



Crež: Christian Himmelsbach

## MOJE DIJETE IMA BOLOVE Što ja mogu učiniti za svoje dijete?

Načini liječenja bez  
lijekova ublažavanja boli



# MOJE DIJETE IMA BOLOVE Što ja mogu učiniti za svoje dijete?

Načini liječenja bez  
lijekova ublažavanja boli

### Impresum

Sastavljeno po nalogu dječje bolnice  
Sv. Anna u suradnji sa stručnjacima za bol,  
psiholozima i fizioterapeutima dječje  
bolnice Sv. Anna

Svibanj 2016. / Izdanje 1.  
Slijedeće planirano ažuriranje: 2019.

Ostale informacije: [www.stanna.at](http://www.stanna.at)  
Kopiranje dopušteno samo uz  
dopuštenje dječje bolnice Sv. Anna

Formulacija sadržaja mape je  
neovisna i slobodna od sukoba  
interesa s financijskim izvorima.

Slike: Fotolia  
Grafika/dizajn: atelier-lev.com

Ova brošura služi u informativne svrhe.  
Ona ne služi kao liječnički savjet za  
određena oboljenja ili liječenje.



St. Anna  
KinderSpital

Bolovi su jedno neugodno tjelesno i emocionalno iskustvo za Vaše dijete i utječu na različita životna područja Vašeg djeteta. Možda neće htjeti jesti, neće moći spavati ili će se osjećati slabo za stvari koje bi inače bile normalne. Vama je obično zabrinjavajuće i opterećujuće kada se Vaše dijete žali na bolove. Unatoč tome možete puno toga napraviti kako biste pomogli svome djetetu. Ova mapa predstavlja niz načina ublažavanja boli bez lijekova.

### Što je to liječenje bez lijekova?

Bolove kod djece možete ublažiti i drugim mogućnostima osim lijekovima. Takve mjere pokušavaju poboljšati blagostanje Vašeg djeteta.

### Kognitivne i senzoričke mjere

To mogu biti metode koje s jedne strane koriste umjetnost razmišljanja (kognitivno) i vlastitu maštu. S druge strane je određenim vježbama moguće utjecati na tjelesna osjetila (senzoričko) Vašeg djeteta.

- **Distrakcija:** Pri tome Vaše dijete uči posvetiti svoju pažnju nečemu drugom, što nije bol. To se postiže aktivnostima poput crtanja, čitanja, gledanja televizije, igranja društvenih igara i sl. Na nekim odjelima iz tog razloga možete pronaći lutke za ruku, svjetleće loptice, knjige i sl.
- **Zamišljanje/maštanje (putovanje iz snova):** Zamišljajući svoje posebno mjesto ili mjesto iz mašte Vaše se dijete opušta i osjeća sigurno. Pitajte ga što vidi, osjeti, miriši i čuje dok je na tome mjestu.
- **Strategije suočavanja:** Pozitivne misli poput „ja ću uspjeti“ ili „ja to mogu“ mogu prekinuti one negativne.
- **Glazba i ples:** Slušanje i pjevanje glazbe ili plesanje mogu smiriti Vaše dijete ili mu pomoći da ne misli na bol.

- **Vježbe opuštanja:** Vježbe disanja mogu opustiti i smiriti Vaše dijete. Primjer za to je duboko disanje u stomak i puhanje u vjetrenjaču.

Psiholozi i fizioterapeuti, odn. njegovatelji će Vam pri tome pomoći te Vas savjetovati. Molimo Vas pitajte nas!

### Fizikalne mjere

Pri tome se vanjskim utjecajem i prilagođavanjem okoline smanjuje bol Vašeg djeteta.

- **Masaža, fizioterapija i ergo terapija:** Aktivni, odn. pasivni pokreti su jako učinkoviti za smanjenje bolova. Masiranje leđa, ruku i nogu mogu pomoći u opuštanju Vašeg djeteta. Moguće je povezivanje masaža s glazbom, vježbama disanja i zamišljanjem mjesta.

**Grijanje i hlađenje:** Ovisno o vrsti boli, nju možete ublažiti grijanjem ili hlađenjem. Za to preporučamo jastuk za grijanje, odn. hlađenje. Za vrijeme grijanja ili hlađenja obavezno pregledavajte područje kože na koje grijete ili hladite kako ne bi pocrvenilo ili zadržalo opekline/smrzotine. Ne koristiti ako postoje smetnje povezane s grijanjem ili hlađenjem.

**Hlađenje** djeluje na smanjenje boli, upale i otekline. Stavite jastučić za hlađenje u hladnjak. Nikada ga ne stavljajte izravno na kožu te ga koristite maksimalno 10 minuta. Kod djece

je dopuštena uporaba istih tek od 6 mjeseci starosti djeteta!

**Toplina** djeluje opuštajuće na mišiće, potiče probavu, otpušta sluz i ublažava kašalj. Molimo ne koristite ju kod svježih lomova kostiju i akutnih upala! Nakon zagrijavanja jastučića s gelom provjerite njegovu temperaturu.

- **Elektroterapija:** Za smanjivanje boli se koriste i nisko frekventni oblici struje.

Fizioterapeuti, ergo terapeuti, odn. njegovatelji će Vam pri tome pomoći te Vas savjetovati. Molimo Vas pitajte nas!

### Informacija je važna!

Svome djetetu uz pomoć plišane igračke, slikovnice ili dječje prve pomoći objasnite što se događa za vrijeme zahvata ili liječenja.

Tako će Vas dijete moći pitati što ga zanima te će lakše razumjeti zašto je potrebno liječenje. Na taj način smanjujete nervozu i uplašenost od nepoznatog.

### Koja način liječenja bez lijekova najbolje odgovara mojem djetetu?

Mjere ovise o djetetu i situaciji. Za savjete se molimo obratite timu koji liječi Vaše dijete. Također ćemo vas educirati o provođenju vježbi na Vašem djetetu.

