Pobyt w szpitalu może być źródłem stresu zarówno dla dzieci jak i ich opiekunów. Poniżej zamieszczamy kilka ważnych informacji, które mogą być pomocne w radzeniu sobie w tej wyjątkowej sytuacji.

**Zanim przyjedziesz do szpitala**

Przed hospitalizacją warto przygotować dziecko do pobytu poprzez rozmowę, zabawę dostosowaną do wieku dziecka. Pamiętaj, że najważniejsze jest, aby mówić dziecku prawdę – dokąd jedzie i czego może się spodziewać. Dzieci potrzebują różnych informacji w zależności od wieku, poziomu rozwoju, dlatego warto skorzystać z naszych wskazówek, które pozwolą przekazać trudne informacje w jak najbardziej przystępny sposób.

*Niemowlęta*

Dla dzieci na tym etapie najtrudniejsza jest rozłąka z opiekunem, dlatego zachęcamy do pozostania z dzieckiem w szpitalu przez cały okres pobytu. Postaraj się zapewnić dziecku warunki zbliżone do tych domowych – zabierz kilka ulubionych zabawek, preferowany kocyk, używane na co dzień kosmetyki. Stała obecność rodzica będzie stanowić dla dziecka źródło poczucia bezpieczeństwa i pomoże w radzeniu sobie z dyskomfortem, np. wynikającym z bólu.

*Przedszkolaki*

W przypadku planowego przyjęcia do szpitala możemy przygotować dziecko do pobytu poprzez rozmowę na temat hospitalizacji już około tygodnia przed planowanym terminem przyjęcia. Małe dzieci będą potrzebowały podstawowych informacji dotyczących szpitala. Dla większości z nich jest to zupełnie nieznane miejsce, pojawiające się tylko w bajkach, czy zabawach. Dlatego warto w prostych słowach wyjaśnić dziecku, że szpital to jest takie miejsce, w którym leczy się chorych pacjentów i że wszystkie osoby tam pracujące będą starały się pomóc. Postaraj się odpowiedzieć na wszystkie pytania zadawane przez dziecko zgodnie z prawdą, nie kłam, że nic nie będzie bolało. Zapewnij, że przez cały okres pobytu będziesz towarzyszyć dziecku i wspierać je we wszystkim. Poza tym dziecko będzie mogło zabrać ze sobą kilka swoich ulubionych zabawek, kredki, książeczki, co pozwoli mu przetrwać w szpitalu i mieć przy sobie namiastkę domu.

*Dzieci wczesnoszkolne*

Również w tej grupie najważniejsza będzie rozmowa dostosowana do możliwości intelektualnych dziecka – zachęcaj dziecko, do zadawania pytań, staraj się odpowiadać bardziej szczegółowo, ale nadal używając prostego języka. Zapewnij o tym, że będziesz obecny/obecna podczas hospitalizacji i że na każdym etapie pobytu (jak również przed) dziecko ma prawo do przeżywania i wyrażania swoich emocji, rozmawiania o swoich obawach i lękach. W tym wieku bardzo ważna jest codzienna rutyna i powtarzalność określonych zajęć i aktywności – w zależności od stanu zdrowia dziecko będzie mogło uczestniczyć w zajęciach organizowanych przez szpitalną Szkołę oraz w miarę możliwość spędzać czas na ulubionych aktywnościach (np. rysowaniu, układaniu puzzli, innych zabawach dostosowanych do warunków naszego Szpitala).

*Nastolatki*

Nastolatki mogą mieć trudność w wyrażaniu swoich myśli i uczuć. Może to wynikać z wcześniejszych trudnych doświadczeń związanych z hospitalizacją. Ale również nastolatki, które nigdy nie były w szpitalu mogą odczuwać lęk i niepewność przed nieznanym. Na tym etapie rozwojowym powinniśmy udzielić im szczegółowych informacji dotyczących ich stanu zdrowia, hospitalizacji i planowanego leczenia. Okres dojrzewania jest też bardzo trudnym czasem, jeśli chodzi o akceptację własnego ciała, konieczność rozbierania się do badań, poddawania zabiegom może być bardzo stresujące na tym etapie. Dlatego tak ważna jest akceptacja tych emocji ze strony dorosłych, empatyczna postawa i otwarta komunikacja.

**Co zabrać ze sobą?**

Podczas telefonicznego umawiania terminu przyjęcia do szpitala zapytaj o to, co zabrać dla Dziecka i dla Ciebie do Szpitala – zalecenia w tym zakresie mogą różnić się w zależności od rodzaju Oddziału.

**Odwiedziny**

W naszym Szpitalu dbamy o to, żeby każdy z Pacjentów miał możliwość kontaktowania się z osobami bliskimi. Rodzic czy opiekun może być przy swoim dziecku przez całą dobę oraz towarzyszyć przy udzielaniu większości świadczeń medycznych (jeśli nie będzie to możliwe, lekarz czy pielęgniarka poinformuje Cię o tym). Poza tym Pacjentów mogą odwiedzać inne osoby z rodziny, znajomi i przyjaciele – pod warunkiem, że są zdrowi i bez cech infekcji. Szczegółowych informacji na temat odwiedzin udzieli na bieżąco personel medyczny. Możesz też zapoznać się w trakcie pobytu z Regulaminem Pobytu i Odwiedzin, który jest wywieszony na tablicy informacyjnej oraz znajduje się na punktach pielęgniarskich.

**Plan dnia**

W naszym Szpitalu znajduje się wiele różnych Oddziałów, które różnią się między sobą pod względem specjalizacji, czy też sposobów leczenia, ale większość z nich funkcjonuje w podobny sposób.

Każdego ranka na oddziale każdego pacjenta odwiedza lekarz prowadzący, aby przeprowadzić badanie i podjąć decyzje co do dalszego leczenia. Czasem badanie będzie przeprowadzał inny lekarz, ale na pewno przekaże wszystkie niezbędne informacje Waszemu lekarzowi prowadzącemu. Podczas tych porannych wizyt możecie zadawać pytania lekarzowi, zgłaszać swoje niepokoje i wątpliwości. Nie bójcie się zadawać pytań – dostęp do informacji medycznych bardzo często pozwala zminimalizować stres i wpływa na lepsze radzenie sobie z hospitalizacją.

O wszystkich badaniach będziecie informowani na bieżąco przez personel medyczny, przy większości badań i czynności medycznych rodzic/opiekun może towarzyszyć dziecku. Jeśli będą jakiekolwiek przeciwwskazania, zostaniecie o tym poinformowani.

**Szkoła**

Na każdym oddziale w naszym szpitalu funkcjonuje szkoła przyszpitalna - Zespół Szkół nr 108 w Poznaniu. W skład ZS nr 108 wchodzi przedszkole, szkoła podstawowa oraz liceum. Każdy oddział charakteryzuje się swoją specyfiką zajęć organizowanych przez pracowników szkoły, które są dostosowane do specyfiki pracy, procedur medycznych obowiązujących na danym oddziale. Nauczyciele odwiedzają sale pacjentów informując ich o zajęciach szkolnych. Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku w oznaczonych salach w sektorach „Szkoła” mieszczących się w większości oddziałów lub w salach pacjentów. Zajęcia przedszkolne oraz pozalekcyjne odbywają się również we ferie, czy też wakacje letnie. W ramach zajęć przedszkolnych oraz pozalekcyjnych uczniowie mogą rozwijać swoje zainteresowania, poznawać ciekawe techniki plastyczne, czy też uczestniczyć w licznych wydarzeniach. Przebywając na oddziale uczniowie nie są narażeni na zaległości szkolne wynikające z okresu hospitalizacji, ponieważ uczestnicząc w lekcjach kontynuują naukę, uzyskują stopnie, a po zakończeniu leczenia otrzymują zaświadczenie z ocenami, które jest przesyłane do szkół macierzystych. Nauczyciele wspomagają proces leczenia poprzez działania edukacyjne, dostosowane do wieku oraz możliwości i samopoczucia dzieci. Nadrzędnym celem działań szkoły jest zminimalizowanie u dzieci obaw związanych z hospitalizacją. Nauczyciele wspierają i pomagają uczniom oraz ich rodzicom w obszarach pedagogicznych, psychologicznych, terapeutycznych. Udział w zajęciach szkolnych z pewnością znacznie umili dziecku czas pobytu na oddziale szpitalnym.

 Opracowały:

 Marta Tulińska – psycholog

 Agnieszka Kowalska – psycholog i nauczyciel