



## Pelkojen lievitystä

Sairaala voi olla tosi pelottava paikka. Tai vähintäänkin jännittävä. Oli ainakin minusta, kun sinne ensimmäistä kertaa potilaaksi jouduin. Vaikka olin silloin ihan aikuinen ihminen ja melkein valmis hoitoalan ammattilainenkin. Tiesin jo paljon sairaalamailmasta, mutta silti potilaana tunsin itseni tosi avuttomaksi ja tietämättömäksi. Seisoin hoitajien kanslian ovensuussa ja mietin, että hoitaja käski odottaa, mutta tarkoittikohan se tässä vai tuossa, ja potilashuoneessa mietin, uskaltaako tuosta napista painaa; onko se valokatkaisija vai soittokello... Kuinkahan paljon pelottavampaa sairaalassa onkaan niillä aikuisilla, jotka eivät sairaalasta paljon tiedä – saati lapsilla?

Sairaalapelkojen lievittämisessä ei ole kyse vain hetkellisen epämukavuuden vähentämisestä, vaan myös paranemisen edistämisestä, sillä tutkimusten mukaan ahdistus lisää komplikaatioiden riskiä ja stressi hidastaa toipumista. Lapset voivat kärsiä niinkin lyhyiden sairaalokokemusten kuin päiväkirurgisten toimenpiteiden jälkeen jopa vuoden ajan unihäiriöistä, käyttäytymismuutoksista, eroahdistuksesta, syömisvaikeuksista ja lääkäripelosta. Voi vain arvailla, millaista kansanterveydellistä merkitystä on sillä, edistävätkö turvalliset sairaalokokemukset kansalaisten hakeutumista hoitoon riittävän ajoissa ja uskaltautumista hoi-

tosuhteeseen, jonka avulla hoito voi olla vaikuttavaa. Hoidon tehokkuus ei kuitenkaan ole ainoa tärkeä asia – jokainen lapsi ansaitsee inhimillisen kohtelun ja jokaisella on oikeus saada turvaa aikuisilta.

Lasten valmistelu sairaalaan tulemiseen ja siellä tehtäviin toimenpiteisiin on hoitotyön aluetta omimmillaan. Silti siihen on harmillisen vähän välineitä ja valmistelun taso riippuu-kin yksittäisen hoitajan tai yksikön paneutumisesta asiaan. Jos joku näkee vaivaa hoitotyön kehittämiseksi, tieto siitä kannattaisi levittää mahdollisimman laajalle, jottei joka yksikössä tarvitsisi keksiä pyörää uudelleen.

Tässä lehdessä kerromme lasten valmisteluun liittyvistä tutkimuksista ja hoitotyön keksinnöistä. Toivottavasti lehti inspiroi teitä jakamaan hyviä käytäntöjä esimerkiksi vinkkaamalla niitä jaettavaksi Lanen kotisivuilla. Silloin voimme jokainen parhaiten toimia potilaan parhaaksi – eikä vain sen yhden, jota kullakin hetkellä hoidamme, vaan koko Suomen potilaiden, jotka kollegoidemme kautta hyötyvät meidän tiedostamme. ■



**Johanna Olli**  
päätoimittaja,  
Lanen puheenjohtaja