

幫助您的孩子應付 內科和外科程序

Helping Your Child Manage Medical and
Surgical Procedures



4480 Oak Street, Vancouver, BC V6H 3V4

604-875-2345 • 1-888-300-3088

www.bcchildrens.ca

內科和外科程序對每一個人都可能是可怕的。而對於一個不明白為何或正在做什麼的年幼小孩來說，這些程序可能是嚇人的。

您可以幫助您的孩子應付這種焦慮及從這經歷中變得更加堅強。您比醫院的醫護人員更加了解您的孩子。您會知道怎樣去改變這些建議，以適合孩子的年齡、興趣和個性。

1. 盡量多些了解那項內科或外科程序。

- ▶ 提前提出將會有助您在和孩子談話之前可全面了解會發生什麼情況的問題。
- ▶ 詢問是否有書面材料可供您閱讀。

您若知道會涉及什麼情況，就會覺得更有把握，並且將會能更好地幫助孩子。

2. 在將會發生的事情方面，要對孩子誠實。

不要隱瞞真相或省略您認為可能會讓孩子不開心的部分情況。儘管孩子對即將進行的程序可能會生氣或感到煩惱，但在進行程序前告訴他/她，會建立信任，相信您所說的話。這給孩子一個機會來克服部分焦慮。這也讓您可向孩子進一步證明，在整個過程中您將會支持他/她。誠實並不表示您得解釋每個細節，或詳述令人不舒服的事情。您和孩子談話時，應說明在以下幾方面會出現什麼情況：

- ▶ 她/他將會看到、聽到和感覺到什麼；
- ▶ 誰將會在那裏；
- ▶ 他/她將會被要求做什麼(例如伸出手臂、一動不動地躺著、側身蜷縮)。

告訴孩子為何這項程序是必要的(例如“這個檢驗將會讓醫生更清楚知道是什麼使你覺得不舒服”)。



3. 給孩子一個機會告訴您他/她對這項程序知道或害怕什麼。

問孩子“一想到這個檢驗，你最擔心的是什麼？”有時，孩子無法解釋是什麼在困擾著他們。孩子可能會感到焦慮，但無明確原因。

以下是一些可幫助孩子告訴您有關焦慮的其他方法：

- ▶ 玩洋娃娃或醫療玩具；
- ▶ 畫圖畫並講述那些圖畫；
- ▶ 利用故事。

孩子可能需要再三做很多這些活動。

4. 與孩子討論這項程序中困難的部分是什麼。 是等待護士做好準備嗎？是去拿針嗎？

以下是一些您可以做的準備，以幫助孩子應付：

- ▶ 在扎入針頭時您可以吹泡泡。
- ▶ 您可以玩想像遊戲 — “想像是一個非常美麗的地方” — 在溫暖的一天，陽光明媚，我們正在沙灘上堆沙堡。

續...

- ▶ 您可以帶一本'I Spy'(我是小間諜)猜謎遊戲書，在程序進行期間看。
- ▶ 您可在孩子皮膚的不同地方塗些麻醉膏(EMLA膏)，讓塗了膏的地方麻木。這將有助孩子了解到，在要扎入針頭的地方塗抹麻醉膏將會有什麼感覺。EMLA膏可在您當地的藥房買到。

如果您在使用這些計劃之前先作多番盤算，那麼這些計劃就會起最大作用。和孩子交談時，聲音要平靜、令人安心。

如果孩子年紀較小，可在比較臨近進行這項程序的日期和時間，再幫助孩子做好準備。年紀很小的兒童需要在程序進行前的幾個小時內做準備。過早談論會導致孩子變得更焦慮或忘記這些資訊。

5. 如果可能的話，應在程序進行期間陪著孩子。

用撫摸、微笑和聲音來給予孩子支持。鼓勵他/她使用一些您們已計劃好的應付策略。有時，年紀較大的兒童比較喜歡在程序進行期間您不在場。確保在抵達醫院之前您有這樣的計劃。

6. 給孩子做個好榜樣。

沒有人預期小孩在醫療程序中會像成年人一樣有控制力。如果您(照顧者)和工作人員一起努力，鼓勵孩子配合，程序就會進行得更順利。

鼓勵孩子配合的一個方法就是保持鎮定，並且對進行程序抱非常堅定的態度。不要以態度來暗示程序本身有任何選擇性，但應盡可能給孩子多些實際的選擇。例如，“你想用哪個手指來做檢驗？”“你是想坐在我的腿上還是椅子上？”“做檢驗時，我們是吹泡泡還是唱歌呢？”

不要賄賂或威脅孩子，例如“檢驗時你若做個乖乖女，我就會...”或“如果你沒保持不動，他們就會再做一遍！”孩子可能乾脆拿定主意，認為您的賄賂不值得當一回事，或者對威脅感到恐慌。

7. 讓工作人員知道孩子的應付計劃。

請他們減少房間裏的刺激。舉例來說，很多人同時談話的聲音可能增加焦慮。問一問是否可以由一個人說話，使房間保持寧靜一點。

有些兒童喜歡看著程序進行和正在發生什麼，其他兒童可能會選擇望向別處，而另一些就會兩者都做。讓孩子選擇他/她想要做的。不要強迫他/她望向別處。

請記住，哭泣、憤怒和用行動來發洩都是正常的反應。如果孩子開始用行動來發洩，可嘗試這些對策：

- ▶ 用冷靜、自信的聲音，再次說明這項程序為何必須做，並再三保證您就在一旁，而且如保持不動，程序就會很快結束。
- ▶ 告訴工作人員他們可以做些什麼來支持孩子。
- ▶ 鼓勵孩子使用分散注意力或其他應付方法。
- ▶ 計劃在程序完成之後做一些開心的事。

8. 一定要鼓勵孩子。

對孩子應付這項程序的方法表示出高興。即使不是所有事情都進行得順利，也要將重點放在他/她能夠做的一些事情。例如，“儘管對你來說很難，但你依然能夠保持手臂不動。”

您沒有必要在程序進行期間幫助固定孩子，除非您或孩子想要這樣。您可以請工作人員做這件事。

如果孩子非常焦慮不安，您可聯絡兒童生活部(Child Life Department)(內線7686)，與兒童生活專家談談，幫助孩子應付醫療程序。

此文件是在學習和發展部(Learning & Development Department)協助下，由兒童生活部的醫療專家製作的。