

TILL DIG SOM HAR BARN I VÅRDEN  
**FÖRÄLDRAVÄGLEDNING**



**Sachsska**  
barn- och ungdomssjukhuset

En del av Södersjukhuset



## Hur är det att vara barn i vården?

Sjukhus är oftast en ovan och främmande miljö för barn. Det ser annorlunda ut, luktar ovan och ens föräldrar betar sig ofta på ett annat sätt än vad barnet är van vid. När man som familj kommer till sjukhuset kan det ibland bli ett snabbt omhändertagande. Det gör att det kan bli besvärligt om barnet inte hinner få den förberedelse de är i behov av vid till exempel blodprovstagning.

## Rädslor i olika åldrar

Rädsla är en basal känsla. I vården kan rädsla vara ett uttryck för en brist på kontroll. Genom kunskap och information ges en möjlighet till delaktighet för att återfå kontrollen och därigenom minska rädslan.

**0-4 år:** Främmande människor, okända platser och föremål.

**4-7 år:** Fantasier gör sjukhusvistelsen främmande och skrämmande. Rädsla för kroppsskada. Plåster kan trösta.

**7-13 år:** Förstår orsak och verkan. Rädsla för döden och sjukdomar.

**13-20 år:** Behov av ökad delaktighet i sjukvårdsvistelsen, integritet och kontroll över sin kropp.

## Hur kan bearbetning ske hemma?

Barn bearbetar sina upplevelser genom lek och i leken får allting hända. Lek är inte alltid det som hänt i verkligheten. När barn lekbearbetar kan det vara en verklig eller en överdriven och fantasifull sjukhuslek. Som stöd i leken är det bra att använda sig av autentiskt material och leka det som barnet har varit med om. Uppmuntra gärna till lek med doktorsväska, docka eller en nalle som kan vara patient. Det finns mycket information som ger stöd i samtal kring sjukvårdssituationen till exempel på Björnwebben, 1177, i barnböcker och faktaböcker. För äldre barn är samtal med en trygg vuxen som lyssnar viktigt. Barnet behöver information om just den situation de har varit med om.

## Oro för framtida vårdhandlingar

Barn behöver sin trygga förälder som skyddar, tröstar och informerar. Det är du som känner ditt barn bäst. Du som förälder är en viktig länk mellan ditt barn och sjukvårdspersonalen. För dig som förälder är det bra att veta hur du kan vara till hjälp för ditt barn i vården. Samtala med sjukvårdspersonalen för att få den information du behöver. Trygga och lugna föräldrar gör barnet mindre orolig, vilket gör undersökningen lättare att genomföra. Vi rekommenderar att den förälder som är minst orolig själv följer med barnet. En förälders rädsla avspeglas lätt på barnet.

Barns reaktioner beror på ålder, utvecklingsnivå och tidigare erfarenheter. Barn vill och bör vara delaktiga i sin vård. De behöver få veta och förstå vad som kommer att hända då det är betydelsefullt för att kunna acceptera det som ska ske. Det är viktigt att tänka på barnets integritet, t.ex. genom att prata med barnet och inte om barnet i dess närvaro. Bestäm något roligt att se fram emot och göra tillsammans efter vårdbesöket. Om ditt barn ofta är i vården kan ett positivt avslut bli en betydelsefull rutin och barnet känner sin trygg.

## Att tänka på före en undersökning

Vi är alla olika och har olika stort behov av tydlig och konkret information utifrån mognad och ålder. Alla barn, ungdomar och föräldrar har behov av information och förberedelse om det som ska ske i vården. Yngre barns tidsuppfattning är begränsad vilket gör att förberedelse samma dag är bra. Använd tydligt och enkelt språk som inte kan missförstås. Uppmuntra barnet till frågor och reflektion. Det är bra att ge sitt barn fullt fokus. Ta om möjligt inte med syskon vid provtillfällen.

## Att tänka på under en undersökning

Försök skapa en känsla tillsammans med ditt barn, att "vi gör det här tillsammans". Avledning är bra, men väldigt individuellt. Vad tycker ditt barn om? Prata, sjunga, titta i bok eller på film/platta/mobil. Låt barnet vara delaktig i vilken avledning det vill ha.

## Att tänka på efter undersökningen

Det är viktigt med ett positivt avslut efter varje vårdtillfälle. Efter undersökningen är det viktigt att lyssna på barnet. Bekräfta gärna barnets upplevda känsla och uppmuntra och stärk barnet. Vi vill alla lyckas,

men om barnet inte klarar av en besvärlig provtagning eller undersökning, kan det ge skuld känslor. Lyft fram det barnet har klarat av och förstärk det positiva.

## Sjukvårdsrädda barn

För att hjälpa ditt barn vid nästa planerade sjukvårdsbesök, kontakta vården och ta reda på exakt vad som ska ske. Fråga om det är något som ni inte förstår och informera sedan barnet på ett för dem begripligt sätt. Finns det möjligheter att hälsa på mottagningen en eller flera gånger innan proceduren ska ske? Det är betydelsefullt för barnet att bli bekant med personal och miljö i en icke pressad situation. Att bygga förtroende och känna tillit till personalen är viktigt för alla åldrar och särskilt då barnet visar rädsla och oro.

Yngre barn kan behöva leka igenom hur undersökningen går till med autentiskt material på docka/gosedjur eller på förälder som en förberedelse. Äldre barn behöver samtala kring situationen. Försök svara på deras frågor så ärligt ni kan. Smärta är individuellt och vi kan inte veta hur det verkligen känns för en annan person. Lyssna på vad barnet tror ska hända och vad det är oroligt för. Svara på det du kan och informera sen vårdpersonalen för att öppna upp för dialog.

## Lekterapi

Lekterapi är en specialpedagogisk verksamhet som riktar sig till barn och ungdomar mellan 0-18 år, som vårdas på sjukhus. För mer information se [www.sodersjukhuset.se](http://www.sodersjukhuset.se) och [www.sverigeslekterapeuter.se](http://www.sverigeslekterapeuter.se)

## Kontakt med Lekterapi

Behöver du mer information är du välkommen att ringa Lekterapi på telefon 616 40 70. När barnet är på återbesök på Sachsska barn- och ungdomssjukhuset är ni välkomna att besöka lekterapi i vår öppna verksamhet. Du behöver inte boka tid, kom bara förbi på våra öppettider.

Mån–Tors: 9.30–15.30

Fre: 9.30–13.00

