

SAUGUS ELGIASYS SU VAISTAIS



KALBANT SU VAIKAIS APIE VAISTUS REIKĖTŲ APTARTI ŠIUOS ASPEKTUS

- kada vartojami vaistai, kad jie yra skirti gydyti ligas
- galimus pavojus dėl neatsargaus vaistų vartojimo
- jog vaistus galima vartoti tik tada, kai juos duoda medikai ar tėvai
- į ką kreiptis blogai pasijutus, pastebėjus išmėtytus ar bendraamžių siūlomus medikamentus

GERA IR BLOGA SAVIJAUTA

Siekiant užtikrinti sveiką vaiko augimą, labai svarbu padėti jam suprasti jo paties savijautą ir įpratinti pasisakyti suaugusiajam, kai pasijunta blogai

Paklauskite vaikų, kaip jie jaučiasi, pabando žodžiais plačiau apibūdinti, iš ko jie sprendžia, jog jaučiasi gerai ar blogai, pasvarsto ir pakomentuoja, kodėl taip jaučiasi

Paprašykite vaikų prisiminti, kad jie jautėsi labai blogai, kokia buvo blogos savijautos priežastis ir kas padėjo pasijusti geriau

Paaiškinkite vaikams kaip jus suprantate ir iš ko sužinote, kad jaučiatės blogai ir kad jums reikia pagalbos

Parengė • VSPS Gabija Paulina Juodagalvė



Kalbėti su vaikais apie vaistus yra taip pat svarbu, kaip ir apie tabaką, alkoholį ar narkotikus. Tėvų įtaka vaikų priimamiems sprendimams yra labai didelė. Gilindami savo žinias ir skirdami laiko pokalbiui su vaikais apie piktnaudžiavimą vaistais, tėvai gali padėti vaikams priimti teisingus sprendimus ir puoselėti sveikatą.

Dauguma mažų vaikų žino, kad vaistai ir vitaminai nekenkia sveikatai, todėl neretai ryžtasi juos išbandyti. Ikimokyklinio amžiaus vaikai patiklūs, todėl neabejodami paima bendraamžio ar suaugusiojo pasiūlytus vaistus. Tai atskleidžia, kad mūsų vaikai nežino vaistų vartojimo taisyklių.

Kalbėti apie vaistus rekomenduojama su vaikais nuo šešerių metų amžiaus, tačiau vaikai sulaukę 2 – 3 metų jau gali suvokti kas galima ir ko negalima.

VAISTŲ LAIKYMO NAMUOSE TAISYKLĖS

Dauguma suaugusiųjų pamiršta pagrindines vaistų laikymo taisykles. Daugelyje namų vaistų galima rasti virtuvės, prieškambario ar vonios kambario spintelėse, ant tualetinio stalelio, rankinėse ar kišenėse. Vaistai vaikui lengvai prieinami ir jis gali užsimanyti jų paragauti, be to, formuojasi vaiko supratimas, kad tai – būtinas namuose ir buityje daiktas, kaip pavyzdžiui, dantų šepetėlis, ar nosinė

PAGRINDINĖS VAISTŲ LAIKYMO NAMUOSE TAISYKLĖS:

- Vaistai turi būti laikomi vaistinėse
- Vaistinėse turi būti rakinamos (deja, vaikui „neprieinamų“ vietų namuose beveik nėra)
- Visuomet žinokite, kokių vaistų turite namuose, galite susirašyti jų pavadinimus ir kiekius. Pasvarstykite, ar vaikas galėtų piktnaudžiauti kuriais nors vaistais
- Venkite receptinių vaistų atsargų kaupimo. Nereikia laikyti namuose nebereikalingų vaistų likučių (užsilikusių pakuotėje 2–3 tablečių ar žirnelių). Nedelsiant ir tinkamai sunaikinkite nebevartojamus ar pasibaigusio galiojimo vaistus