ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ...

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਆਸ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਬੈੱਡਸਾਈਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਚੰਗੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਨਰਸ ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ:

- **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ:** ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਹੈ।
- **ਹਸਪਤਾਲ ਬਾਰੇ ਵਰਣਨ ਕਰੋ:** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਵੇਖ, ਸੁੰਘ ਜਾਂ ਸੁਣ ਸਕਣਗੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- **ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਵਿਖਾਓ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਵਿਖਾਓ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਿਆਓ:** ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਆਰਟ ਦਾ ਸਮਾਨ ਨਾਲ ਪੈਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਹੋਣ।
- **ਸੰਕੇਤਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ:** ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਬਰਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦੂਰ ਹਟ ਜਾਣਾ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਓ (ਉੱਚੀ ਬੋਲ ਕੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸੰਕੇਤ ਨਾਲ) ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਹੋਣ ਲਈ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ।
- **ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਓ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗਾਲਬਾਤ ਕਰੋ:** ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਰਹੀ। ਆਰਟ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖੇਡਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ Child Life Specialist ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ: http://ucdavis.health/childlife