**Nämä ohjeet ovat sinulle, jolla on leikki-ikäinen lapsi (1-6-vuotta)**

Leikki-ikäinen lapsi voi mieltää kivun rangaistuksena, eikä

välttämättä vielä ymmärrä syy-seuraussuhdetta. Leikki-iässä lapsi

myös usein syyttää kivusta muita ja käyttäytyy aggressiivisesti. Itku ja

kyyneleet eivät aina ole verrannollisia koetun kivun voimakkuuteen.

**Keinoja kivun lievittämiseen:**

* Ole läsnä lapselle, kuuntele ja lohduta.
	+ - * Jos lapsi on kosketusherkkä, hän hyötyy säästävästä hoidosta, jolloin kosketusta on hyvä välttää. Lapselle on kuitenkin tärkeää, että olet paikalla ja läsnä vaikka et kosketa häntä. Säästävällä hoidolla tarkoitetaan hoitotoimien keskittämistä, etteivät ne rasittaisi lastasi enempää kuin on välttämätöntä.
			* Keskustele lapsen kanssa mukavista asioista.
			* Kerro lapselle tulevista hoitotoimenpiteistä lapsen ikätaso huomioiden.
			* Suuntaa lapsen huomio muualle esimerkiksi leikkimällä lapsen kanssa.
* Muista että sinun tunnetilasi heijastuu myös lapseen. Pysy mahdollisuuksien mukaan rauhallisena.
	+ - * Tuo lapselle sairaalaan muutama lempitavara, ne lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta.
* Voit myös säätää valaistusta lapselle mukavaksi.
* Satuhieronta (löydät satuja ja lisätietoa QR-koodin takaa)

Ole lapsen lähellä, silitä ja pidä sylissä mahdollisuuksien mukaan. Kysy rohkeasti henkilökunnalta, jos olet epävarma.

**Nämä ohjeet ovat sinulle, jolla on kouluikäinen lapsi (7-12-vuotta)**

Kouluikäinen lapsi ymmärtää sairauden ja kivun yhteyden. Vaikka lapsi ymmärtää yhteyden, voi kipu kuitenkin aiheuttaa lapselle pelkoa kuolemisesta. Ymmärrys elimistön toiminnasta on vielä vähäistä.

**Keinoja kivun lievittämiseen**

* Keskustele lapsen kanssa tilanteesta, vastaa lapsen kysymyksiin rehellisesti lapsen ikätaso huomioiden.
* Kuuntele ja lohduta lasta. 
* Auta lasta rentoutumaan esimerkiksi rauhallisen musiikin ja mukavan asennon avulla.
* Suuntaa lapsen huomio muualle esimerkiksi leikin tai pelien avulla.
* Kylmä- ja lämpöhoito auttaa lasta rentoutumaan ja sen myötä lievittää kipua.
* Voit hieroa lasta, se rentouttaa.
* Jos lapsi on kosketusherkkä, hän hyötyy säästävästä hoidosta, jolloin kosketusta on hyvä välttää. Lapselle on kuitenkin tärkeää, että olet paikalla ja läsnä vaikka et kosketa häntä. Säästävällä hoidolla tarkoitetaan hoitotoimien keskittämistä, etteivät ne rasittaisi lastasi enempää kuin on välttämätöntä.Huumori ja mukavat keskustelut voivat helpottaa lapsen oloa ja vähentää kipua.
* Luo mahdollisuuksien mukaan lapselle mukava ympäristö: tuo kotoa muutama lapsen lempitavara, säädä valaistusta.
* Muista että sinun tunnetilasi heijastuu myös lapseen. Pysy mahdollisuuksien mukaan rauhallisena.

Ole lapsen lähellä, silitä ja pidä sylissä mahdollisuuksien mukaan. Kysy rohkeasti henkilökunnalta, jos olet epävarma.

**Nämä ohjeet ovat sinulle nuori, ja nuoren huoltaja**

Nuori ymmärtää kivun samalla tavalla kuin aikuinen. Tässä ikävaiheessa on tärkeää saada tietoa kivusta ja sen syistä.

**Keinoja kivun lievittämiseen**

*Nuori itse*

* Kysy rohkeasti, kun joku mietityttää. Henkilökunta on täällä sinua varten.
* Jos sairaalan ruoka ei maistu, kysy hoitajalta, voisitko saada jotain mieluisaa ruokaa.
* Lepää, se edistää paranemistasi.
* Säädä valaistus itsellesi mukavaksi, pyydä tarvittaessa hoitajaa avuksi.
* Koeta löytää muuta ajateltavaa: kirjan lukeminen, television katselu, leikit, pelit ja mielekäs musiikki.
* Muista että pienikin liikkuminen edistää toipumista: pyörittele nilkkoja ja ranteita, liiku vuoteessa oman vointisi mukaan.

*Nuoren huoltaja*

* Keskustele nuoren kanssa kivusta ja sairaudesta hänen ikätasonsa huomioiden. Kuuntele ja auta nuorta ymmärtämään. Vastaa rehellisesti nuoren kysymyksiin.
* Ole nuoren lähellä, anna kuitenkin tarvittaessa tilaa.
* Auta nuorta rentoutumaan esimerkiksi hieronnan, rentoutuksen ja hengitysharjoitusten avulla (lisätietoa löydät QR-koodin takaa).
* Tarjoa nuorelle muuta ajateltavaa: leikit, pelit, elokuvat ja nuorelle mieluisa musiikki.
* Nuorta voi myös piristää esimerkiksi omien mukavien vaatteiden käytöllä, meikkaamisella ja hiusten laitolla.
* Huumori ja mukavat asiat voivat helpottaa nuoren oloa.
* Kannusta nuorta liikkumaan vuoteessa rajoitukset huomioiden.

**Lasten lääkkeetön kivunhoito tehohoidon aikana**

Tiesitkö että lääkkeetön kivunhoito on tutkitusti tehokas tapa hoitaa lapsen ja nuoren kipua? Kivunhoito on tehokasta, kun lääkkeellistä ja lääkkeetöntä hoitoa toteutetaan yhtäaikaisesti. Kipua on tärkeä hoitaa, koska hoito edesauttaa potilaiden toipumista ja ennaltaehkäisee kipukokemusten aiheuttamia negatiivisia pitkäaikaisvaikutuksia. Tässä oppaassa kerrotaan lasten lääkkeettömistä kivunhoidon keinoista, joita voit käyttää lapsesi ja nuoresi kanssa niin sairaalassa kuin kotonakin.

QR-koodia käyttämällä löydät lisätietoa lasten lääkkeettömästä kivunhoidosta. Voit lukea QR-koodin puhelimen kameralla tai mennä tiedostoon kirjoittamalla verkko-osoitteen internetin hakukoneeseen.





www.oys.fi/Asiakkaille/Potilaan opas/Toimenpidevideot ja potilasohjeet/ Lapset ja nuoret välilehti/Lääkkeetön kivunhoito Lasten teholla

Opas on tuotettu yhteistyössä Oulun ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden Anne Mikkosen, Emilia Kaikkosen ja Venla Sivulan kanssa. Kuvat: Pixabay