



abbvie

OPAS LAPSEN HAASTAVAAN PISTOSTILANTEeseen







Lapsen elämässä on monia tilanteita, jolloin hän saa terveydenhoitoon liittyen pistoksen. Pistos voi olla rokote tai verikoe. Yksittäinen pistoskin, mutta ennen kaikkea usein toistuvat pistokset, saattavat aiheuttaa lapselle epämiellyttävää oloa ja tunteita.

Lapset, joilla on pitkäaikaissairaus, kuten diabetes tai lastenreuma, joutuvat sairauden takia saamaan pistoksia useasti. Toistuvat pistokset liittyvät esim. lääkkeenantoon, verikokeisiin ja kanyylilaittoon. Usein toistuvat pistokset saattavat aiheuttaa lapselle pelkoa tai pistospelkoa, jonka seurauksena hän pyrkii välttämään tilannetta.

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa perustietoa pistospelosta sekä opastusta pistospelon ennaltaehkäisemiseksi ja hoitamiseksi.



PISTOSPELKO

Jokaisella lapsella on yksilöllinen tapansa reagoida kipuun.

Pistoslääkkeenanto ja kanyylinlaittaminen aiheuttavat kipua. Kivun kokemiseen vaikuttavat aikaisemmat kipukokemukset ja aikuisen reagoititapa pistostilanteissa.

Lääkkeen antaminen pakotettuna tai väkisin kiinnipidettynä voi aiheuttaa pitkäaikaista ahdistusta. Tällöin pelko liittyy koettuun pakeroon, ei niinkään neulaan tai kipuun. Pistostilanteen sujuvuuteen saattaa joskus vaikuttaa myös lapsen elämäntilanteeseen liittyvä muu psyykkinen kuormittuneisuus, joka voi pahentaa yhtäkkiä tai väliaikaisesti pistosten sujuvuutta.

Pistostilanteisiin liittyy tutkimusten mukaan jonkinasteista pelkoa jopa puolella lapsista. Viidesosalla pistokseen liittyvä kipu on merkittävä. Lapsilla esiintyy enemmän pistospelkoa kuin aikuisilla, ja pistospelko lievittyy iän myötä. Lievittyminen voi johtua totumisesta tai mahdollisesti iän myötä kehittyvästä tunnesäätelystä ja -hallinnasta.

Nopeahkosti ohimenevä itku tilanteessa ei ole pistospelkoa. Pelosta on kyse, kun lapsi alkaa jännittää ahdistavana kokemaansa lääkkeenantoa etukäteen, haluaa siirtää lääkkeenantoaikaa tai haluaa lääkkeenannon loppuvan. Lapsi saattaa karata pistostilanteesta, paeta pöydän alle tai rimpuilla kovasti. Rauhoittuminen on vaikeaa. Ennen pistosta ilmenevä kiukkuisuus, levottomuus, pahoinvointi tai oksentelu saattaa kertoa pistospelosta.



Pistospelolla tarkoitetaan ahdistusta ja pelkoa, jota lapsi kokee neuloja tai erilaisia pistostilanteita kohtaan. Pelko voi kohdistua neulan näkemiseen, pistoksenantoon, pistoskipuun, lääkkeen kirvelyyn tai lääkkeen tuomaan sivuvaikutukseen.





Lapsen ikä ja psyykkinen kehitysvaihe vaikuttavat siihen, miten lapsi reagoi pistostilanteeseen.

Mitä nuorempi lapsi on kyseessä, sitä vähemmän hän pystyy itse hallitsemaan oloaan tai vaikuttamaan omaan reaktioonsa. Tällöin lapsi on riippuvainen aikuisen tuesta ja turvallisuuden tunteen jakamisesta. Perusturvallisuus näyttäytyy pistostilanteessa luottamuksena aikuiseen, jolloin lapsi on vastaanottavaisempi aikuisen tarjoamalle tuelle ja lohdutukselle. Itku pistolääkityksen yhteydessä on pienten lasten kohdalla vähemmän hälyttävää kuin hiljaisuus.

Vanhemman ja lapsen vuorovaikutus on pistostilanteen kulmakivi. Tutkimusten mukaan aikuisen käytös vaikuttaa lapsen suhtautumiseen ja reaktioihin pistostilanteessa. Vanhemman kokiessa itse tilanteen turvalliseksi hän viestittää myös lapselle luottamuksensa toimenpiteeseen ja siitä selviytymiseen. Vanhemman on tärkeä luottaa pistoksen antajaan, sillä lapsi aistii aikuisen tunteet ja epävarmuuden, jolloin häntäkin alkaa herkästi pelottaa. Pistostilanteessa aikuisen tehtävä on olla tuki ja turva lapselle. Keholliset, ei-kiellelliset, viestit ovat usein sanallisia voimakkaampia. Lapsi kokee vanhemman lohdutuksen usein huolestuneisuutena, jos vanhempi sanallisen lohduttelun lisäksi viestittää turvattomuutta tai epävarmuutta äänenpainoilla ja



kehonkielellään. Tällöin toimivampi keino lapsen rauhoittamisessa ja rentouttamisessa on huomion suuntaaminen muualle huumorin, leikkisyyden tai lasta kiinnostavista asioista juttelun avulla.

Säännöllisen lääkepistoksen antaja voi nähdä lapsen eleistä ja ilmeistä, miten lapsi kokee pistokset. Pistospelko voi alkaa kehittyä huonosti sujuneesta pistostilanteesta. Mikäli pistostilanteet alkavat hankaloitua, lääkkeenantajan on huomioitava lapsen oireet ja tunteet ja alettava ennaltaehkäistä mahdollista pistospelkoa, esim. käyttämällä kylmäpakkausta tai mielikuvaharjoitteita ja keskustelemalla kokemuksista ja tilanteen sujumisesta vanhemman ja lapsen kanssa. Lapsen kiinnipitäminen usean aikuisen voimin ja lääkkeen antaminen väkisin voi olla psyykkisesti traumaattista lapselle.



MITÄ PITÄÄ HUOMIOIDA PISTOSTA ANNETTAESSA?

ENNEN PISTOSTA (verikoe, lääkepistos, kanyyli)

- 01 Kerro lapsen ikävaiheeseen sopivalla tavalla, miksi pistos annetaan, mihin se auttaa, miten pitkään pistoksenanto kestää.
- 02 Lapsen tullessa luoksesi, luo rauhallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri: ota katsekontakti lapseen, juttele lapsen kanssa ennen pistosta, tuo esille että kaikki menee hyvin.
- 03 Pieni lapsi voi olla vanhemman sylissä pistoksen aikana, isompien kohdalla kysy, haluaako lapsi istua vai olla pitkällään pistoksen ajan.
- 04 Keskustele ennen pistosta, haluaako lapsi lukea, kuunnella musiikkia, pelata puhelimella/ tablettitietokoneella, tai pitää esim. pehmolelua sylissä pistoksen aikana.
- 05 Jos lapsella on omia rutiineja, joita hän käyttää pistostilanteessa, kunnioita niitä, sillä ne luovat lapselle turvallisuuden- ja hallinnantunnetta.
- 06 Tarvittaessa voi käyttää puuduterasvaa tai kylmäpakkausta pistoskohdalla ennen lääkepistosta. Ennen kanyylinlaittoa voi käyttää myös lämmintä vettä (lämmitetään käsi, jotta verisuonet näkyisivät paremmin).



-
- 07** Älä lupaa pistokseen liittyvästi mitään sellaista, mistä et voi varmasti pitää kiinni.
-
- 08** Ohjaa vanhempaa, miten lasta pidetään sylissä yms.
-
- 09** Älä käytä pelkokuvia herättäviä ilmaisuja, kuten esimerkiksi ”piikki”, vaan hoidon merkitystä korostavia, kuten ”annetaan lääke”, ”saat lääkkeen”.
-
- 10** Kerro pistosta jännittävälle lapselle, että jännittäminen on tavallista ja omat tunteet sallittuja. Suuttuminen tai syyllistäminen ei auta, vaan todennäköisesti pahentavat tilannetta.
-



PISTOSTILANTEESSA

- 01 Huolehdi, että pistostilanne toteutetaan rauhallisessa huoneessa ja kiireettömässä tunnelmassa.
- 02 Lapsen ei tarvitse nähdä pistokseen liittyviä ennakkovalmisteluja (mm. lääkkeen laittaminen ruiskuun) vaan lapsi voi tulla huoneeseen vasta kun kaikki on valmista.
- 03 Pieni lapsi voi rauhoittua pistostilanteessa, kun hänelle annetaan tutti suuhun tai sairaalassa annetaan sokeriliuosta.
- 04 Ota lapsi mukaan vaikuttamaan pistostilanteeseen, ikä huomioiden, esimerkiksi:
 - lapsi saa valita itse pistospaikan
 - lapsi päättää milloin saa pistää
 - lapsi voi laskea ääneen esimerkiksi viiteen ennen kuin saa pistää
 - lapsi voi haluta, että pistoslääke annetaan hitaasti
- 05 Pistostilanteessa voi lapsen huomiota ohjata muualle keskustelemalla eläimistä, autoista yms.
- 06 Ohjaa lasta hengittämään rauhallisesti. Osa lapsista pidättää helposti hengitystä pistostilanteessa.





-
- 07** Pyydä lasta puhaltamaan ulos, kun pistät neulan ihon läpi. Ulospuhaltaminen rentouttaa lasta.
-
- 08** Anna lapsen laittaa itse mahdollisuuksien mukaan laastari pistospaikan päälle.
-
- 09** Pistoksen jälkeen älä kiirehdi, vaan anna lapsen rauhasa siirtyä tilanteesta pois.
-
- 10** Mikäli pistostilanne on ollut haastava, käy tilanne läpi: miksi kävi niin kuin kävi. Keskustele lapsen kanssa, millaisena hän tilanteen koki. Millainen kuva lapselle jäi pistoksesta ja mikä siinä harmitti? Voiko seuraavalla kerralla ottaa huomioon jotain, jotta tilanne sujuisi paremmin?
-
- 11** Lapselle voi antaa pienen palkinnon, kuten tarran pistotilanteen jälkeen. Palkinto vaikeasta tilanteesta selviytymisestä voi kannustaa lasta ja tukea hänen itseluottamustaan.





VANHEMPI ANTAA PISTOSLÄÄKKEEN KOTONA

Vanhemman antaessa lääkkeen kotona, pitäisi hänen etukäteen saada pistosopetus terveydenhuollon henkilöltä.

Opetus olisi hyvä tehdä mahdollisuuksien mukaan ilman lapsen läsnäoloa, jotta ohjaukseen liittyvät asiat voidaan keskustella aikuisten kesken. Ohjauksen jälkeen terveydenhuollon henkilön on seurattava ensimmäinen vanhemman lapselle antama lääkepistos. Pistoksen jälkeen annetaan palautetta aikuisten kesken ja tarvittaessa lisäohjeita. Tietyin aikavälein, esimerkiksi vastaanottojen yhteydessä, on hyvä tarkistaa vanhemman pistostekniikka ja lääkkeenannon sujuvuus.

Vanhemmilla on myös oikeus pitää taukoa lääkkeen pistämisestä lapselleen, jos pistäminen tuntuu vanhemmasta hankalalta tai jos lapsi ei halua vanhemman pistävän lääkettä.

Mikäli pistostilanteet hankaloituvat ja pistospelkoa tulee esille, tarvitaan terveydenhuollon ja vanhempien saumatonta yhteistyötä tilanteen ratkaisemiseksi. Pistospelosta selviää, mutta tärkeää on, että siihen puututaan ajoissa, ennen kuin se hankaloituksaan vaikeuttaa tai estää sairauden hoitoa ja lääkkeenantoa.



Mikäli pistospelko on hyvin voimakasta ja vaikuttaa lapsen arkielämään ja vointiin, pistospelkoa ja siitä selviytymistä on hyvä hakeutua käsittelemään lastenpsykologin kanssa.



Muistiinpanoja

[illegible]





**Tietoa lasten ja nuorten
reumasairauksista:**

www.reumaliitto.fi

Työryhmä:
Hanna Majjala, Tage Orenius ja Kirsi Tolvanen

ORTON

AbbVie Oy
Pihatörmä 1 B, 02240 Espoo, Suomi.
FIABV170059/02.2017

abbvie