

LIDAR Com a Injeção!

Criando Oportunidades para Preparar e Educar as crianças e famílias sobre as injeções e os procedimentos

Tudo sobre a LIDAR

A "Equipa LIDAR" é um grupo de profissionais que trabalham em conjunto para criar uma experiência de cuidados de saúde mais positiva através da educação e da preparação.

O nosso objetivo é aproximar e capacitar toda a equipa de cuidados de saúde da criança, incluindo pacientes, cuidadores, famílias, enfermeiros e prestadores de cuidados.



Ajudar o seu filho a LIDAR com procedimentos com agulhas é tão fácil quanto contar até 3!

1

Preparar e educar

- Em geral, as crianças conseguem lidar melhor com os procedimentos quando se sentem preparadas. Comece por dar informações sinceras e simples ao seu filho sobre o que esperar. Por exemplo: "É possível que tenhas de levar uma injeção hoje para manter o corpo saudável." Tente utilizar uma linguagem adequada à sua idade e desenvolvimento.
- Pratique as estratégias para lidar com a situação com antecedência. Por exemplo, treine a respiração profunda ou jogar ao "Vejo, vejo" para distração.
- Prepare algo que o seu filho possa aguardar com expectativa após a injeção, como um pequeno prémio ou uma guloseima.
- Solicite ao especialista em vida infantil* que disponibilize um plano personalizado para aliviar a ansiedade em torno dos procedimentos.

**Os especialistas em vida infantil são peritos em desenvolvimento infantil que promovem uma resposta eficaz através de jogos, preparação e educação.*

2

Criar um plano de resposta

Um plano de resposta ajudará o seu filho a sentir-se mais preparado e em controlo. Permita que ele tome decisões sobre como será a injeção ou o procedimento. Por exemplo, ele quer sentar-se ao seu colo ou sozinho? Que distração poderá utilizar?

- Ao criar um plano de resposta, lembre-se do LEAPS:
 - L - Localização:** O seu filho pode decidir onde será realizado o procedimento.
 - E - Educação:** Fale com o seu filho sobre a injeção antes, durante e depois do procedimento, para que se sinta mais à vontade. Não se esqueça que as suas palavras são importantes! Inclua a sua equipa e o especialista em vida infantil nestas conversas para saber mais sobre o procedimento e o que este implica.
 - A - Anestésicos:** Pense em falar com a sua equipa sobre a utilização de agentes anestésicos tópicos.
 - P - Posicionamento:** Tente encontrar uma posição confortável, por exemplo, coloque a criança no seu colo, numa posição segura e confortável, durante o procedimento.
 - S - Suporte:** Pense noutras estratégias para lidar com a situação e para acalmar, como forma de obter apoio adicional. Consulte o verso desta página para obter ideias.

3

Implementar a estratégia!

- Partilhe o plano com o prestador de cuidados de saúde e a equipa médica.
- Pergunte sobre a utilização de suportes específicos, incluindo agentes anestésicos tópicos, Buzzy e Sweet-ease.
- Lembre-se de que o especialista em vida infantil pode prestar ajuda e apoio adicional antes, durante e após a injeção ou procedimento.
- Depois, fale com o seu filho sobre como correu! Ajuste o plano conforme necessário da próxima vez.

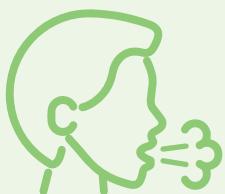
Se acha que o seu filho precisa de apoio adicional, também pode falar com a equipa sobre a possibilidade de consultar um psicólogo. A terapia com um psicólogo fora do ambiente clínico pode ajudar as crianças e as famílias a lidar e superar a ansiedade, os medos e as fobias relacionados com agulhas, procedimentos e consultas médicas.



Para mais informações, por favor envie um e-mail para copewiththepoke@brownhealth.org.



ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM A SITUAÇÃO E PARA ACALMAR



Respirar fundo



Ver um vídeo



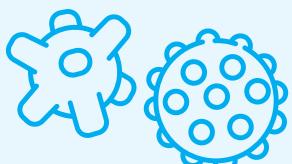
Dar a mão a alguém



Dar um abraço
a alguém



Contar anedotas



Apertar uma bola
anti-stress



Jogar um jogo no iPad



Ouvir música



Jogar "Vejo, vejo"



Visualizar tu
lugar favorito



Hasbro Children's
BROWNHealth
UNIVERSITY

CHILD
LIFE
SERVICES
*Play
Heals*