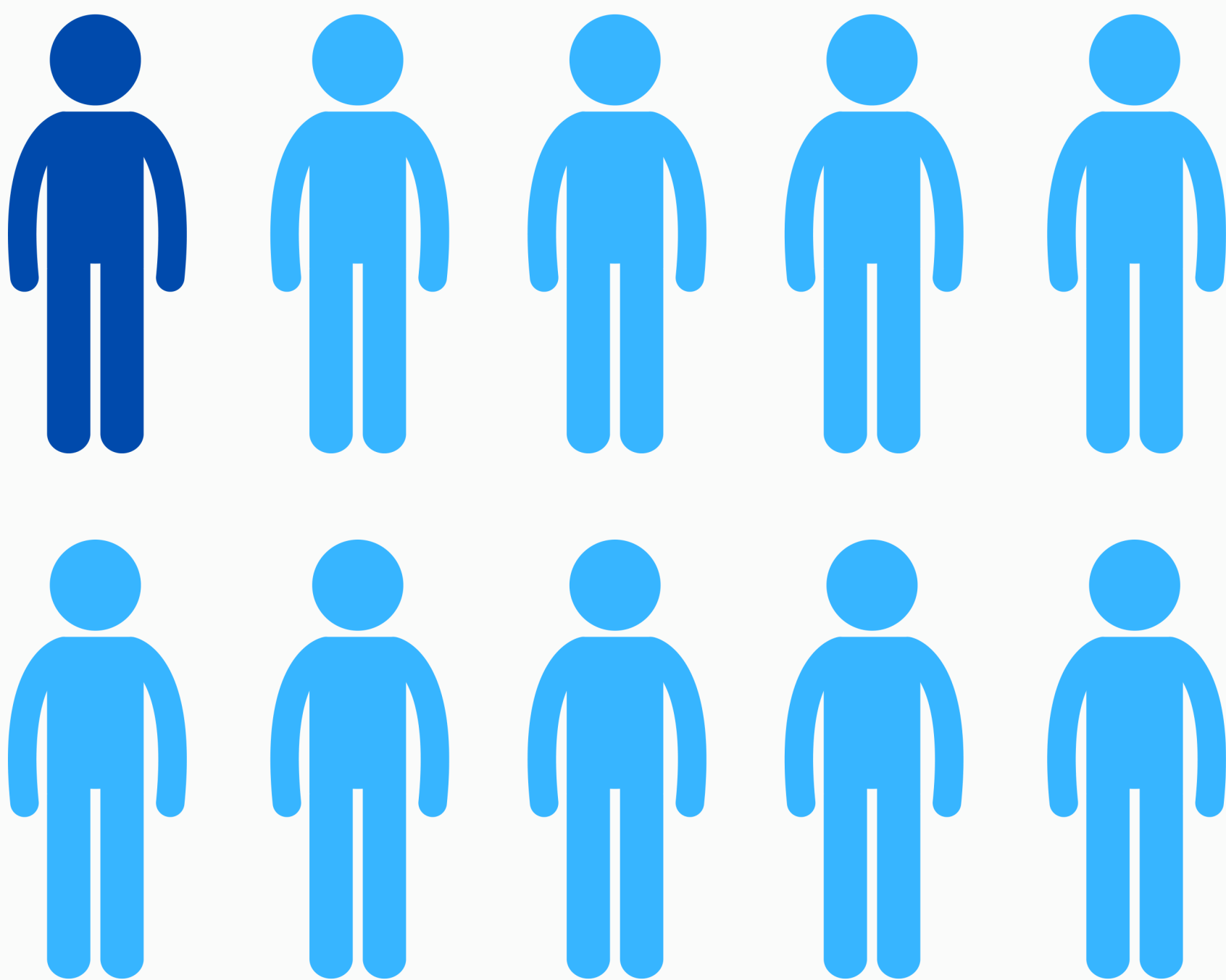


Fobia igłowa



1 na 10

ludzie boją się igieł



Co to jest fobia igłowa?

Fobia igłowa to bardzo powszechny strach przed zabiegami medycznymi z użyciem igieł lub zastrzyków.

Okolo 1 na 10 osób odczuwa ten strach

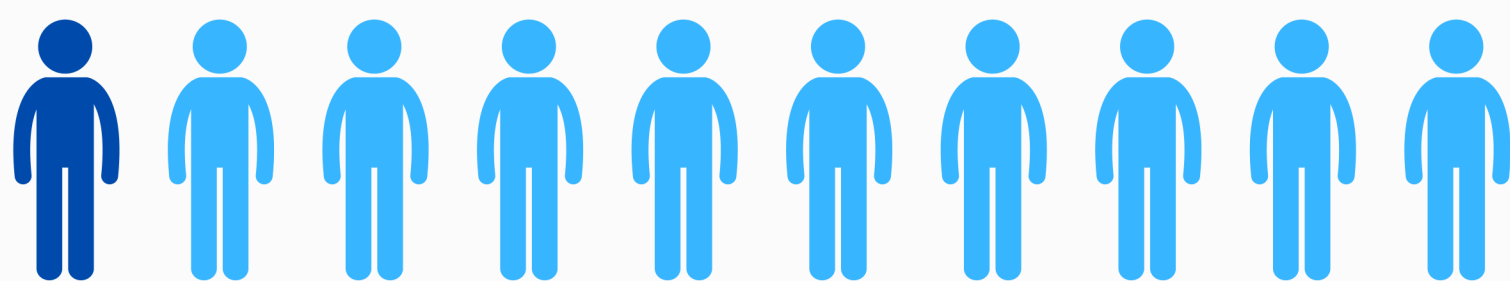
Nie ma się czego wstydzić – wiele osób nabawia się tego lęku na skutek przykrych doświadczeń z igłami, często już w dzieciństwie.

Objawy fobii igłowej mogą obejmować:

- Uczucie omdlenia lub omdlenia w obliczu igły.
- Uczucie dużej paniki, szybkie bicie serca, ucisk w klatce piersiowej i rozstrój żołądka.

Niektórzy ludzie unikają opieki medycznej, ponieważ bardzo boją się igieł.

Istnieją jednak sposoby na przezwycięzenie tej fobii i wprowadzenie rozsądnych dostosowań, które możemy wspólnie z Tobą wdrożyć, aby wesprzeć Twoje doświadczenia.



Porozmawiaj ze swoim zespołem opieki zdrowotnej

Powiedz swojemu lekarzowi, pielęgniarce lub pracownikowi służby zdrowia o swoich obawach.

Informując zespół medyczny o swoich zmartwieniach lub obawach, może on udzielić Ci wsparcia, odpowiedzieć na Twoje pytania i zasugerować sposoby radzenia sobie w trakcie zabiegu, np. odwrócenie Twojej uwagi.

Co pomogło Ci wcześniej?

Pomyśl o tym, co w przeszłości pomogło Ci radzić sobie z igłami i daj znać personelowi, aby mógł spróbować podobnych rozwiązań.

Zobacz technikę KARTY na następnej stronie, gdzie znajdziesz kilka pomysłów i wskazówek, jak sprawić, by Twoje doświadczenie było bardziej pozytywne.

Comfort

Find ways to get comfortable.



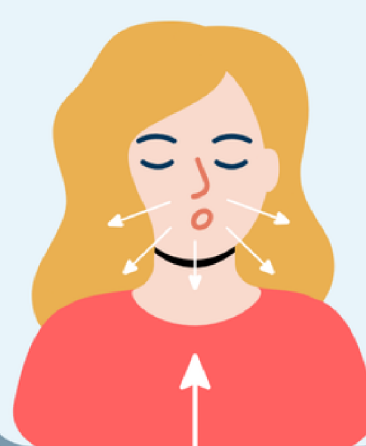
Ask

Ask questions to be prepared.



Relax

Keep yourself calm and BREATHE.



Distract

Shift your attention to something else.



Rzeczy, które możesz zrobić



Komfort

Założ coś wygodnego, z rękawami, które można łatwo podwinąć lub zdjąć.

Zapytać

Zadawaj pytania na temat tego, co będzie się działo podczas spotkania.

Zrelaksować się

Weź głębokie oddechy i skorzystaj z technik relaksacyjnych opisanych na następnej stronie.

Rozpraszać

Słuchaj muzyki, oglądaj ulubiony program, graj w ulubioną grę, korzystaj z fidgetowej zabawki, odwracaj wzrok lub rozmawiaj z pracownikiem służby zdrowia.

Rzeczy, które możesz zrobić

Naucz się technik relaksacyjnych:

Zastosowane napięcie:

Zapobiega omdleniom poprzez podniesienie ciśnienia krwi.

Oto jak:

1. Usiądź wygodnie i napnij mięśnie ramion, górnej części ciała i nóg przez 10-15 sekund, aż poczujesz ciepło na twarzy
2. Zrelaksuj się i powtórz pięć razy, stopniowo zwiększając swoją tolerancję.

Oddychanie dla relaksu:

Pomaga opanować panikę bez omdlenia.

Oto jak:

1. Usiądź wygodnie i rób powolne, głębokie wdechy przez nos i wydechy przez usta.
2. Skoncentruj się na oddychaniu brzuchem przez pięć oddechów.

Spróbuj ćwiczyć te techniki przez tydzień przed wizytą, trzy razy dziennie.

Rzeczy, które możesz zrobić

Obejrzyj film o fobii igłowej:

Małymi krokami:

Odczulanie oznacza stopniowe przyzwyczajanie się do rzeczy, które Cię przerażają.

Z biegiem czasu pomaga ci to zmniejszyć strach.

Jednym ze sposobów, aby to zrobić, jest obejrzenie naszego filmu w domu, gdzie możesz poczuć się zrelaksowany i mieć kontrolę.

Pomoże Ci to powoli przyzwyczaić się do idei igieł.

Film możesz oglądać we własnym tempie, dzięki czemu łatwiej sobie z nim poradzić.



Rzeczy, które możesz zrobić

Stawianie czoła strachom krok po kroku:

Utwórz „drabinę strachu” i wypisz sytuacje związane z igłą od najłatwiejszego do najtrudniejszego.

Zacznij od prostych zadań, takich jak myślenie o igłach i idź w górę.

Stosuj techniki relaksacyjne i pozostawaj w każdej sytuacji, aż niepokój zmniejszy się, a następnie wejdź po drabinie.

Pamiętaj, że przezwyciężenie fobii przed igłami wymaga czasu, ale każdy krok naprzód zmniejsza stres.

Nasz film o fobii igłowej możesz obejrzeć tutaj:

Film prowadzi przez kolejne etapy, umożliwiając oglądanie we własnym tempie.

Pamiętaj, że nie jesteś sam:

- Wiele osób cierpi na fobię igłową i dostępna jest pomoc.
- Mów głośno i nie spiesz się, aby stopniowo uporać się ze swoimi obawami.

Krem EMLA

Narzędzie do przezwycięzania fobii związanej z igłą

Co to jest krem EMLA?

Krem EMLA to specjalny lek znieczulający skórę przed zabiegami igłowymi. Jest bezpieczny dla dorosłych i dzieci powyżej trzeciego miesiąca życia.

Jak to działa?

- Krem EMLA zawiera środek znieczulający, który zmniejsza ból podczas zabiegów.
- Zastosowany co najmniej 60 minut wcześniej powoduje znieczulenie okolicy, dzięki czemu igła jest mniej bolesna.

Kto może z niego korzystać?

- Odpowiedni dla dorosłych i dzieci powyżej trzeciego miesiąca życia.
- Pomocny przy badaniach krwi, szczepieniach i innych zabiegach igłowych, szczególnie jeśli boisz się igieł.

Pokonanie fobii igłowej wymaga czasu i praktyki, ale możesz to zrobić. Bądź dumny z podjęcia kroków w kierunku lepszej opieki zdrowotnej.

Cenimy Twoją opinię na temat jakości Twojej opieki

Niniejsza ulotka została opracowana przez Szpital Kliniczny Uniwersytetu Wirral w ramach Strategii Doświadczeń Pacjenta.



Jeśli masz jakieś pytania lub sugestie, skontaktuj się z nami:

<https://www.wuth.nhs.uk/about-us/resident-experience-strategy/contact-us/>

Obserwuj @PatientWUTH na naszych portalach społecznościowych, aby otrzymywać aktualizacje dotyczące kolejnych projektów.

Follow us for updates



@PatientWuth