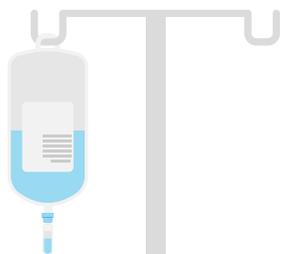


מרכז רפואי
מעייני הישועה
מיסודו של ד"ר משה חטשילד ז"ל
מקצוענים עם נשמה



כך ניתן
להתמודד
בזמן
האשפוז
אגף ילדים



Giluzi

מק"ט 77101041

בתפילה לרפואה שלימה ומהירה

לכל שאלה או בקשה ניתן לפנות לצוות
המחלקה ליצירת קשר עם השירות הסוציאלי

אנחנו פה איתכם ובשבילכם
צוות אגף ילדים וצוות השירות הסוציאלי

מרכז רפואי
מעייני הישועה
מיסודו של ד"ר משה חטשילד ז"ל
מקצוענים עם נשמה



הורים יקרים,

תקופת האשפוז של ילדכם כוללת תחושות של מתח ודאגה. במצבים כאלה, חשוב לנו כהורים לשמור על שגרה עד כמה שניתן, כדי לאפשר התמודדות יעילה ולתמוך בילד בצורה הטובה ביותר. להלן מספר טיפים שיעזרו להתנהל בתקופה זו, להפחית את הלחץ ולשמור על רווחתכם האישית.

הכירו ברגשותיכם - זה טבעי לחוות פחד, עצב או תסכול כשילדכם מאושפז. קבלו את התחושות הללו ללא ביקורת עצמית- זו הדרך להתמודד בצורה בריאה.

תקשורת עם הצוות הרפואי - שמרו על קשר שוטף עם הרופאים. שאלו שאלות וקבלו מידע על מצבו של ילדכם. הבנה תסייע להפחתת חרדה ותחושת שליטה.

שמרו על שגרה - יצירת סדר יום קבוע תסייע בהתמודדות עם חוסר היציבות. תכנו מראש ביקורים והיערכו לזמנים, כדי לשמור על יציבות ותחושת השליטה בתקופה מאתגרת זו.

התאימו את המידע לילדים - היו שקופים עם ילדכם בהתאם לגילו והבנתו, תוך שמירה על תחושת הביטחון. הסבירו גם לאחים בבית כדי למנוע חששות.

זמן איכות - חפשו הזדמנויות ליצור חוויות ורגעים חיוביים עם הילד

המאושפז. נצלו את זמן האשפוז ליצירת קשר מיוחד עם ילדכם. רגעים כאלה מסייעים לשמור על תחושת נורמליות ויעילים לחיזוק הקשר. תוכלו ליצור אלבום או מחברת חוויות עם הילד ובו יוכל לצייר/ לכתוב את התקוות והחלומות שלו, את הצוות הרפואי שמטפל בו, את הרגשות בימי האשפוז בבית חולים, ומה עוזר לו להתמודד ומה משמח אותו. עודדו את הילד לשתף ברגשותיו.

הרחבת מעגל התמיכה - פנו לעזרה ממשפחה, חברים, קהילה ועמותות שמספקות מעגלי תמיכה. הם יכולים לסייע במטלות היומיומיות ולתת תמיכה רגשית להפחתת העומס, דבר זה יקל על ההתמודדות בתקופה זו, זאת לא בוושה לבקש עזרה.

הקדישו זמן לעצמכם - דאגו לרווחתכם האישית, וודאו שאתם אוכלים ארוחות מסודרות, ישנים מספיק ולוקחים רגעים להירגע, באמצעות תרגילי נשימה ודמיון מודרך תוכלו להפחית מתח וחרדה.

לפניכם טיפים מעשיים להתמודדות הרגשית והנפשית שלנו כהורים בתקופה זו



מתן פרספקטיבה

זכרו כי האשפוז זמני, ובעז"ה השגרה תחזור לחיינו.

מיינדפולנס (נשימות)

נפנה את תשומת הלב לנשימות. שאפו רגיעה ושלווה ונשפו מתח ודאגה. נשאף אוויר דרך האף למשך 4 שניות, נחזיק את האוויר בפנים במשך 4 שניות, וננשוף למשך 4 שניות.

התמודדות עם מחשבות שליליות

כאשר עולה בראשנו מחשבה שלילית נוסיף את המילים "יש לי מחשבה ש..". ואת המילים "וזאת רק מחשבה" לאחר המחשבה עצמה.

התבוננות והודיה

נבחר להתמקד בטוב כתבו 3 דברים טובים שאנו מעריכים בחיים שלנו ומצפים לקראתם.

חשיבה חיובית

בחרו בהצהרה חיובית שמקדמת אתכם ושנו אותה לאורך היום.

הקפידו לשמור על פעילות גופנית קלה

עליה במדרגות, סיבוב בחצר בית החולים.

תזונה מאוזנת

שמרו על תזונה מאוזנת ושינה מספקת.