

książeczka edukacyjna



TULAŚNA TULA W SZPITALU

historia
o radzeniu sobie
ze szpitalną
codziennością



URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Tytuł: Tulaśna Tula w Szpitalu

Autorzy: Zespół Wolontariatu
Szpitale Pomorskie Sp. z o.o. lok. Szpital Wejherowo
pod kierownictwem Małgorzaty Majorek

Skład zespołu: Małgorzata Majorek, Marta Zawadzka-Zboś,
Diana Fryc, Julia Mackiewicz, Olimpia Bistram, Aleksandra
Piątek

Opracowanie graficzne: Małgorzata Majorek,
Marta Zawadzka-Zboś, Diana Fryc, Julia Mackiewicz,
Olimpia Bistram, Aleksandra Piątek

Inicjator: Zespół Wolontariatu
Szpitale Pomorskie Sp. z o.o. lok. Szpital Wejherowo
pod kierownictwem Małgorzaty Majorek

Wydawca: Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego
ul. Okopowa 21/27, 80-810 Gdańsk
email: info@pomorskie.eu
www.pomorskie.eu

Szpital Pomorskie sp. z o.o.



Podmiot Leczniczy Samorządu
Województwa Pomorskiego



Wydanie I
2024





Drodzy Czytelnicy!

Pobyty w szpitalu, szczególnie kiedy jest nowym doświadczeniem, potrafi zaskoczyć koniecznością zapoznania się z nowymi pojęciami i miejscami, a także osobami. Tula to główna bohaterka opowiadania. Dzięki niej będziecie mogli zobaczyć, **co czuje** mała dziewczynka i z jakimi trudnościami się zmagają w trakcie pobytu w szpitalu. Poznacie różne emocje, dzięki którym łatwiej Wam będzie rozpoznać i nazwać własne uczucia. Poznacie również sposoby na wyrażenie ich poprzez rozmowę, na przykład z rówieśnikami. Opowieść przedstawiona w książeczce pomoże najmłodszemu w radzeniu sobie z trudnymi przeżyciami.

Książka, którą macie w rękach ma charakter instruktażowo-edukacyjny. Znajdziecie w niej słowniczek pojęć szpitalnych: on wyjaśni, kto z personelu sprawuje daną funkcję na oddziale, czym w ogóle jest oddział i jakie badania mogą czekać małego pacjenta.

Opowieść została spisana przez Zespół Wolontariuszy, którzy z zawodu są psychologami. Wszystkie zawarte w niej informacje były starannie dobierane do rozwoju młodszych dzieci, a także z myślą o ich bliskich.

Drodzy Czytelnicy, zachęcamy Was do wspólnego czytania.



Co czeka na Ciebie w książce

- | | |
|--|---------|
| 1. Słowniczek pojęć szpitalnych:
opisy pracowników i ich codzienne zadania | str. 3 |
| 2. Opowiadanie o pobycie Tuli w szpitalu | str. 6 |
| 3. Relaksacja na dobry sen | str. 13 |
| 4. Obrazki emocji , których doświadczyła
Tula w trakcie hospitalizacji | str. 24 |
| 5. Apteczka na różne emocje | str. 25 |
| 6. Telefony pomocowe dla dzieci i młodzieży | str. 28 |
| 7. Telefony pomocowe dla rodziców i opiekunów
prawnych | str. 29 |



Słowniczek pojęć szpitalnych

Oddział szpitalny — cały szpital jest podzielony na oddziały, w których znajdują się pacjenci z podobnymi dolegliwościami. Dla najmłodszych pacjentów przeznaczone są oddziały takie jak np. Oddział Pediatriczny, czy Oddział Chirurgii Dziecięcej. Zastanów się, czy znasz jakieś inne nazwy oddziałów, które znajdują się w szpitalu.

Ordynatorka/Ordynator — to jednocześnie lekarz i przewodniczący zespołu medycznego. Każdy oddział w szpitalu ma swojego. Czy spotkałeś już ordynatora na oddziale?



Lekarka/Lekarz — bada, wykonuje zabiegi i operacje — wszystko po to, aby pacjent mógł wrócić do domu w dużo lepszym stanie, a najlepiej całkowicie zdrowy i gotowy do zabawy.

Pielęgniarka Oddziałowa/Pielęgniarz Oddziałowy — przewodniczący zespołu pielęgniarskiego na oddziale; planuje i organizuje pracę innych po to, aby personel był zgrany, a pacjenci dobrze zaopiekowani.





Pielęgniarka/Pielęgniarz (Pani/Pan Plasterek) — osoba, która pomaga jednocześnie pacjentom i lekarzom.

Podaje leki, robi zastrzyki, ale też towarzyszy lekarzom podczas operacji.

Zadba o to, aby każdy pacjent miał i duży — czuł się w szpitalu bezpiecznie.

Psycholożka/Psycholog — osoba, która towarzyszy w trudnościach i zmartwieniach. Pomaga zrozumieć nasze uczucia, tłumaczy, co się z nami dzieje, kiedy na przykład jesteśmy smutni. Uczy, jak sobie radzić z różnymi emocjami, kiedy wydaje się nam, że nie można z nimi nic zrobić.



Pani/Pan Obiadek — to taka osoba, którą można spotkać na Oddziale, kiedy w Szpitalu zostaje się trochę dłużej. O wyznaczonych porach dnia przynosi posiłki, które dodatkowo zawsze są niespodzianką — nigdy nie wiemy, co pysznego będzie na obiad!

Pani/Pan Błysk — możesz tę osobę dostrzec, jeśli będziesz uważnie się rozglądać — jest bardzo skupiona na usuwaniu bakterii i zarazków po to, aby mniej osób chorowało. Większość czasu przeznaczają na sprzątanie każdego pomieszczenia na oddziale.



Kroplówka – to trochę jak jedzenie w płynie – nie musi być trawione i dlatego podawane jest od razu do żył; płyn ten zawiera leki lub substancje, które wzmacniają nasz osłabiony chorobą organizm.



Wenflon – plastikowa rurka, którą umieszcza się w żyłę chorego pacjenta, a do niej podłącza się kroplówkę. Pielęgniarki nazywają go motylkiem, ponieważ ma dwa skrzydełka i jest w różnych kolorach.

Rezonans magnetyczny (inaczej MRI) – przypomina robienie zdjęcia narządom wewnątrz ciała. To badanie, podczas którego pacjent kładzie się na specjalnym stole wsuwanym do tunelu dużej maszyny. Brzmi to i wygląda trochę kosmicznie, ale nie ma się czego obawiać – wystarczy sobie tylko poleżeć. Rezonans magnetyczny to jedno z wielu badań, które może być wykonywane w szpitalu. Czy znasz inne badania? Jeśli nie, pielęgniarka chętnie Ci o nich opowie.



Leki – tabletki, syropy, maści – te wszystkie substancje, które przepisuje nam lekarz, kiedy jesteśmy chorzy. Ich zadaniem jest postawienie nas na nogi.



Znieczulenie – dzięki niemu przy zabiegach albo operacjach nie czujemy bólu. To trochę tak, jakby lekarz kładł do snu część naszego ciała, którą będzie naprawiał.



Pierwszy dzień Tuli w szpitalu

Jest takie miejsce w szpitalu, które nigdy nie śpi. Czy domyślasz się jakie?

— Tak, to SOR — odpowiedziała lekko **przestraszona** sześćioletnia dziewczynka.

Od paru godzin jest jej bardzo zimno i boli ją brzuch. Nie chce układać swojego ulubionego zestawu klocków, rysować, czy iść na plac zabaw, bo nie ma na nic siły. Pierwszy raz tak **źle się czuje**.



— Ale co to w ogóle oznacza? — dodała.

— SOR to Szpitalny Oddział Ratunkowy.

— Usiądź wygodnie, zaraz wszystkiego się dowiesz — **spokojnym** głosem powiedziała do niej mama.

— To miejsce, do którego karetka przywożą chorych pacjentów. Można też przyjechać na przykład autem, autobusem. Na miejscu jest personel medyczny, który zadba o Twoje zdrowie.



Przed wejściem do budynku na niebieskim tle widnieje duży napis: "Witamy w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym". Jest już późny wieczór, a przychodnie są zamknięte, więc pojedziemy tam, aby lekarz mógł Cię obejrzyć, a wtedy dowiemy się z jakiego powodu tak **źle się czujesz**.

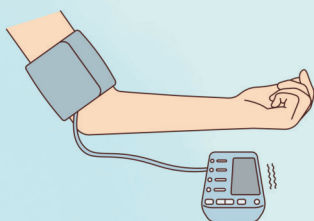
Dzisiejszego wieczoru na SOR trafia mała dziewczynka, która wtula się w bok swojej mamy – to Tula. **Niepewnie** wychyla się i rozgląda po korytarzu. Widać, że trochę się **boi**, bo jeszcze nigdy tutaj nie była. Mama dziewczynki opowiadała jej po drodze jak wygląda szpital, ale pomimo tego dziewczynka czuje się **niepewnie**.

Mama Tuli też jest trochę **zdeenerwowana**, ale to normalne, przecież zależy jej, by córka jak najszybciej wyzdrowiała. Przytula mocno Tulę i tłumaczy jej, że są w bezpiecznym miejscu i zaraz zespół medyczny pomoże im i sprawi, by dziewczynka **poczuła się lepiej**.

Po chwili pojawia się uśmiechnięta pielęgniarka i serdecznie wita się z Tulą i jej mamą.

Dzień dobry, nazywam się Pani Plasterek.
Bardzo miło mi Was poznać. Za chwilę wykonam kilka niezbędnych badań, które pomogą nam w rozpoznaniu, jak możemy Ci pomóc.

Zacniemy od zmierzenia ciśnienia, czyli sprawdzimy, jak płynie Twoja krew.
W tym celu założę Ci małą poduszkę na rękę. Jesteś gotowa?



Tula **nieśmiało** kiwa głową i wyciąga rękę do Pani Plasterek, która zakłada na nią opaskę i wciska przycisk. Poduszka napęlnia się powietrzem, które po chwili schodzi.

Pierwsze badanie jest skończone.

A teraz pobierzemy krew.

— mówi Pani Plasterek.

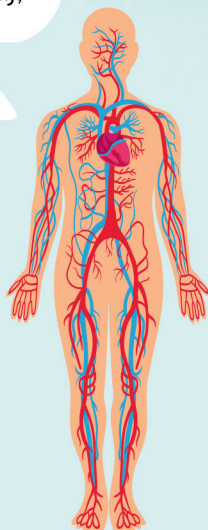


W oczach Tuli pojawiają się łzy i coraz mocniej zaczyna wtulać się w mamę.

— Czy to będzie bolało? — **nieśmiało** pyta dziewczynka.



Poczujesz ukłucie, ale zrobię wszystko, co w mojej mocy, żeby bolało jak najkrócej. Wyciągnij, proszę, do mnie rękę.



W tym momencie Pani Plasterek pokazuje Tuli, jak wyglądają żyły. Są to długie niebieskie rurki, znajdujące się w całym ciele. W nich płynie krew.

Pielęgniarka prosi Tulę, aby mocno objęła mamę i wyrzała przez okno. Następnie przemywa rękę specjalnym płynem, wyciąga igłę i delikatnie wbija ją w jedną z widocznych żył na ręce swojej małej pacjentki.

Tula czuje ukłucie, mocno zaciska zęby, ale po chwili jest już po wszystkim.

Udało się!



Tutaj rola Pani Plasterek się kończy. Prosi jeszcze tylko dziewczynkę o to, aby przygotowała się do kolejnego badania.



Do gabinetu wchodzi lekarz. Wita się serdecznie i pyta, co dolega Tuli. Po zebraniu kilku istotnych informacji przykłada do klatki piersiowej Tuli zimne kółeczko. Jest to stetoskop, czyli rodzaj słuchawki, dzięki której można usłyszeć dźwięki, jakie dobiegają z wnętrza naszego organizmu, na przykład bicie serca.



Następnie lekarz uciska dłońmi brzuch dziewczynki i dopytuje, w którym miejscu boli najbardziej. Momentami ból wydaje się mocniejszy i Tula głośno o tym mówi.

Lekarz nie jest jeszcze w stanie postawić diagnozy, ale wykonuje kilka notatek i kieruje Tulę na kilkudniowy pobyt na oddziale. Tam zespół specjalistów zajmie się jej powrotem do zdrowia, aby jak najszybciej mogła wrócić do swojego domu, przedszkola i swoich przyjaciół.



Zanim jednak dziewczynka i jej mama opuszczą gabinet, lekarz z uśmiechem wręcza Tuli naklejkę.

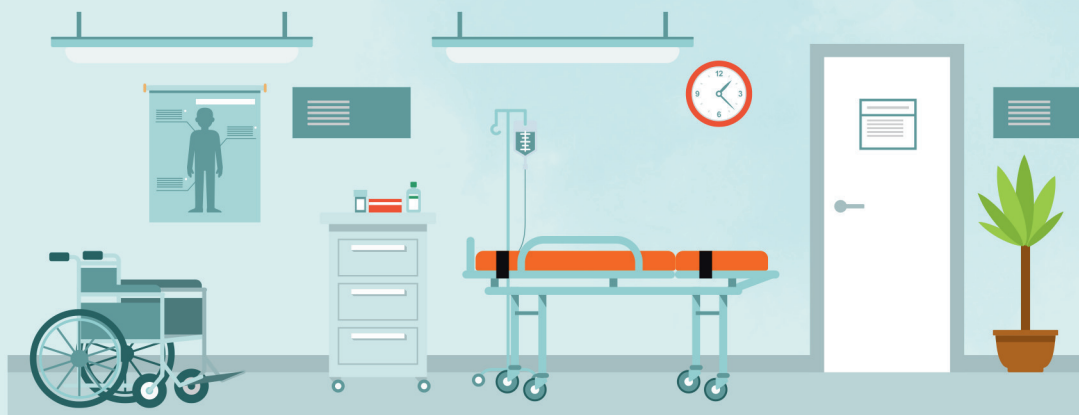




Dziewczynka otrzymuje także specjalną opaskę identyfikacyjną na rękę, aby każdy, kto spotka Tulę, mógł wiedzieć jak ma na imię i do jakiego oddziału została przypisana. To bardzo ważne, gdyż chodzi o jej bezpieczeństwo. Przecież w szpitalu jest dużo pacjentów i może się zdarzyć, że ktoś z nich podobnie wygląda. Żeby nie doszło do pomyłki, wszyscy mają swoje opaski z danymi.



Tula dopytuje mamę, czy zostanie z nią w szpitalu. Bardzo się **denerwuje**, bo nigdy nie była w takim miejscu. W jej oczach widać **obawę**. W drzwiach pojawia się lekarz, który mówi, że mama Tuli jest bardzo ważna i zachęca, by była przy dziewczynce przez cały jej pobyt. Mama bez chwili zwątpienia się zgadza, bo zależy jej, by Tula mogła się do niej tulić w każdym momencie, w którym będzie tego potrzebować.



Na oddziale Pani Pielęgniarka szerokim uśmiechem wita Tulę i jej mamę. Oprawdza je po korytarzu szpitalnym, opowiadając **spokojnym** głosem dziewczynce, co się tutaj znajduje.

Cześć!

Dziewczynka widzi innych małych pacjentów, którzy również muszą spędzić kilka najbliższych dni w tym miejscu. Są uśmiechnięci i machają do niej. Tula się rozpromienia i zaczyna się uspokajać. Może nawet pozna nowe koleżanki i kolegów?



W końcu trafiają do pokoju, w którym dziewczynka będzie miała swoje łóżko, pościel, poduszkę, a nawet szafkę na najbardziej potrzebne rzeczy.

No właśnie — rzeczy! Mama Tuli dostrzega, że w tym pośpiechu nic ze sobą nie spakowała. Tula ma na sobie piżamkę, a mama rozciągniętą bluzę.

— Co tu zrobić? — zastanawia się mama.

Do rozmowy dołącza się mama chłopca, który leży w tym samym pokoju. Mama Tuli zaczyna się śmiać na głos, bo z tego wszystkiego nawet ich nie zauważyła. Wszyscy w sali zaczynają się śmiać. To chyba dobry początek znajomości.

Tula przygląda się chłopcu — ma na imię Tito i są w tym samym wieku.

Zapowiada się dobra zabawa, bo Tito wziął ze sobą do szpitala fajne zabawki.



Mama Tito proponuje Tuli soczek i bułeczkę, żeby nie była głodna. Mama Tuli w pierwszej kolejności idzie do pielęgniarki, aby zapytać ją, czy córka może zjeść i się napić. Czasami dzieci powinny być na czczo – oznacza to, że przez parę godzin nic nie jedzą, ani nie piją napojów.

Jest to bardzo ważne, żeby można było wykonać odpowiednie badania. Pielęgniarka konsultuje się z lekarzem i przekazuje informację mamie, że Tula może coś zjeść.

Kiedy Tula wcina przekąski, mama dziewczynki dzwoni do najbliższych, żeby przywieźli im to, co jest niezbędne w trakcie pobytu w szpitalu.



Pamięta o ulubionej przytulance córki, ale także o ręczniku, piżamie, bieliźnie, kosmetykach, czy zapasach jedzenia i wody do picia dla mamy, gdyż posiłek w szpitalu przeważnie jest zapewniany tylko pacjentom.



Przed wieczornym obchodem lekarskim dziewczynka umyła dokładnie ręce i zęby. Mama wzięła książeczkę, którą wcześniej dostała od pielęgniarek i zaczęła ją czytać córce na głos.



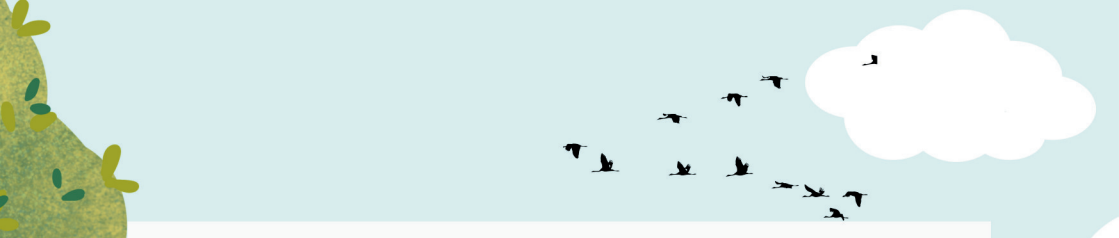


Drzewo

Wyobraź sobie ogromną łąkę. Słyszysz brzęczenie muchy, następnie małej osy, błakającej się wśród polnych kwiatów. Tuż przed Tobą rośnie piękny, czerwony mak. Kwiat delikatnie kołysze się na wietrze. Wyobraź sobie, że jesteś jedynym drzewem na tej łące. Otaczają Cię kolorowe kwiaty. Czujesz, jak promienie słońca padają na każdy liść będący na Twoich gałęziach. Zatrzymaj się na chwilę... Poczuj, jak ciepło rozprawdza się po wszystkich gałęziach... dociera do kory, następnie przebija się do środka pnia, a później wędruje w głąb aż do korzeni. Poczuj, jak stabilnie stoisz. Twoje dłonie unoszą się powoli ku górze, kołysząc się wraz z delikatnym powiewem wiatru. Odczuwasz lekkość... spokój... harmonię.

Przyszła jesień. Wiatr wzmógł się i czujesz jak miota Twoimi gałęziami na lewo i prawo. Twoje liście zmieniają kolor z zielonego na pomarańczowy, z pomarańczowego na czerwony, z czerwonego na brązowy. Zaczęły padać obfite deszcze. Liście opadają na ziemię... Niektóre z nich kurczowo trzymają się Twoich gałęzi... Poczuj, jak potrząsasz ramionami tak, aby opadły wszystkie. Kiedy już czujesz, że jesteś ogołoconym z liści drzewem, poczuj, jakie to niezwykle wrażenie.

Twoje ciało jest lżejsze, lecz odczuwasz chłód i samotność. Masz czas na refleksje, na fantazjowanie o wakacjach i o słońcu, które latem otulało Twój pień.



Przyszła sroga zima. Pada śnieg. Biały śnieg. Łąka zmieniła się w krainę lodu. Nie słyszysz latających owadów, nie widzisz pięknych kwiatów. Przed Tobą leży tylko biały śnieg. Weź głęboki oddech i poczuć, jak orzeźwiające jest powietrze zimą. Śnieg topnieje, a temperatura zaczyna rosnąć. Jesteś spragnionym drzewem. Twoje korzenie sięgają w głąb ziemi, by napić się wody, która powstała przez topniejący lód. Pijesz i pijesz i nie ma końca... Czujesz jak wraca Ci vitalność... Czujesz, jak Twoje ciało delikatnie kołysze się, lecz nie przez wiatr, tylko dlatego, że pragniesz tańczyć! Radość, którą masz w sercu, rozpiera Cię! Uśmiechnij się szeroko, tak, by uniosły się kąciaki Twoich ust na policzkach. Dostrzegasz, że Twoje gałęzie są dłuższe, a na ich końcach pojawiły się zalążki młodych liści. Widzisz, jak dookoła Ciebie spacerują zające, małe wiewiórki i myszki. Po kilku minutach budzisz się i słyszysz czyjś śmiech. Ten śmiech to radość małego dziecka, które obejmuje Twój pień. Dziecko jest szczęśliwe, bo znalazło schronienie przed ostrym słońcem. W oddali dobiega wołanie „Zuzu, gdzie jesteś? Zuzu, gdzie się schowałaś?”. Zuzi jest tak zachwycona Twoim widokiem, że nie chce wracać do rodziców. Woła ich, by dołączyli do niej. Cała rodzina spędziła pół dnia pod Twoimi gałęziami, bawiąc się i jedząc. Kiedy zegnali się z Tobą, powiedzieli: „Będziemy tu wracać, będziemy wracać do Ciebie, bo jesteś pięknym, mądrym drzewem. Potrafisz słuchać i chronić przed słońcem, dajesz owoce, które mają w sobie dużo witamin, dajesz ciepło, które zapamiętamy na zawsze”.

Koniec





Drugi dzień Tuli w Szpitalu

W szpitalu nastał kolejny poranek. Pacjenci duzi i mali budzą się w swoich łózkach. Rozpoczyna się codzienny rytm życia szpitalnego.

Z oddziału wygląda Oddziałowa, by powitać pacjentów. Rozgląda się i w sali nr 7 dostrzega panią, siedzącą na fotelu pod ścianą. Widzi także Tulę spoglądającą w stronę pielęgniarki.

Pani Pielęgniarka z szerokim uśmiechem wita Tulę.



Jak minęła pierwsza noc w szpitalu?

Nie czuję się najlepiej.

Dobrze, że o tym od razu mówisz. Właśnie lekarz zaczyna obchód po oddziale i podejdzie do Ciebie.



Podczas obchodu lekarz ponownie bada brzuszek Tuli. Ona zaś zaczyna **plakać** i mówi, że **źle się czuje**. Biegnie do toalety i wymiotuje. Lekarz przekazuje mamie, że przed Tulą kolejne badania, m.in. moczu, morfologii krwi, kału i USG.





Kiedy Tula dochodzi do siebie i udaje się do toalety, zabiera ze sobą małe pojemniczki na mocz i kał - zostaną one zbadane w laboratorium.

Mama dziewczynki pomaga zebrać potrzebne próbki i przekazuje je pielęgniarce. Teraz specjaliści w laboratorium będą pracować nad dokładną analizą próbek po to, aby dowiedzieć się, co takiego dolega Tuli. Dzięki temu dziewczynka będzie mogła kontynuować proces leczenia.



Na wyniki badań trzeba trochę poczekać, a tymczasem życie na oddziale toczy się swoim spokojnym rytmem.

Rano Pani Obiadek, która zajmuje się dostarczaniem posiłków, przywozi śniadanie. Jednak tego dnia Tula ma mieć badanie USG i pielęgniarka powiedziała jej mamie, że dziewczynka musi być na czczo. Oznacza to, że nie może nic zjeść, aby lekarz mógł zobaczyć przez głowicę USG, co jej dolega.

Pani Plasterek prowadzi małą dziewczynkę na badanie do gabinetu, gdzie już czeka lekarz. Obok niego stoi wąskie łóżko i duża maszyna z ekranem.

Lekarz prosi Tulę, aby się położyła i podciągnęła górę od pizamy. Następnie informuje dziewczynkę:

Zaraz nałożę Ci na brzuch żel do badania USG, a potem będę jeździł specjalną kulką, dzięki temu na ekranie zobaczymy, co znajduje się w środku Twojego brzuszka. Zaczynamy?

Teraz przykładam końcówkę, potrwa to tylko chwilę.

Już po wszystkim! Teraz wrócisz do swojej sali, a ja do Ciebie przyjdę w ciągu pół godziny i wspólnie z Twoją mamą porozmawiamy. W porządku?



Tak, jest w porządku.
Do zobaczenia.



Samo badanie trwało kilka minut, po czym pielęgniarka odprowadziła Tulę do jej sali.

Przez całe badanie Tuli towarzyszyła jej mama, która zadawała różne pytania lekarzowi.

Obraz na monitorze był czarno-biały. Tula niczego nie mogła się dopatrzeć. To nie jest to samo, co kolorowe bajki na ekranie telewizora.



Po badaniu Tula mogła wreszcie coś zjeść. Z apetytem zjadła przekąskę przygotowaną przez mamę.

W międzyczasie przyszedł lekarz prowadzący, który miał już wyniki badań krwi, moczu oraz kału.

Chyba już rozwiązaliśmy zagadkę i wiemy jak sprawić, byś poczuła się lepiej.

Wyniki badań wskazują, że w Twoim moczu znajdują się niepotrzebne bakterie, które sprawiły, że tak źle się poczułaś.





I co teraz, doktorze?



Proszę się nie martwić, za chwilę podamy Tuli leki w kroplówce. Po nich powinna nastąpić poprawa. Dlatego też zatrzymamy Tulę w szpitalu do jutra, żeby zobaczyć, czy leki dobrze działają i jak się po nich czuje. Jeśli będzie wszystko dobrze, wróćcie do domu.

Ale jak to — z kroplówką do domu?



Tula będzie dostawała kroplówkę tylko w szpitalu, aby leki szybciej zadziałały, natomiast do domu przepisemy Tuli tabletki lub syrop. Wszystkie zalecenia dotyczące dalszego leczenia dostaniecie podczas wypisu Tuli ze szpitala.

Uspokojona mama zadzwoniła do taty Tuli, który **zniecierpliwiony** czekał na wiadomości w domu z resztą rodziny. Do Tuli przyszła ponownie Pani Plasterek, niosąc woreczek z płynem. Następnie podłączyła go do motylka, założonego wczoraj przez Panią Pielęgniarkę.



Po jakimś czasie Pani Obiadek przyniosła na obiad kurczaka w sosie, czyli ulubione danie Tuli! A na deser pieczone jabłko! Tula z **zachwytem** spoglądała na swój talerz.



Po obiedzie Tula miała czas na zabawę z Tito, a ich mamy mogły porozmawiać ze sobą na różne tematy przy kawie.



Wtem zza drzwi wyłonił się duży, brązowy miś o ogromnych oczach, a za nim tata Tuli wraz z dziadkami. Nadszedł czas odwiedzin! Na szczęście kroplówka już się dawno skończyła, więc Tula mogła oprowadzić rodzinę po korytarzu i pokazać, gdzie znajdują się różne gabinety.



Tyle się tutaj dzieje!

Wyściskana i wycelowana przez najbliższych Tula wróciła do swojego pokoju, a tam czekała kolejna niespodzianka! Pani Obiadek przyniosła naleśniki na kolację! W międzyczasie pielęgniarki pytały o samopoczucie Tuli i ku radości wszystkich jej stan znacznie się poprawił, a więc leki zaczęły działać.



Najedzona Tula poszła się umyć, a następnie szybko położyła się do łóżka po bardzo emocjonującym dniu. Chwilę przed snem pomyślała o wszystkich fascynujących rzeczach, które ją spotkały tego dnia i zasnęła z uśmiechem na twarzy.



Ciekawe, co jej się przyśni tej nocy?



Następnego dnia podczas obchodu lekarz ordynator z zadowoleniem oglądał wyniki Tuli. Nastąpiła poprawa, a dziewczynka **bez niepokoju** pokazała lekarzowi brzuch do badania. Tym razem nic **nie bolało!**

Doktor chciał się upewnić, czy może bezpiecznie wypisać Tulę ze szpitala. Zlecił kolejne badania krwi i moczu, aby podjąć decyzję, czy dziewczynka może otrzymać wypis i wrócić do domu, taty i kota Pastylka. Tula bardzo **się ucieszyła**, że wyzdrowiała i wraca do swoich zabawek! Po chwili zaczęła się zastanawiać, czy spotka nowo poznane osoby, gdzieś poza szpitalem, gdyż bardzo je **polubiła**.

Dziewczynka wróciła do swojej sali, by powiedzieć Tito, że już może wrócić do domu.

- Miło się z Tobą bawiło. Szkoda że już jedziesz... — powiedział nieco **zasmucony** chłopiec.
- Tito, mam pomysł — wtrąciła się mama Tuli — a może wymienimy się numerami telefonów z Twoją mamą, żebyście mogli dalej ze sobą rozmawiać?
- Tak! — odpowiedział **rozchmurzony** chłopiec.
- Super! Może kiedyś się nawet spotkamy! — dodała Tula.



Chwilę później przyszła Pani Plasterek z wynikami i przygotowanym wypisem do domu. Na tej karteczce znajdowała się cała lista badań, jakie Tula miała wykonywane w szpitalu oraz ich wyniki, a dodatkowo znalazły się zalecenia odnośnie dalszej opieki.



Tulu, czas się pakować.
Nareszcie możesz iść
do domu!

Tula pomogła mamie w pakowaniu rzeczy, uściskała Tito, a następnie poszła pożegnać się z pielęgniarkami na oddziale oraz z innymi dziećmi.

W tym samym czasie przyjechał tata Tuli, który zabrał od mamy rzeczy i wziął Tulę na ręce. Wychodząc z oddziału, dziewczynka jeszcze się odwróciła, by ostatni raz pożegnać wszystkich. Zobaczyła **uśmiechnięte** buzie personelu i innych pacjentów, którzy machali jej na pożegnanie.



W domu Tula położyła się na dywanie w swoim pokoju, puściła ulubioną piosenkę, a z oddali przybiegł jej ukochany kotek Pastylek. Czas powrócić do domowej codzienności - **uśmiechnęła się** delikatnie Tula. Tak zakończył się pobyt Tuli w szpitalu.





Jakie emocje towarzyszyły Tuli podczas pobytu w szpitalu?





Apteczka na różne emocje

Drogi Rodzicu, poniżej prezentujemy kilka ćwiczeń, które możesz wykonać razem ze swoim dzieckiem podczas pobytu w szpitalu, aby urozmaicić ten czas i pomóc mu oswoić się ze szpitalną codziennością.

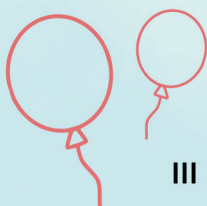
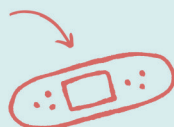
I ROZPOZNAJ SWOJE EMOCJE

Na stronie nr 24 znajdują się różne wizerunki Tuli. Poproś dziecko, aby wybrało te, które najbardziej pasują do jego obecnego nastroju, a następnie zapytaj, jak nazwałoby ten stan i gdzie czuje go w ciele?

Drogi Rodzicu - a jak Ty się czujesz?

II PLASTERKI

Pani Plasterek zgubiła całe opakowanie plastrów. W dodatku nie wie, ile ich było! Czy widziałeś je, drogi Czytelniku, podczas czytania książki? Pomożesz Pani Plasterek je policzyć?



III BALONIKU NASZ MALUTKI...

Poproś dziecko, by wyobraziło sobie balonik, do którego wdmuchuje nieprzyjemne emocje. Gdy balon będzie napompowany, poinstruuj dziecko, by go wypuściło i pomachajcie mu razem na do widzenia.

IV KOLOROWE EMOCJE

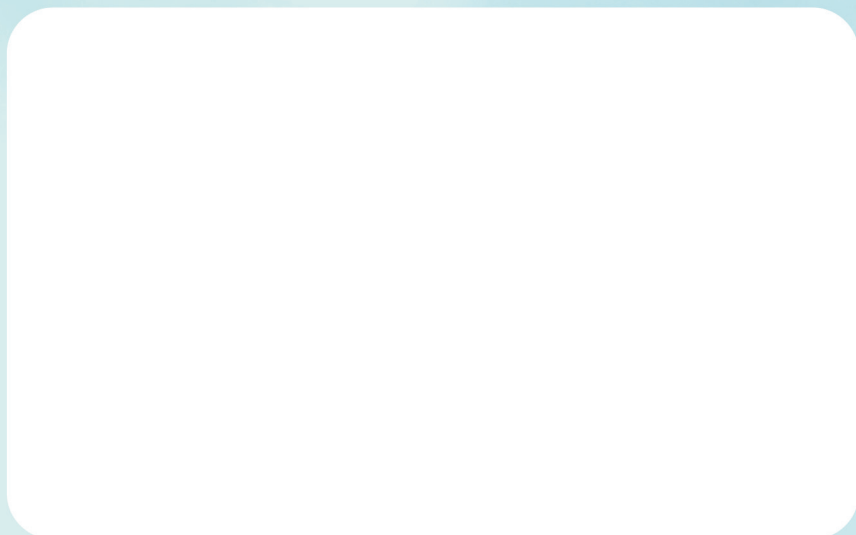
Poproś dziecko, by narysowało to, jak się teraz czuje.

Porozmawiajcie o tym:

Co przedstawia rysunek?

Dlaczego akurat to?

Jakie emocje tam zauważasz?



V BEZPIECZNA PRZYSTAŃ

Poproś dziecko, aby zamknęło oczy i wyobraziło sobie swoje ulubione miejsce, które daje mu spokój i radość.

Może to być plaża, las, ogród czy inny wymarzony kąt.

Poproś, aby opisało to miejsce: jak wygląda, jakie dźwięki można usłyszeć, jakie zapachy można poczuć.

Porozmawiajcie o nim, a może nawet przenieście się tam na chwilę?



VI ZAGADKI

Spróbuj odpowiedzieć na zagadki, które przygotowała dla Ciebie Tulaśna Tula. Ciekawe, czy znasz odpowiedzi?

To miejsce, gdzie pod mikroskopami bada się próbki krwi pobrane od pacjentów.

Choć nie bżyczy jak komar, to robi małe ułknięcie, żeby pobrać krew.

Mknie od sali do sali i dba, by codziennie brzuszki były pełne.

Robi psik psik, chlup chlup i usuwa wszystkie bakterie i zarazki.

A pamiętasz, kto dba o pacjentów i pomaga lekarzom? Pobiera krew, podaje leki. Kto to taki? Co jeszcze robi?

Kap kap kap, powoli, kropelka po kropelce, płynie do naszych żył przez długi niczym wąż, kabelek.

Cyk i już, trochę jak u fotografa. Wstrzymujemy oddech na chwilę, by zdjęcie wyszło wyraźne i lekarz mógł zobaczyć, co się dzieje pod naszą skórą. Co to za badanie?

Miejsce gdzie są zabawki i książeczki, a gry czekają na małych pacjentów. Można tam nawet porysować. Wiesz jak się nazywa? A widziałeś już takie miejsce na oddziale?

Codziennie w porannych godzinach zbiera się zespół medyczny i odwiedza każdego małego pacjenta. Czy wiesz jak się to nazywa?

Osoba, która bada i przeprowadza operacje. Kto to taki?

Jest miękka i biała i można wtulić w nią głowę i trochę odpocząć.

Jak nazywa się Twoja koleżanka/kolega z sali? I w co się lubi bawić?



Sprawdź swoje odpowiedzi:
laboratorium, strzykawka, Pani Obiadek, Pani
Błysk, pielęgniarka, kroplówka, RTG, sala
zabaw/świetlica, obchód, lekarz, poduszka,
pacjentka



Telefony pomocowe dla dzieci i młodzieży

Cześć!

Rozumiemy, że szpital to nie jest miejsce, w którym chciałbyś się teraz znaleźć i możesz czuć się samotny, smutny lub zły i nie wiesz, jak sobie z tym poradzić. Może nie masz z kim teraz porozmawiać lub poprosić o pomoc. Chcemy, żebyś wiedział, że nie jesteś sam i że są ludzie, którzy troszczą się o Ciebie.

Poniżej znajdziesz listę kontaktów do organizacji, które chętnie Cię wysłuchają i doradzą. Nie bój się do nich zadzwonić lub napisać.



- **224848804** Telefon Zaufania Młodych
- **800119119** Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
- **116111** Całodobowy Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży
- **800121212** Całodobowy Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
- **669981038** Телефон довіри з психологічною допомогою українською та російською мовою / Telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego w języku ukraińskim i rosyjskim

Jeśli nie czujesz, że to czas i miejsce na telefon, możesz również skorzystać z czatów:

- <https://116111.pl/czatuj/>
- <https://800119119.pl/>
- <https://coucb.pl/>
- <https://czat.brpd.gov.pl/>

Jeśli któraś z opcji nie jest akurat dostępna, sprawdź godziny, w których jest czynna albo spróbuj zadzwonić pod inny numer.



Telefony pomocowe dla rodziców i opiekunów prawnych

Drogi Rodzicu!

Wiemy, że pobyt dziecka w szpitalu może być trudnym i stresującym doświadczeniem zarówno dla niego, jak i dla Ciebie. Możesz czuć się zaniepokojony, przygnębiony, zły lub bezradny oraz możesz potrzebować dodatkowego wsparcia.

Zrób dla siebie małą przyjemność, na przykład: wypij kawę lub poczytaj gazetę. Po prostu pamiętaj o sobie, by Twoje dziecko mogło czerpać energię od Ciebie.

Jesteś bezpieczną przystanią dla swojego dziecka, które w Twojej obecności czuje bezpieczeństwo i lepiej rozumie, co się z nim dzieje.

Pamiętaj, że zawsze możesz zadzwonić pod podane numery pomocowe, poprosić o spotkanie z psychologiem w szpitalu bądź zadzwonić do bliskiej osoby.



- **224259848** Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna
- **116123** Kryzysowy Telefon Zaufania
- **800702222** Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym
- **800100100** Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
- **224848801** Antydepresyjny telefon zaufania
- **800108108** Wsparcie dla osób po stracie bliskich
- **800120002** Całodobowy Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”
- **801140068** Pomarańczowa Linia dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki
- **669981038** Телефон довіри з психологічною допомогою українською та російською мовою / Telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego w języku ukraińskim i rosyjskim

Jeśli któraś z opcji nie jest akurat dostępna, sprawdź godziny, w których jest czynna albo spróbuj zadzwonić pod inny numer.



30



URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO