

# PSYCHOLOGICZNE PRZYGOTOWANIE RODZINY

## PRZED OPERACJĄ DZIECKA

Materiał opracowany przez  
**Zespół Kliniki Chirurgii i Urologii Dzieci i Młodzieży**  
Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku

## A co właściwie ze sobą zabrać?

Najpierw spakujmy odpowiedni bagaż,  
aby w szpitalu mieć  
już pod ręką wszystkie  
niezbędne rzeczy.



- **Dokumenty**
- **Kubek, miseczkę, sztućce;**
- **Ładowarkę, słuchawki** (dla dobra dziecka oraz innych osób – ogranicz hałas i silne bodźce)
- **Przybory toaletowe** (żel do mycia, szampon, szczoteczkę i pastę do zębów, grzebień lub szczotkę, balsamy, pampersy, chusteczki nawilżane);
- **Ręczniki, piżamę, szlafrok, bieliznę, wygodne ubrania, klapki;**
- **Delikatne przekąski**, które dziecko będzie mogło zjeść po zabiegu (np. biszkopty);
- **Wodę**, a w przypadku dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym – **zapas mleka**, butelkę, używane na co dzień akcesoria do karmienia;
- **Ulubione zabawki dziecka** (najlepiej niewydające dźwięków), przytulanki, książki, kredki, kartki, kolorowanki;
- **Prześcieradło, poduszkę i koc dla opiekuna;**
- Ewentualne **leki przyjmowane na stałe** (w oryginalnych opakowaniach).

W razie potrzeby – u nas też przygotowane są piżamy.

W Klinice znajduje się aneks kuchenny z dostępem do czajnika, kuchenki mikrofalowej i lodówki. **Podpisz swoje jedzenie**, nim umieścisz je w szafce lub w lodówce. Poza tym w pobliżu Kliniki z łatwością odnajdziesz **część gastronomiczną**, w której możesz kupić posiłki dla siebie.

W Klinice znajduje się też specjalna **lodówka na mleko**.

Ze względu na ograniczoną przestrzeń, wybierzcie rozsądną ilość zabawek. W Klinice przygotowaliśmy **kącik z zabawkami i książeczkami**.

Dla dzieci przygotowana jest pościel w piękne wzory.

Do hospitalizacji dziecka  
warto się przygotować  
– nie tylko pod względem  
odpowiedniego bagażu,



ale też pod względem  
**psychicznym.**

## Czego się tutaj dowiesz?

- Co jest kluczowe w czasie hospitalizacji?
- Jaki masz wpływ na swoje dziecko i jego przyszłość?
- Jak radzić sobie ze stresem?
- Czy mówić dziecku prawdę?
- Jak reagować na nieprzyjemne emocje dziecka i innych członków rodziny?
- Jakich emocji oczekiwać?
- Czego dziecko może się obawiać?
- Czy należy bać się rozłąki w szpitalu?
- Czego się spodziewać po naszej Klinice?
- Jak i dlaczego warto o siebie zadbać?
- Jak wspierać dziecko w szpitalu?
- Co zrobić z własnymi obawami?
- Co z resztą rodziny?
- Gdzie dowiedzieć się o prawach dziecka-pacjenta i o zasadach panujących w naszej Klinice?



Pobyć w szpitalu,  
choć może wzbudzać niepokój,  
czasem jest jednym sposobem, aby zadbać  
**o zdrowie i bezpieczeństwo dziecka,**  
a także uchronić je przed komplikacjami.

Ty oraz  
personel  
medyczny  
macie taki  
sam cel  
– **pomóc  
dziecku.**

W trakcie hospitalizacji kluczowa będzie zatem  
**współpraca, dobra komunikacja  
i zachowanie spokoju.**



Naturalnie to ostatnie może wydawać się trudne,  
jest jednak niezwykle ważne. Dzieci, bez względu  
na wiek, obserwują rodziców, szczególnie,  
jeśli są w nowym otoczeniu, wśród obcych ludzi.

**Twoje zachowanie i emocje wypisane  
na Twojej twarzy nie są mu obojętne!**



## **Emocje nie trwają wiecznie.**

Zauważysz, że będziesz odczuwać inne tuż po usłyszeniu o konieczności hospitalizacji, inne w jej trakcie i inne na sam koniec pobytu w szpitalu.

**Obserwuj je, próbuj zrozumieć,  
z czego wynikają i co mają na celu.**

Jeżeli rodzice traktują chorobę dziecka jako sytuację, z której nie ma wyjścia, która wymaga wielu wyrzeczeń i reagują silnym lękiem na zaostrzenie zmian chorobowych, niestety często **przekazują dziecku** taki sposób postrzegania swojej kondycji.

Może to prowadzić w przyszłości do zaniechania walki z chorobą, braku wiary w ustąpienie objawów i obniżonej motywacji do dbania o siebie.

## KREUJ INNA, PRZYSZŁOŚĆ

– tę, w której się wspieracie,  
współpracujecie ze sobą i z personelem,  
a przede wszystkim wierzycie  
w możliwość poprawy.



Jeżeli rodzice, przekonani o słuszności swoich racji, stawiają liczne żądania personelowi i ograniczają dostęp do dziecka, utrudniając tym samym proces leczenia, nie jest zaskoczeniem, że z obu stron narasta frustracja.

Na ogół taka postawa rodziców jest próbą zwrócenia uwagi na siebie i swoje dziecko, próbą wołania o pomoc oraz upewnienia się, że sytuacja jest pod kontrolą.

Niestety, przekazywana w formie złości i zniecierpliwienia często mylnie jest odbierana przez otoczenie jako arogancja i brak chęci współpracy. W rodzicach budzi to jeszcze większe poczucie osamotnienia – w ten sposób wpadamy w błędne koło.

## **Umiejętność spokojnego proszenia o pomoc nie jest oznaką słabości – świadczy o sile i mądrości rodzica.**

Z poczucia braku kontroli może wynikać silny stres. Dlatego, choć nie na wszystko mamy wpływ, warto szukać obszarów, gdzie możemy wykazać się własną sprawczością.

## Przykładowy podział strategii radzenia sobie ze stresem

### • Koncentracja na **emocjach**, np.

- Zwieranie się bliskiej osobie;
- Danie upustu smutkowi, złości, poczuciu winy, np. poprzez płacz lub opisanie swoich uczuć na papierze;
- Fantazjowanie, wymyślanie fikcyjnych scenariuszy.

### • Koncentracja na **unikaniu**, np.

- Czasowe ignorowanie wiadomości (artykułów, rozmów, maili itp.) związanych z sytuacją stresową;
- Skupienie na codziennych obowiązkach, innych bliskich osobach, które mogą wymagać uwagi;
- Zajmowanie czasu oglądaniem filmów, graniem w gry, ćwiczeniami fizycznymi;
- Sen.

### • Koncentracja na **zadaniu**, np.

- Poszukiwanie informacji, zadawanie licznych pytań personelowi;
- Planowanie przyszłości, umawianie wizyt, organizowanie fizjoterapii;
- Nauka praktycznych czynności, np. zmiany opatrunków, podawania odpowiednich leków.

Żaden typ strategii nie jest lepszy ani gorszy niż pozostałe – to **elastyczność** oraz umiejętne dostosowanie ich do siebie i do sytuacji są kluczowe, zwłaszcza przy długotrwałym stresie.

Prawdopodobnie masz pewien stały repertuar sposobów. Jeżeli ostatnio ograniczasz się do metod z tylko jednej kategorii, **pozwól sobie na zmianę**. Na dłuższą metę powtarzalność jest męcząca i traci na efektywności.

## Z dzieckiem, bez względu na wiek czy powód hospitalizacji, należy być szczerym.



**Nie okłamuj dziecka**, że „to nie będzie bolało”, jeżeli czeka je bolesna procedura (np. pobieranie krwi **może** takie być). Tego typu kłamstwo, choć zapewne mówione w dobrej wierze, szybko wychodzi na jaw i powoduje tylko negatywne nastawienie małego pacjenta, lęk i utratę zaufania w stosunku do personelu medycznego.

Staraj się **uprzedzać** dziecko o wszystkim, co będzie się działo. **Opisuj**, jak wygląda dane badanie i po co się je robi. Jeżeli sam czegoś nie wiesz – **zapytaj** lekarza lub pielęgniarkę, pomogą Ci przekazać dziecku najważniejsze informacje w zrozumiały, dostosowany sposób.



I w drugą stronę: **nie strasz dziecka** personelem medycznym ani procedurami. Nie ma potrzeby przejawiać rzeczywistość. Nasi pracownicy to **niezwykle pozytywni profesjonaliści**, którzy mają duże doświadczenie w pracy z dziećmi.

Ponadto, Uniwersyteckie Centrum Kliniczne otrzymało certyfikat „Szpital Bez Bólu”. Jest on potwierdzeniem tego, że na oddziałach pooperacyjnych i zabiegowych jednostki obowiązują **najwyższe standardy** w uśmierzaniu bólu pooperacyjnego.

# Nazywaj, akceptuj i normalizuj emocje, zarówno dziecka, jak i swoje.

**Chwal dziecko za odwagę i pamiętaj, że płacz nie jest niczym złym.**

To jasne, że rodzicowi trudno jest unieść ból dziecka, dlatego uważaj, żeby nie zbywać lub nie przeinaczać tego, co czujesz Ty lub Twoje dziecko. Zastanów się, czy przypadkiem nie unikasz nazywania czegoś po imieniu.

- „Widzę, że się boisz i masz do tego prawo, to naturalna reakcja”,
  - „Mama płacze, bo jest teraz trochę smutna – to jest okej, dajmy jej chwilę, a później spróbujemy ją rozweselić, co ty na to?”,
  - „Rozumiem, jesteś zdenerwowany, znajdziemy jakiś sposób, żeby tę złość wyrazić, ale nie krzycząc na nikogo”

– takie proste komunikaty pokazują dziecku, że może

**ufać swoim emocjom  
oraz emocjom ludzi wokół siebie.**

Pomagają mu zrozumieć, z czego wynikają pewne zachowania i reakcje. Uczą, że dany stan da się regulować.

Nie zniechęcaj ani nie krytykuj okazywania emocji.

**NIE SUGERUJ**, że  
„dzielne dzieci nie płaczą”,  
„chłopcy muszą być silni”  
ani że  
„złość piękności szkodzi”!

To **nie są** pozytywne,  
wspierające komunikaty.

Wiele zależy od  
przewlekłości choroby  
lub urazu, stopnia  
doświadczanych  
dolegliwości i ich  
widoczności  
– a także innych  
czynników, takich jak  
wiek, reakcje otoczenia  
czy wiedza na temat tego,  
co się właściwie dzieje.

#### Reakcje są różne.

Weź pod uwagę, że dziecko może reagować **gniewem, poczuciem bezradności czy oskarżaniem krewnych** (szczególnie w przypadku schorzeń wrodzonych).  
To normalne, uzbrój się w cierpliwość i wyrozumiałość.

#### Odpowiednie nastawienie do własnego stanu.

Wspólnie pracujcie nad swoim nastawieniem.  
Jak traktujecie kondycję dziecka? Jako czyjaś wina,  
fatum, pech, przypadek? Weźcie pod uwagę,  
**że zdjęcie osobistej odpowiedzialności sprzyja  
łatwieszemu przystosowaniu się do sytuacji i obniżaniu lęku.**

## Czego może obawiać się dziecko?



- **Małe dzieci** najbardziej boją się rozłąki z rodzicami.
- **Przedszkolaki** czują lęk przed rozstaniem i mogą mieć obawy przed zabiegami medycznymi. Są ciekawe tego, co się dzieje – **i mają prawo się tego dowiedzieć!** Łatwo wierzą, że są chore, bo zrobiły coś złego. **Wyłumacz dziecku, że to nie jego wina.**
- **Dzieci w wieku szkolnym** martwią się o stan swojego zdrowia, poszukują informacji na temat choroby. Mogą bać się odizolowania od rodziny i rówieśników i ograniczenia samodzielności.
- **Nastolatki** również poszukują informacji, mają dużą świadomość własnej choroby i zaczynają rozmyślać nad zagrożeniami. Mogą źle znosić rozłąkę z rówieśnikami i brak normalności.

**Każde dziecko jest jednak inne**, ma różne doświadczenia i ma prawo mieć inne lęki. Nie zgaduj, nie zakładaj z góry – **porozmawiaj z dzieckiem**, by dowiedzieć się, czego (czy w ogóle czegoś?) się obawia.

## OBECNOŚĆ PRZY DZIECKU

Jeżeli boicie się rozłąki, te obawy możemy szybko wyciszyć.  
Jak w każdym szpitalu, rodzice lub opiekunowie  
**mają prawo stale towarzyszyć dziecku**  
podczas badania lub udzielania innych świadczeń  
zdrowotnych przez lekarza albo pielęgniarkę.  
Taka obecność bliskiej osoby jest dla dziecka  
bardzo istotna, bo daje poczucie bezpieczeństwa  
i ułatwia uspokojenie małego pacjenta.



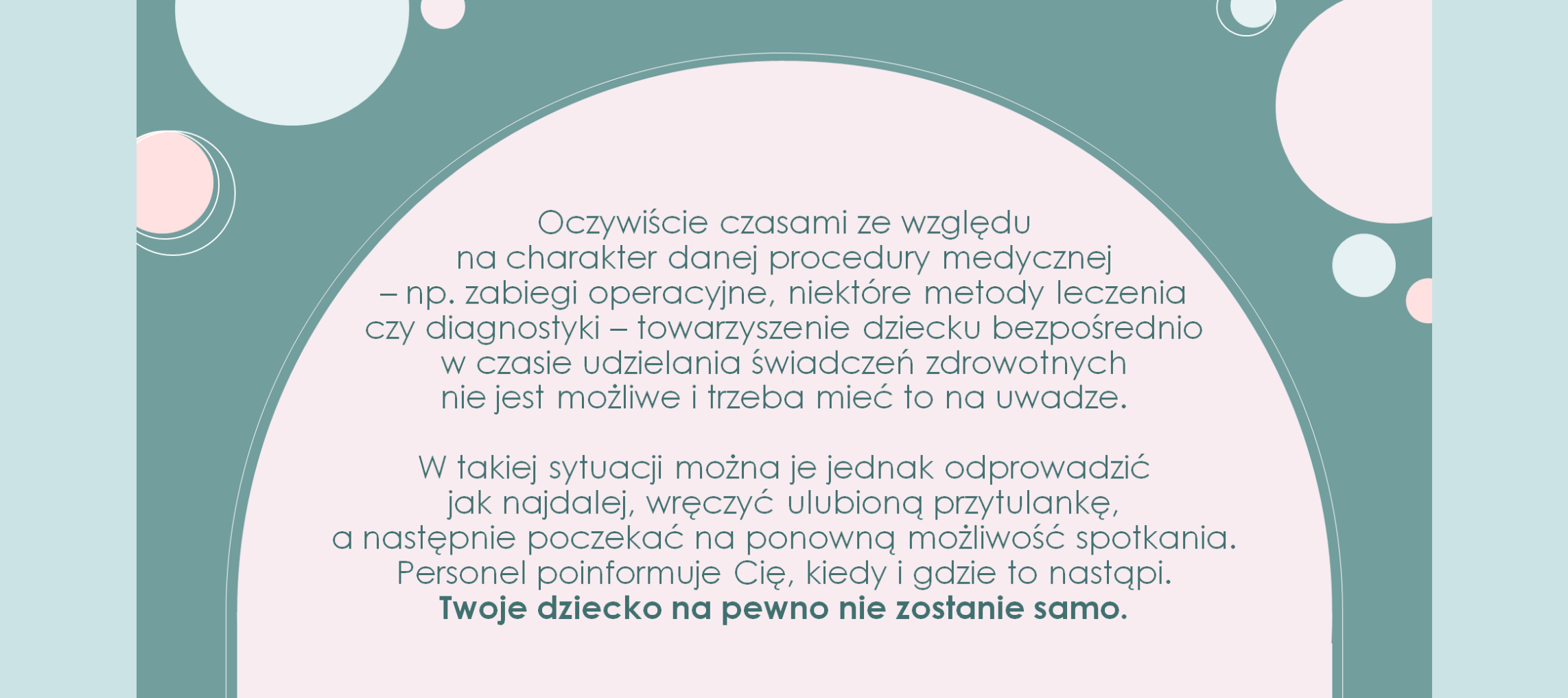
W ciągu dnia przy pacjencie mogą przebywać maksymalnie 2 osoby,  
a **1 rodzic lub opiekun prawny ma prawo zostać na noc.**  
W naszej Klinice znajdują się rozkładane fotele dla opiekunów  
– stoją tuż obok łóżka dziecka. Pobyt opiekuna jest **bezpłatny.**

**Nasza Klinika jest nowoczesna,  
kameralna i dobrze wyposażona.**

Nikt postronny nie ma do niej dostępu, dlatego na korytarzu panuje **spokój**. Personel oprowadzi Was, pokaże, gdzie jest aneks kuchenny, kącik zabaw czy pokoje pracowników. Toalety przylegają bezpośrednio do sal pacjentów.

W pobliżu Kliniki znajduje się **część gastronomiczna** – kupicie tam śniadania, obiady, a nawet coś pysznego do kawy.





Oczywiście czasami ze względu na charakter danej procedury medycznej – np. zabiegi operacyjne, niektóre metody leczenia czy diagnostyki – towarzyszenie dziecku bezpośrednio w czasie udzielania świadczeń zdrowotnych nie jest możliwe i trzeba mieć to na uwadze.

W takiej sytuacji można je jednak odprowadzić jak najdalej, wręczyć ulubioną przytulankę, a następnie poczekać na ponowną możliwość spotkania. Personel poinformuje Cię, kiedy i gdzie to nastąpi.  
**Twoje dziecko na pewno nie zostanie samo.**

Naturalne  
jest, że takie  
oczekiwanie  
może być  
przytłaczające.

Weź też pod uwagę  
momenty, kiedy dziecko  
zaśnie i będziesz mieć  
chwilę tylko dla siebie.

Zastanów się, czego będziesz w tym czasie potrzebować.  
Choć nie masz wtedy wpływu  
na stan dziecka, na swój – owszem.

## ZADBAJ O SIEBIE.

Dziecko przy Waszym następnym spotkaniu z pewnością  
odczuje ulgę, jeżeli powitasz je z uśmiechem, w pełni sił.

Dlatego przygotuj sobie wodę do picia i rozważ:



- **Czy będziesz mieć apetyt, aby coś zjeść?**  
Może chcesz mieć przy sobie coś delikatnego,  
np. mus owocowy? Coś słodkiego z pobliskiej kawiarni?



- **Co pomoże Ci zająć myśli?** Ćwiczenia rozciągające,  
czytanie książki, szydełkowanie albo kolorowanki  
antystresowe? Staraj się unikać silnych bodźców  
(szybkie filmiki, jak reelsy czy tiktoki, mogą nie być najlepszym rozwiązaniem).



- **Czy chcesz z kimś porozmawiać?**  
Z kimś bliskim lub ze specjalistą?  
W naszym Centrum Klinicznym znajdują się psycholodzy,  
z którymi możesz się skonsultować. A jeśli potrzebujesz  
ciszy i spokoju, to również jest zrozumiałe.

# Jak wspierać dziecko podczas pobytu w szpitalu?

Oto garść różnorodnych form wsparcia.



- Jeżeli Twoje dziecko jest małe, zabierz z domu poduszeczkę, kocyk lub pluszaka, aby zapach był dla dziecka **znajomy**. Być może będzie mu łatwiej zasnąć.
- Zapewnij dziecku **kontakt telefoniczny** z innymi bliskimi osobami. Nie odcinaj go od rówieśników. Wsparcie przyjaciół i rodziny jest kluczowe dla samopoczucia.
- Pobyt w szpitalu, chorobę i proces leczenia możesz opisywać **w formie bajki**. Wymyślaj wraz z dzieckiem metafory i porównania do historii, bohaterów, których znacie z książek oraz animacji. Stwórzcie sami krótki komiks, np. przedstawiający dziecko w domu, w szpitalu i znowu w domu.
- Tablet czy telefon może zająć czas i uwagę dziecka (np. oglądanie pogodnej bajki na pewno urozmaici pobyt w szpitalu), należy mieć jednak świadomość, że silne bodźce nie są teraz dziecku potrzebne. Pamiętaj o **słuchawkach**, aby nie przeszkadzać innym na sali.
  - Przytulaj, gładź, trzymaj z rączkę. Starsze dzieci pytaj, czy chcą bliskości – uszanuj ich ewentualną odmowę i potrzebę autonomii. Zastanówcie się, **jak w Waszym domu do tej pory okazywało się wsparcie**. Czy chcecie coś zmienić?

## A czego Ty się obawiasz?

Zastanów się, z czego to wynika.  
Być może potrzebujesz wsparcia emocjonalnego  
albo chcesz usłyszeć więcej konkretów?

Porozmawiaj o swoich obawach z bliską osobą i skonsultuj się z personelem medycznym.  
Lekarze i pielęgniarki na pewno postarają się rozwiązać Twoje wątpliwości.  
Jednocześnie pamiętaj, że ich głównym zadaniem jest leczenie  
i opieka nad wszystkimi pacjentami w Klinice – pozwól im wykonywać swoją pracę.  
Możesz **zapisywać odpowiedzi**, by później na spokojnie do nich wrócić i lepiej je przyswoić.



Masz prawo do rzetelnych informacji  
na temat stanu zdrowia Twojego dziecka i na temat  
planowanych czy wykonywanych procedur  
medycznych. Masz również prawo wglądu  
do dokumentacji medycznej.

Choroba dziecka nie musi oznaczać rodzinnego kryzysu,  
ale z pewnością jest dla domowników wyzwaniem.

Podporządkowanie życia codziennego chorobie,  
zamartwianie się „na zapas” i nadopiekuńczość  
– to czynniki wpływające bardzo negatywnie  
na relacje **w całej rodzinie**.

Jeżeli masz **partnera** lub **partnerkę**,  
rozmawiajcie ze sobą.

Mówcie o swoich uczuciach, obawach, planach.  
Skrajnie różne podejście rodziców, szczególnie  
wobec sposobu leczenia, odbija się na dobru  
dziecka. Szukajcie kompromisów, a jeśli to wydaje  
się zbyt trudne – poproście specjalistę lub inną  
osobę, aby wysłuchała Waszych argumentów  
i doprowadziła do porozumienia.

Jeżeli masz więcej **dzieci**, zrób wszystko,  
co w Twojej mocy, aby nie czuły się mniej  
ważne niż ich hospitalizowane rodzeństwo.

Na pewno przyda Ci się teraz wsparcie,  
ale nie zrzucaj na zdrowe dzieci nadmiernej  
odpowiedzialności (nie nakładaj na nie masy  
obowiązków i nie oczekuj, że odciążą Cię  
emocjonalnie). Pozwól im nadal być dziećmi.

# KARTA PRAW DZIECKA PACJENTA

Jeśli dziecko umie już czytać,  
warto zapoznać je z Kartą Praw  
Dziecka Pacjenta, w której w zwięzły  
i zrozumiały dla młodych pacjentów  
sposób zostały zapisane prawa  
przysługujące dzieciom.

Dostępna jest ona na stronie  
internetowej Rzecznika Praw Pacjenta

<https://www.gov.pl/web/rpp/karta-praw-dziecka-pacjenta>.

(<https://www.gov.pl/web/rpp> → Co robimy → Publikacje →  
Ulotki, plakaty → Karta Praw Dziecka Pacjenta)

Zapoznaj się z **regulaminem** dostępnym na stronie  
*<https://uck.pl/jednostki-szpitala/klinika-dla-dzieci/klinika-chirurgii-i-urologii-dzieci-i-mlodziezy.html>*,  
aby sprawdzić m.in.:

1. konkretne zasady panujące w Klinice,
2. harmonogram dnia,
3. mapkę Kliniki.

...

## BIBLIOGRAFIA

- Grzegorzewska, I., Cierpiatkowska, L., Borkowska, A., R. (2020). *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen-Niejodek, I. (1997). Styl radzenia sobie ze stresem: fakty i kontrowersje. *Czasopismo Psychologiczne*, 3 (1), str. 7-22.
- Parafianowicz, K. (2021). *Poradnik dla rodziców. Dziecko z wrodzoną wadą serca. Jak sobie poradzić?* Warszawa: Fundacja Serce Dziecka.
- Strona archiwalna Rzecznika Praw Pacjenta. *Dziecko w szpitalu – co warto wiedzieć?* Pobrano z: <https://archiwum.rpp.gov.pl/newsletter-artykuly/numer-4-2016/dziecko-w-szpitalu-co-warto-wiedziec/> (08.09.2023 r.)
- Strona Rzecznika Praw Pacjenta. *Karta Praw Pacjenta*. Pobrano z: <https://www.gov.pl/web/rpp/karta-praw-dziecka-pacjenta> (07.09.2023 r.)