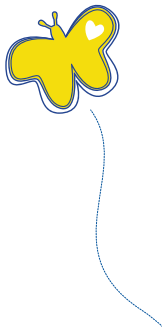


De fem obligatoriske

Ved smertefulle prosedyrer hos barn



0. Må prosedyren gjøres?

- Hvis barnet er spesielt engstelig, vurder å gå rett over til punkt 5/plan B, i tillegg til de 5 obligatoriske.

1. Forberedende samtale

- Skap en rolig og positiv atmosfære. Se barnet
- Informasjon tilpasset barnets alder
- Anerkjenn barnets og foreldrenes opplevelse
- Vær bevisst på kommunikasjon
- Vise på bamse/Hippo
- Avtal oppgaver og belønning

2. Lokalbedøvelse/smertelindring

- Emla (førstevalg) påføres en time før prosedyren og fjernes 15 min før prosedyren utføres
- Rapydan påføres 30 min før prosedyre
- Barn under 1 år: sukkervann eller amming 2-5 min før prosedyre, under prosedyre og en liten stund etter prosedyre
- Store barn kan få et drops for å stimulere flere sanser

3. Posisjonering

- 0-1 år: Kroppskontakt eller svøpt i et teppe.
- 1-5: sitte oppreist, gjerne på fanget til en forelder.
- 5-12 år: sitte oppreist, foreldre nær, gjerne holde i hånden.
- 13-18 år: Sitte oppreist i egen stol, med mulighet for foreldres tilstedeværelse.

4. Avledning

- Små barn: fortelle historie, synge, blåse såpebobler, spille spill, Hippo
- Større barn: fantasireise, musikk, telefon, Ipad, spill, VR-briller
- Foreldre må gjerne involveres i avledningen

5. Timeout/plan B

- Må prosedyren gjøres? Må gjøres nå? Utsettelse/mer forberedelse. CL-team?
- Midazolam - *Virker ikke smertestillende.*
- Dexdor nasalt - *Dempe lys, gjøre alt klart før Dexdor administreres.*
- Livopan - *Barnet må kunne akseptere masken.*
- Annen anestesi - *Kontakt anestesi.*

Språk ved medisinske prosedyrer

Språk som skal unngås	Språk du gjerne må bruke
Det er ikke farlig	Dette får vi til sammen, denne oppgaven klarer vi
Det gjør ikke vondt	Du vil kjenne at vi jobber der. Noen synes at det kjennes ut som et prikk
Vi er snart ferdig	Nå jobber vi fint her, prøven kommer fint inn i glasset
Det blir bare ett stikk	Vi jobber til vi har fått tatt prøven
Legen/sykepleieren skal ta litt blod	Først skal vi legge et elastisk strikk rundt armen din, så skal vi vaske armen din med noe kaldt..(informasjon)
Det vil ta like lang tid som..(negativt fokus)	Det vil ta <i>kortere</i> tid enn..(tv-program, annen kjent tidshorison for barnet)
Jeg er så lei meg for at du må gjøre dette	Du er veldig modig (ros, oppmuntring)
Du må ikke gråte, ikke vær redd	Det er helt ok å gråte, gjøre det som hjelper
Fortell meg når du er klar (for mye kontroll)	Når jeg teller til tre, kan du puste følelsen ut av kroppen (støtte til mestring, distraksjon)
Det er bare en liten blodprøve	La oss prøve å tenke på noe annet, hva gjorde du på skolen i dag? (distraksjon)

Smil, vær påskrudd og sørg for å holde oppmerksomheten til barnet. Gi ros og belønning/premie i etterkant

Forslag til omformuleringer:

- PVK – Plastikkrør i blodåren slik at du får medisin rett i kroppen.
- Blodprøve – Sette et rør inn i blodåren og ta ut litt blod som skal undersøkes.
- Spinalpunksjon – Ta ut litt av den væsken som nerver bader i. Det lages nytt med en gang.

