

Tạo Cảm Giác Thoải Mái Khi Lấy Máu TRẺ EM LỚN HƠN

Chọn địa điểm lấy mẫu xét nghiệm

Trung tâm lấy mẫu xét nghiệm tại Bệnh viện Nhi Perth (PCH) có đội ngũ chuyên gia nhi giàu kinh nghiệm, đặc biệt được khuyến nghị nếu quý vị đang bị bệnh nặng hoặc bác sĩ yêu cầu xét nghiệm khẩn cấp. Một số trung tâm khác cung cấp xét nghiệm nhi khoa, nhưng điều quan trọng là phải gọi cho chúng tôi trước theo số **13 7284** để kiểm tra mức độ phù hợp. Ngoài ra, quý vị cũng có thể trao đổi với bác sĩ để chọn lựa phương án tốt nhất.

Kem gây tê

Để cảm nhận được cơn đau, tín hiệu đau phải truyền đến não. Kem gây tê sẽ ngăn chặn tín hiệu trước khi nó bắt đầu. Quý vị có thể mua kem này tại hiệu thuốc, nhưng cần thời gian để phát huy tác dụng, vì vậy hãy chuẩn bị trước.

Rung nhẹ

Tương tự như kem gây tê, rung nhẹ tạo ra một “đám đông” tín hiệu trong hệ thần kinh của chúng ta. Khi thiết bị rung được đặt lên da trong lúc lấy máu, nó ngăn tín hiệu đau truyền đến não. Nghe có vẻ lạ, nhưng đây là sự thật và hiệu quả đã được chứng minh! Hãy hỏi nhân viên lấy mẫu để được hỗ trợ sử dụng thiết bị rung này.

Phân tán sự chú ý và thở đều

Quyết định xem quý vị muốn sử dụng phương pháp nào để phân tán sự chú ý. Trước và trong khi lấy máu, hãy tập trung vào điều gì đó khiến quý vị cảm thấy thư giãn, chẳng hạn như nghe nhạc hoặc xem video hài hước. Chủ động hít thở sâu, chậm sẽ gửi tín hiệu đến cơ thể và não bộ để bình tĩnh lại và giảm bớt cơn đau cũng như sự lo lắng.

Tư thế thoải mái

Ở gần người mình tin tưởng giúp mình cảm thấy bình tĩnh hơn. Quý vị có thể nhờ người đáng tin cậy nắm tay hoặc ngồi bên cạnh – bất cứ điều gì khiến quý vị cảm thấy dễ chịu và được an ủi. Điều này giúp não bộ tiết ra nhiều hóa chất tích cực và làm dịu, từ đó giảm bớt tín hiệu đau.



ĐỊA ĐIỂM

Phần thưởng

Đôi khi chúng ta cần một lý do vượt qua những việc khó khăn. Hãy nghĩ về điều gì sẽ thúc đẩy quý vị vượt qua khó khăn, và lập kế hoạch để tự thưởng cho mình khi hoàn thành mọi việc. Quý vị xứng đáng được như vậy!