

ВИЗИТ К ВРАЧУ. КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ?



ВИЗИТ К ВРАЧУ. КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ?

Москва
Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»
2021

УДК 616-08-039.71

ББК 57.32

В 428

Брошюра разработана в ходе осуществления проекта «Повышение этики обслуживания людей с синдромом Дауна и другими ментальными особенностями», который реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.

В428 Визит к врачу. Как подготовиться? / сост. Шашелева А. В. – М.:
Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2021. – 12 с.

ISBN 978-5-904828-78-3 (ч. 5)

ISBN 978-5-904828-73-8

В брошюре даны краткие рекомендации о том, что стоит учесть и предусмотреть родителям для того, чтобы медицинская консультация, на которую они отправляются с ребенком, была как можно более эффективной. Данное пособие поможет родителям ориентироваться в вопросах оказания плановой медицинской помощи.

УДК 616-08-039.71

ББК 57.32

ISBN 978-5-904828-78-3 (ч. 5)

ISBN 978-5-904828-73-8

© Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2021

Любой родитель заинтересован в том, чтобы визит к врачу был максимально эффективным и комфортным как для ребенка, так и для него самого.

Поскольку стандартные нормативы времени, отведенные на прием одного пациента в наших поликлиниках, очень небольшие, уложиться в этот короткий отрезок времени бывает непросто не только для родителя с ребенком, но и для доктора.

К сожалению, встречаясь с пациентами, врач нередко торопится, стремясь успеть быстро осмотреть ребенка, заполнить медицинскую карту и сделать назначения. Родители на таких приемах нервничают, часто забывая спросить что-то важное, особенно если у ребенка есть особенности развития или сложный диагноз.

Конечно, так бывает не всегда и не везде, но, попав на такой прием единожды, родители невольно переносят свой негативный опыт и на другие визиты к врачу.

Порой возникают и обратные ситуации, когда родители так устали от непонимания, собственных тревог или сложных путей в поисках медицинской помощи, что на прием приходят, уже заранее обороняясь.

Оба варианта оканчиваются печально, поскольку вместо квалифицированной консультации представляют собой формализованное посещение врача, не приносящее пользы никому из его участников — ни родителям, ни ребенку, ни самому специалисту.

Успех консультации зависит не только от врача, хотя, конечно, его профессионализм, знания и внимание к пациенту играют огромную роль. Однако есть ряд моментов, которые стоит иметь в виду родителям, чтобы быть более подготовленными к процедуре приема и, следовательно, сделать консультацию продуктивнее.

В этой брошюре мы расскажем, как устроена медицинская консультация и что можно сделать родителям, чтобы она прошла более эффективно. Речь, конечно, идет о плановых посещениях врача, а не об экстренных ситуациях или внеплановых срочных консультациях.

Как подготовиться к приему

Прежде чем отправиться на прием к врачу, стоит заранее подготовить то, что поможет самим родителям чувствовать себя увереннее и комфортнее, а врачу — уделить внимание ребенку и родителю, не растрачивая и без того короткое время консультации на организационные моменты и другие помехи, которых можно было бы избежать.

Узнайте и определите заранее, что вам может понадобиться во время визита к врачу: пеленки, салфетки, подгузники, сменная одежда. Перед тем как выйти из дома, разложите в сумке всё так, чтобы можно было быстро достать необходимое. Это сэкономит время и позволит не волноваться в поисках нужных вещей. В некоторых поликлиниках одноразовые пеленки и салфетки есть в кабинетах врачей, поэтому стоит заранее уточнить этот вопрос, чтобы напрасну не нести с собой лишнее.

Возьмите с собой любимую книжку и/или игрушку, которой ребенок сможет заняться в кабинете в то время, когда вы будете беседовать с врачом.

Постарайтесь подготовить ребенка к предстоящему событию. Если малыш уже немного подрос, побеседуйте с ним, спокойно и доступно объясните, что его ждет, что будет делать доктор. Можно подобрать и почитать с ребенком книжку про посещение врача, можно самостоятельно сделать карточки-картинки, которые будут иллюстрировать расписание дня приема: от пробуждения ребенка и его завтрака вплоть до возвращения домой после похода к доктору. Просмотр таких карточек поможет ребенку помнить о том, что после визита к врачу его ждут привычные любимые дела, и это поможет снизить уровень детской тревоги. Очень хорошо бывает заранее поиграть в визит к врачу, имитируя осмотр ребенка и/или медицинские манипуляции, которые ему предстоят. Побудьте в игре доктором и пациентом по очереди с ребенком.

Собираясь на прием, включающий полный осмотр ребенка, подберите ему одежду, которую можно быстро и легко снимать

и надевать. В зимний период постарайтесь избегать лишней одежды, чтобы во время ожидания приема ребенок не вспотел и не чувствовал себя некомфортно.



Если у ребенка есть особенности или большая история заболевания, соберите в одну папку все медицинские документы, которые помогут врачу быстро познакомиться с тем, что действительно важно. Внесите туда короткое описание особенностей своей беременности и родов, данные о первом годе ребенка, прививках, обращениях к другим специалистам, даты госпитализаций и важных исследований, время появления каких-либо симптомов, назначенное лечение и его результаты. Эта важная информация несомненно поможет врачу войти в курс дела, особенно если вы приходите к нему впервые.

Туда же стоит вписать краткие сведения об особенностях вашего ребенка: что он любит, чего боится, что для него ни при каких обстоятельствах неприемлемо, а что, наоборот, может его отвлечь и успокоить. Эти сведения могут быть особенно полезны, если, например, ребенку предстоит госпитализация или какая-то сложная медицинская процедура.

Все мы знаем, что причины обращения за медицинской помощью достаточно разнообразны. Если у вас много вопросов к врачу, заранее подготовьте для себя их список. Бывает очень удобно, когда пациент сразу делит свои вопросы на условные темы, например, «Справка в бассейн или сад», «Боли в животе», «Вопросы по введению прикорма», а затем под такими «заголовками» записывает сами вопросы. Постарайтесь определить и пометить, какой вопрос сейчас наиболее актуален и значим для вас, что вам обязательно хотелось бы обсудить на ближайшем приеме, а что можно перенести на следующий.

Часто бывает, что обсудить всё в течение одной консультации не получается, но обозначив все темы, вы сможете спланировать дальнейшую тактику и время встреч. Имея такой список, вы будете уверены, что ничего не забыли, а врач будет знать, как спланировать свою работу в дальнейшем.



Не опаздывайте на прием, рассчитайте время с запасом, чтобы можно было успеть спокойно раздеться и найти нужный кабинет. Если вы не можете прийти в назначенное время, постарайтесь сообщить об этом, позвонив в регистратуру.

Консультация у врача

Итак, вы готовы к консультации. Что же происходит во время приема, как он строится?

Любая консультация начинается со взаимного приветствия. В идеале врач должен представиться сам и узнать, как он может называть вас и вашего ребенка. К сожалению, так бывает не всегда. Будет хорошо, если вы заранее узнаете, как зовут врача, к которому идете на прием, чтобы, войдя в кабинет, поздороваться с ним, назвав его по имени и отчеству. Привлеките внимание ребенка к врачу, пусть он тоже с ним поздоровается, используя тот способ приветствия, который ему доступен и наиболее комфортен в этой ситуации: помашет рукой, протянет руку для пожатия, скажет «привет» или «здравствуйте». Это хорошее начало для взаимодействия врача с ребенком.

Если врач после приветствия не скажет об этом сам, обязательно стоит уточнить, где вы можете расположиться в кабинете: куда можно присесть, куда положить сумку с вещами.

После сбора информации о ребенке и о причинах обращения, врач приступает к осмотру ребенка, который может быть разным: от полного (в этом случае бывает необходимо целиком раздеть ребенка) до локального, когда осмотр проводит узкий специалист (отоларинголог, офтальмолог и др.), или в тех случаях, когда, например, осматривается место пореза или ушиба.

Помните, ребенок любого возраста имеет право на уважительное отношение к себе. Он не должен быть объектом воздействия взрослых, это травмирует любого человека и может привести к негативным поведенческим реакциям. Предупреждая ребенка о действиях врача, комментируйте происходящее: «Сейчас мы снимем тебе кофту, и доктор будет тебя слушать». Если вы пришли на прием со школьником подросткового возраста, обращайтесь к нему с просьбами сделать то или другое, чтобы он мог самостоятельно сделать то, что ему по силам. Во время приема врач должен разговаривать не только с вами, но и с ребенком, поскольку именно ребенок является

его пациентом. Тактично демонстрируя знакомые и понятные вашему ребенку способы взаимодействия, вы поможете специалисту построить коммуникацию с ним.



После проведения осмотра происходит следующий этап консультации, который включает в себя разъяснения и назначения.

В это время врач сообщает свои выводы, сделанные на основе беседы с родителем и осмотра ребенка, дает рекомендации, делает необходимые назначения, планирует дальнейшую тактику лечения и взаимодействия с семьей. Иногда информации, которую сообщает врач, бывает слишком много, и родителям сложно все сразу понять и запомнить. Стоит иметь в виду, что основные моменты своих разъяснений и дальнейших действий врач записывает в заключение, которое составляет по итогам консультации. Вы можете попросить выдать это заключение вам на руки.



В каких-то случаях можно записать основные моменты за врачом в виде короткого конспекта.

Очень важно не стесняться задавать вопросы, если вы чего-то не поняли или не успели как следует услышать. Пожалуйста помните, что вы делаете это в интересах ребенка, и чем лучше вы с врачом поймете друг друга, тем яснее для обеих сторон будет картина, и тем проще будет следовать рекомендациям, которые дал врач.



Не забудьте предупредить ребенка, что вам нужно будет побеседовать со специалистом, и предложите ему в это время заняться чем-то привлекательным, например, принесенной из дома книжкой или игрушкой. Если в кабинете врача есть игрушки, спросите разрешения поиграть с ними. Детям старшего возраста можно просто сообщить, что необходимо спокойно посидеть и подождать, пока вы говорите с врачом.



В завершение консультации не забудьте уточнить, через какое время может состояться следующая встреча, если она необходима, а также поблагодарить врача и попрощаться.

Если через какое-то время после посещения врача у вас возникнут новые вопросы, непременно запишите их и задайте в начале следующего визита к нему.

0 болезненных медицинских процедурах

Часто обращение за медицинской помощью связано для ребенка с неприятными ощущениями: незнакомой обстановкой и людьми, страхом, болью, неприятными звуками, запахами, неизвестными инструментами, темнотой или ощущением холодных прикосновений, разобщением с родителями.

Важно не обманывать детей перед посещением врача или какой-то необходимой медицинской манипуляцией. Даже малышам необходимо очень просто и доступно рассказывать о том, что именно с ними будут делать, стараться объяснить им необходимость процедуры, несмотря на то, что она неприятна или болезненна. Кроме того, ребенку важно дать понять, что он справится. И здесь опять на помощь может прийти проигрывание ситуаций, которые его ждут.

В момент проведения той или иной медицинской манипуляции очень важно оставаться рядом с ребенком. Право быть рядом с ним во время медицинских процедур закреплено законодательно, например, при заборе крови на анализ, инъекциях, перевязках, оказании стоматологической помощи, при различных ЛОР-процедурах.

Родители или другие близкие взрослые оказывают неоценимую помощь и поддержку ребенку, оберегают его, поэтому старайтесь искать те медицинские учреждения или тех конкретных медицинских работников, которые готовы поддержать вас в вашем стремлении помочь своему ребенку.

Для того чтобы стать помощником не только своему ребенку, но и медицинскому персоналу при осуществлении той или иной процедуры, стоит перед ее началом задать необходимые вопросы врачу или медицинской сестре, а также изучить ход манипуляции для понимания того, что будет происходить, как быстро закончится, какой момент станет самым неприятным, чтобы вовремя отвлечь или поддержать ребенка.

Готовясь к проведению болезненной манипуляции, прежде всего убедитесь, что она действительно необходима. Порой родители сами «назначают» своему ребенку те или иные виды лабораторных тестов, связанных с неприятными ощущениями, даже когда медицинских оснований для их проведения нет, подвергая его лишнему стрессу и переживанию. Между тем даже обычный забор крови из пальца для проведения анализа может формировать у ребенка достаточно стойкое негативное отношение к медицинской помощи в целом. Пожалуйста, помните, что любой анализ или медицинская манипуляция должна быть назначена врачом.

Всех нас волнует, что ребенку будет больно. Порой страх, неизвестность или уже полученный ранее опыт усиливает боль. Не обманывайте ребенка. Не говорите ему «это не больно», «ты даже ничего не почувствуешь», «это как комарик укусит». Вместо этого поясните ему ход процедуры, скажите, что возможны неприятные ощущения, что вы будете рядом. До начала процедуры договоритесь о вознаграждении, которое будет ждать ребенка после ее окончания: приготовьте маленький подарок, предусмотрите совместное привлекательное для ребенка событие или припасите что-то вкусное, словом, то, что точно его порадует. Дети постарше могут сами выбрать, что из предложенного родителями подбодрит и утешит их в такой ситуации. И очень важно ни в коем случае не забыть выполнить свое обещание!

Во время манипуляции ориентируйтесь на ситуацию в целом и на своего ребенка: в каких-то случаях детям бывает комфортнее располагаться у родителей на коленях, с кем-то из малышей надо прилечь рядом, кого-то крепко обнять или поддержать за руку, а кому-то достаточно, если родитель просто будет находиться в этом же кабинете.

При проведении болезненной процедуры можно использовать методы отвлечения. Они не уменьшат интенсивность боли, но помогут ребенку адаптироваться и облегчат переживание неприятного события. В качестве отвлекающих приемов используйте мультфильмы, любимую музыку или песенки, просмотр или чтение любимой книги. Иногда планшетом или книжкой можно перекрыть ребенку видимость места вмешательства, это бывает важно для того, чтобы процедура прошла легче.

В каких-то ситуациях можно взять с собой небольшое количество сладкого, поскольку оно снижает уровень тревоги, отвлекает и даже немного обезболивает. Маленьких детей прикладывайте к груди или давайте им смесь из бутылочки, комфортно пеленайте, согревайте и баюкайте.



В современной медицине есть целый ряд медикаментозных способов облегчения боли при проведении медицинских манипуляций. Самый простой из них — обезболивание места инъекции кремом с анестезирующим компонентом. Однако следует помнить, что даже такого рода простые препараты не всегда безопасны для ребенка и все медикаментозные методы обезболивания должны быть назначены врачом.

Современная медицина считает, что ребенок не должен испытывать боль, и поэтому, по возможности, минимизируется количество заборов крови для проведения анализов, создаются комбинированные вакцины, стоматологическое лечение проводится с обезболиванием, седацией или под наркозом. По этой же причине минимизируются внутримышечные инъекции антибиотиков, на смену таким процедурам приходят препараты, которые дети могут принимать в виде сиропов и микстур или путем введения через внутривенный катетер.

Уважаемые родители!

Мы призываем вас внимательно относиться к той небольшой подготовке, которая поможет всем участникам плановой медицинской консультации или процедуры — вашему ребенку, медицинскому работнику и вам — чувствовать себя увереннее и спокойнее, а главное, сделает ваше взаимодействие более эффективным и успешным.

Взаимодействие специалиста с семьей — как с родителями, так и с ребенком — должно строиться с соблюдением этических норм и принципов, предполагающих взаимное уважение и понимание ценности каждого участника диалога.

Благотворительный фонд «Даунсайд Ап» совместно со своим партнером, Благотворительным фондом «Синдром любви», разработал «Декларацию этических принципов оказания услуг людям с ментальными особенностями». Мы очень надеемся, что Декларация станет основой для формирования качественных услуг, уважительного отношения к людям с ментальными особенностями и их близким со стороны специалистов всех уровней и всех профессий, в том числе, конечно, и специалистов медицинской сферы.

Познакомиться с текстом «Декларации» можно, перейдя по ссылке: <https://ethics.downsideup.org>

Мы будем признательны вам за поддержку нашей инициативы!

Ваш голос поможет нам в работе, направленной на изменение к лучшему отношения общества к людям с ментальными особенностями.

ВИЗИТ К ВРАЧУ. КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ?

Составитель: А. В. Шашелева

Редактор: В. Н. Кузнецов

Корректор: Ю. А. Пузырей

Верстка: М. Ю. Щербов

Российская НО «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»
105043, г. Москва, 3-я Парковая ул., д. 14А

Отпечатано в ООО «ИИА «Пресс-Меню»

Тираж 1000 экз.

Даунсайд Ап с 1997 года оказывает психолого-педагогическую и социальную поддержку семьям, в которых есть дети, подростки и взрослые с синдромом Дауна.

Фонд входит в число российских и международных экспертных организаций, занимающихся вопросами сопровождения людей с ментальными особенностями. С 2004 года Даунсайд Ап является членом Европейской ассоциации Даун синдром, а с 2011 г. – членом и единственным представителем России в Международной ассоциации Даун синдром.

Направления деятельности

- ♦ Информационно-методическая поддержка семьи
- ♦ Психологическая и социальная поддержка семьи
- ♦ Консультирование московских и иногородних семей
- ♦ Дистанционное консультирование семей
- ♦ Групповые и индивидуальные занятия
- ♦ Семинары для специалистов и родителей
- ♦ Публикация методической литературы для специалистов и родителей

Специалисты Даунсайд Ап используют научно доказанные подходы к развитию детей и поддержке взрослых людей с синдромом Дауна. Услуги семьям оказываются в очном и дистанционном формате и предоставляются бесплатно.



Даунсайд Ап –
зарегистрированная в России
некоммерческая организация
«Благотворительный фонд
«Даунсайд Ап»
№7714011745

Наш адрес:
**Россия, 105043, г. Москва,
3-я Парковая ул., д. 14А**
Адрес нашего сайта:
www.downsideup.org