



REKOMENDĀCIJAS KĀ SAGATAVOT BĒRNU VAKCINĀCIJAI

Vakcinācija ir nozīmīga bērna veselības saglabāšanai. Taču tas ir arī uztraukumu pilns notikums, jo bērnam jādodas pie ģimenes ārsta vai uz kādu citu vakcinācijas punktu un jāsaņem injekcija, kura var būt sāpīga. Mēs zinām cik sarežģīti tas ir, tādēļ esam izstrādājuši ieteikumus, kas palīdzēs bērnam piedzīvot vakcināciju vieglāk.

SĀC AR BĒRNU RUNĀT PAR VAKCINĀCIJU NEDĒĻU PIRMS TĀS.

1. PAJAUTĀ, KĀ TAVS BĒRNS JŪTĀS PAR VAKCĪNAS SAŅEMŠANU UN KO VIŅŠ PAR TO JAU ZINA

Iesāc sarunu ar jautājumiem. Pārliecinies, ka tev ir brīvs laiks un pacietība, lai uzklausītu bērna viedokli. Sarunājoties ar bērnu ir svarīgi pašam justies mierīgam. Ja tu pats jūties satraukts, tad bērns to jūt un pats kļūst nemierīgs.

✘ Nestāsti bērnam par savu vai citu cilvēku negatīvajām pieredzēm ar adatām, vakcīnām. Tas palielina bērna bailes un satraukumu.

✘ Nelieto tādus izteicienus kā:

- “Adatas ir briesmīgas”
- “Tas nav nekas īpašs”
- “Tev viss būs labi”

Šādi apgalvojumi bērnam rada izjūtu, ka viņš ir nesaprasts. Sadzirdi savu bērnu un pieņem viņa jūtas tādas kā tās ir, necenšoties tās mainīt, noliegt.

✓ Tā vietā vari teikt:

“Tas ir normāli/ dabiski/ saprotami, ka tu jūties par to satraukts. Tā ir daudziem cilvēkiem. Visas emocijas drīkst būt, tas ir normāli. Es būšu ar tevi un palīdzēšu tev justies labāk.”

Pieņem bērna jūtas, tā viņš jutīsies atbalstīts un spēs tikt galā ar situāciju vieglāk.

Bailes no adatām un vakcinācijas ir normālas jeb kurā vecumā. Atļauj bērnam izpaust visa veida jūtas pat ja tās ir dusmas, skumjas, raudāšana.

2. PASKAIDRO BĒRNAM, KĀPĒC VIŅAM IR NEPIECIEŠAMA VAKCĪNA



Esi patiens un paskaidro vienkārši. Ja bērns jau ir iepriekš vakcinējies, tad ir svarīgi atgādināt, ka viņš to jau ir darījis un šī nav pilnībā jauna pieredze.

Vari izdomāt savu stāstu vai pasaku par vakcīnu nepieciešamību, piemēram, vakcīna ir kā supervaroņa vairogs/bruņas, kas pasargā mūs no slimībām, ko izraisa baktērijas. Vakcīna iemāca ķermenim cīnīties pret mikrobiem, lai tu būtu drošībā un vesels.

Runā par vakcīnu pozitīvi, liekot uzsvāru, uz to, ka tu dari kaut ko labu pārējiem cilvēkiem (omītei, draugiem, skolotājiem), lai visi būtu drošībā.

3. IZSTĀSTI DETALIZĒTI BĒRNAM, KĀ VISS NOTIKS



Šeit ir svarīgi izstāstīt visu secīgi un detalizēti. Kas notiks? Kur jūs iesiet?

Stāsti secīgi izmantojot pēc iespējas vairāk detaļu, tas palīdzēs bērnam labāk iztēloties gaidāmo procedūru. Padomā, kas būs tas, ko bērns nākot uz vakcināciju dzirdēs, redzēs, sasmaržos. Izvadi bērnu soli pa solim cauri gaidāmajiem notikumiem.

Piemēram

“Vispirms mums būs jāpiereģistrējas un reģistratore jautās tavu vārdu, un tad viņa/š mums pateiks, uz kuru kabinetu mums jāiet. Pēc tam mums var lūgt apsēsties un pagaidīt. Tad būs tava kārtā un mēs satiksīm medicīnas māsu, un viņa parādīs, kur tu varēsi apsēsties. Māsa notīrīs vietu uz tavas rokas, lai būtu droši, ka tur nav mikrobi. Tev var būt sajūta, ka tas ir auksti un vate var smaržot kā roku dezinfekcijas līdzeklis. Pēc tam tu saņemsi vakcīnu kā mazu kniebienu - tu varēsi sajūst kā saspiešanu, spiedienu, iebakstīšanu”.



Izmantojiet bērnam draudzīgus vārdus, piemēram, vakcīna nevis dūriens. Vārdam dūriens ir negatīva, biedējoša nozīme, kas bērnam var radīt negatīvas asociācijas (dūriens = dūriens ar nazi, kad tiek smagi savainots). Jūs varat aprakstīt sajūtu kā “saspiešanu”, “spiedienu” vai “mazu kniebienu”, nevis lietot tādus vārdus kā “dzelt”, “iekodīs odiņš”.



Un, visbeidzot, atsaucieties uz medmāsām un personālu kā “palīgiem”, lai izveidotu saikni, ka viņi ir tur, lai palīdzētu saņemt vakcīnu, nevis ievainotu viņus ar adatu.

4. IZSPĒLĒ GAIDĀMO VAKCINĀCIJU

Izspēlē vakcinācijas gaitu ar bērna izvēlētu mīksto mantiņu. Izspēlējiet visu procesu – iešanu/braukšanu uz vakcinācijas kabinetu, vakcīnas saņemšanu.

Pārrunājiet, kas palīdzēs mīkstajai mantiņai justies labāk, saņemot vakcīnu.



Šeit ir jautājumi, kurus var uzdot izspēlēšanas laikā:

- Vai tu gribi skatīties vai neskatīties vakcināciju?
- Vai tu gribētu sēdēt man klēpī vai turēt manu roku?
- Ko mēs varētu darīt pirms vakcīnas un vakcinācijas laikā?

5. NOVĒRS UZMANĪBU

Uzmanības novēršana palīdz bērnam novērst domas no gaidāmā notikuma un var mazināt satraukumu.



Šeit dažas idejas, ko var darīt vakcinācijas laikā, lai novērstu uzmanību:

- Turēt savu mīksto mantiņu;
- Saspiest mammas/tēta roku (vai stresa bumbiņu);
- Klausīties mūziku;
- Skatīties video;
- Dziļi elpot;
- Domāt par vietu, kur tu jūties laimīgs un iztēlojies, ka tur atrodies;
- Skaitīt;
- Lasīt priekšā grāmatu;
- Stāstīt stāstu;
- Skatīties uz rotaļlietu ar gaismiņām.

5. APBALVOJUMS

Kopīgi izdomājiet, ko pēc vakcinācijas jūs varētu kopā padarīt patīkamu (aktivitāte, piem., rotaļu laukumiņa apmeklējums, mīļākās spēles spēlēšana, ēdiena gatavošana). Pēc vakcinācijas noteikti izpildiet kopīgo aktivitāti.

Pēc vakcinācijas noteikti paslavējiet bērnu, ka viņš bija drosmīgs un tika ar to galā.

Materiāls tapis sadarbībā ar

BKUS mākslas terapeitēm un pediatrijas spēles speciālistēm
Mairu Šteinerti, Līgu Briedi un
bērnu aprūpes māsu Madaru Blumbergu.

Literatūras saraksts:

<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/visit/less-stressful.html>

<https://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/vaccination-appointment-tips-for-parents/>