

çocuğunuz hastanede



gerginlik dolu bir olay

Çocuğunuz hastaneye alındı. Hastaneye alınma çoğu kez etkileyici bir durumdur ve velilerde ve çocukta gerginliğe neden olabilir.

gerginlik dolu, olabilecek şeyler:

- ne olacağını bilmemek, belirsizlik
- çocuğın dış görünüşünde değişiklikler
- güvenli çevreden ayrılmış olmak
- diğer hasta çocukları görmek
- bilinmeyen aletlerle karşılaşmak
- çocuğunuzun acı çektiğini görmek
- kötü bir sonuçtan korkmak



Velilerde çok görülen tepkiler

- Korkmak ve çabucak sinirlenmek
- Kendilerini aciz hissetmek
- Her şeyi robot gibi yapmak
- Devamlı çocuğın yanında kalmak istemek
- Aşırı tetikte olmak veya aşırı irkilmek
- Çabucak kızmak ve fazla dayanıklı olmamak
- Uyumakta veya yemek yemek zorluk çekmek
- Olan bitenin tümü konusunda görüşü kaybetmek
- Dikkati toplamakta zorluk çekmek
- Kendini suçlu hissetmek

Çocuklarda çok görülen tepkiler

Bebekler ve küçük çocuklar

- Huzursuzluk ve aşırı sinirlilik
- Uyumakta veya yemek yemek zorluk çekmek
- Korkmak veya irkilmek ve çabucak sinirlenmek
- Yeniden yatağa çişini kaçırmaya veya parmak emmeye başlamak

Daha büyük çocuklar (yukarıdaki tepkiler de olabilir)

- Asık suratlı, isyankâr veya kızgın olmak
- İçine kapanmak veya tam aksine bağımlı olmak
- Kendini yalnız hissetmek, aile ve arkadaşları özlemek
- Dış görünüş konusunda kendine güvensizlik

Bunlar anormal bir olaya normal tepkilerdir. Ve bu tepkiler herkesde az veya çok vardır.

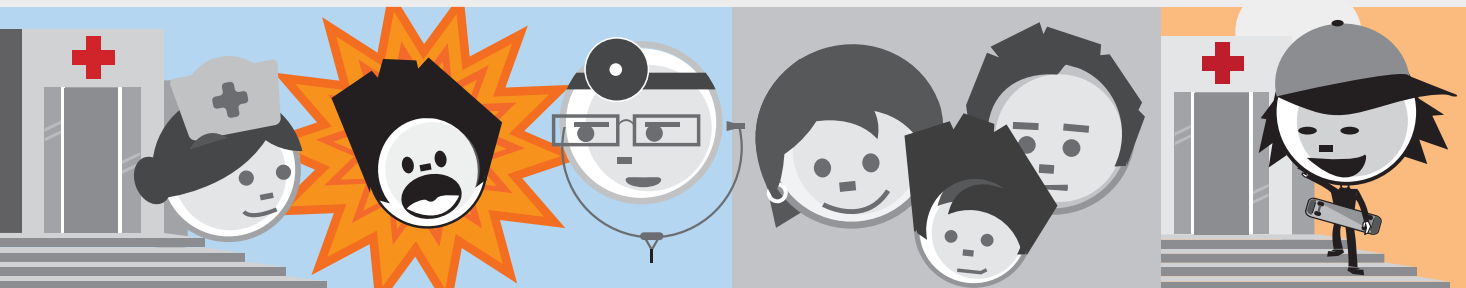
Bu gerginlik tepkiler ne kadar sürer?

Bu tepkiler bir kaç gün veya bir kaç hafta devam edebilirler. Durumun kontrol altına alınma oranına göre ve olan biten daha dengeli bir duruma girdiğinde, gerginlik tepkileri giderek azalacaktır.

Bu tepkilere yaklaşımınız nasıl olabilir?

Sizde veya çocuğunuzda gerginliği azaltmaya yarayacak şeyler vardır. Arka tarafta bu konuda bir kaç ipucu verilmektedir.

Eğer desteklenmeye ihtiyacınız varsa bunu bir hastabakıcı veya doktorla konuşun. Onlar sizin sosyal görevli veya çocuk psikologuyla temas kurmanızı sağlarlar.





çocukları hastanede olan veliler için ipuçları

1 Çocuğunuzun oyalanmasını sağlayın

Çocuğunuzu sakinleştirip, teselli edebilecek en iyi kimsesiniz. Çocuğun oyalanmasını sağlayın, örneğin bir kitap okuyarak veya oyun odasına giderek. Buna düşündüğünüzden daha fazla müsaade edilir.

FİKİR: Çocuğunuza iğne yapıldığında hoş bir şey hakkında konuşun ve bittikten sonra iltifat edin.

2 Çocuğunuza emniyette olduğunuzu duyusunu verin

Çocuğunuza yanında bulunduğunuzu belirtin. Bir yere gittiğinizde ne zaman geri döneceğinizi çocuğunuza söyleyin. Hastane çevresini olabildiğince güvenilir hale getirin. Ve çocuğunuza hastanede kendisini iyileştirmek için çok bilgi ve tecrübe olduğunu anlatın.

FİKİR: Evden bir oyuncak hayvan, müzik, oyuncak veya fotoğraf getirin.

3 Anlayış gösterin

Çocuklar ağlamak, size yapışmak veya kızarak tepki gösterebilirler. Çocuğunuzun bu tür tepkilerini kabul edin. Bunlar anormal bir olaya, normal tepkilerdir. Bu şekilde tepki göstermesinin anlaşılır bir durum olduğunu çocuğunuza izah edin.

FİKİR: Örneğin 'Bunun gerginlik veren bir durum olduğunu ve kızgın olduğunu çok iyi anlıyorum. Bu çok normaldir' şeklinde konuşun.

4 Ahenk ve düzen olmasını sağlayın

Günlük bir ahenge uymaya çalışın, bunu hastane görevlileriyle konuşun. Bu şekilde hastane çevresi daha anlaşılır ve önceden tahmin edilir duruma girebilir.

FİKİR: Örneğin bir pedagojik görevliyle günlük program yapın.

5 Kontrol duygusunu genişletin

Çocuğunuzun olan biteni kontrol edebilmesi için yollar arayın. Bunun yanında çocuğunuzun kendi seçimlerini yapmasını sağlayın. Bu yalnız küçük şeylerde olsa bile.

Fikir: Örneğin çocuğunuzun sol tarafına mı, sağ tarafına mı iğne yapılacağını seçmesini sağlayın.

6 İzahat verin

Çocuğunuzun ne olduğunu anlamasına yardımcı olun. Çocuğunuzun sorularına cevap verin, ve gerçek bilgilerden oluşmasına özen gösterin. Çocuklar olaylara çabucak kendi

yorumlarını yaparak, olayları yanlış anlayabilirler. Hayal kurmasını önleyin, gerçeklerde kalın ve kolay anlaşılır sözcükler kullanın.

FİKİR: Örneğin iğne yapılmasının can acıttığını, ancak bunun neden gerekli olduğunu anlatın.

7 Konuşmanın yararı vardır

Çocuğunuzu duyguları hakkında konuşması için cesaretlendirin. Çocuğunuza duygularını adlandırmasında yardımcı olun (kızgın, korku, mesut, üzgün). Küçük çocukların duygularını açıklamakta oyun, resim çizmek ve hikâyeler anlatmasının yardımı olabilir. Arkadaşları ve sınıf arkadaşlarıyla temas etmesini de teşvik edin.

FİKİR: Beraberce hastanede olan bitenin bir resmini yapın.

8 Kendinize bakmaya devam edin

Siz üzgün veya endişeliyseniz ve az uyuyorsanız çocuğunuzu desteklemeniz zor olur.

Yeterli dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Bu bazen zor olsa bile. Dinlenmeyi sağlayın. Arada bir dışarı gidip yürüyüş yapmak, hareket etmek veya okumak için zaman ayırın. Kendinizi iyi hissettiğiniz şeyler yapın. Kısa bir süre için olsa bile.

FİKİR: Hastanenin çevresinde günlük yürüyüşe çıkın.

9 Soru sormaya cesaret edin

Eğer hastaneye alınma süresi içinde bir şey açık değilse veya daha fazla bilgi almak gereğiniz varsa, fazladan izahat ve bilgi isteyin. Bu yasak değil, aksine çok önemlidir.

FİKİR: Sorularınızı yazın ve hastane görevlileriyle konuşmak için belirli saatler tespit edin.

10 Destek arayın

Destek önemlidir, sunulan yardımdan yararlanın.

Veya yardıma gereğiniz varsa bunu isteyin. İnsanlar yardımcı olmak isterler, ancak her zaman bunu nasıl yapabileceklerini bilmezler. Akrabalarınız, arkadaşlarınız, dini görevliler, komşular veya hastane personeliyle endişelerinizi paylaşın. Duygularınızı içinize atmayın.

FİKİR: Örneğin bir günlük hatıra defteri veya weblog tutun.



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.

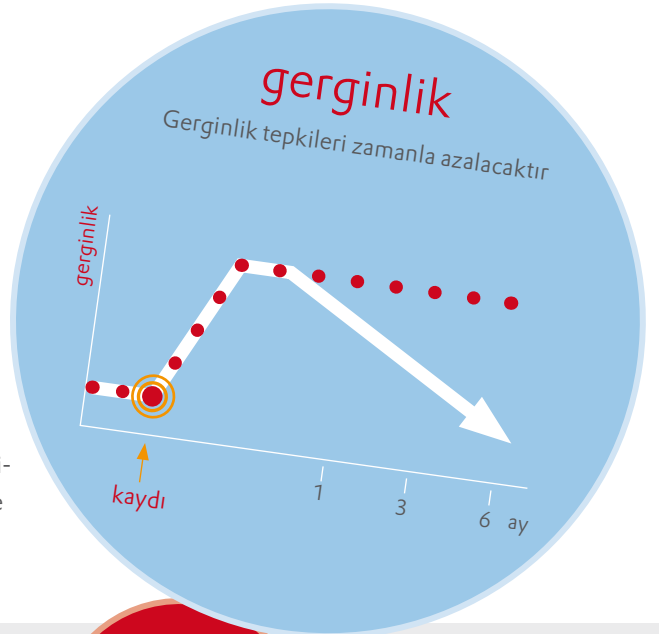
Örneğin veliler hastaneye alınma sırasında robot gibi işlev yaptıklarını tarif etmektedirler. Veya hastaneye alınmayı sanki rüyadaymış gibi yaşadıklarını söylerler. Bunlar durumu kontrolümüzde tutmakta kendimizi korumak için otomatik tepkilerdir.

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 kuruluğu). 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

Olabilirdiğince 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 kindziekenhuis AMC

mede mogelijk gemaakt door:

