

Manažment a zvládanie symptómov v domácej hospicovej starostlivosti



Informácie pre rodiny s dieťaťom
v paliatívnej starostlivosti

Prevzaté so súhlasom z anglického originálu
Managing Symptoms at Home

Written by Alison Dowsett and the Paediatric Oncology Palliative Care Team,
Cambridge University Hospitals Foundation Trust,
in collaboration with the CCLG Publications Committee

Children's Cancer and Leukaemia Group
University of Leicester
Clinical Sciences Building
Leicester Royal Infirmary
Leicester LE2 7LX
0116 252 5858
info@cclg.org.uk
www.cclg.org.uk
Registered Charity No: 286669

CCLG je popredný britský poskytovateľ akreditovaných informácií
o rakovine pre deti, mládež a ich rodiny.
CCLG nenesie žiadnu zodpovednosť za správnosť týchto prekladov.

Preklad: PhDr. Marianna Dombrovská

Vydáva: SVETIELKO POMOCI n.o., Pražská 541/8, 040 11 Košice-Západ

Grafická úprava a tlač: EXPA PRINT, s.r.o., Vodárenská 2, 040 06 Košice

© SVETIELKO POMOCI n.o., 2020, 1. vydanie

ISBN 978-80-89690-21-3

Vydanie publikácie je súčasťou projektu s názvom
Spoločná iniciatíva na zlepšenie kvality života detí s onkologickými chorobami
v Zakarpatskej oblasti, Košickom a Prešovskom kraji,
z grantového Programu cezhraničnej spolupráce
ENI Maďarsko-Slovensko-Rumunsko-Ukrajina 2014-2020.



PARTNERSTVO
BEZ HRANÍC



Projekt je spolufinancovaný
zo zdrojov Európskej únie



Obsah

Prvá časť – Ako si poradiť s bežnými symptómami 6

Ako používať túto časť	6
Bolesť	7
Nauzea a vracanie	12
Dýchavičnosť a iné dýchacie problémy	14
Únava	17
Agitácia a nepokoj	18
Záchvaty	19
Zápcha	21
Svrbenie	22
Močové problémy	23
Krvácanie	25
Špecifické problémy pri mozgových nádoroch	26

Druhá časť – Všeobecná starostlivosť 31

Výživa	31
Alternatívne a doplňujúce terapie	32
Relaxačné techniky	33

Úvod

Táto brožúrka hovorí o domácej paliatívnej a hospicovej starostlivosti. Je to fáza liečby, keď už nie je možné vyliečenie. Liečba sa preto sústreďuje na zvládanie symptómov a kvalitu života. Jej cieľom je poskytnúť informácie o bežne sa vyskytujúcich symptómoch, ich príčinách a dostupnej liečbe. A čo je asi najdôležitejšie, obsahuje aj návody na jednoduché postupy, ktoré môžete robiť doma, aby ste pomohli svojmu dieťaťu. Zahŕňa tiež informácie o službách a starostlivosti, dostupných vašej rodine, a vysvetľuje ako budú organizované.

Služby

Cieľom poskytovania paliatívnej starostlivosti je:

- Zariadiť služby, ktoré budú vyhovovať špecifickým potrebám vášho dieťaťa a celej vašej rodiny
- Pohotovo zvládať symptómy vášho dieťaťa
- Poskytovať domácu hospicovú starostlivosť tam, kde ju chcete, a tak dlho, ako chcete
- Poskytnúť celej vašej rodine dostatok podpory

Stretnutie multidisciplinárneho tímu

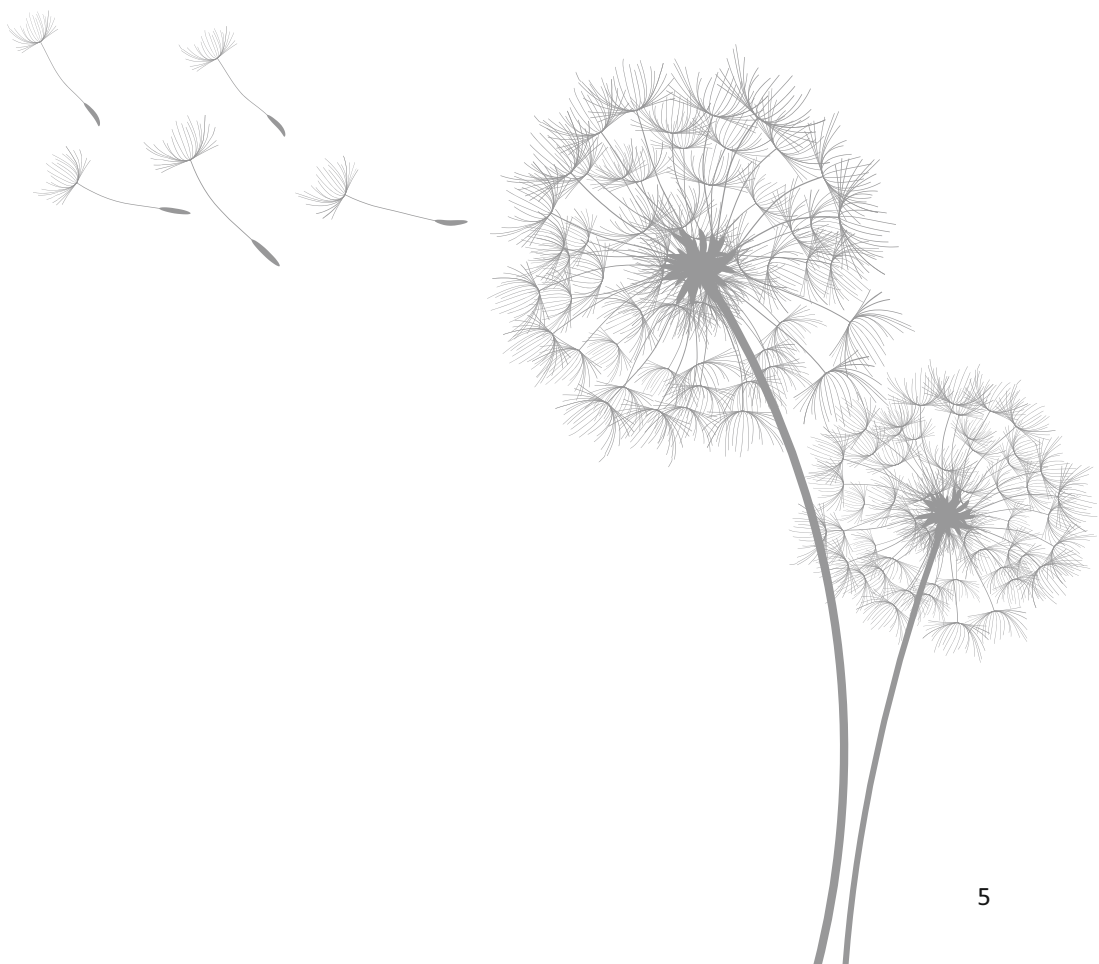
Aby bolo možné čo najlepšie naplánovať starostlivosť o vaše dieťa, je potrebné zorganizovať stretnutie multidisciplinárneho hospicového tímu – ľudí z rôznych disciplín a organizácií. Niektorí sú vám už dobre známi, iní môžu pre vás predstavovať nové tváre.

Na stretnutie môže prísť:

- Ošetrojúci lekár vášho dieťaťa
- Zdravotná sestra v teréne
- Psychológ
- Sociálny pracovník alebo patientsky dôverník
- Zástupca detského hospicu
- Fyzioterapeut, ergoterapeut
- Iní pre vás dôležití ľudia, napríklad učitelia, kňazi
- Môžete tiež pozvať kohokoľvek, koho si obzvlášť želáte zapojiť

Na stretnutí sa dohodnete, kto bude mať úlohu **vedúceho profesionála** ošetrovateľského tímu. Je to osoba, ktorá má hlavnú zodpovednosť za koordinovanie starostlivosti o vaše dieťa a zabezpečí, že komunikácia medzi vami a všetkými profesionálmi pôjde hladko a bez problémov. Bude to zvyčajne niekto, kto je vám už dobre známy, napríklad ošetrojúci lekár alebo zdravotná sestra v teréne.

Jednou z úloh vedúceho profesionála je udržiavať s vami pravidelný kontakt, aby v prípade, keď sa objavia nové symptómy, okamžite zvolal iných členov tímu a zabezpečil pohotový manažment. Aj naďalej však budete mať priamy prístup k iným profesionálom, napríklad k všeobecnému lekárovi alebo nemocničnému tímu.

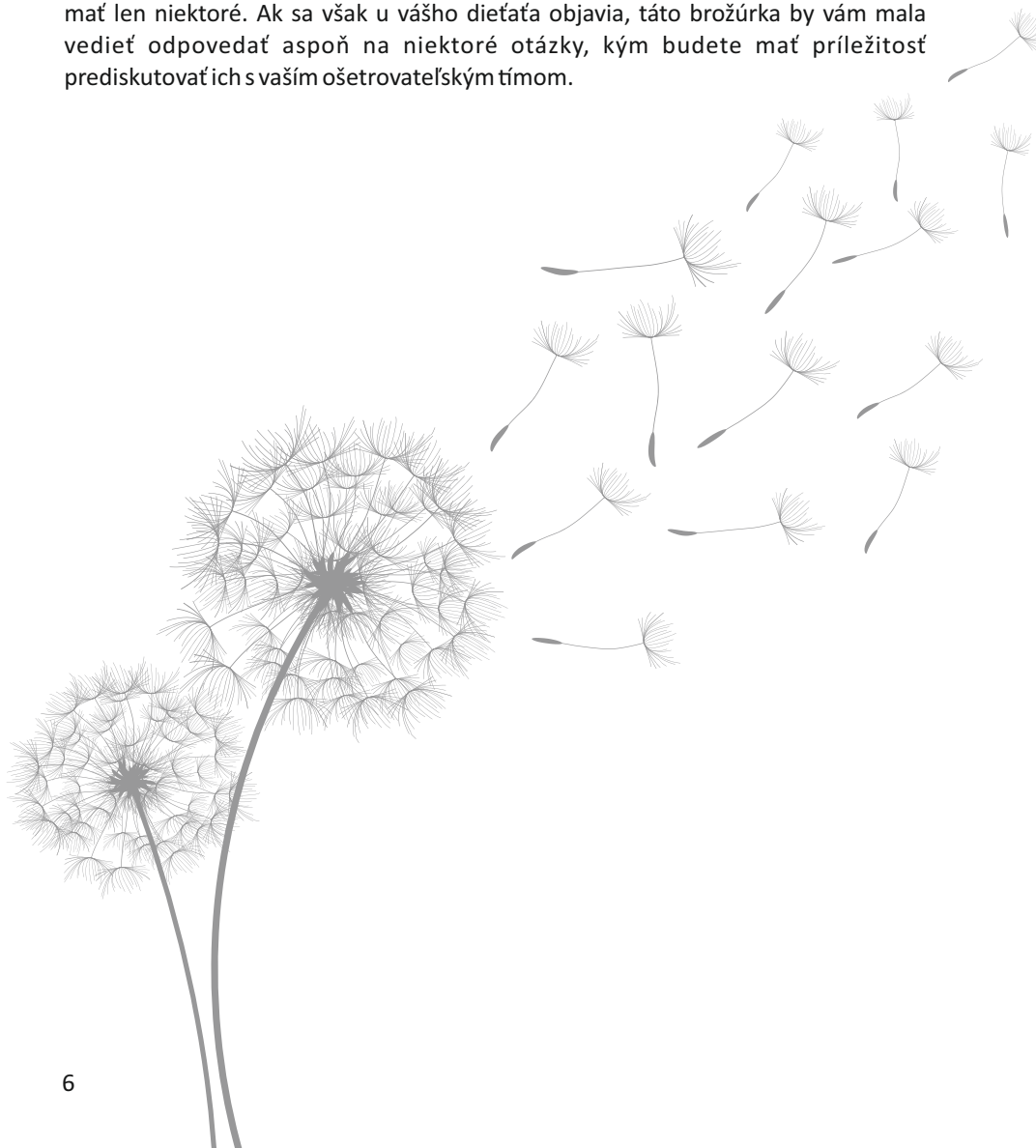


Prvá časť – Ako si poradiť s bežnými symptómami

Ako používať túto časť

Táto časť vám vysvetlí niektoré najbežnejšie symptómy, ich príčiny a liečbu. Tiež vám poskytne niekoľko rád, ktoré môžete využiť ako rodič.

U každého dieťaťa sa nemusia prejsť všetky uvedené symptómy, väčšina detí bude mať len niektoré. Ak sa však u vášho dieťaťa objavia, táto brožúrka by vám mala vedieť odpovedať aspoň na niektoré otázky, kým budete mať príležitosť prediskutovať ich s vaším ošetrovateľským tímom.



Boleť

V tejto časti vám chceme poskytnúť potrebné vedomosti, aby ste dokázali pomôcť svojmu dieťaťu v prípade, keď má bolesti. Dozviete sa, ako bolesť rozoznáte a získate informácie o jej rôznych typoch. Tiež vám povieme, čo môžete urobiť vy, sestričky a lekári na zmiernenie bolesti.

Každý vie, čo je to bolesť. Každý ju v rôznych etapách svojho života zažil, ale aj napriek tomu nás dokáže poriadne vystrašiť. Strach bolesti ešte zhoršuje. Preto pomôže, ak zostanete pokojní a sebaistí. Pomôže to aj vášmu dieťaťu aby ostalo pokojné a cítilo, že veci sú pod kontrolou.

V tomto štádiu choroby dieťa dosť často trpí. Niekedy je ale ťažké zistiť, či skutočne má aj bolesti.

Ako zistíte, že má vaše dieťa bolesti

Táto časť sa zaoberá nielen fyzickou, ale aj emocionálnou bolesťou.

Fyzická bolesť

Vaše dieťa vám možno bude vedieť povedať o svojej bolesti. Niektoré deti, zvlášť mladšie, však nevedia opísať ako sa cítia. Preto musíte získať informácie na základe toho, ako sa správajú:

- Možno nie sú schopné sústrediť sa na žiadnu činnosť alebo sa zdajú nepokojné
- Možno len ticho sedia alebo spia v jednej polohe a nechcú sa pohnúť
- Možno budú nešťastné, keď ich nesiete alebo nimi pohybuje
- Možno nebudú vedieť poriadne spať

Zapamätajte si, že vy ako rodičia poznáte svoje dieťa najlepšie. Ak si myslíte, že má vaše dieťa bolesti, povedzte to, prosím, zdravotnej sestre alebo lekárovi.

Ako môže pomôcť zdravotná sestra alebo lekár?

- Pokúsia sa pochopiť príčinu a typ bolesti vášho dieťaťa a predpísať mu najlepšiu medikáciu pre tento konkrétny typ bolesti
- Môžu použiť rôzne typy liekov, ktoré často pôsobia v kombinácii lepšie ako jednotlivito
- Budú pravidelne sledovať vaše dieťa a v prípade, že sa jeho stav zmení, mu dajú iné lieky
- Presne vám vysvetlia, aký liek a kedy by ste mu mali podať

Mali by ste vedieť, že bolesť má tendenciu prichádzať vo vlnách. Možno ju nebude možné zvládnuť úplne, hoci je to hlavným cieľom. Preto je potrebné:

- Podávať dieťaťu v pravidelných intervaloch dostatok liekov, aby väčšinu času nezažívalo bolesť, a zachytiť okraje vln bolesti
- Mať poruke ďalšie lieky, ktoré môžete použiť, keď bolesť vrcholí

Akú liečbu môže mať vaše dieťa?

Existuje široký rozsah liekov zmiernujúcich bolesť na zvládnutie slabých, stredných až silných bolesti. Tieto lieky obyčajne predpíše lekár ako pravidelné a núdzové dávky.

Pravidelne užívané lieky

- Podávajúte ich načas
- Podávajúte ich aj vtedy, keď dieťa nemá bolesti
- Podávajúte ich načas, aj keď ste nedávno podali núdzovú dávku lieku

Núdzová medikácia alebo medikácia podľa požiadavky

- Aj pri pravidelnej medikácii môže vaše dieťa pociťovať epizódy bolesti. Dostanete do zásoby rýchlo pôsobiace lieky, aby ste ich mohli použiť práve pre tieto prípady
- Povzbudzujte vaše dieťa, aby vám vždy povedalo, ak sa cíti nepohodlne alebo má bolesti
- Všímajte si tichú bolesť – bolesť často spôsobuje aj pohyb, vtedy sa niektoré deti boja aj pohnúť
- Môžete použiť núdzovú medikáciu pred každou činnosťou, o ktorej viete, že bude bolestivá, napríklad pred pohybom
- Podajte ju popri pravidelných liekoch
- Zapisujte si tieto epizódy bolesti a medikáciu, ktorú ste podali, a povedzte to zdravotnej sestre alebo lekárovi
- Zdravotná sestra a lekár prehodnotia, koľko liekov zmiernujúcich bolesť bude vaše dieťa potrebovať pravidelne
- Bude trvať niekoľko dní, kým uvidíte účinky akéhokoľvek zvýšenia pravidelných dávok



Vedľajšie účinky liekov zmierňujúcich bolesť

- Zápcha: Morfium a súvisiace lieky spomalia črevá – takmer vždy je potrebné podať ďalšie lieky
- Nauzea: Deti môžu mať počas jedného alebo prvých dvoch dní užívania morfia nutkanie na vracanie, obvyčajne to ale prejde
- Spavosť: Vaše dieťa môže byť trochu ospalejšie, keď sa dávka morfia zvyší. Malo by to však prejsť asi po jednom dni. Ak bude ospalé aj naďalej, mali by ste to povedať zdravotnej sestre alebo lekárovi
- Svrbenie: Morfium a súvisiace lieky môžu spôsobiť svrbenie kože. Zlepšiť by sa to malo po niekoľkých dňoch. Ak sa tak nestane, povedzte o tom zdravotnej sestre alebo lekárovi, možno bude potrebná zmena medikácie
- Retencia moču: Veľmi zriedkavo môže morfium sťažiť močenie. Ak máte obavy, opýtajte sa na to, prosím, zdravotnej sestry alebo lekára

Ďalšie lieky

Vyskytnúť sa môžu aj iné typy bolesti. Na niektoré najlepšie zaberajú lieky zmierňujúce bolesť, ak sa kombinujú s inými liekmi:

Bolesť kostí alebo bolesť mäkkého tkaniva (spôsobená nádorom v kosti, svaly, atď.)

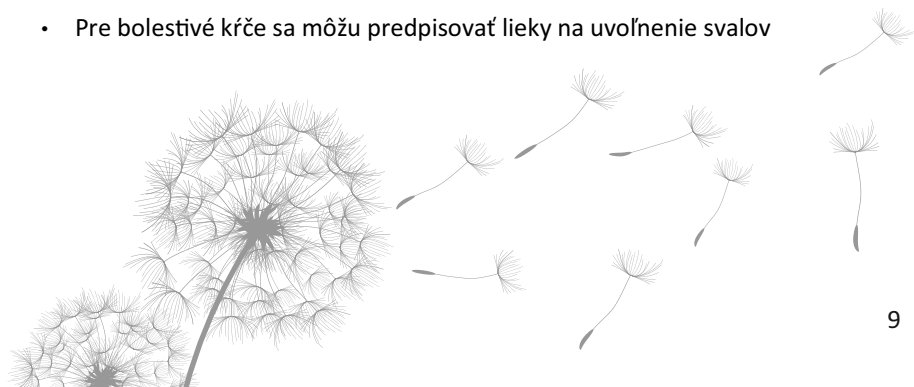
- Nesteroidné protizápalové lieky pomáhajú znížiť zápal a opuchnutie
- Majú sa brať pravidelne s jedlom alebo po jedle

Bolesť nervov (spôsobená nádorom, ktorý tlačí na nervy)

- Pri bolesti nervov môžu pomôcť niektoré antiepileptické a antidepresívne lieky
- Majú sa brať pravidelne
- Dávkovanie niektorých liekov sa upraví asi po týždni
- Niektoré lieky môžu dosiahnuť požadovaný účinok v rozmedzí 7 až 10 dní, takže vydržte
- Niekedy sa pre nežiaduce vedľajšie účinky predpisujú steroidy. Majú znížiť opuch a bolesť v prípade, ak nádor tlačí na nerv alebo ho poškodzuje, ale len na obmedzený čas

Svalové kŕče (bolesti podobné kŕčom v svaloch)

- Pre bolestivé kŕče sa môžu predpisovať lieky na uvoľnenie svalov



Ako sa môžu podávať lieky?

- Tabletky: S tabletkami a tekutinami je to ľahké, ak ich vie dieťa prehĺtať a udržať
- Náplasti: Niektoré lieky zmierňujúce bolesť sú k dispozícii vo forme náplastí, ktoré sa dávajú na kožu a uvoľňujú liečivo postupne
- Kapsuly: Niektoré lieky zmierňujúce bolesť sú dostupné ako kapsuly, ktoré fungujú rýchlo a môžu byť vhodné, keď bolesť vrcholí
- Bukálne lieky: Lieky zmierňujúce bolesť sa môžu kvôli rýchlemu účinku podávať tiež striekačkou do úst alebo umiestniť do hornej časti ústnej dutiny, medzi ďasno a líce. Aby boli účinné, netreba ich prehltnúť – cez sliznice sa dostávajú priamo do krvného obehu
- Príležitostne môžu byť použité čapíky

Čo môžete ešte urobiť, aby ste pomohli?

Popri medikácii môžete vášmu dieťaťu vytvoriť väčšie pohodlie použitím fyzických pomôcok a psychologických techník.

Fyzické pomôcky

Matrac uvoľňujúci tlak:

- Ak má vaše dieťa problém hýbať sa v posteli, dôvodom môžu byť bolestivé časti tela na ktorých leží, a to mu spôsobuje diskomfort. Váš ošetrovateľský tím môže zabezpečiť pre vašu domácnosť matrac uvoľňujúci tlak (antidekubitárny matrac) a polohovateľnú posteľ

Použitie tepla a chladu:

- Kým začnú účinkovať lieky, zmierniť bolesť môžu teplé alebo studené obklady

Relaxácia a iné techniky

Pri bolesti a iných symptómoch často pomôže relaxácia a odvedenie pozornosti. Ďalšie informácie vám poskytne člen vášho opatrovateľského tímu.

- Pozrite si časť o relaxačných technikách
- Pomôcť môže aj masáž
- Možno zaradiť umeleckú, výtvarnú alebo hudobnú terapiu

Emocionálna bolesť

Deti môžu trpieť psychicky aj fyzicky. Emocionálna bolesť niekedy súvisí s fyzickou bolesťou, ale môže sa objaviť aj samostatne. Tu sú niektoré prejavy, ktorými môže vaše dieťa vyjadrovať, že má bolesti:

- Je utiahnuté, uplakané a neutišiteľné
- Odmieta sa s kýmkoľvek rozprávať alebo sa hnevá na všetkých okolo
- Nie je schopné koncentrovať pozornosť na žiadnu aktivitu
- Sťažuje sa na únavu alebo zlé sny

Čo môžete urobiť, aby ste pomohli?

- Umožnite svojmu dieťaťu skúmať a vyjadriť svoje pocity
- Existuje mnoho profesionálov, ktorí vedia pomôcť, napríklad psychológ, ktorý je súčasťou tímu



Nauzea a vracanie

Čo myslíme pod nauzeou a vracaním

- Vracanie znamená, že vám je skutočne zle
- Nauzea, čiže nevoľnosť alebo nutkanie na vracanie znamená, že sa cítite zle. Napínanie na vracanie je veľmi nepríjemný pocit, ale nekončí vždy tým, že budete skutočne vracať. Nemusí byť pritom ani zrejmé, že je vášmu dieťaťu nevoľno. Možno bude len veľmi tiché a nebude chcieť jesť
- Veľmi nepríjemné je nutkanie na vracanie, keď sa dvíha žalúdok, ale nedarí sa dostať zo seba nič von

Je to neobvyklé?

- Nie, v tomto štádiu choroby je bežné, že má dieťa nutkanie na vracanie alebo mu je nevoľno

Prečo je vášmu dieťaťu zle?

Je veľa rôznych príčin, prečo môže byť vášmu dieťaťu zle:

- Vášmu dieťaťu môže byť nevoľno z niektorých liekov
- Kašeľ, hlavne ak sa tvorí hustý hlien, môže nutkať na vracanie
- Deti sa môžu cítiť zle, keď majú zápchu
- Príčinou môže byť poloha nádoru
- Vracanie príležitostne spôsobuje blokáda v čreve
- Vracanie alebo nauzea môžu byť zapríčinené abnormálne vysokou alebo nízkou hladinou určitých chemických prvkov v krvi (napr. draslíka, horčíka, fosfátov)
- Niektoré deti cítia nevoľnosť pri náhlých pohyboch, napr. pri cestovaní autom, vtedy to voláme aj kinetóza
- Niekedy je príčina neznáma

Môžete urobiť niečo, aby ste pomohli?

Je veľa vecí, ktoré môžete urobiť, aby ste pomohli. Pomôže napríklad:

- Zmena polohy
- Čerstvý vzduch
- Sedenie pri otvorenom okne alebo v blízkosti ventilátora

Ak sa vaše dieťa cíti horšie a pociťuje úzkosť, môžete mu pomôcť tak, že odvediete jeho pozornosť. Môžete napríklad spoločne pozerať obľúbené video, hrať hry, alebo použiť niektoré časti z brožúrky o relaxačných technikách (pozrite stranu 36).

Nauzeu môžu zhoršiť aj pachy z kuchyne, preto sa ich pokúste od dieťaťa držať čo najďalej. Môže ju zhoršiť aj pohľad na množstvo jedla. Pokúste sa servírovať menšie porcie. Jedlo bude vyzeráť lepšie na malom tanieri. Vášmu dieťaťu môže pomôcť, ak bude jesť samo.

Čo môže urobiť zdravotná sestra alebo lekár, aby pomohli?

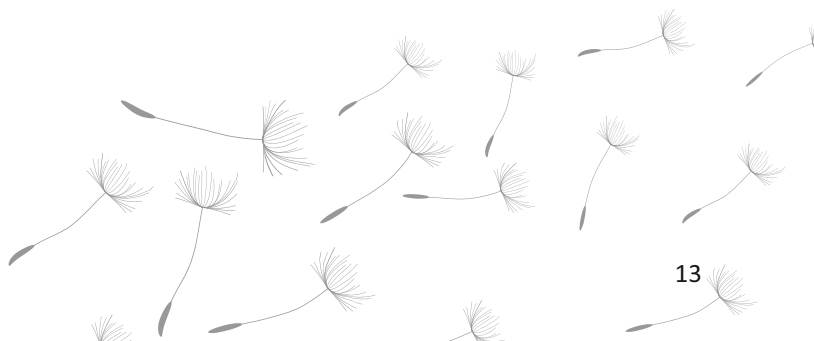
- Pokúsia sa zistiť, čo spôsobuje nevoľnosť, ale nie vždy môžu nájsť príčinu
- Nauzeu možno liečiť, aj keď sa príčina nenájde
- Nie vždy je možné úplne zabrániť, aby vášmu dieťaťu nebolo nevoľno, alebo aby ho nenapínalo na vracanie. Malo by však byť možné znížiť počet týchto situácií
- Ak je vaše dieťa veľmi úzkostlivé, váš lekár môže požiadať psychológa, aby sa mu venoval

Akú liečbu môže mať vaše dieťa?

- Je veľa liekov, ktoré fungujú rôznymi spôsobmi
- Ak vaše dieťa absolvovalo chemoterapiu alebo rádioterapiu, pravdepodobne dostalo lieky proti nevoľnosti. Tieto lieky sú ale často menej účinné, ak nie je príčinou nevoľnosti chemoterapia. Deti v hospici už chemoterapiu nepodstupujú
- Ak má vaše dieťa zápchu, môže to spôsobovať nutkanie na vracanie. Zápcha takýto stav ešte zhoršuje. Je potrebné ju liečiť
- Ak má vaše dieťa blokované črevo, môžu sa mu podať lieky na zníženie nevoľnosti alebo na zníženie množstva tekutín v žalúdku
- Ak lieky vyvolávajú zlý zdravotný stav dieťaťa, váš lekár ich môže zmeniť
- Morfium môže zapríčiniť, že vášmu dieťaťu bude na začiatku podávania niekoľko dní zle. Možno to kontrolovať liekmi, ale tento stav sa zvyčajne zlepší po niekoľkých dňoch aj sám

Ako podávať rôzne lieky?

- Lieky proti vracaniu a nevoľnosti existujú v rôznych formách
- Tabletky a tekutiny sa podávajú ľahko, ak vie vaše dieťa prehĺtať a udržať ich
- Čapíky sa dajú použiť i vtedy, keď dieťa vracia. Nevyhovujú však každému
- Niektoré lieky sú k dispozícii ako náplasti, ktoré sa prilepia na kožu



Dýchavičnosť a iné dýchacie problémy

Čo myslíme pod dýchavičnosťou

Dýchavičnosť je bežná. Napríklad po behu, keď má väčšina ľudí potrebu dýchať rýchlejšie a hlbšie než normálne. Deti, ktoré sú dýchavičné kvôli chorobe, majú problém dýchať aj v pokoji a musia zápasiť s vdychovaním a vydychovaním.

Deti, ktoré sú dýchavičné, sú často úzkostné. Skúsenosť, že sa nevedia nadýchnuť, môže byť pre ne stresujúca. Obávajú sa, že sa nebudú vedieť nadýchnuť alebo sa budú dusiť.

U dýchavičných detí je bežné, že majú epizódy keď sa zdá, že sa ich symptómy vymkli spod kontroly, hoci medzi epizódami sú ich symptómy zvládateľné. Je prirodzené, že sa cítite vyľakaní a úzkostní, ak je vaše dieťa dýchavičné.

Prečo sa vaše dieťa cíti dýchavične?

Je veľa príčin, prečo môže mať vaše dieťa ťažkosti s dýchaním:

- Môže mať sekundárne nádory na pľúcach alebo nádory, ktoré tlačia na dýchacie cesty
- Môže mať veľa tekutiny okolo vonkajšej strany pľúc, ktorá obmedzuje pľúca (pleurálny výpotok)
- Môže byť anemické
- Môže mať infikované dýchacie cesty

Tieto prídavné problémy môžu zhoršovať dýchavičnosť detí so sekundárnymi nádormi na pľúcach alebo s pleurálnym výpotkom.

Nech je príčina akákoľvek, vaše dieťa môže mať záchvaty ťažkej dýchavičnosti. To často vyvolá alebo zhorší úzkosť.

Čo môže urobiť zdravotná sestra alebo lekár, aby pomohli?

Budú liečiť všetky faktory, ktoré zhoršujú symptómy (napr. anémiu). Môžu predpísať lieky, ktoré znížia pocit dýchavičnosti. Môžu zariadiť, aby ste sa vy a vaše dieťa naučili relaxačné techniky, ktoré pomáhajú znížiť pocit sťaženého dýchania. Tieto cviky možno robiť s psychológom a/alebo s fyzioterapeutom.

Akú liečbu môže mať vaše dieťa?

Zdravotná sestra a lekár sa pokúsia liečiť akékoľvek faktory, ktoré zhoršujú symptómy. Dobré známy liek zmierňujúci bolesť je morfium. V nízkych dávkach je často veľmi účinný aj pri dýchavičnosti.

Relaxovať a zlepšiť dýchanie môžu pomôcť vášmu dieťaťu aj mierne sedatíva. Ak na dýchacie cesty tlačia nejaké útvary, opuch možno zmierniť pomocou kortikosteroidov, ale tie u väčšiny detí nezaberajú.

Niektoré deti zitia, že pri problémoch s dýchaním im pomáha kyslík. Ak je to váš prípad, lekár vám môže kyslík predpísať a naučí vás používať kyslíkový koncentrátor. Okrem prípadov, keď je jasný dôkaz infekcie na pľúcach, antibiotiká často nepomáhajú.

Môžete urobiť niečo, aby ste pomohli?

Je veľa vecí, ktoré môžete urobiť. Zistíte, aký prístup najviac vyhovuje vášmu dieťaťu. Veľmi dôležité je uistovanie, pretože pri dýchavičnosti veľkú úlohu zohráva práve úzkosť. Pokúste sa zostať pokojní, aj keď sa cítite veľmi vyľakaní.

Vášmu dieťaťu sa bude lepšie dýchať, ak bude cítiť na tvári čerstvý vzduch. Účinné je otvorené okno alebo pustený ventilátor (elektrický alebo ručný).

Mnohé deti zisťujú, že sa im ľahšie dýcha v určitej polohe. Možno pri sede vyššie, v predklone (napríklad ponad stôl alebo vankúš), alebo ležiac na jednej strane v prípade, ak majú okolo pľúc veľa tekutiny. Ak sa vaše dieťa učilo dýchacie cvičenia od fyzioterapeuta (napríklad pomaly vydychovať cez privreté pery), povzbudzujte ho, nech to skúša.

Doma môžu pomôcť relaxačné techniky alebo terapia hrou (opýtajte sa na to vášho psychológa). Ak sú v dýchaní vášho dieťaťa viditeľné rozdiely, kontaktujte zdravotnú sestru alebo lekára a požiadajte ich o radu.



Kašeľ

Čo je kašeľ?

Kašeľ je pokus tela odstrániť niečo iritujúce z dýchacích ciest alebo pľúc. Kašeľ je účinný obranný mechanizmus, ktorý slúži na odstránenie hlienu alebo cudzích častíc z povrchu dýchacích ciest. Produktívny kašeľ je pokus posunúť hlien alebo sekréty do hrdla, alebo znížiť jeho množstvo v dýchacích cestách.

Akú liečbu môže mať vaše dieťa?

V tomto štádiu choroby vášho dieťaťa väčšina druhov kašľa nereaguje na antibiotiká, ani na lieky na astmu. Kodeín a morfium sú dobre známe ako lieky zmierňujúce bolesť, ale tiež sú veľmi účinné pri potláčaní suchého iritujúceho kašľa.

Nadbytočné sekréty znížia lieky na redukcii sekrécie, ktoré môže lekár predpísať, aby bolo dýchanie menej „bublavé“.

Hlasné a nepravidelné dýchanie

Dýchanie vášho dieťaťa sa môže stať hlasným a „bublavým“, ak nevie prehltnúť všetky sliny (sekréty). Stáva sa to v posledných dňoch alebo hodinách života. Vaše dieťa si to obyčajne neuvedomuje, hoci pre vás to môže byť skľučujúce. Dýchanie sa často zmení na nepravidelné a menej časté v niekoľkých posledných hodinách života. Nemalo by to ale byť skľučujúce pre vaše dieťa.



Únava

Je dosť bežné, že sa deti v tomto štádiu choroby cítia veľmi unavené alebo vyčerpané. Strávajú viac času spaním alebo schúlené na pohovke. Nemajú chuť venovať sa zvyčajným činnostiam.

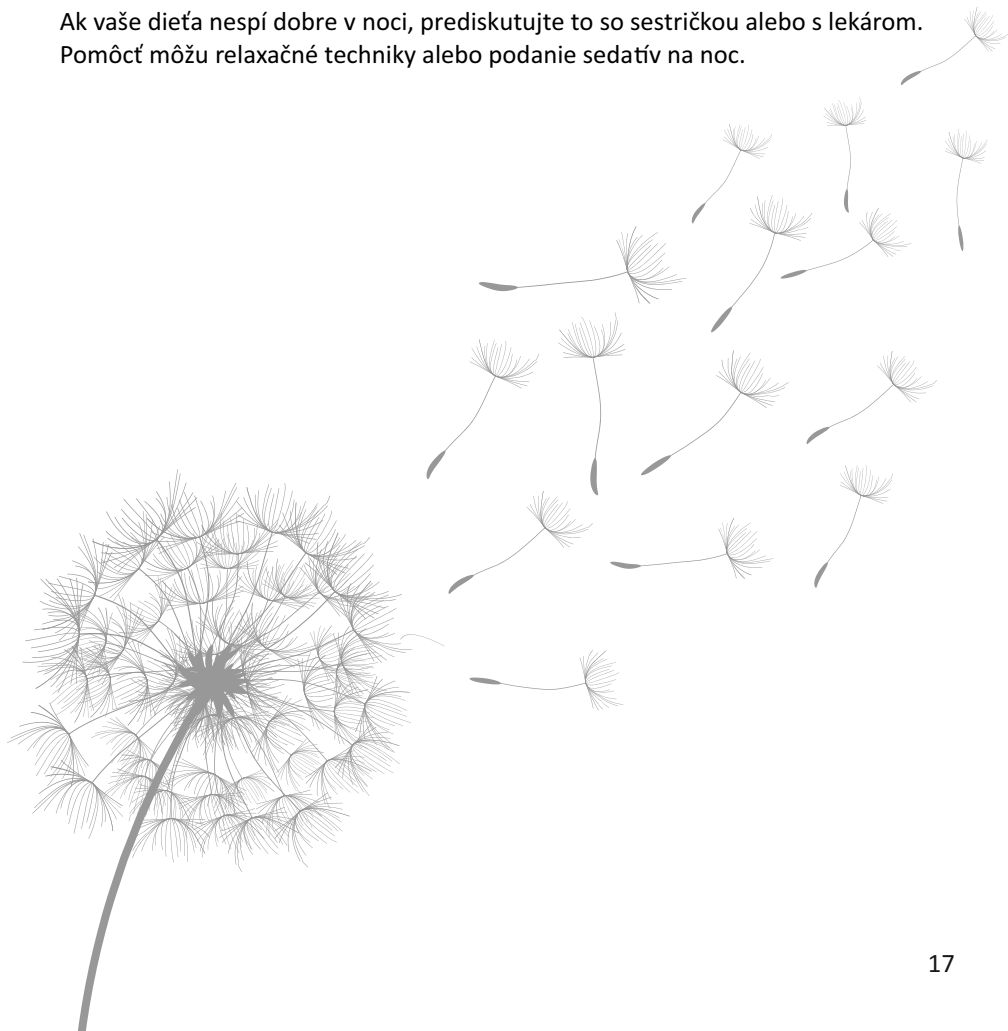
Čo môžete urobiť, aby ste pomohli?

Pre mnohé deti nie je únava skľučujúca.

V tomto čase môže pomôcť udržiavanie rutiny deň – noc. Napríklad, v noci spať v posteli a cez deň driemať na pohovke. Pomáha to vášmu dieťaťu cítiť, že je stále v centre diania.

Mnohé rodiny považujú za vhodné preniesť svoj rutinný režim na dieťa.

Ak vaše dieťa nespí dobre v noci, prediskutujte to so sestričkou alebo s lekárom. Pomôcť môžu relaxačné techniky alebo podanie sedatív na noc.



Agitácia a nepokoj

Čo je agitácia?

Agitácia je nepokojný pohyb, kričanie, šklbanie alebo mykanie telom.

Môže byť spôsobená mnohými príčinami, ktoré zahŕňajú:

- Fyzické problémy ako je bolesť, zápcha alebo infekcia
- Psychologické problémy ako úzkosť alebo zlé sny
- Chemické zmeny v tele, ktoré postihujú mozog a nervy

Čo môžete urobiť?

Ak máte pocit, že má vaše dieťa bolesti, môže ho upokojiť dávka núdzovej medicíny. Ak je príčina agitácie psychologická, a vaše dieťa to zvládne, je dobré nechať ho rozprávať o tom, na čo myslí.

Ak agitácia nastúpi zrazu a je ťažká, potom môžete podať sedatívny liek. Prosím, kontaktujte sestričku alebo lekára, ak si myslíte, že je to potrebné.

Agitácia je dosť bežná počas niekoľkých posledných dní a je ťažké sa na ňu pozerieť. Stojí však za to si pamätať, že nedobrovoľné pohyby alebo zvuky, ktoré robí vaše dieťa, preň nie sú bolestivé alebo skľučujúce.

Čo môže urobiť zdravotná sestra alebo lekár, aby pomohli?

Ak zdravotná sestra alebo lekár vedia nájsť fyzickú príčinu agitácie, môžu pomôcť liečiť vaše dieťa tak, aby sa fyzické symptómy zlepšili. Aby sa redukovala úzkosť, môžu podať medicínu cez ústa (tabletky).

Záchvaty

Vaše dieťa môže mať záchvaty pri diagnostikovaní, po počiatočnej operácii, prípadne počas liečby. Môžu sa objaviť aj počas paliatívnej liečby. Vidieť, ako má vaše dieťa záchvat, vás môže vystrašiť. Vo väčšine prípadov však záchvat trvá len niekoľko minút a vaše dieťa si ho ani neuvedomí. Existujú lieky, ktoré môžete podať svojmu dieťaťu, aby ste záchvaty zastavili. Obyčajne sú účinné. Niekedy je ale potrebné podať viac než jeden liek a občas nie je možné úplne zastaviť všetky záchvaty.

Čo je záchvat?

Záchvat sa objaví, keď sa v mozgu nahromadí elektrická aktivita v neobvyčajnom a nepravidelnom modeli.

Existujú rôzne typy záchvatov. Najbežnejšie symptómy, ktoré môžete vidieť pri záchvate vášho dieťaťa:

- Prázdny pohľad, nereagovanie na reč
- Strata vedomia
- Nekontrolované pohyby ako mľaskanie, mykanie očami, trhanie končatinami
- Inkontinencia

Po záchvate bude vaše dieťa možno nejaký čas ospalé. Najmä vtedy, ak záchvat trval dlho.



Čo treba urobiť, ak má vaše dieťa záchvat?

Sledovať záchvat dieťaťa môže byť veľmi stresujúce. Mali by ste ale vedieť, že vaše dieťa nemá bolesti a nebude si pamätať, čo sa stalo. Ak má záchvat, najdôležitejšie je uistiť sa, že je na bezpečnom mieste. Väčšina záchvatov netrvá dlhšie ako niekoľko minút.

- Odsuňte všetko, čo by mohlo vaše dieťa poraniť
- Neobmedzujte dieťa
- Nedávajte nič do úst vášho dieťaťa
- Ak je to možné, otočte hlavu dieťaťa nabok

Ak sa objaví záchvat prvýkrát, kontaktujte sestričku alebo lekára pre radu a uistenie. Môžu vám povedať, že ak záchvat trvá dlhšie ako desať minút, máte mu podať lieky.

Ak už vaše dieťa malo záchvaty, pravdepodobne máte lieky, pomocou ktorých môžete záchvat zastaviť. Sledujte návody na obaloch. Ak záchvat trvá dlhšie ako obvyčajne, kontaktujte váš ošetrovateľský alebo medicínsky tím.

Čo môže urobiť zdravotná sestra alebo lekár, aby pomohli?

Môžu vám predpísať lieky, ktoré môžete podať, ak má vaše dieťa záchvat. Tiež vám môžu predpísať pravidelné lieky, aby ste predišli záchvatom alebo znížili ich počet. Obvyčajne sa podávajú tabletky (cez ústa), alebo rektálne čapíky.

Zápcha

Čo je zápcha?

Zápcha je bežný symptóm u detí, ktoré majú paliatívnu liečbu.

Dieťa môže mať menšiu tvrdšiu stolicu než obvyčajne a na záchod bude chodiť menej často ako predtým. Niekedy sa bude veľmi namáhať vytlačiť tvrdú stolicu, alebo, aj napriek pocitu potreby, to nedokáže.

Zápcha často produkuje iné symptómy

- Pocit nafúknutého brucha
- Kŕčovitá bolesť v žalúdku
- Nauzea a vracanie
- Nechuť do jedla
- Všeobecná únava

Prečo má vaše dieťa zápchu?

Niektoré deti mohli mať problém so zápchou už pred chorobou. Ak sa nachádza nádor v žalúdku, panve alebo močovom mechúre, môže tlačiť na črevo. Vaše dieťa zoslabne, je menej pohyblivé a jeho črevá nefungujú.

Keď choroba postupuje, vaše dieťa nie je schopné dostatočne jesť alebo piť. Zápchu spôsobujú aj niektoré základné lieky.

Čo môžete urobiť, aby ste pomohli?

Povzbudzujte dieťa aby prijímalo tekutiny, hlavne vodu alebo ovocný džús, hoci bude stále menej schopné vypiť väčšie množstvo.

Ak môže vaše dieťa ešte jesť, pomôžu mu jedlá s vysokým obsahom vlákniny (napríklad ovocie, zelenina, pečená fazuľa, celozrnný chlieb). Musíte však byť pripravení na to, že časom bude jesť čoraz menej.

Aké lieky môžete podať?

Existujú rôzne lieky, ktoré fungujú odlišným spôsobom. Zdravotný stav väčšiny detí si vyžaduje kombináciu liekov. Cieľom je dosiahnuť pravidelný pohyb čriev, preto sa mu pokúste dávky podávať pravidelne.

Zmäkčovače fungujú tak, že zvýšia množstvo tekutiny v stolici, čo spôsobí, že stolica bude mäkkšia a dieťa sa ľahšie vyprázdni.

Stimulanty fungujú tak, že zvýšia kontrakcie v črevách.

Niekedy možno dieťaťu pomôcť vytlačiť stolicu pomocou čapíka alebo klystíru.

Svrbenie

Príčiny

- Niektoré lieky
- Suchá pokožka
- Choroba pečene a obličiek
- Niektoré nádory
- Svrbenie zhoršuje horúci a suchý vzduch
- Príležitostne môže spôsobiť svrbenie morfium

Čo môžete urobiť, aby ste pomohli?

Pomôcť môže kúpeľ alebo sprcha.

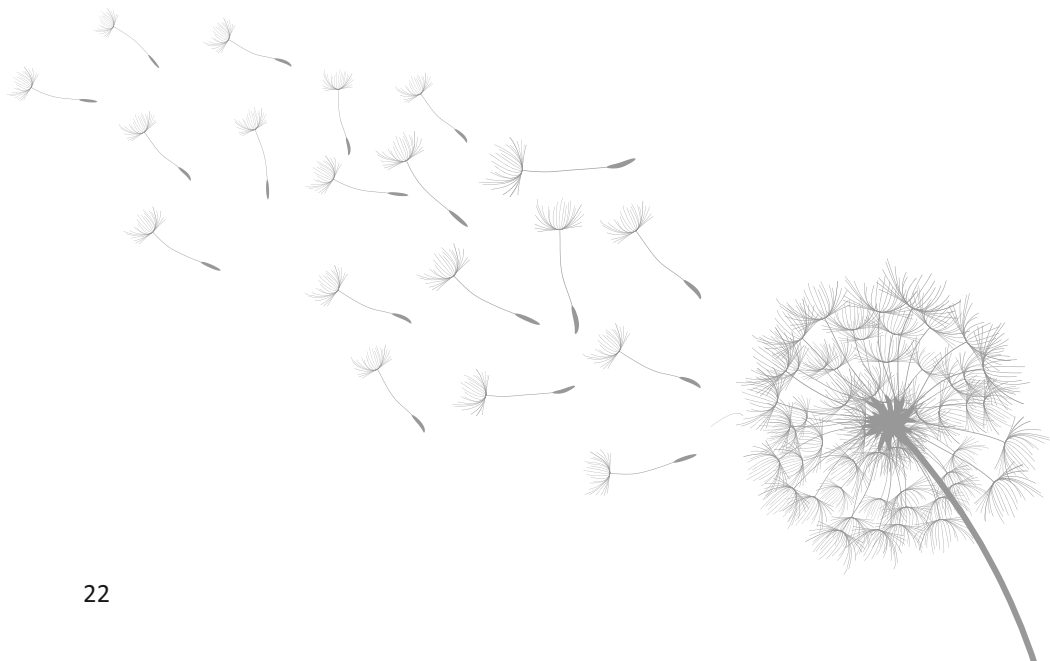
Povzbudzujte vaše dieťa aby nosilo voľné, chladivé, pohodlné oblečenie (bavlnené šatstvo) a uprednostnite bavlnenú posteľnú bielizeň.

Snažte sa regulovať ústredné kúrenie.

Pokúste sa zvlhčiť vzduch. Vhodný je zvlhčovač alebo nádoba s vodou umiestnená v blízkosti radiátora.

Čo môže urobiť zdravotná sestra alebo lekár, aby pomohli?

Môže predpísať rôzne roztoky alebo krémy na upokojenie pokožky a množstvo rôznych liekov na zmiernenie svrbenia, napr. antihistaminiká. Vysadiť alebo zmeniť lieky, ktoré spôsobujú svrbenie.



Močové problémy

Redukcia vylučovania moču

Možno ste si všimli, že vaše dieťa má ťažkosti močiť alebo prestane močiť úplne.

Príčiny

- Obličky naďalej produkujú moč, ale mechúr sa nevyprázdňuje – retencia
- Niektoré lieky zasahujú do funkcie močového mechúra
- Zápcha
- Nádor tlačí na mechúr alebo miechu
- Obličky neprodukujú dostatok moču. Môže to byť zapríčinené tým, že nádor tlačí na obličky

Počas niekoľkých posledných dní sa obličky často uzavru. Je to prirodzený proces a nevyžaduje liečbu.

Čo môžete urobiť?

Povedať o tom zdravotnej sestre alebo lekárovi. Oni môžu posúdiť, či je blokovaný mechúr alebo nefungujú dobre obličky. Pri retencii môžu pomôcť teplé kúpele a tečúca voda.

Môžu liečiť zápchu alebo vysadiť lieky, ktoré zasahujú do funkcie močového mechúra. Môžu podať lieky na uľahčenie nepohodlia plného mechúra, ak vznikla retencia. Spoločne môžete prediskutovať výhody a nevýhody vloženia katétra do mechúra. Môže to uvoľniť retenciu, ale je to nepríjemná procedúra.

Inkontinencia

Deti môžu mať problémy s kontrolou mechúra. Skľučujúce to môže byť najmä pre staršie deti.

Príčiny

- Zápcha
- Nepohyblivosť – ťažkosti pohybovať sa, alebo dostať sa na toaletu (hlavne vtedy, ak pohyb spôsobuje bolesť)
- Ak je vaše dieťa v bezvedomí

Čo si všimnete

Vaše dieťa sa možno nedostane na toaletu včas.

Vaše dieťa sa možno pomôci v posteli.

Vaše dieťa si neuvedomuje potrebu močenia.

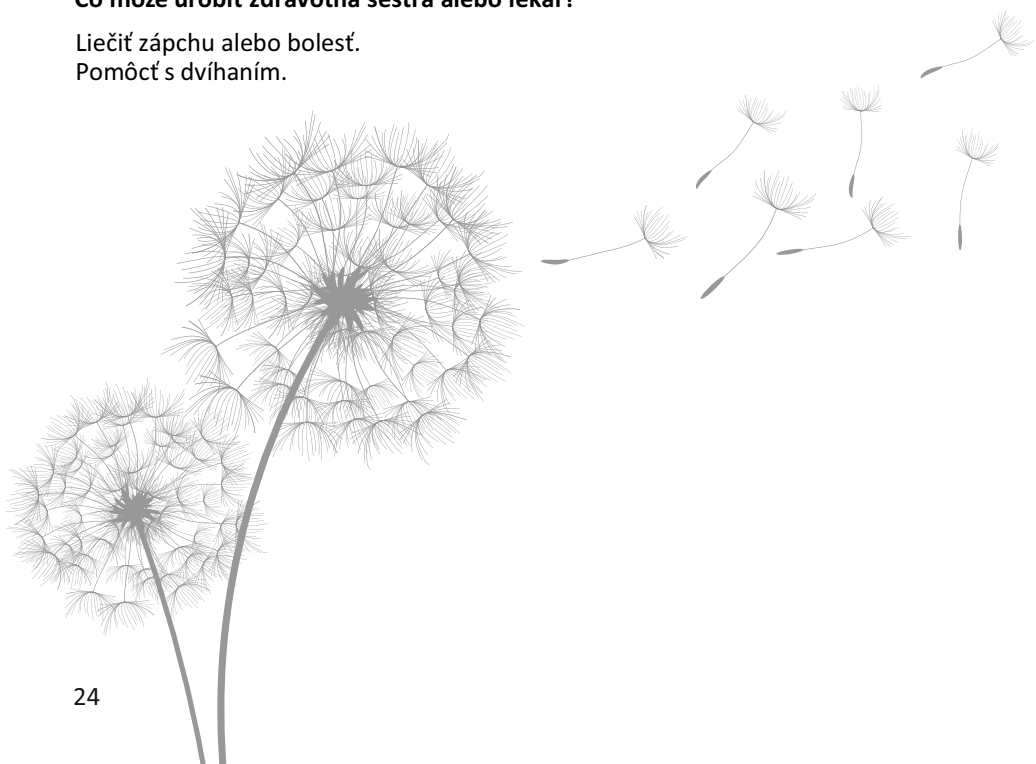
Čo môžete urobiť?

Opýtajte sa zdravotnej sestry na zdravotné pomôcky ako sú podložky, chrániče matracu, toaletná stolička atď. Ak je to možné, zabezpečte pravidelné chodenie na toaletu. Upravte zariadenie, dajte toaletnú stoličku do dolnej časti domu atď. Uistite vaše dieťa, že to nie je jeho chyba.

Čo môže urobiť zdravotná sestra alebo lekár?

Liečiť zápchu alebo bolesť.

Pomôcť s dvíhaním.



Krvácanie

Progresia ochorenia môže občas spôsobiť krvácanie v rôznych častiach tela. Prejaviť sa môže rôzne – od modrín, až po objavenie sa veľkého množstva krvi. Vaše dieťa môže vykašľávať alebo zvracať krv, mať veľké alebo prolongované krvácanie z nosa, mať krv v stolici.

Vidieť masívne krvácanie môže vyvolať strach, ale zvyčajne je bezbolestné. Je potrebné vaše dieťa upokojiť. Obyčajne je možné identifikovať, ktoré deti budú pravdepodobne krváčať. Je vhodné, aby ste boli vopred varovaní a vedeli, že sa to môže stať.

Krvácanie môže byť zapríčinené nádorom, ktorý tlačí na veľkú cievu alebo nízkym počtom krvných doštičiek. V tomto štádiu ochorenia nie je prioritné kontrolovať krv, dôležitejšie je liečiť symptómy.

Čo môžete urobiť?

Majte zásobu tmavých uterákov a prikrývk. Zamaskujú krv a vy i vaše dieťa nebudete vystavení stiesňujúcemu pohľadu. Ak je krvácanie veľké a masívne, kontaktujte zdravotnú sestru alebo lekára.

Špecifické problémy pri mozgových nádoroch

Táto časť sa zaoberá symptómami, ktoré môžu mať deti s mozgovým nádorom alebo metastázami v mozgu a tým, ako ich možno zvládať. Symptómy, ktoré počas tejto fázy starostlivosti môže mať vaše dieťa, ale nie sú špecifické pre mozgový nádor, nájdete v predchádzajúcich častiach brožúrky. Mozgové nádory môžu spôsobovať rôzne symptómy podľa toho, ktorá časť mozgu je postihnutá. Žiadne dieťa však nebude mať všetky problémy.

Zvýšený tlak v mozgu

Mozgové nádory môžu spôsobovať zvýšený tlak:

- Stlačením normálnych štruktúr mozgu, čo môže viesť k opuchu
- Prekážkou v normálnych tekutinových kanáloch v mozgu
- Ak má vaše dieťa stent, môže byť blokovaný a tým spôsobovať zvýšenie tlaku

Ako zistíte, či má vaše dieťa zvýšený tlak?

Vysoký tlak obvyčajne spôsobuje zmes symptómov: typickú bolesť hlavy, vracanie (možno iba ráno a často pritom možno jesť) a priveľkú ospalosť.

Zvýšený tlak vedie niekedy k dvojitému videniu.

Čo môžete urobiť?

Podajte lieky, aby nebolo dieťaťu zle.

Pri bolesti hlavy podajte lieky na zmiernenie bolesti.

Povedzte o tom zdravotnej sestre alebo lekárovi.



Čo môže urobiť zdravotná sestra alebo lekár, aby pomohli?

Bude to závisieť od štádia choroby.

Ak má vaše dieťa stent, je potrebné skontrolovať, či nie je blokovaný a v prípade potreby ho opraviť.

Kontrola symptómov

Ak nie je možné redukovať tlak, symptómy môžu zmierniť lieky, aby sa vaše dieťa cítilo komfortne (napríklad, aby sme dostali pod kontrolu bolesť hlavy a vracanie).

Dexametazon

Dexametazon je steroid, ktorý môže znížiť opuch v tkanivách, ktoré obkolesujú nádor. Nemá vplyv na nádor, ale môže potlačiť symptómy zvýšeného tlaku. Jeho benefity sú len dočasné, takže ho nemožno používať kontinuálne. Možno ho podávať niekoľko dní na pokrytie špeciálnej udalosti. Má dosť jasné vedľajšie účinky. Sú však krátkodobé, ak sa podáva nárazovo iba niekoľko dní.

Vedľajšie účinky Dexametazonu:

- Podráždenie žalúdka a pálenie záhy (pyróza) – možno na to predpísať antacid
- Neustály hlad, hmotnostný prírastok a zadržiavanie vody – pokúste sa podávať častejšie malé dávky jedla
- Zmena nálad, ľahká podráždenosť, náladovosť, depresia, hyperaktivita, narušenie spánku – ak to dieťa zvládne, môže mu pomôcť ľahké večerné cvičenie a podanie poslednej dávky lieku pri večeri
- Kožné problémy – ak sa užívajú steroidy dlhšie, môže sa objaviť akné, strie a ochlpenie
- Znížená sebadôvera – hmotnostný prírastok a kožné problémy môžu ovplyvniť vzhľad dieťaťa

Nauzea a vracanie

U dieťaťa s mozgovým nádorom môže byť vracanie znakom zvýšeného tlaku. Najmä vtedy, ak vracia hlavne ráno, ale môže byť. Prosím, povedzte to zdravotnej sestre alebo lekárovi. Ak dieťa nemôže brať lieky orálne, možno ich podať striekačkou ústami, alebo použiť čapíky.

Záchvaty

Pozrite si časť Záchvaty

Strata fyzických funkcií

Mozog kontroluje mnoho funkcií ako je reč, prehĺtanie, videnie, rovnováha, chôdza atď. Sú lokalizované v rôznych častiach mozgu, takže následky nádoru budú závisieť od toho, ktorá časť mozgu je postihnutá.

Prehĺtanie

Prejavy ťažkostí:

- Kašľanie či dusenie sa počas, alebo po jedení alebo pití
- Hromadenie tekutiny alebo jedla v ústach, slinenie
- Možno sa vaše dieťa bojí jesť a piť, alebo sa vyhýba určitým typom či štruktúre jedla alebo nápoja
- Časté hrudné infekcie

Čo môžete urobiť, aby ste pomohli?

Môžete skúsiť podávať dieťaťu mäkké jedlo, pyré alebo zahustené jedlo. Ponúkajte mu často malé porcie.

Čo môže urobiť zdravotná sestra alebo lekár, aby pomohli?

S liekmi alebo tekutinami môže pomôcť nazogastrická sonda. Môžu predpísať lieky na zníženie sekrécie.

Reč

Prejavy ťažkostí:

- Splývavá reč, rozprávanie šeptom
- Ťažkosti v nájdení alebo vyslovení správneho slova

Spôsoby, ako pomôcť

Buďte trpezliví, dajte svojmu dieťaťu čas na rozprávanie.

Môžete využiť komunikačné pomôcky, napríklad nástenku s obrázkami, na ktorých sú bežné činnosti alebo potreby.

Pohyb a rovnováha

Prejavy ťažkostí:

- Možno vaše dieťa pri chôdzi ťahá jednu nohu, nevie prejsť dlhé vzdialenosti alebo má tendenciu padať
- Vaše dieťa sa môže v stoji kolísať
- Môže byť pre neho ťažké sedieť na stoličke alebo na záchode bez toho, aby nepadalo

Ako môžete pomôcť?

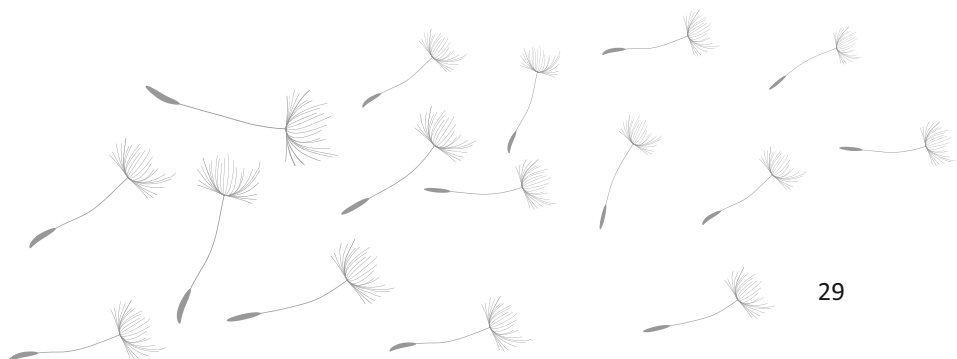
Vášmu dieťaťu môžete pomôcť tak, že mu poskytnete oporu. Pri chôdzi ho môžete držať za ruku alebo okolo pliec.

Ak to dieťa dokáže a chce, nechajte ho chodiť vo vnútri a na krátke vzdialenosti vonku. Na dlhšie vzdialenosti použite vozík.

Možno bude vhodné mať stoličku s operadlami.

Ako môžu pomôcť profesionáli?

Ergoterapeut posúdi potreby vášho dieťaťa týkajúce sa špeciálnych pomôcok.



Videnie

Vaše dieťa môže mať po diagnostikovaní mozgového nádoru dlhodobé problémy s videním. Vizuálne symptómy sa môžu vyvinúť aj počas tohto obdobia.

Prejavy ťažkostí:

- Škúlenie alebo sťažnosti na dvojité videnie
- Ťažkosti s odhadnutím vzdialeností
- Zhoršený zrak alebo strata periférneho videnia

Spôsoby, ako pomôcť

Zalepte dieťaťu jedno oko.

Pomôcť môžu okuliare.

Použite knihy s veľkými písmenami alebo zväčšovacie sklo.

Nepribližujte sa k vášmu dieťaťu zozadu, lebo ho to môže vyľakať.

Nepresúvajte v byte nábytok.

Nekritizujte dieťa, ak sedí veľmi blízko pred televízorom.

Druhá časť - Všeobecná starostlivosť

Výživa

Počas paliatívnej fázy choroby môže jedenie a pitie spôsobovať vášmu dieťaťu problémy. Táto časť vám ponúka návrhy a rady, ktoré vám s výživou pomôžu.

Vaše dieťa pravdepodobne nebude chcieť jesť alebo piť z nasledujúcich dôvodov:

- Strata chuti do jedla
- Zmena chuti – zmenia sa jedlá, ktoré má alebo nemá rado
- Nauzea a vracanie
- Úzkosť
- Ťažkosti s prehĺtaním

Ako môžete pomôcť?

Ponúkajte často malé porcie jedla. Používajte malé tanieri. Dovoľte vášmu dieťaťu jesť čokoľvek chce. Buďte pripravený kŕmiť vaše dieťa v nezvyčajnom čase, počas dňa aj v noci. Nesústreďujte sa na to, že vaše dieťa neje alebo nepije. Ponúknite nanuky, keďže sa konzumujú ľahšie ako tekutiny.

Pokúste sa rozdrviť kúsky ľadu a zmiešajte ich s ovocným džúsom. Ak môže vaše dieťa ešte jesť, pridávajte mu extra kalórie, napríklad maslo a smotanu do zemiakovej kaše. Počas posledných dní telo vášho dieťaťa potrebuje stále menej jedla a nápojov. Nebude sa cítiť hladné alebo smädné, ale môže mať suché pery. Môžete mu pomôcť cítiť sa pohodlne, ak sa budete pravidelne starať o jeho ústnu hygienu.

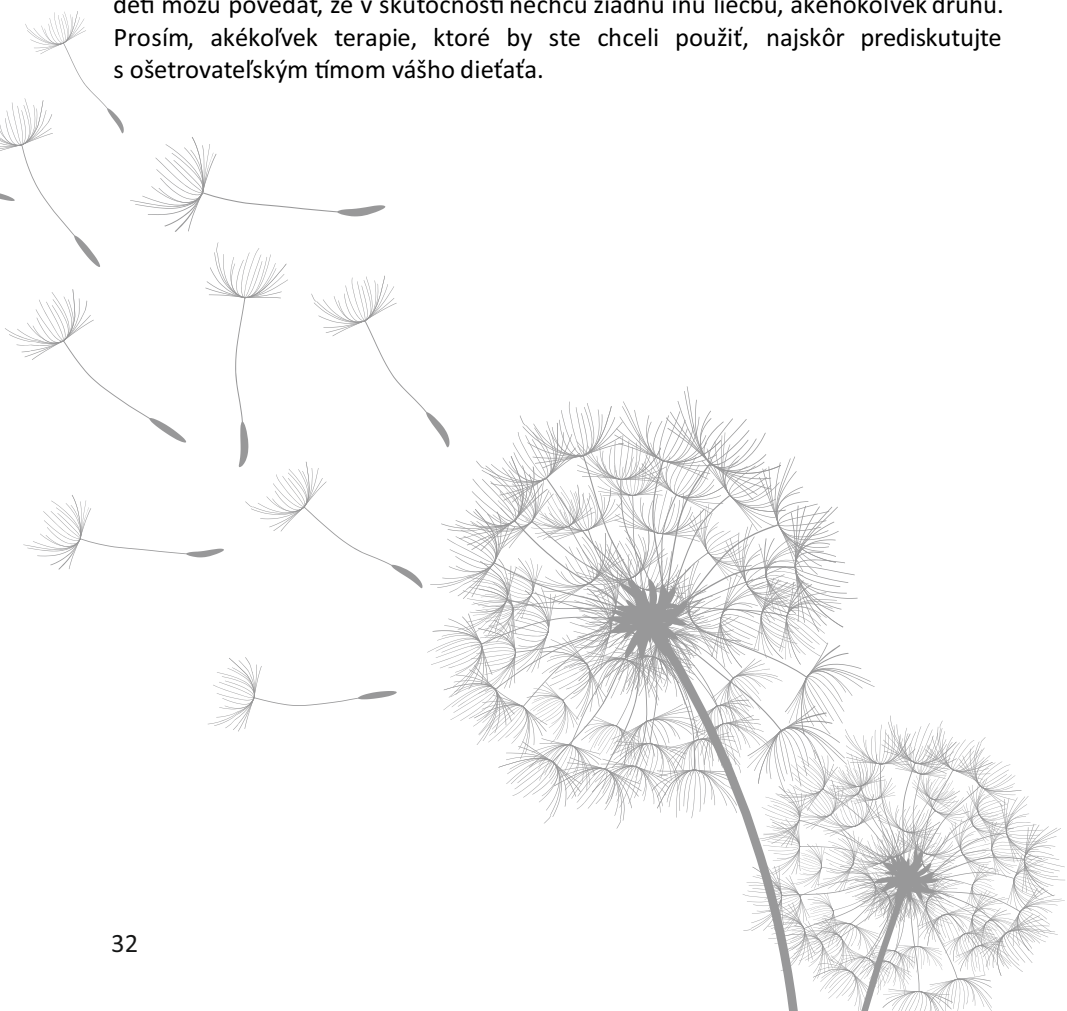
Alternatívne a doplňujúce terapie

Mnohé rodiny sa v tomto štádiu starostlivosti pýtajú na alternatívne a doplňujúce terapie.

Existuje veľa doplňujúcich možností liečby, ktoré navrhne váš lekársky alebo ošetrovateľský tím a ktoré môžete, popri predpísanej terapii vášho dieťaťa, využiť. Mnohé z nich vám zadarmo poskytnú rôzne organizácie a dobrovoľníci.

Alternatívne terapie, ktoré nájdete na internete, by ste však mali prijímať opatrne. Hlavne vtedy, ak sľubujú mimoriadne výsledky. Niektoré terapie môžu byť skutočne škodlivé. Dajte si pozor najmä na tie, ktoré navrhujú extrémne diéty alebo sú veľmi drahé.

Je potrebné opýtať sa vášho dieťaťa, čo si myslí o alternatívnej liečbe. Niektoré deti môžu povedať, že v skutočnosti nechcú žiadnu inú liečbu, akéhokoľvek druhu. Prosím, akéhokoľvek terapie, ktoré by ste chceli použiť, najskôr prediskutujte s ošetrovateľským tímom vášho dieťaťa.



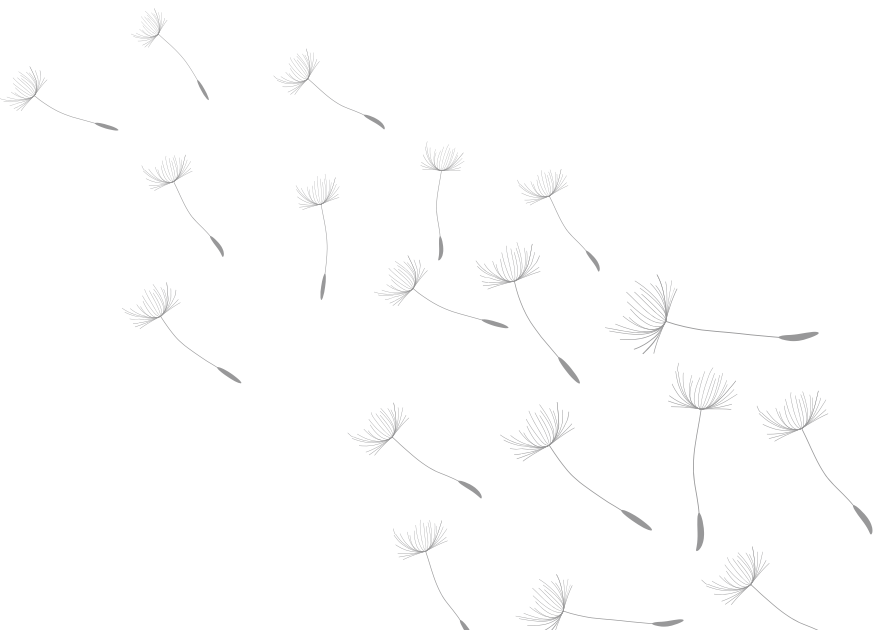
Relaxačné techniky

Ak naučíte vaše dieťa relaxovať, pomôžete mu zredukovať úzkosť. Môže to mať blahodarný účinok na bolesť a dýchavičnosť. Zároveň je to činnosť, ktorú môžete robiť spoločne s ostatnými členmi rodiny, aby ste uvoľnili stres.

Svalová relaxácia

Naučiť sa uvoľniť svaly môže byť prínosom pri zvládaní bolesti aj pocitov nauzey. Pomôžete tým svojmu dieťaťu všímať si rozdiel medzi napätými a uvoľnenými svalmi. Ak to bude potrebné, dieťa si potom dokáže samo rýchlo uvoľniť napätie.

Veľmi malým deťom pomôže predstava, že sú handrovou bábikou. Privedte ich k tomu, aby sa ich telo stalo celkom poddajné. Môžete postupovať od ramien cez ruky, plecia, hlavu až po bruško, nohy a chodidlá. Dbajte, aby sa úplne uvoľnili. Vaše dieťa ľahšie pochopí čo má robiť, ak mu to názorne ukážete na mäkkej látkovej bábike alebo na obrázku.



Pre deti, ktoré majú šesť a viac rokov

Povedzte dieťaťu, aby si ľahlo a zabezpečte, aby bolo v izbe čo najtichšie. Poproste niekoho s upokojujúcim hlasom, aby dieťaťu čítal nasledujúci text, alebo aby vám ho nahral na prehrávač. Je dôležité, aby sa pritom deti veľmi nenamáhali a neporanili. Ak nie je tento spôsob relaxácie pre vaše dieťa vhodný, môže mu pomôcť riadená imaginácia uvedená na ďalšej strane.

Najprv začneme s rukami. Zovri pravú ruku v päšť. Predstieraj, že sa snažíš vytlačiť šťavu z pomaranča. Vydrž, kým napočítaš do troch: jeden – dva – tri. Teraz ruku uvoľni. Zovri v päšť ľavú ruku. Opäť stlač pomaranč. Vydrž, kým napočítaš do troch... a ruku uvoľni.

Všimni si, že teraz tvoja ruka nie je napätá, ale uvoľnená a pokojná. Teraz pokrč ruky a napni pravé i ľavé rameno, akoby si sa chcel pochváliť svojimi svalmi. Výborne! Vydrž, kým napočítaš do troch: jeden – dva – tri. A uvoľni. Všimni si, ako dobre sa cíti tvoje telo, ak je uvoľnené.

Teraz zdvihni obočie a počítaj do troch: jeden – dva – tri. Teraz uvoľni celú tvár. Teraz pokrč nosom, akoby ti naň sadol motýľ a ty sa ho chceš zbaviť! Vydrž, kým napočítaš do troch: jeden – dva – tri. A uvoľni.

Teraz stisni zuby a stiahni všetky tvárové svaly. Vydrž, kým napočítaš do troch: jeden – dva – tri. A uvoľni. Všimni si, ako sa ti tvár uvoľnila. Teraz vytiahni plecيا smerom k ušiam, ako keď korytnačka vtahuje krk do panciera. Vydrž, kým napočítaš do troch: jeden – dva – tri. A uvoľni. Zhlboka sa nadýchni a zároveň pritiahni lopatky k sebe. Vydrž, kým napočítaš do troch: jeden – dva – tri. A uvoľni.

Teraz si predstav, že tvoj veľký prst na pravej nohe má na sebe motúz. Ťahaj chodidlo k sebe. Pocítiš napätie v pravom stehne. Vydrž, kým napočítaš do troch: jeden – dva – tri. A uvoľni. Teraz urob to isté s druhou nohou. Pocítiš napätie v ľavom stehne. Vydrž, kým napočítaš do troch: jeden – dva – tri. A uvoľni. Skontroluj a precíť, či je celé tvoje telo uvoľnené. Už si pocit uvoľnenia.

Po tom, ako ste si precvičili prehĺbenie uvoľnenia, alebo použili masáž, môžete prejsť k riadenej imaginácii. Mali by ste vedieť, že tínedžeri nemusia mať záujem o sprievodnú imagináciu, ale iba o uvoľnenie častí tela.

Použitie riadenej imaginácie

Riadená imaginácia môže byť prínosom pri povzbudení dieťaťa relaxovať a upokojiť sa, ak je utrápené bolesťou. Možno ju použiť v kombinácii s liečbou proti bolesti. Zároveň je to upokojujúca a neinvazívna činnosť, ktorú môžete robiť spoločne so svojím dieťaťom.

Imaginácia znamená, že si v mysli predstavíte príjemné miesto alebo prírodu, a sústredíte sa na to. Možno ju použiť pri uvoľňovaní svalstva alebo samostatne. Začnite tým, že povieť dieťaťu, aby si ľahlo a zavrelo oči. Pomôžte mu sústrediť sa, aby pravidelne a pokojne dýchalo. Niekedy pritom pomôže počítanie. Vdychujte na tri a vydychujte na tri.

Spýtajte sa vášho dieťaťa, aká myšlienka a na čo by mu pomohla relaxovať. Môže to byť predstava pláže, džungle alebo vašej záhrady. Aby ste dieťaťu pomohli sústrediť sa na toto miesto, kladte otázky, ktoré mu pomôžu prehĺbiť predstavu. Ak napríklad, robí dieťaťu radosť myšlienka na pláž, hovorte mu: Predstav si, že sa prechádzaš po pláži. Aké farby vidíš? Všimni si všetky farby vody a piesku. Počuješ jemný šum vln? Opýtajte sa, čo dieťa cíti. Možno je to piesok medzi prstami na nohe alebo teplé slnko, ktoré zohrieva a upokojuje jeho telo. Opýtajte sa, kto je s ním. Možno sú to členovia rodiny alebo iní ľudia, s ktorými sa cíti bezpečne. Doplňte detaily jeho predstavy.

Môžete pridať upokojujúcu hudbu alebo zvuky, ktoré pripomínajú miesto, ktoré si dieťa vybralo. Povedzte mu, že na túto scénu a toto vybrané miesto sa má sústrediť a myslieť vždy, keď chce relaxovať.

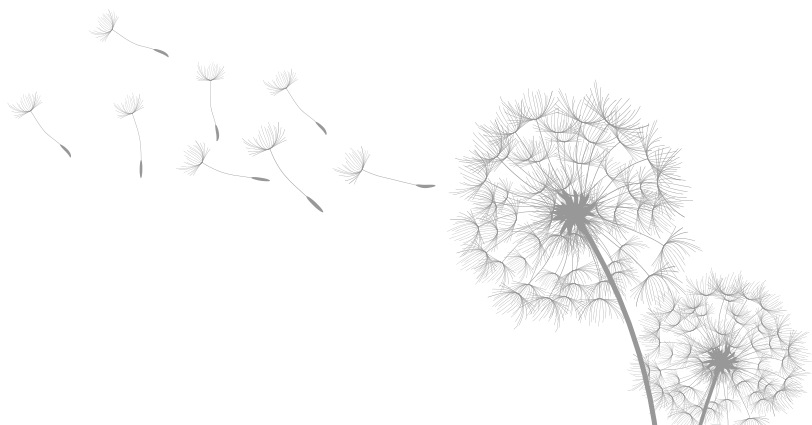
Pokúste sa dieťaťu vytvoriť skutočne bohatý obraz tejto scény. Niektoré deti si možno budú chcieť vytvoriť príbeh s použitím obľúbených miest alebo vecí. Napríklad, príbeh ktorý nájdete nižšie, je napísaný pre dieťa, ktoré malo radosť z myšlienky, že letí ako Aladin na kúzelnom koberci. Cvičenia skutočne pomáhajú deťom starším ako šesť rokov. Mladšie deti majú radosť z malých príbehov, hlavne s použitím postáv z ich obľúbených knižiek alebo televíznych programov.

Vytvor si v mysli obraz lietajúceho koberca. Vyber si všetky obľúbené farby, aby si ho nimi mohol vyzdobiť. Teraz si môžeš sadnúť na svoj lietajúci koberec. Možno si so sebou zoberieš na cestu niekoho, s kým sa budeš cítiť bezpečne. Môžeš si zobrať aj všetky obľúbené veci. A tiež môžeš do jedného kufra zbalíť všetky starosti a bolesti. Zamkneš ich na zámok a kufor necháš dole, pretože s tebou nepôjdu. Teraz si pripravený na výlet.

Počuješ svišťavý zvuk a tvoj koberec sa dvíha do vzduchu. Ako stúpa, cítiš jemný vánok na tvári. Pomaly sa nadýchni čerstvého vzduchu a pociťuj, ako stúpaš čoraz vyššie. Každým nádychom sa cítiš stále viac a viac uvoľnený. Pozri sa dole a uvidíš, ako sa tvoj kufor od teba čoraz viac vzdďaľuje. Je to dobrý pocit.

Ak si všimneš ešte nejaké iné nepríjemné pocity, vyhod' ich z lietajúceho koberca. Čím vyššie stúpaš, tým lepšie sa cítiš. Pod sebou vidíš krajinu, mestá, dediny. Rozhliadni sa, čo všetko ešte zbadáš. Zazrel si v diaľke les? Keby si ho chcel vidieť zblízka, môžeš svoj lietajúci koberec nasmerovať priamo tam. Potom zletíš dolu do kúzelnej dediny, kde uvidíš zlatú lampu.

Tá lampka je pre teba. Je to veľmi špeciálna lampka. Keď ju otvoríš, vyjdú z nej tvoje obľúbené farby a vytvoria úžasnú dúhu. Sleduj kam smeruje. Kam ťa zoberie? Cítiš sa taký ľahký a pokojný. Z letu máš pôžitok. Ak chceš, môžeš zaletieť až do oblakov. Len sa pomaly nadýchni. Keď budeš dýchať pomaly, tvoj koberec sa bude dvíhať čoraz vyššie. Cítiš sa taký ľahký a slobodný. Si úplne uvoľnený a pokojný. Keď si pripravený, môžeš pristáť kdekoľvek chceš. Keď pristávaš, zhlboka sa nadýchni a pomaly vydýchni.



Riadenú imagináciu kombinujte s jemnou masážou, aby ste ešte viac uvoľnili napätie. Môžete tiež vybrať obrázky miest, ktoré vaše dieťa upokojujú. Pripnite ich na stenu, alebo ich noste pri sebe. Tínedžeri môžu pri uvoľnení uprednostňovať predstavu špeciálnych miest. Tiež radi použijú predstavy upokojujúcich farieb, ktoré si maľujú na telo, aby uvoľnili bolesť. Alebo, keď sa upokojili, vybavujú si, že bolesť vyplí pomocou vypínačov. To im tiež pomáha získať kontrolu. Na podporu relaxačného procesu môžete využiť príjemnú upokojujúcu hudbu. Môže to byť klasická hudba, zvuky oceánu alebo dažďového pralesa.

Ak potrebujete ďalšiu pomoc s použitím relaxačných techník, prosím, obráťte sa na psychológa.

Dúfame, že vám táto brožúrka pomohla.

Ak máte po jej prečítaní otázky, neváhajte kontaktovať ktoréhokoľvek špecialistu ošetrovateľského tímu.

Kontakty na členov ošetrovateľského tímu

Pozícia v tíme	Meno	Kontakt
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		



SVETIELKO POMOCI n.o.
Pražská 541/8, 040 11 Košice-Západ
Tel.: +421 903 821 676
E-mail: svetielkopomoci@netkosice.sk
www.svetielkopomoci.sk
www.detskyhospic.sk

ISBN 978-80-89690-21-3