

abbvie

OPAS LASTEN PISTOSTILANTEISIIN



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

Lapsen elämässä on monia tilanteita, jolloin hän saa terveydenhoitoon liittyen pistoksen. Pistos voi olla rokote tai verikoe. Yksittäisetkin pistokset, 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 välttelemään tilannetta.

PISTOSPELKO

Jokaisella lapsella on yksilöllinen tapansa reagoida kipuun. Pistoslääkkeen antaminen, verikokeen ottaminen ja kanyylin laittaminen saattavat aiheuttaa kipua. Kivun kokemiseen vaikuttavat niin aikaisemmat pistoskokemukset, tilanteen tunneilmapiiri kuin aikuisen reagoititapa pistostilanteissa.

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

Pistostilanteisiin liittyy tutkimusten mukaan jonkinasteista pelkoa jopa puolella lapsista. Viidesosalla pistokseen liittyvä kipuaistimus on merkittävä. Lapsilla esiintyy enemmän pistospelkoa kuin aikuisilla, ja pistospelko lievittyy tavallisesti 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 lääkkeenantoa aikaa tai haluaa lääkkeenannon loppuvan. Vahvasti pelkäävä lapsi saattaa karata pistostilanteesta, paeta pöydän alle, rimpuilla kovasti tai vaihtoehtoisesti takertua huoltajaansa tai tulla puhumattomaksi. 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 aiheuttamaan tuntemukseen 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 aikuiseseen, jolloin lapsi on vastaanottavaisempi aikuisen tarjoamalle tuelle ja lohdutukselle. Itku pistoslääkityksen 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-kielelliset, viestit ovat usein sanallisia vaikuttavampia. 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, leikkillisyyden tai lasta kiinnostavista asioista jutteleminen avulla.

Pistoslääkityksestä ahdistuneen vanhemman kannattaa etukäteen hankkia tarvittavaa tietoa lääkitystilanteesta ja tarvittaessa hakemaan ammattilaisen apua pelkojensa lievitykseen. On suositeltavaa, että vanhemmista varmemmaksi olonsa tunteva on lapsen mukana pistostilanteessa.

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 reaktiot ja tuntemukset ja alettava ennaltaehkäistä mahdollista pistospelkoa, esim. käyttämällä kylmäpakkausta tai mielikuva-harjoitteita ja keskustelemalla kokemuksista ja tilanteen sujumisesta vanhemman ja lapsen kanssa. Lapsen kiinni pitäminen usean aikuisen voimin ja lääkkeen antaminen väkisin on 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, isomprien 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 liittyen 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.
- 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
 - numeroiden yhdessä laskeminen rutiininomaisesti (esim. 1-10) lääkkeenannon aikana saattaa antaa lapselle ennustettavuutta toimenpiteen kestosta
- 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 olisi hyvä seurata ensimmäinen vanhemman lapselle antama lääkepistos. Pistoksen jälkeen annetaan palautetta aikuisten kesken ja tarvittaessa lisäohjeita. Tietyin aikaväleihin, 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 hankaloituessaan 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.



**Tietoa lasten ja nuorten
tulehduksellisista
pitkäaikaissairauksista:**

reumaliitto.fi
psori.fi
ibd.fi

Työryhmä:

Tage Orenius, PsL, erikoispsykologi ja
Kirsi Tolvanen, terveydenhoitaja Yamk, reumahoitaja



AbbVie Oy

+ 358 (0)10 2411 200 | www.abbvie.fi

FI-HUM-210038/10.2021

abbvie