

Çocuğunuz hastaneden çıktıktan sonra



"Çocuğumun hastane yatağındaki görüntüsü gözlerimin önünden gitmiyor"

"Bütün hastaneye alınma dönemini rüyadaymış gibi geçirdim"

"Çocuğumun aniden nefes alamadığı anı sık sık düşünüyorum"

hastaneye alındıktan sonra tepkiler

Çocuğunuz hastaneye alındı. Hastaneye alınmak sık olarak ağırlıklı bir olaydır. Bu durumda bazı çocuklar ve velilerde de gerginlik tepkileri ortaya çıkar. Buna örnekler: ne olduğunu sık olarak düşünmek, hiç bir şeyden zevk almamak, vücutça şikâyetler, uyumakta ve dikkat toplamakta zorluk.

bu tepkiler nasıl ortaya çıkar?

Gerginlik veya gerginlik dolu bir olayda vücudumuz stres hormonları üretir. Bu şekilde daha uyanık oluruz ve daha çabuk tepki gösterecek duruma geliriz. Sonuç: kalp atışı artar, tansiyon çıkar ve adaleler kasılırlar. Hastaneye alınma dönemi süresince bu stres sistemleri aktif olarak kalırlar.

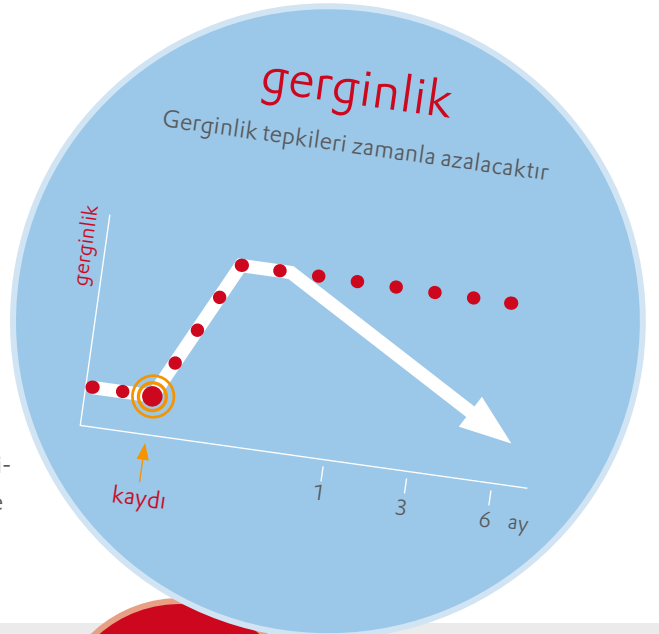
Örneğin veliler hastaneye alınma sırasında robot gibi işlev yaptıklarını tarif etmektedirler. Veya hastaneye alınmayı sanki rüyadaymış gibi yaşadıklarını söylerler. Bunlar durumu kontrolümüzde tutmakta kendimizi korumak için otomatik tepkilerdir.

Gerginlik tepkileri bir hastaneye alınma sonrasında normal tepkilerdir.

eğer olayı işlemek zor giderse

Velilerin ve çocukların hastaneden çıktıktan sonra iyileşmek için zamana gerekleri vardır. Gerginlik /stres sistemlerinin yeniden sükûnete ulaşması için zaman. Çoğu velilerde ve çocuklarda durum normale döndüğünde gerginlik tepkileri giderek kendiliğinden kaybolacaklardır. Bu süre çoğu kez üç ile altı ay arasındadır. Hatta bazı aileler sonradan daha kuvvetli ve birbirlerine bağlı hale gelirler.

Ancak bir ay sonra bu tepkilerin kaybolmadığı izleniminiz olabilir. Bu durumda bir profesyonel kimseyle temas kurun (ev doktoru, psikolog, sosyal görevliler kuruluşu). Onlar size olan biteni işlemenize yardımcı olabilirler. Alabileceğiniz yardım hakkında daha fazla bilgi için www.nahetziekenhuis.nl internet sitesine bakın.



"Hastaneye alınma sanki baş döndürücüydü"

uygun ipuçları için arka sayfaya bakın



çocuğum için ne zaman yardım ararım?

Eğer çocuğunuzda hastaneden çıktıktan sonra bir ay içinde aşağıdakiler varsa:

- okula gitmek istemiyorsa veya katılımda bulunamıyorsa
- alışılmış şeylere veya faaliyetlere katılmıyor veya zevk almıyorsa
- halen aşırı korku içinde, üzgün veya endişeliyse
- iyi uyumuyor ve çok az yemek yiyor veya hiç yemek yemiyorsa

ve ben veli olarak ne zaman yardım ararım?

Eğer hastaneden çıktıktan sonra bir ay içinde aşağıdakiler varsa:

- eğer halen neler olup bittiğini çok sık düşünüyorsanız ve bu sizi engelliyorsa
- alışılmış şeylerden ve faaliyetlerden zevk almıyorsanız
- çocuğunuz konusunda aşırı endişeleriniz varsa
- iyi uyumuyor ve çok az yiyor veya hiç yemek yemiyorsanız



10 hastaneden sonrası için velilere ipuçları

1 Zaman verin

Olan bitene herkes ayrı şekilde tepki gösterir. Bu normaldir. Veliler ve çocukların, erkek ve kız kardeşlerin de hastaneye alınmayı işlemeleri gerekir. Bu tepkiler çoğunlukla kendiliğinde kaybolurlar. Çocuğunuzdan gelen bu tepkileri kabul edin ve rahatlamasını sağlayın.

FİKİR: Örneğin 'senin halen arada bir kızgın olmanı anlıyorum, hiç aldırma. Bu çok normaldir' şeklinde konuşun.

2 Çocuğunuzun ne olduğunu anlamasına yardım edin

Çocuklar yeniden eve geldiklerinde birçok soruları olabilir. Çocuğunuzun sorularına dürüstçe cevap verin. Eğer bazı konuları saklı tutarsanız, çocuğunuz bu konularda kendisi hayal kurmaya başlar. Bu çoğu kez dürüst cevap verilmesinden daha zararlıdır. Çocuğun başkalarına kısaca ne olup bittiğini anlatmasını sağlayın.

FİKİR: Örneğin çocuğunuzun sınıfta hastalığı veya hastine dönemi hakkında bir konuşma yapmasını sağlayın

3 Günlük adetleri uygulayın

Olabilmişince normal günlük faaliyetlere devam edin (iş, okul, hobiler). Bu size durumu kontrol ettiğiniz duygusu verebilir. Bu ailedeki sükûnet ve düzen için de önemlidir.

FİKİR: Çocuğunuza yeniden ev işlerinde başarabildiği küçük görevler verin (örneğin bulaşık yıkamak, evül hayrana bakmak)

4 Konuşmanın yararı vardır

Çocuğunuzun olan biteni konuşması için teşvik edin, ancak zorlamayın. Bu çeşitli şekillerde olabilir. Resim çizmek, yazmak ve oynamak (bebekler, giyim eşyaları, oyuncak doktor aletleri v.b.) küçük çocuklara yardımcı olabilir. Çocuğunuza uygun olan türü kendiniz seçin.

FİKİR: yaratıcı olun, örneğin hastane konusunda beraberce bir hikâye düşünün

5 Sınırlar koymaya devam edin

Bazı veliler hastaneden sonra açıkça sınırlar koymakta güçlük çekerler. Çocuk başından yeterli bir şeyler geçtiğinden dolayı daha fazla özgürlük kazanır. Ancak bunun çocuğa yararı yoktur. Çocuğunuza tutunacak bir şey gereklidir. Açık kurallar ve önceden planlılık çocuğa huzur ve emniyet sağlar.

Daha önceki kuralları aynen uygulamaya çalışın.

FİKİR: Örneğin 'Kızabilirsin, ancak bağıramazsın' şeklinde konuşun.

6 Doktorunuzla çocuğunuzun ne yapabileceğini, ne yapamayacağını konuşun

Eve geldiğinde ne yapıp, yapamayacağı çocuğunuzun durumuna bağlıdır. Örneğin dışarı çıkmak, ilaç kullanımı, spor yapmak, kreşe gitmek, okula gitmek v.b.

FİKİR: Doktorunuzla açık ve seçik yaşam ve davranış kurallarını konuşun ve bunları yazın.

7 Oyalanacak bir şeyler ve destek arayın

Faaliyetlere girilerek oyalanmak çocuğunuza ilgisini başka bir yere yöneltmesinde yardımcı olabilir. Arkadaşlarıyla bir şeyler yapması ve okuldan anlayış gösterilmesi bir çocuk için önemlidir.

FİKİR: bir arkadaşını gelip oynaması için yeniden davet edin

8 Kendinize bakın

Yeterli dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Rahatlamak için de zaman ayırın. Rahatlamak için daha önceden olan adetlerinize yeniden başlamak için çalışın. Ailenizle hoş bir şeyler yapın.

FİKİR: Beraberce yapabileceğiniz hoş şeylerin bir listesini yapın

9 Kendi duygularınızı ifade edin

Veliler çoğu kez eve geldiklerinde olan bitenin bilincine varırlar. Duygularınızı saklamayın. Aileniz, arkadaşlarınız, din görevlisi veya komşularınızla endişelerinizi konuşun.

FİKİR: Deneyimlerinizi yazın. Yazmak duygu ve düşünceleri düzene sokmaya yardımcı olur. Ve durumu açıklığa çıkartır.

10 Güveni arttırmaya çalışın

Sizin veli olarak çocuğunuza karşı, hastane dönemi sonrasında daha endişeli ve dikkatli olmanız normaldir. Ancak aşırı endişeye kapılmamaya çalışın. Çocuğunuza yeniden güvenin.

FİKİR: Çocuğunuzun bağımsız olarak yapabileceklerini yapmasında serbest bırakın.

initiatief:



emma kinderziekenhuis AMC

mede mogelijk gemaakt door:

