



- Alege cuvinte care să fie neutre atunci când îi povestești despre procedurile și testările la care va participa. De ex.: “Asistenta va aluneca acul în brațul tău”, mai degrabă decât “Asistenta va băga un ac sau te va înțepa”.

- Spune-i copilului cum s-ar putea simți înainte, în timpul și după consultație și/sau după intervenție sau testare. De exemplu, l-ar putea liniști să știe că în cadrul unui consult de rutină, medicul nu va interveni asupra lui cu nimic care să îi provoace durere, poate doar un mic disconfort. Și explică-i că disconfort poate fi și atunci când îl atinge ceva rece, în timp ce durere este atunci când se lovește.

- Încearcă să nu îi faci promisiuni pe care nu le poți respecta. De exemplu, nu spune copilului că nimic nu îi va face rău sau că nu va fi înțepat pentru analize.

- Construiește încrederea copilului prin implicarea lui în procesul de organizare și de pregătire a unor lucruri care îl vor ajuta în timpul vizitei la medic. Asigură-l că dacă are o întrebare, o puteți nota împreună pe o foaie de hârtie pentru a o adresa medicului.

- Încurajează-ți copilul să își aducă jucăriile preferate la vizita medicală ca să nu se simtă singur sau departe de mediul lui.

- Asigură-l că este normal și firesc să simtă mai multe lucruri înainte de a merge la medic, de exemplu: să fie curios, îngrijorat, supărat sau frustrat.

NE PASĂ DE OAMENI



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

www.reginamaria.ro
Call Center: 021 9268 / *9268

CUM SĂ PREGĂTEȘTI COPILUL PENTRU O VIZITĂ LA MEDIC



NE PASĂ DE OAMENI



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

De multe ori, părinții solicită informații cu privire la modul în care să vorbească cu copilul lor despre vizita la medic care presupune un consult și / sau analize.

Medicii noștri au câteva sugestii care să ajute părinții în pregătirea copilului pentru o experiență pozitivă de îngrijire medicală în cadrul vizitei la medic.

- Povestește copilului că urmează să meargă la medic și explică-i cât mai simplu cum se va desfășura consultația. Folosește un ton calm și relaxat.

- Asigură-l că această vizită este cel mai bun lucru pentru ca el să fie sănătos și puternic, fie că este vorba de un consult periodic de monitorizare sau de un consult pentru o problemă medicală nou-apărută.

- Întreabă-ți copilul ce știe și ce crede el despre mersul la doctor. Îl poți ajuta cu o introducere de genul: „Medicii cunosc multe despre modul în care oasele, mușchii și organele noastre funcționează. Ei încearcă să ne ajute să ne facem bine, să ne simțim mai bine și să ne păstrăm sănătoși.”

- Spune-i copilului că există posibilitatea să i se facă un test sau o intervenție, chiar dacă este ceva incomod ca un ac. Acest lucru va da copilului un sentiment de încredere. Folosește explicații oneste și simple, care se potrivesc cu vârsta și nivelul de înțelegere ale copilului și pune-i întrebări ca să te asiguri că înțelege ceea ce i-ai spus.

- Încurajează-ți copilul să întrebe medicii și asistentele despre ce vrea să știe. E important ca el să simtă că participă la deciziile care îl privesc, că este consultat și că se ține cont de părerea lui.

Unește punctele și află împreună cu copilul tău ce se va întâmpla în cadrul vizitei la medic

1. Urmează să mergem la medic. După ce faci cunoștință cu el, vom sta de vorbă împreună pentru câteva minute despre cum te simți și care este starea ta de sănătate.



2. Ca să vadă cât ai crescut, medicul te va ruga să scoți hăinuțele. În cabinet este cald, nu îți va fi frig deloc.



3. Cu un stetoscop va asculta cum bate inima ta. Stetoscopul nu doare deloc.



4. Apoi te va ruga să deschizi gura ca să se asigure că nu ai roșu în gât. Are o linguriță de lemn pe care o va pune pe limba ta câteva secunde.



5. Urmează să se uite cu o lanternă mică în urechile tale, să se asigure că totul este în regulă.



6. Te faci din ce în ce mai mare, de aceea o să măsurăm cu o riglă specială cât ai mai crescut.



7. Te poți îmbrăca la loc cu hăinuțele tale, consultul s-a încheiat.



8. (Doar dacă va fi nevoie) o asistentă care ajută medicul și se pricepe foarte bine să verifice sângele oamenilor, va aluneca ușor un ac pe mâna ta. Se poate să simți ca o înțepătură, dar durează foarte puțin.



9. Apoi, medicul ne va spune care este concluzia lui după ce te-a consultat.



10. Bravo, ai dat dovadă de mult curaj!

