

Tekijät:

Maria Lehtivuori

Essi Ojala

Sairaanhoitajaopiskelijat

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kuvat: <http://office.microsoft.com/fi-fi/images/?CTT=97>

Mitä voit tehdä, kun lapsesi
pelkää lääkkeenottoa?



- Mieti, mistä lääkkeenottoon liittyvistä asioista lapsi saa päättää. Anna lapselle mahdollisuus omiin päätöksiin.
- Kun lääkkeenotto on ohi, kiitä lastasi hyvästä yhteistyöstä. Tämä saa lapsen tuntemaan itsensä hyväksytyksi.



Hyvät vanhemmat

Tämän ohjeen tarkoituksena on välittää tietoa lasten suun kautta otettaviin lääkkeisiin liittyvistä peloista ja niiden lievittämisestä. Lasten pelkojen lievittäminen helpottaa lääkehoidon onnistumista, mikä edistää lapsen paranemista.

Lapsi ei aina ymmärrä lääkkeenoton merkitystä, eikä sen yhteyttä omaan terveyteensä. Lasta saattaa lääkkeenotossa pelottaa erityisesti se, miltä lääke maistuu ja miten sen saa nielaistua.

Lapsen tapoja ilmaista pelkoa ovat esimerkiksi itku, huutaminen, vastustaminen, pelosta kertominen, pelleily ja pelkojen vähättely. Lapsi voi ilmaista pelkoaan myös leikin ja piirustusten avulla.

Mitä nuorempi lapsi on, sitä enemmän hän tarvitsee vanhempiensa tukea pelottavissa tilanteissa.



Lääkkeenottotilanteeseen valmistelu

- Rohkaise lastasi puhumaan tunteistaan ja hyväksy hänen pelkonsa. Vaikka pelko tuntuisikin aikuisen mielestä aiheettomalta, lapselle se on todellinen.
- Kysy lapselta hänen omia mielipiteitään ja näkökulmia lääkkeen ottoon liittyen.
- Lapsen voi antaa leikkiä lääkkeenottoa ensin esimerkiksi oman nallensa tai nukkensa kanssa. Leikin avulla lapsi pystyy käsittelemään ja purkamaan pelkoaan tulevaa tapahtumaa kohtaan.
- Ennen lääkkeenottoa lapsen on hyvä saada tutustua lääkkeenottoon liittyviin välineisiin. Leikin avulla lääkkeenottoon liittyvät esineet tulevat tutuiksi lapselle, eivätkä enää pelota niin paljon.
- Kerro lapsellesi lapsen ymmärtämiä sanoja käyttäen lääkkeenoton tärkeys ja merkitys hänen hyvinvoinnilleen. Kun lapsi ymmärtää lääkkeenoton merkityksen, hän rauhoittuu ja hänen on usein helpompi noudattaa aikuisen ohjeita.
- Anna lapselle riittävästi aikaa asian ymmärtämiseen ja kertaa lääkkeenottoon liittyvät asiat tarvittaessa.

Lääkkeenottotilanteessa

- Ole läsnä lääkkeenottotilanteessa aina kun se on mahdollista. Tutun aikuisen läsnäolo luo lapselle turvallisuudentunnetta ja auttaa lasta sopeutumaan tilanteeseen.
- Lääkkeenoton aikana lasta voi pitää kädessä ja silitellä. Hellyydenosoitukset vahvistavat edelleen lapsen turvallisuudentunnetta.
- Huumori ja hassuttelu sekä juttelu mukavista ja lasta kiinnostavista asioista auttavat lasta voittamaan pelkonsa.
- Oma myönteinen asenteesi lääkkeenottoa ja hoitohenkilökuntaa kohtaan välittyy myös lapseen.
- Kysy hoitohenkilökunnalta mahdollisuuksista tarjota lapsellesi lääkkeenoton jälkeen tai sen yhteydessä jotakin hyvää syötävää tai juotavaa, joka peittää lääkkeen pahan maun.
- Älä painosta lasta. Vanhempien oma rauhallisuus on tehokkaampi pelon lievittäjä kuin liiallinen ja hätäinen rauhoittelu, mikä saattaa pahentaa lapsen pelkoa.
- Pyydä rohkeasti apua ja ohjausta hoitohenkilökunnalta, he ovat lääkehoidon ammattilaisia.

