



## 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嬰兒。
- 若嬰兒連接了醫療儀器，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嬰兒的身心均有極大的幫助。
- 播放柔和的音樂，給予發光、發聲的玩具都有助安撫嬰兒情緒。

### 一至三歲幼兒

- 陌生人及陌生的環境會帶來很大的壓力，家人應盡量陪伴在側。
- 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，盡可能讓幼兒自行選擇 (例如在手臂還是腳上量血壓？用橙味還是提子味果汁吃藥？)。
- 從家中帶來幼兒喜愛的物件(例如玩具、被子)。鬧情緒、倒退行為難以避免 (例如變得黏身)，家長應以耐性及鼓勵來幫助幼兒過渡。

### 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，家人應盡量陪伴在側。
- 這個階段的幼童，仍然會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和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。