

# "Se meg!"

## Kommunikasjon med barn som har vondt og er redde

Ingrid Hyldmo  
Psykologspesialist  
Diakonhjemmet Sykehus

# Smerteforståelse

- Historisk perspektiv
- Dagens kunnskap
- Smertevurdering
- Smerte: alltid sammensatt;  
✧ Tenk biopsykososialt!

# Hvordan kan vi påvirke smerteopplevelse?

---

- Hvorfor er det så viktig?
- Hvordan skape en trygg, oversiktlig og forståelig situasjon for barnet og foreldrene
- Oppmerksomhetsskifte, pust og avspenning

# Tilrettelegging av fysiske rammer

- Unngå unødvendige forstyrrelser
- Ikke for mange personer tilstede (barnet bør ha færrest mulig personer å forholde seg til)
- Nødvendig utstyr tilgjengelig
- Ta hensyn til at barn også kan oppleve seg ubeskyttet når de må kle av seg



## Forts. tilrettelegging

---

- Egen og foreldres atferd
- Oppmerksomhet på barnets behov i øyeblikket
- Samsvar mellom det vi sier og det vi gjør
- Benevning av pågående handling og det som skal skje

## Forts. tilrettelegging

---

- Benevn barnets reaksjoner og hjelp det videre
- Benevning heller enn spørsmål
- Hjelp barnet til kontroll ved å gå det valg det kan ta
- Fordel roller i rommet; hvem informerer og trøster?



# Forebygge smerte og frykt

- Forberede barnet og foreldre på hva som skal skje
- Fysisk tilrettelegging
- Gi skrittvis informasjon (benevne)
- La barnet bli kjent med rom og utstyr
- Tilpasset hjelp til mestring
- Få personer
- Forberede evt. positiv aktivitet før og etter prosedyren

# Fire gode vaner

Vane 1: Invester i begynnelsen

Vane 2: Utforsk pasientperspektivet

Vane 3: Vis empati

Vane 4: Invester i avslutningen



**OCHER**





## Vane 1: Invester i begynnelsen

- Etablér god kontakt tidlig
- Få fram hva barnet og foreldrene har på hjertet
- Planlegg / gi informasjon om det som skal skje



OCHER



## Vane 2: Utforsk pasientperspektivet

- Utforsk hva barnet/ foreldrene forstår
- Sjekk forventninger
- Få fram betydningen av symptomene for dagliglivet



OCHER



Diakonhjemmet  
Sykehus

## Vane 3: Vis empati

- Vær åpen for barnets og foreldrenes følelser
- Gi tydelig uttrykk for empati
- Vis empati også non-verbalt
- Vær oppmerksom på dine egne reaksjoner



OCHER



## Vane 4: Invester i avslutningen

- Gi diagnostisk og annen relevant informasjon
- Fremme læring og mestring
- Involvér barnet og forledrene i beslutninger og til ansvar for egen helse
- Avslutt og sjekk ut på en ryddig måte



OCHER



# Informasjon

---

- [www. Barneombudet.no](http://www.Barneombudet.no)  
(sykehusekspertene)
- [www.iasp-pain.org](http://www.iasp-pain.org)
- [www.norskbarnesmerteforening.no](http://www.norskbarnesmerteforening.no)

