerne skema



Dette stjerneschema tilhører: _____

Jeg får en stjerne, hver gang jeg _____

Når jeg har optjent _____ stjerner, får jeg en belønning.

Jeg har valgt at min belønning er _____

Desensibilisering



Positionering, distraktion og far har en rolle

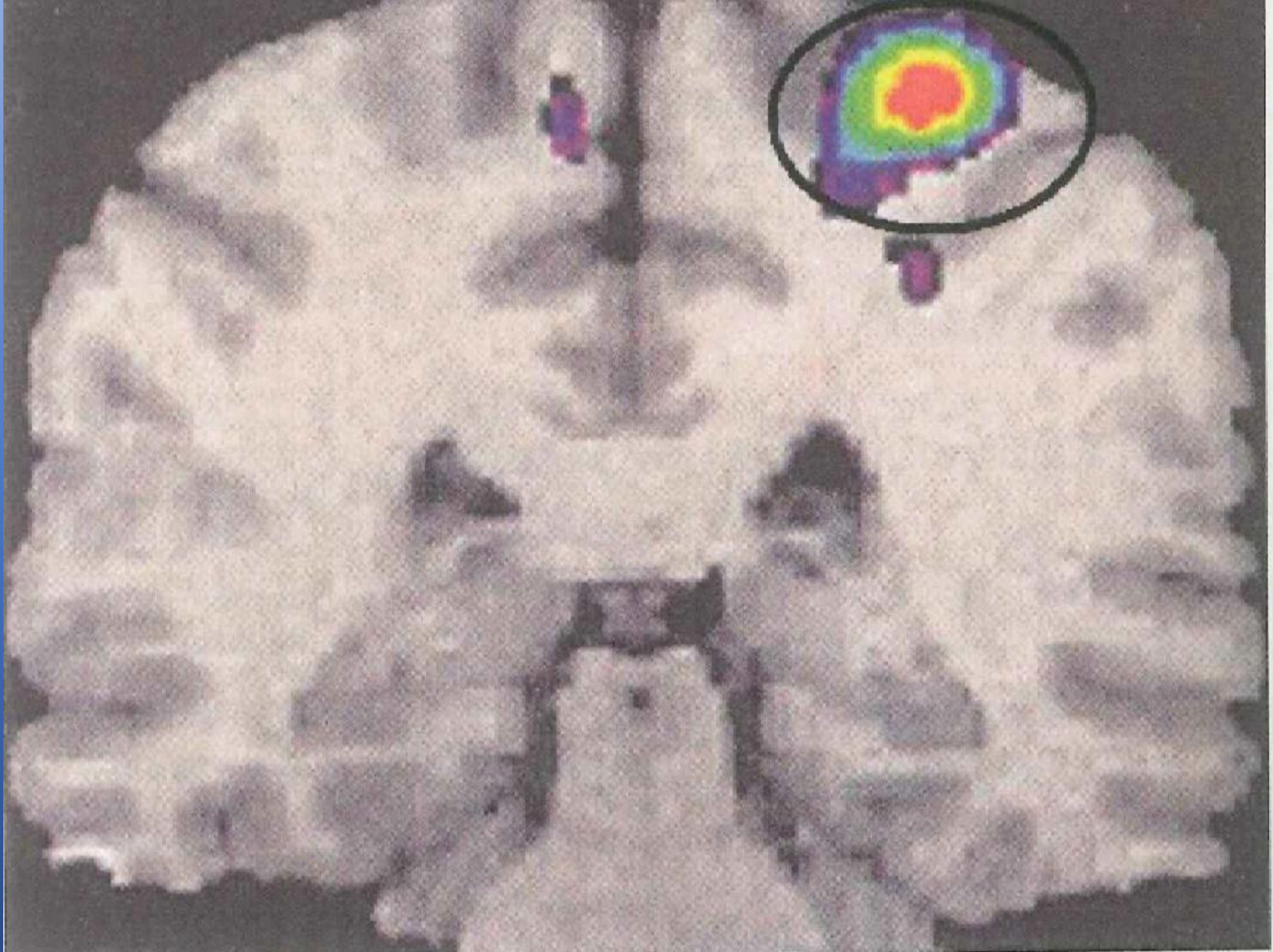


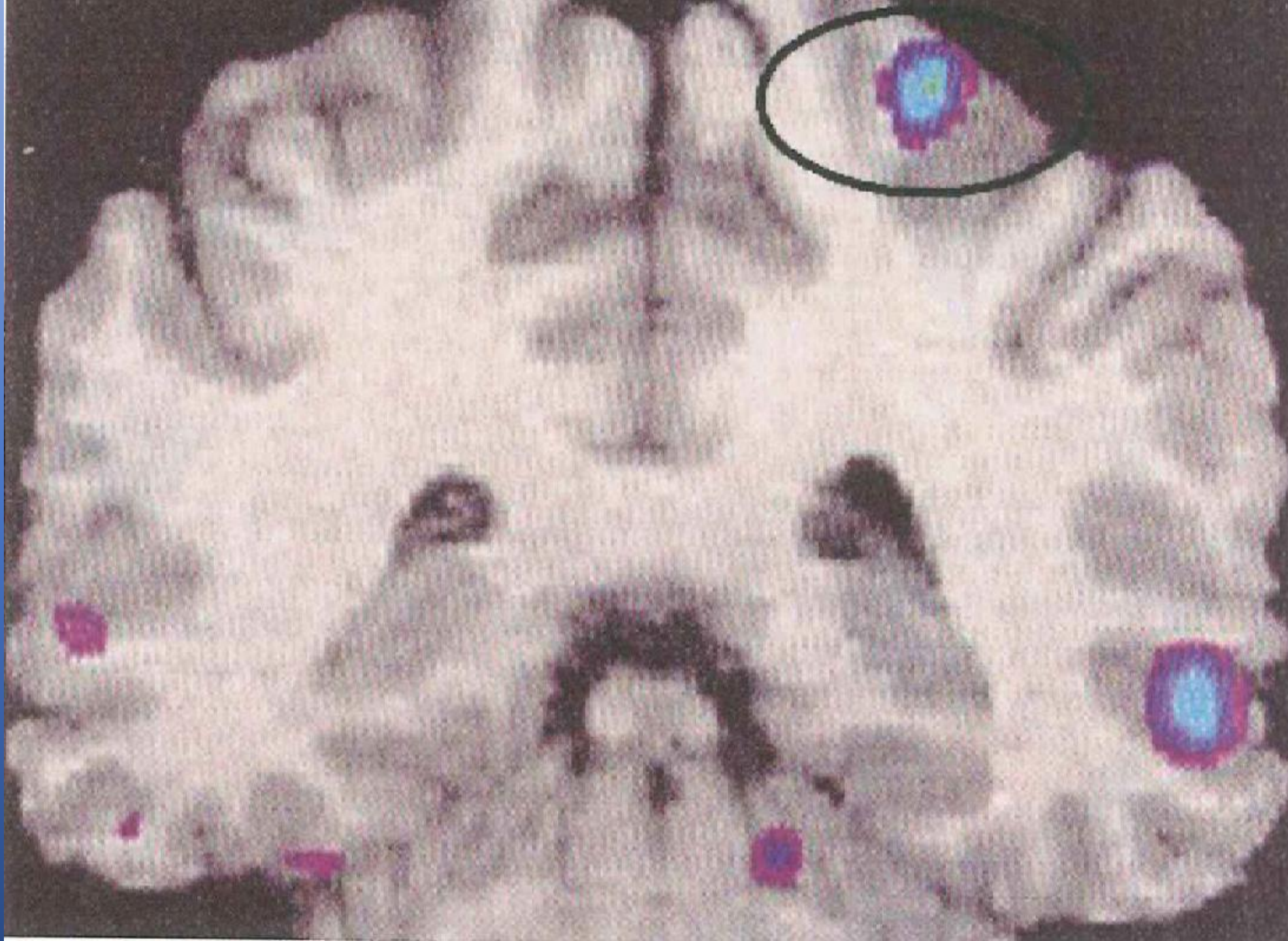
Distraction

- Reducerer angst
- Lad barnet bestemme om det vil kigge på, (kontrol) eller vil afledes
- Forældre skal inddrages
- Mindre børn: Fortælle historie, synge, blæse sæbebobler, spille spil
- Større børn: Fantasirejse, spil og musik

Cochrane Database Syst Rev. 2013 Oct Psychological interventions for needle-related procedural pain and distress in children and adolescents. Uman LS¹, Birnie KA, Noel M, Parker JA, Chambers CT, McGrath PJ, Kisely SR

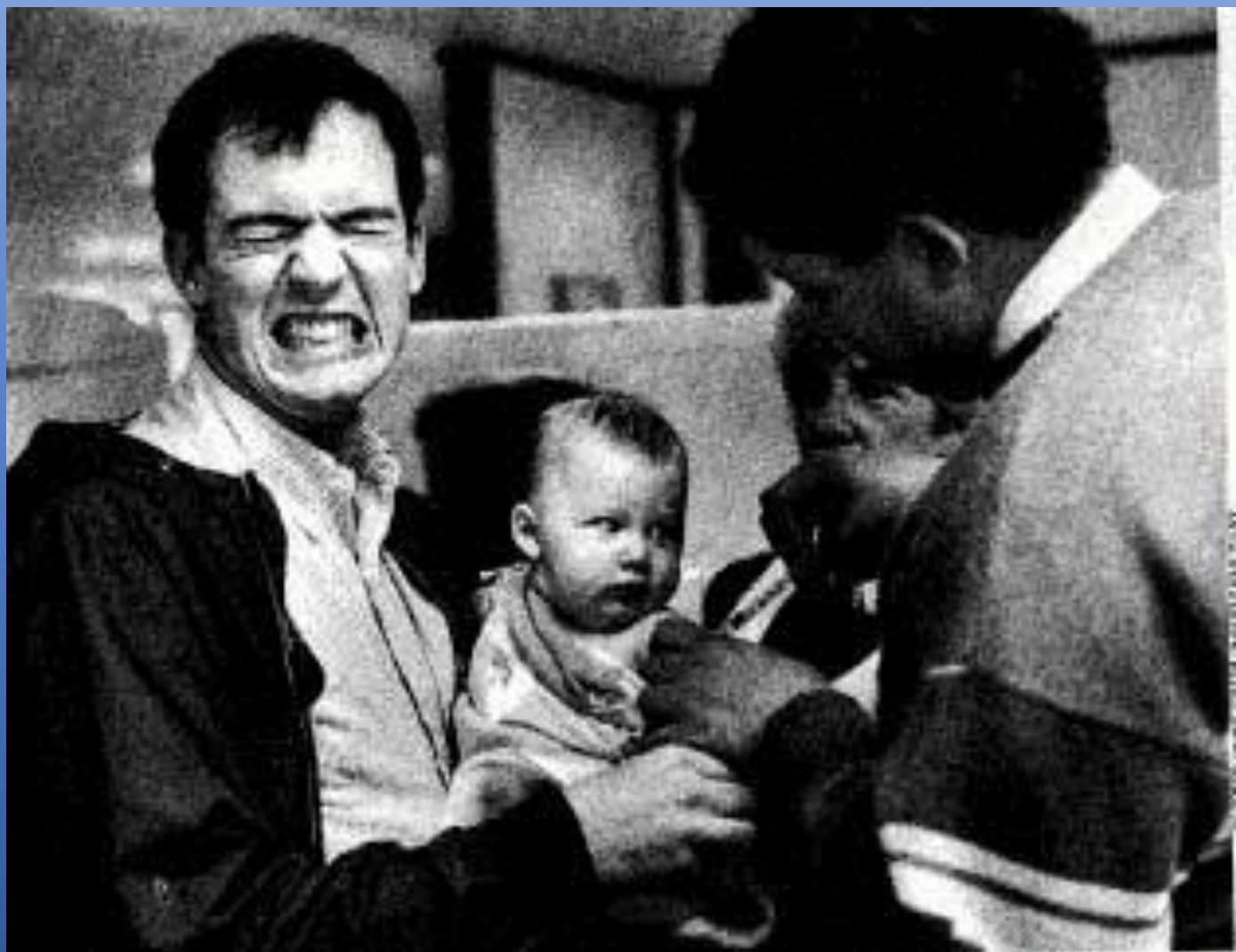






Sprog ved medicinske procedurer

Sprog der skal undgås	Sprog der skal undgås	Sprog der virker	Sprog der virker
	Det skal nok gå, der er ikke noget at være bange for (<i>falsk garanti</i>)	Hvad har du lavet i skolen i dag? (<i>distraktion</i>)	
	Det kommer ikke til at gøre ondt (<i>Uklart; negativt fokus</i>)	Andre børn siger at det føles som et krads (<i>information</i>)	
	Lægen/sygeplejersken skal tage noget blod (<i>Uklar information</i>)	Først vil de lægge en elastik omkring din arm, så vil de vaske din arm med noget koldt og bagefter	
	Du opfører dig som en baby (<i>kritik</i>)	Lad os prøve at tænke på noget andet, fortæl mig om den film..... (<i>distraktion</i>)	
	Det vil føles som et stik (<i>negativt fokus</i>)	Fortæl mig hvordan det føles (<i>information</i>)	
	Det vil tage lige så lang tid som (<i>negativt fokus</i>)	Det vil tage kortere tid end.... (tv program, eller anden kendt tidshorisont for barnet) (<i>information</i>)	
	Medicinen vil give en brændende fornemmelse (<i>negativt fokus</i>)	Andre børn siger at man kan mærke medicinen (<i>information, positivt fokus</i>)	
	Fortæl mig når du er klar (<i>for meget kontrol</i>)	Når jeg tæller til tre, kan du puste fornemmelsen ud af kroppen (<i>støtte til mestring, distraktion</i>)	
	Jeg er også ked af det (<i>undskyldning</i>)	Du er meget modig (<i>ros, opmuntring</i>)	
	Du skal ikke græde (<i>negativt fokus</i>)	Det var svært - jeg er stolt af dig (<i>ros</i>)	
	Det er snart overstået (<i>negativt fokus</i>)	Det var rigtig flot klaret (<i>Giv specifik ros - hvad var godt</i>)	



Videnscenter for Børnesmerter

”YAH – jeg gjorde det” energi

- Hav tillid til hvert barn, ung og voksne!
- Vi kan ikke forcere smertenervesystemet, men vi kan skabe motivation og i samspil med barnet lokke de næste hjerneceller i spil.
- Nogle gange skal der mange gentagelser til
- Giv altid en bagdør, så det aldrig betyder noget, om tingene lykkes lige nu og her.
- Vi må aldrig trigge skammen over ikke at slå til

Tak for opmærksomheden

