



# Gut durch den Spitalalltag!

**Erfolgreiche Durchführung von unangenehmen und eventuell schmerzhaften Interventionen im Spital**

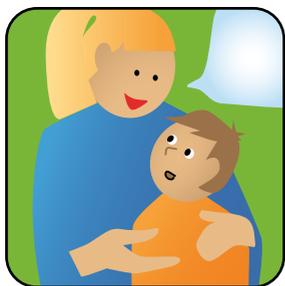
## **Wie Sie als Eltern Ihr Kind unterstützen können**

Im Spital werden bei Ihrem Kind vielleicht Behandlungen oder Untersuchungen – im Folgenden «Interventionen» genannt – durchgeführt, die unangenehm und/oder etwas schmerzhaft sein können. Besprechen Sie mit der Fachperson, die für Ihr Kind zuständig ist, warum die geplante Intervention sinnvoll und notwendig ist. Im Folgenden sind mehrere Methoden beschrieben, wie Sie Ihr Kind optimal vorbereiten und unterstützen können, damit die Intervention möglichst angenehm und entspannt durchgeführt werden kann.

Diese Methoden beruhen auf dem aktuellen Forschungsstand und Expertenwissen.

Je nach Alter, Vorlieben und Persönlichkeit Ihres Kindes helfen einige Methoden besser als andere. Wichtig ist, diejenigen auszuwählen, die für Ihr Kind und Sie hilfreich sind. Für einen noch grösseren Erfolg kombinieren Sie verschiedene Methoden.

Sollten die hier beschriebenen Methoden nicht genügend wirksam sein, sprechen Sie mit der Fachperson, die für Ihr Kind zuständig ist.



### **Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die bevorstehende Intervention**

Kinder können vor einer Intervention nervös werden. Es hilft, wenn Sie mit Ihrem Kind alters- und entwicklungsgerecht über die bevorstehende Intervention sprechen. Erklären Sie Ihrem Kind, was und warum etwas geplant ist und was Sie gemeinsam als erfolgreiches Team tun können. Überlegen Sie im Voraus, was Sie tun wollen. Informieren Sie die Fachpersonen über das geplante Vorgehen.

---

**«Mein Plan»:** Vielleicht möchten Sie mit Ihrem Kind einen konkreten Unterstützungsplan machen. Auf der letzten Seite finden Sie ein Dokument, welches Sie dazu nutzen können.

---



### **Comfort Positionierung: Halt geben**

Comfort Positionierung heisst, dass Ihr Kind in einer möglichst aufrechten Position ist und in Körperkontakt mit Ihnen oder einer anderen Bezugsperson sein kann. Das hilft Ihrem Kind, sich sicher zu fühlen und still zu halten. Halten Sie es nicht zu stark fest.



### **Ablenkung: Lenken Sie Ihr Kind ab**

Ablenkung kurz vor, während und kurz nach der Intervention kann unangenehme Empfindungen Ihres Kindes reduzieren, indem die Aufmerksamkeit auf etwas anderes gelenkt wird. Bereiten Sie Ihr Kind darauf vor, dass Sie während der Intervention gemeinsam etwas zur Ablenkung tun wollen. Geeignet sind spannende Spielsachen, Spiele, Musik, Videos, Wimmelbücher, Seifenblasen etc. – grösseren Kindern können Fantasiereisen helfen.



### **Ihre eigene Stimmung: wie Sie sich verhalten können**

Ihre Stimmung und Haltung beeinflussen Ihr Kind. Eine positive Haltung vor, während und nach der Intervention hilft Ihrem Kind ruhig zu bleiben. Vermeiden Sie beschwichtigende Aussagen wie «es wird gleich vorbei sein» und «es wird alles gut». Falls Sie selbst angespannt sind, nehmen Sie ein paar ruhige, tiefe Atemzüge, da Sie sich so beruhigen. Auch Ihr Kind kann sich vielleicht durch tiefe Atemzüge entspannen, z.B. mit gezielter Bauchatmung.



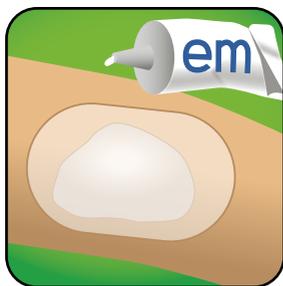
### **Stillen Ihres Kindes**

Stillen ist eine der besten Möglichkeiten, um Schmerzen bei Säuglingen zu reduzieren. Es kombiniert Halten, süßen Geschmack und Saugen. Sofern Sie problemlos stillen können, stillen Sie ihr Kind einige Minuten vor, während und nach der Intervention. Als Alternativen zum Stillen geben Sie Ihrem Kind die Flasche oder Zuckerwasser und/oder einen Nuggi (sofern es einen benutzt).



### **Zuckerwasser**

Zuckerwasser als Alternative zum Stillen ist sicher für gesunde Kinder und wird empfohlen bis zum Alter von 1 Jahr. Falls Ihr Kind bereits Zähne hat, ist gutes Zähneputzen wichtig. Es gibt industriell gefertigte Zuckerlösung, fragen Sie die für Ihr Kind zuständige Fachperson. Geben Sie Ihrem Kind wenig Zuckerlösung in die Backentasche, am besten 1 bis 2 Minuten vor der Intervention. Falls Ihr Kind einen Nuggi benutzt, können Sie diesen in das Zuckerwasser tunken und ihn Ihrem Kind kurz vor der Intervention geben.



### **Hautanästhesie: Creme oder Patch**

In der Schweiz sind Cremes oder Patches (Emla®, Wirkstoffe Prilocain und Lidocain) erhältlich, um die Schmerzen eines Nadeleinstichs (z.B. Blutentnahme, subkutane Injektion etc.) zu reduzieren. Emla® macht die Haut unempfindlich. Emla® erhalten Sie auf ärztliches Rezept. Halten Sie sich an die angegebene Dosierung und Art der Anwendung.



### **Vibration und Kälte: Buzzy®**

Buzzy® ist ein Gerät, das vibriert, ähnlich wie eine elektrische Zahnbürste. Zusätzlich stehen kühlende Gel-Flügel zur Verfügung. Buzzy® reduziert die Weiterleitung von Reizen und Schmerzen ans Hirn. Gleichzeitig lenkt es ab. Buzzy® wird bereits 15-60 Sekunden vor der Intervention aufgelegt und bis nach Ende der Intervention belassen. Buzzy steht im Spital zur Verfügung, fragen Sie die für Ihr Kind zuständige Fachperson.



### **Hypnose-Techniken**

Hypnose nutzt die natürliche Fähigkeit der Kinder und Jugendlichen, sich in einen veränderten Bewusstseinszustand zu begeben und Suggestionen zu nutzen. Techniken wie der «safe place» (Sicherer Ort) oder «magic glove» (Zauberhandschuh) sind gut erprobt und helfen, unangenehme Zustände besser zu bewältigen. Sie bedürfen einer Instruktion durch eine ausgebildete Fachperson. Fragen Sie die Fachperson, die für Ihr Kind zuständig ist, falls Sie mehr darüber wissen möchten.



# Mein Plan:

\_\_\_\_\_  
(Name)

**Anleitung: Hier kannst du ankreuzen,  
zeichnen, aufkleben, ergänzen, streichen...**



- Ich möchte Details wissen
- Ich möchte wegschauen
- Ich möchte zuschauen
- Ich möchte \_\_\_\_\_



Ich lenke mich ab mit  
\_\_\_\_\_



Ich bin am liebsten in dieser Position:  
\_\_\_\_\_



Das hilft mir ruhig zu atmen:  
\_\_\_\_\_



Ich denke gerne an:  
\_\_\_\_\_



Das hilft mir/  
möchte ich aus-  
probieren



Hautanästhesie



Buzzy



Stillen



Zuckerlösung



---

Weitere Informationen finden Sie auf der Website:  
<https://www.kispi.uzh.ch/interventionen>

---

### **Zum Abschluss**

Beurteilen Sie nach der Intervention, wie wirksam die gewählten Massnahmen waren und wie wohl sich Ihr Kind dabei gefühlt hat. Im Spitalalltag werden dazu manchmal Instrumente mit Gesichtern oder Zahlen zur Einschätzung von Schmerzen genutzt, damit Ihr Kind uns mitteilen kann, wie es die Intervention erlebt hat.

Wenn Sie möchten, können Sie Ihrem Kind nach der Intervention eine kleine Belohnung geben. Loben Sie Ihr Kind für sein hilfreiches Verhalten!

---

Copyright Schmerzkommission Kinderspital Zürich

---



UNIVERSITÄTS-  
**KINDERSPITAL**  
**ZÜRICH**

**Das Spital der**  
**Eleonorenstiftung**

Kinderspital Zürich - Eleonorenstiftung  
Steinwiesstrasse 75  
CH-8032 Zürich

[www.kispi.uzh.ch](http://www.kispi.uzh.ch)  
Telefon +41 44 266 71 11