



如何帮助病童应付患病及住院的压力？

<p>一岁以下婴幼儿</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 家人的陪伴及照顾能给予幼儿最大安慰。婴幼儿哭泣、闹情绪在所难免。需要时给予摇抱、轻声安慰、在耳边唱歌都有助安抚婴儿。 ➤ 若婴儿连接了医疗仪器，家长可请医护人员指导如何抱起或抚摸，家人温暖贴身的抚触对婴儿的身心均有极大的帮助。 ➤ 播放柔和的音乐，给予发光、发声的玩具都有助安抚婴儿情绪。
<p>一到三岁幼儿</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 陌生人及陌生的环境会带来很大的压力，家人应尽量陪伴在侧。 ➤ 尽量维持规律的作息时间，鼓励大肌肉的活动，多些离开睡床走动，均有助减轻幼童的压力。 ➤ 以简单语言解释陌生的程序，尽可能让幼儿自行选择（例如：在手臂上还是脚上量血压呢？使用橙子口味还是葡萄口味的果汁吃药呢？）。 ➤ 从家中带来幼儿喜爱的东西（例如：玩具、被子）。闹情绪、倒退行为难以避免（例如：变得粘人），家长应以耐性及鼓励来帮助幼儿过渡。
<p>三到五岁幼童</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 父母离开会让幼童感到极大焦虑，他们或会感到被遗弃，家人应尽量陪伴在侧。 ➤ 这个阶段的幼童，仍然会单从个人的观感去理解事物，倾向把生病及住院视为惩罚，家人需强调医院是帮助他康复的地方，不要以威吓的方式来停止幼童不合作的行为。简单又确定地解释医院程序可帮助幼孩理解。 ➤ 医疗游戏比说话更能帮助幼童理解，让幼童安全地操作医院的物件，加上具体的说明，有助减轻他们的不安。 ➤ 幼童的思考充满想像，故事及游戏有助他们表达感受与想法，也是勇气和力量的来源。
<p>六到至十二岁儿童</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 学龄儿童对人体运作有一定的认知，疾病对他们带来冲击也相对地具体。儿童会害怕肢体没法正常运作，害怕失去某些身体功能，或害怕疼痛及被麻醉。透过给予确切的资讯有助儿童理解和鼓励他们保持其他活动及参与护理的过程，有助提升自主控制感。 ➤ 教导儿童应付不适的办法，例如：自我松弛的呼吸练习。运用想像力、自我鼓励的说话都可以增加儿童对疾病的掌控，减少焦虑和不安。