



# نقش بازی در کاهش خستگی کودکان بستری


لیزا نورا



- خستگی یک نشانه همگانی و جهانی است که همه ما در بعضی از موقع زندگیمان آن را تجربه نموده ایم . در افراد سالم این نشانه به علت ریتم بیولوژیک ، که به دنبال فعالیت فیزیکی ف تنش یا کم خوابی و یا حتی وقایع خوشایند(ورزش) هم ظاهر می شود.
- علاوه بر این خستگی از شایع ترین نشانه های بیماری ها (جسمی و روانی) نیز محسوب می شود که اغلب به عنوان اولین علامت حضور بعضی موارد غیر طبیعی بوده و بر تمامیت فرد تاثیر می گذارد.

■ خستگی یک مفهوم چند عاملی ، چند بعدی و پیچیده است که تعریف و توصیف آن مشکل می باشد.

■ این نشانه در افراد سالم با خواب و استراحت تسکین می یابد ولی در افراد مبتلا به سرطان یک ویژگی غیر عادی است که با خواب و استراحت تسکین نیافته و همه ابعاد کیفیت زندگی بیماران را تحت تاثیر قرار می دهد.



■ خستگی ناشی از سرطان و درمان های مربوطه حس ذهنی ، مزاحم و مداوم فرسودگی است که تناسبی با فعالیت نداشته و با عملکرد معمول فرد تداخل دارد .

## بستری شدن

- خستگی شایع ترین نشانه در بیماران مبتلا به سرطان می باشد.
- بستری شدن کودک همیشه همراه با تجربه طیف وسیعی از علائم می باشد به خصوص در کودکانی که تحت درمان سرطان می باشند که ممکن است این علائم گاهی به طور همزمان رخ دهد.
- این نشانه نسبت به سایر علایم کمتر گزارش و درمان می شود. میزان شیوع آن در حدود ۸۰ تا ۹۶٪ تخمین زده شده است.



## خستگی

- اگرچه خستگی یکی از شایع ترین علائم گزارش شده در کودکان بستری است ، اما همچنین یکی از پیچیده ترین علامت هاست که نیاز به بررسی های بسیار دارد.
- اثرات ناشی از خستگی در کودکان بستری (مبتلا به سرطان) می تواند هم از نظر جسمی و هم روانی ویرانگر باشد.





## خستگی

- خستگی دارای یک مولفه ذهنی و عینی است که کودکان و نوجوانان بستری و والدینشان آن را متفاوت درک می کنند.
- در هنگام بستری شدن خستگی در کودکان به صورت احساس ضعف جسمی ، برای نوجوانان به صورت خستگی جسمی و روحی و در والدین به صورت کاهش یا از دست دادن کل انرژی می باشد.

## پرت کردن حواس و ریلکسیشن یکی از مداخلات درمانی در کودکان می باشد.

از شیوه های مدیریت استرس ، کسب آرامش ، حواس پرتی شامل موارد زیر استفاده کنید :

موسیقی

بازی


خواندن

شرکت در فعالیت های اجتماعی

# بازی



- بازی دنیای کودکان است.
- بازی نیاز اساسی کودکان است.
- کودکان تمایل درونی خود را برای مشارکت در محیط پیرامون از طریق بازی برآورده می کنند ، بنابراین ، بازی بخش مهمی از زندگی آنهاست که توسعه فرایندهای حسی ، حرکتی و شناختی را تسهیل می کند(۶).



■ کودکان بستری در بیمارستان شاید حتی بیشتر از کودکان عادی نیز به بازی نیاز دارند.

■ بازی درمانی مجموعه ای هدفمند از فعالیت های ساختاریافته بر اساس وضعیت کودکان برای بهبود سلامت روانی آنها است. کودکان در بازی درمانی نگرانی های درونی خود را بروز می دهند.





## بازی درمانی کلاسیک



■ بازی درمانی کلاسیک در ۱۹۷۰ معرفی شد ، اما کاربرد آن در محیط های بیمارستان از سال ۱۹۷۵ با تشکیل انجمن ملی کارکنان بازی بیمارستان آغاز شد(۹).

## بازی به عنوان کار درمانی



■ اهمیت بازی در دوران کودکی در کاردرمانی به دو صورت بسیار مورد تأکید است: بازی درمانی کلاسیک (برای بهبود مسائل مربوط به سلامت روان) و کاردرمانی مبتنی بر بازی. کاردرمانی مبتنی بر بازی به استفاده از بازی برای دستیابی به اهداف درمانی (تسهیل فعالیت های بازی) و توسعه مهارت ها و توانایی های مورد نیاز برای انجام فعالیت های روزمره اشاره دارد.







■ اگرچه اکثریت پرستاران (و سایر متخصصان مراقبت های بهداشتی)

در مورد بازی درمانی اطلاعاتی دارند و برای استفاده از آن در عمل

ارزش قائل هستند ، اما به طور معمول در تمرینات روزانه استفاده نمی شود.

■ از آنجا که مداخله اصلی کاردرمانی یک فعالیت معنی دار و هدفمند است ، مداخله اصلی کاردرمانی در کودکان بازی است.

## یک بازی در بیمارستان



- **نقاشی درمانی :** بر اساس تجزیه و تحلیل بررسی ها ، بازی درمانی نقاشی نشان داد که در کاهش اضطراب و خستگی در کودکان بستری بسیار تاثیر چشمگیری دارد. نقاشی درمانی می تواند کودکان را راحت کرده و آرامش را به ارمغان آورد و تأثیر زیادی در حواس پرتی کودکان دارد (۱۳).

■ طبق تحقیقاتی که انجام شده است ، نتایج نشان داده کاردرمانی مبتنی بر بازی می تواند در کاهش علائمی مانند خستگی کودکان بستری در بیمارستان مفید باشد.





به نظر می رسد وجود اتاق بازی و مشارکت بیشتر یک کاردرمانگر یا یک پرستار آموزش دیده برای دستیابی به اهداف مورد نظر ضروری است.

## منابع :

1. Chen M-L, Tseng H-C. Symptom clusters in cancer patients. *Supportive Care in Cancer*. 2006;14(8):825-30.
2. Baggott C, Dodd M, Kennedy C, Marina N, Miaskowski C. Multiple symptoms in pediatric oncology patients: a systematic review. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*. 2009;26(6):325-39.
3. Mooney-Doyle K. An examination of fatigue in advanced childhood cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*. 2006;23(6):305-10.
4. Mock V, Abernethy AP, Atkinson A, Barsevick AM, Berger AM, Cella D, et al. Cancer-related fatigue clinical practice guidelines in oncology. *JNCCN Journal of the National Comprehensive Cancer Network*. 2007;5(10):1054-78.
5. Hockenberry M. Symptom management research in children with cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*. 2004;21(3):132-6.
6. DAVIS JE. The play approach in occupational therapy. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*. 1938;17(3):143-6.
7. Okimoto AM, Bundy A, Hanzlik J. Playfulness in children with and without disability: Measurement and intervention. *American Journal of Occupational Therapy*. 2000;54(1):73-82.
8. Bratton SC, Ray D, Rhine T, Jones L. The efficacy of play therapy with children: A meta-analytic review of treatment outcomes. *Professional psychology: research and practice*. 2005;36(4):376.
9. Webb JR. Play therapy with hospitalized children. *International Journal of Play Therapy*. 1995;4(1):51.
10. Parham LD, Fazio LS. *Play in occupational therapy for children*: Mosby; 2008.



- 
- 
11. Francischinelli AGB, Almeida FdA, Fernandes DMSO. Routine use of therapeutic play in the care of hospitalized children: nurses' perceptions. *Acta Paulista de Enfermagem*. 2012;25:18-23.
  12. Rodger S, Ziviani J. Play-based occupational therapy. *International Journal of Disability, Development and Education*. 1999;46(3):337-65.
  13. Ningsih EW, Widastra I, Widianah L. Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Kecemasan Anak yang Menjalani Kemoterapi di Ruang Puduk RSUP Sanglah Denpasar. 2015.