

# Giúp Trẻ Đối Phó Với Những Phương Thức Y Khoa và Giải Phẫu

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](http://www.bcchildrens.ca)

Các phương thức y khoa và giải phẫu có thể đáng sợ đối với mọi người. Trẻ nhỏ có thể không hiểu tại sao phải làm thế hoặc làm gì thì các phương thức này có thể càng trở nên khủng khiếp.

Quý vị có thể giúp trẻ đối phó với nỗi lo âu và trở nên vững vàng hơn từ kinh nghiệm này. Quý vị biết rõ con mình hơn nhân viên chăm sóc sức khỏe trong bệnh viện. Quý vị sẽ biết cách sửa đổi để áp dụng các đề nghị sau đây cho thích hợp với tuổi, sở thích và cá tính của con mình.

## 1. Tìm hiểu càng nhiều càng tốt về phương thức y khoa hoặc giải phẫu đó

- ▶ Nêu thắc mắc trước để giúp quý vị hiểu rõ hoàn toàn những gì sẽ diễn ra trước khi quý vị nói chuyện với trẻ.
- ▶ Hỏi xem có tài liệu nào quý vị có thể đọc hay không.

Nếu quý vị biết diễn tiến sẽ ra sao thì quý vị sẽ cảm thấy chủ động hơn và sẽ có thể giúp trẻ được hiệu quả hơn.

## 2. Hãy nói thật với trẻ về những gì sẽ diễn ra

Cố đừng giấu giếm sự thật hoặc giấu những phần mà quý vị nghĩ là có thể làm cho trẻ lo lắng. Tuy con quý vị có thể tức giận hoặc lo lắng về phương thức sắp được thực hiện, cho trẻ biết về phương thức đó sẽ đem lại tin tưởng về những gì quý vị nói ra. Nói thật cho trẻ biết để trẻ có cơ hội giải quyết một phần lo âu. Cách này cũng giúp quý vị xác quyết với trẻ là quý vị sẽ trợ giúp trẻ trong tiến trình này. Nói thật không có nghĩa là quý vị phải giải thích tất cả mọi chi tiết hoặc cứ nhắc về chuyện ê ẩm hay đau nhức. Khi quý vị nói chuyện với trẻ, hãy giải thích diễn tiến về:

- ▶ những gì trẻ sẽ nhìn thấy, nghe được và cảm nhận được;
- ▶ ai sẽ có mặt ở đó;
- ▶ trẻ sẽ được yêu cầu làm gì (chẳng hạn như giơ tay ra, nằm thật yên, nằm co lại về phía quý vị).

**Cho trẻ biết lý do tại sao cần thực hiện phương thức đó** (chẳng hạn như “Loại thử nghiệm này sẽ



cho bác sĩ biết rõ hơn về lý do con cảm thấy bệnh”).

## 3. Cho trẻ có cơ hội nói với quý vị những gì trẻ biết hay sợ về phương thức đó.

Hãy hỏi trẻ “Con lo lắng về điều gì nhất khi con nghĩ về loại thử nghiệm này?” Đôi khi trẻ em không giải thích được chúng sợ gì. Con quý vị có thể cảm thấy lo âu mà không biết lý do rõ ràng nhất định nào cả.

### **Một số cách khác để giúp trẻ nói với quý vị về nỗi lo âu của trẻ là:**

- ▶ Chơi với búp bê và đồ chơi y khoa;
- ▶ vẽ tranh và nói chuyện về những tranh đó;
- ▶ sử dụng các câu truyện.

Con quý vị có thể cần làm đi làm lại nhiều lần các sinh hoạt này.

## 4. Nói chuyện với trẻ những phần nào là phần khó khăn nhất của phương thức đó.

Phải là khi chờ đợi y tá chuẩn bị hay không?  
Phải là khi tiêm chích hay không?

### **Sau đây là một số việc quý vị có thể chuẩn bị để giúp trẻ đối phó:**

- ▶ Quý vị có thể thổi bong bóng lúc tiêm chích.
- ▶ Quý vị có thể chơi trò tưởng tượng – “hãy tưởng tượng ra một nơi thực sự êm đềm” – trên bãi biển vào một ngày nắng ấm và chúng ta đang đắp cát thành lâu đài.

*còn tiếp...*

- ▶ Quý vị có thể đem theo sách 'I Spy' để đọc trong khi thực hiện phương thức đó.
- ▶ Quý vị có thể thoa kem làm tê (kem EMLA) vào những chỗ khác nhau trên da của trẻ để làm tê chỗ thoa kem. Như vậy sẽ giúp trẻ hiểu sẽ có cảm giác như thế nào khi thoa kem làm tê lên chỗ sẽ đâm kim vào. Kem EMLA có bán tại nhà thuốc tây địa phương.

Các kế hoạch này có hiệu quả nhất nếu quý vị xem xét nhiều lần trước khi áp dụng. Hãy nói bằng giọng bình tĩnh, trấn an với trẻ.

Nếu con quý vị nhỏ hơn, hãy chuẩn bị trẻ sẵn sàng cho phương thức đó khi gần đến ngày giờ thực hiện phương thức y khoa. Trẻ còn quá nhỏ cần chuẩn bị trong vòng vài giờ trước khi thực hiện phương thức y khoa. Nói chuyện về phương thức đó quá sớm có thể làm cho trẻ lo âu nhiều hơn hoặc quên luôn.

#### 5. Nếu có thể được, hãy ở bên cạnh trẻ trong lúc thực hiện phương thức y khoa.

Giúp trẻ bằng cách vỗ về trẻ, mỉm cười và nói chuyện với trẻ. Khuyến khích trẻ áp dụng một số cách đối phó mà quý vị đã hoạch định. Đôi khi trẻ lớn hơn không muốn quý vị có mặt ở đó trong khi thực hiện phương thức y khoa. Hãy nhớ hoạch định trước cho việc này trước khi đến nơi giải phẫu.

#### 6. Hãy làm gương cho con quý vị.

Không ai bắt trẻ phải tự chủ được như người lớn khi thực hiện các phương thức y khoa. Công việc sẽ trôi chảy hơn nếu quý vị (người chăm sóc) và nhân viên cùng làm việc với nhau để khuyến khích trẻ hợp tác.

Một cách để khuyến khích trẻ hợp tác là **bình tĩnh và rất cương quyết** về phương thức y khoa đó. Đừng tỏ ra là có chọn lựa nào khác về chính phương thức đó, **nhưng cho trẻ chọn càng nhiều cách có thể làm được càng tốt**. Thí dụ, “con muốn dùng ngón tay nào để thử nghiệm?” “Con muốn ngồi lên lòng mẹ hay ngồi trên ghế?” “Khi thử nghiệm, mình sẽ thổi bong bóng hay hát?”

Đừng hối lộ hay đe dọa trẻ quý vị, chẳng hạn như “Nếu con ngoan trong lúc thử nghiệm thì mẹ...” hoặc “nếu con không ngồi yên thì họ lại làm nữa đó!” Trẻ có thể lại quyết định là món hối lộ đó không đáng hoặc trở nên hoảng sợ về lời đe dọa đó.

#### 7. Cho nhân viên biết cách trẻ dự định sẽ đối phó như thế nào.

Yêu cầu họ giảm bớt các yếu tố kích động trong phòng. Thí dụ: tiếng nói của nhiều người cùng lúc có thể làm trẻ lo âu thêm. Hãy hỏi xem có thể chỉ riêng một người nào đó nói thôi hay không để không làm náo động trong phòng.

Một số trẻ thích nhìn phương thức y khoa đó và theo dõi diễn tiến, các trẻ khác lại có thể muốn quay mặt đi và số khác nữa lại khi nhìn khi tránh. Hãy để cho trẻ chọn em có muốn nhìn hay không. Đừng buộc trẻ phải quay mặt đi.

Hãy nhớ, khóc, tức giận và chống đối là các phản ứng bình thường, hãy thử những cách sau:

- ▶ Nói lại bằng giọng bình tĩnh, tự tin về lý do phải thực hiện phương thức này, và trấn an trẻ lại là quý vị ở bên cạnh trẻ và giữ yên sẽ giúp cho xong việc nhanh hơn.
- ▶ Cho nhân viên biết họ có thể làm gì để giúp trẻ.
- ▶ Khuyến khích trẻ làm việc gì khác cho không còn để ý đến phương thức đó nữa hoặc một cách đối phó nào khác.
- ▶ Hoạch định việc gì thích thú để làm khi xong.

#### 8. Hãy nhớ khuyến khích trẻ.

Tỏ ra hài lòng về cách trẻ đối phó với phương thức y khoa. Chú trọng vào việc gì trẻ có thể làm dù không được suôn sẻ. Thí dụ, “Con đã giữ yên được cánh tay dù không phải là chuyện dễ làm cho con.”

Quý vị không phải giúp bằng cách giữ trẻ cho yên khi thực hiện phương thức y khoa trừ phi quý vị hoặc trẻ muốn thế. Quý vị có thể yêu cầu nhân viên làm việc đó.

Quý vị có thể liên lạc với Child Life Department (Ban Cuộc Sống Trẻ Em) (Số phụ 7686) để nói chuyện với một chuyên viên phụ trách cuộc sống trẻ em để nhờ giúp con quý vị về một phương thức y khoa nếu trẻ tỏ ra quá lo âu.

---

*Do các chuyên viên sức khỏe thuộc Child Life Department soạn thảo cùng với phần trợ giúp của Learning & Development Department*