



如何幫助病童應付患病及住院的壓力？

一歲以下嬰幼兒

- 家人的陪伴及照顧能給予幼兒最大安慰。嬰幼兒哭泣、鬧情緒是在所難免。需要時給予搖抱、輕聲安慰、在耳邊唱歌都有助安撫幼兒。
- 若幼兒連接了醫療儀器，家長可請醫護人員指導如何抱起或撫摸，家人溫暖貼身的接觸對幼兒的身心均有極大的幫助。
- 播放柔和的音樂，給予發光、發聲的玩具。

一至三歲幼兒

- 陌生人及陌生的環境會帶來很大的壓力，家人宜盡量陪伴在側。
- 盡量維持規律的作息時間，鼓勵大肌肉的活動，多點離開睡床走動，均有助減輕幼童的壓力。
- 以簡單言語解釋陌生的程序，盡可能讓幼童自行選擇 (例如在手臂還是腳上量血壓？用橙味還是提子味果汁吃藥？)。
- 從家中帶來幼童喜愛的物件(例如玩具、被子)。鬧情緒、倒退行為 (例如變得黏身)難以避免，家長宜以耐性及鼓勵來幫助幼童過渡

三至五歲幼童

- 父母離開會讓幼童感到極大焦慮，他們或會感到被遺棄，家人應盡量陪伴着。
- 幼童仍然單從個人的觀感去理解事物，傾向把生病及住院視為懲罰，家人需強調醫院是幫助他康復的地方，不要以威嚇的方式來停止幼童不合作的行為。簡單又確定地解釋醫院程序可幫助幼童理解。
- 醫療遊戲比說話更能幫助幼童理解，讓幼童安全地操作醫院的物件，加上具體的說明，有助減輕他們的不安。
- 幼童的思考充滿想像，故事及遊戲有助他們表達感受與想法，也是勇氣和力量的來源。

六至十二歲兒童

- 學齡兒童對人體運作有一定的認知，疾病對他們帶來衝擊亦相對地具體。兒童會害怕肢體沒法正常運作，害怕失去某些身體功能，或害怕疼痛及被麻醉。透過給予確切的資訊有助兒童理解，你亦可以鼓勵他們保持其他活動及參與護理的過程，有助提升自主感。
- 教導兒童應付不適的辦法，例如自我鬆弛的呼吸練習。運用想像力、自我鼓勵的說話都可以增加兒童對疾病的掌控，減少焦慮和不安。