

Pekka Lehmuskallio



toutuu yleensä siinä vaiheessa, kun Mäkilä ottaa kumihanskan käteen ja puhaltaa sen täyteen ilmaan. Hah-

# en lääkäri

uoda potilaaseen mutkattoman suhteen.

selle mitä varten lääkäriin mennään. Lapselle ei sen sijaan kannata kertoa etukäteen luuloja siitä, mitä lääkäri tulee tekemään.

Lasta ei kannata myöskään huijata.

– Hänelle pitää sanoa suoraan, jos jokin toimenpide tulee sattumaan. Vanhempien ei sen sijaan kannata puhua lapselle neuloista tai pistämisistä. Niissä on negatiivinen sävy, joka saa lapsen pelkäämään toimenpidettä ihan turhaan.

## Päivystykseen vain akuutit tapaukset

Mäkilällä on pitkä kokemus asiakkaiden kohtaamisesta terveydenhuollossa. Mies valmistui ensin vuonna 1996 sairaanhoitajaksi. Jonkin ajan kuluttua hän jatkoi opiskeluja valmistuen palomie-

heksi ja sitten tulivat vielä lääkäriopinnot. Kaikkia kolme ammattia yhdistää yksi asia; akuutit.

– Tämä on juuri sitä, mitä haluan tehdä. Ihmiset ja tapaukset vaihtelevat. Tämä on myös rankkaa ja kuluttavaa, joten ymmärrän hyvin niitä lääkäreitä, jotka eivät päivystyksissä viihdy.

Päivystys on tarkoitettu välitöntä hoitoa vaativia ihmisiä varten. Edelleen päivystyksen potilaista iso osa on sellaisia, jotka voisivat odottaa vaivansa kanssa seuraavaan tai sitä seuraavaankin päivään.

Osa ihmisistä päättää käyttää päivystyskäynnin kokonaisvaltaisesti hyväkseen. Katkenneen jalan ohella lääkäriltä saatetaan kysyä pitkäaikaisista ihomuutoksista tai selkäkivusta.

– Valitettavasti kaikki pitkään ihmistä vaivanneet asiat eivät kuulu päivystykseen. Päivystyslääkärit eivät pysty antamaan niihin akuuttia hoitoa.

## Pidä kipulääkettä kotona

Päivystykseen tullaan helposti myös kuumeisen tai korvakipuun lapsen kanssa. Läheskään aina lääkäriin ei tarvitsisi lähteä heti, ei ainakaan yöaikaan.

– Jos kuumelääke laskee kuumeen, lapsi syö, juo ja pissaa, edes pieniä määriä, ei lääkäriin tarvitse lähteä kiireellä. Kotona kannattaa sen sijaan olla aina särky-lääkettä. Korvakipua ja kuumetta voi hoitaa ensin niillä. Aamulla voi olla yhteydessä lääkäriin, joka kirjoittaa tarvittaessa antibiootin, Mäkilä neuvo.

## Leikin avulla eroon peloista

» Rauma  
ANU ELO, LÄNSI-SUOMI

Monet lapset pelkäävät lääkäriä. Lääkäripelko voi syntyä aiemmas-ta huonosta kokemuksesta, lapsen omasta persoonasta tai tarttua vanhempien peloista.

– Lääkärikäynti tuntuu lapselta pelottavalta, koska siellä tehdään usein ikäviä asioita, annetaan rokotuksia tai kosketaan kipeään kohtaan. Lapsen on siis syytäkin pelätä käyntiä, sanoo sairaanhoitaja ja väitöskirjatutkija **Johanna Olli** Turun yliopiston hoitotieteen laitokselta.

Lapsen ja vanhempienkin lääkäripelkoa voi helpottaa muun muassa kotona tehtävillä etukäteisvalmisteluilla. Tulevaa lääkärikäyntiä voidaan käydä läpi esimerkiksi leikin varjolla.

– Pelko kannattaa yrittää kano-voida toisaalle esimerkiksi nukkeen tai nalleen. Mistä nukkea sattuu? Miten lääkäri nuken parantaa? Kaikki konkreettinen kannattaa hyödyntää. Lasten lääkäri-laukuista löytyy muun muassa monta samaa välinettä kuin oikealta lääkäriltäkin. Niitä kannattaa tutkia lapsen kanssa etukäteen.

## Päiki Pörriäinen auttaa

Monet vanhemmat kokevat myös lääkäripelkoa. Äidin tai isän ahdistus ja pelko näkyy helposti lapselle. Pelit ja leikit voivat tuoda siten helpotusta vanhemmillekin.

Esimerkiksi Päijät-Hämeen keskussairaalan päiväkirurgian yksikössä on kehitetty lapsille *Päiki Pörriäinen* -mobiilipeli. Pelin avulla lapsi voi valmistautua tu-

lemaan toimenpiteeseen.

– Peliä voi pelata muihinkin sairaaloihin nuketusta vaativiin toimenpiteisiin menevä lapsi. Se toimii hyvänä keskustelun virittäjänä. Jokaisessa paikassa on omat käytäntönsä, joista kannattaa kysyä etukäteen.

Kun asiaa käydään lapsen kanssa etukäteen läpi, helpottaa se myös lääkäriässä tehtävien toimenpiteiden sujumista. Lapsi tietää, että nyt voi sattua, mutta se menee ohi ja sitten saa jonkin palkinnon.

– Palkitseminen merkitystä ei voi tässä asiassa väheksyä. Palkinnon ei kuitenkaan tarvitse olla esine tai jotain syötävää. Se voi olla mukavaa yhdessä tekemistä tai itse piirretty reippaan mitali.

## Älä vähättele käyntiä lapselle

Lapselle ei kannata koskaan huijata tai vähätellä lääkäriässä tapahtuvia asioita. Jos vanhempi tietää, että lääkäriässä tullaan tekemään jotain epämiellyttävää, kannattaa se rehellisesti kertoa.

– Huijaus tulee kyllä lapsen tietoon, ja seuraava kerta voi olla vieläkin hankalampi.

Myös lääkäreillä on iso rooli lasten lääkäripelon voittamisessa. Ei ole yhdentekevää, miten lääkäri lasta kohtelee tai puhuttelee. Hän voi omalla persoonallaan lievittää lasten pelkoja.

– Lapsen kohtaamiseen olisi hyvä varata normaalia enemmän aikaa. Lapsen pitää luoda hyvä suhde ja luottamus. Jos vaan mahdollista, lääkärillä voisi olla jokin lelu käytössä, vaikkapa käsinukke, Olli vinkkaa.



Erilaiset temput saavat helposti hymyn lapsen kasvoille. Spaattelistista ja korvalampun kertakäyttöpöästä voi helposti tehdä raketin.