

# LE TNF

# TNF

ETA'	TECNICHE PIÙ ADEGUATE PER FASCE DI ETÀ
0 - 2 anni	Contatto fisico: toccare, accarezzare, cullare Musica, giocattoli sopra la culla
2 - 4 anni	Giocare con pupazzi, raccontare storie, leggere libri, respirazione e bolle di sapone, guanto magico
4 - 6 anni	Respirazione, racconto di storie, gioco con i pupazzi, parlare dei luoghi preferiti, guanto magico, visualizzazione, coinvolgimento
6 - 11 anni	Musica preferita, respirazione, contare, parlare dei luoghi preferiti, guardare la TV, visualizzazione, l'interruttore
11 - 13 anni	Musica preferita, respirazione, visualizzazione, l'interruttore

# TNF

**Quali  
?**

- **DISTRAZIONE**
- **RESPIRAZIONE**  
*(bolle di sapone, nuvola rossa, respirazione lenta e profonda)*
- **DESENSIBILIZZAZIONE** *(guanto magico, interruttore)*
- **RILASSAMENTO**
- **VISUALIZZAZIONE**

**METODI COGNITIVI / COMPORTAMENTALI**

# **Distrazione**

## DISTRAZIONE

Quali  
?

- Il bambino focalizza l'attenzione su uno stimolo alternativo piacevole e ciò permette un'alterazione della sua percezione sensoriale (allontana l'ansia e la paura alla periferia della coscienza)
- Potente tecnica di applicazione semplice ed immediata che non richiede un precedente insegnamento.
- La distrazione deve essere appropriata all'età del bambino, ai suoi interessi, alle sue preferenze

# DISTRAZIONE



# **DISTRAZIONE**



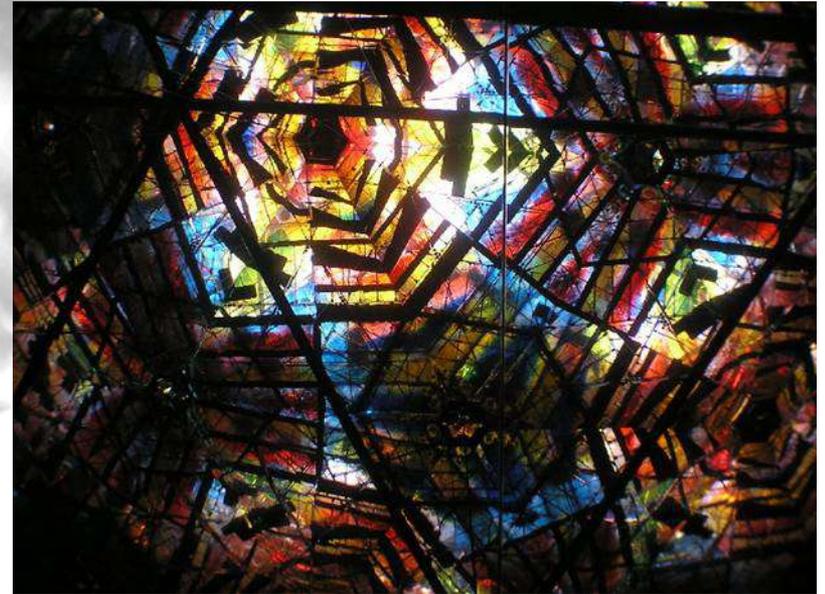
# **DISTRAZIONE**



**Giocare**



**Guardare nel caleidoscopi**



**Raccontare storie**

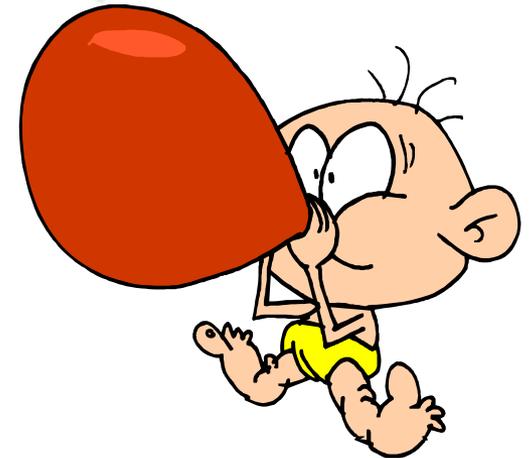
**METODI COGNITIVI / COMPORTAMENTALI**

# **Respirazione**

## RESPIRAZIONE

- Il bambino è indotto a respirare in modo lento e profondo
- La tecnica aiuta il bambino a ridurre l'ansia già dall'età di 3-4 anni
- Utile per il dolore da procedura, efficace anche per il dolore cronico in combinazione con il trattamento farmacologico
- Diverse possibilità applicative  
(bolle di sapone, “nuvola rossa”, esercizi di respirazione)

Quali  
?



## **METODI COGNITIVI / COMPORTAMENTALI**

# **RESPIRAZIONE**

**Esercizi di respirazione lenta e profonda**

Inspirazione profonda ma non forzata

Espirazione naturale

*“.... senti l'aria fresca che entra e l'aria calda che esce....”*



**atti respiratori brevi e superficiali**

# Quali ?

**METODI COGNITIVI / COMPORTAMENTALI**

# **Bolle di Sapone**

## BOLLE DI SAPONE

# Quali ?

- Associano distrazione e respirazione profonda:  
***Distrazione:*** il bambino rimane affascinato dalla formazione delle bolle  
***Respirazione:*** per soffiare le bolle di sapone il bambino espira lentamente
- Funzionano a tutte le età
- Sono divertenti e facili da usare
- Distraggono immediatamente il bambino



**METODI COGNITIVI / COMPORTAMENTALI**

# **Desensibilizzazi one**

## **DESENSIBILIZZAZIONE**

**Quali  
?**

- Attraverso la concentrazione mentale il bambino riesce ad **abbassare la sensibilità di una precisa zona corporea** (*ad esempio la mano per l'incannulamento venoso o la regione lombare per la puntura lombare*).
- Tecniche di desensibilizzazione sono:
  - . il **GUANTO MAGICO**
  - . l'**INTERRUTTORE**

## IL GUANTO MAGICO

(DOPO i 4 ANNI)

# Quali ?

- Associa immaginazione (attenzione e concentrazione) ed effetto del massaggio:
  - . **Immaginazione**: il bambino immagina che gli venga messo un guanto che lo proteggerà dalla procedura
  - . **Effetto del massaggio**: intorpidimento che abbassa la sensibilità.
- Facendo **"soffiare"** sulla zona, si rinforza la concentrazione mentale e si favoriscono autocontrollo e rilassamento.





**VIDEO**

**6-7-8**

**METODI COGNITIVI / COMPORTAMENTALI**

# **Rilassamento**

## **RILASSAMENTO**

**Quali  
?**

- Il bambino è invitato a percepire i propri muscoli ed a rilasciarli progressivamente (*dalla testa ai piedi, o viceversa*)
- Indicato nel dolore cronico e nel dolore da procedura



*“...i tuoi muscoli sono molli come un budino o come una marionetta.”*

## **METODI COGNITIVI / COMPORTAMENTALI**

# **EFFETTI BENEFICI di RILASSAMENTO e RESPIRAZIONE**

# Quali ?

Catturano l'attenzione del bambino

Rendono le  
vene più visibili  
(la tensione causa  
vasocostrizione)



Riducono la  
tensione  
muscolare

Rilassano il diaframma e  
aumentano l'ossigenazione

**METODI COGNITIVI / COMPORTAMENTALI**

# **Visualizzazione**

## **VISUALIZZAZIONE**

**Immaginazione guidata nel luogo o nelle situazioni preferite**

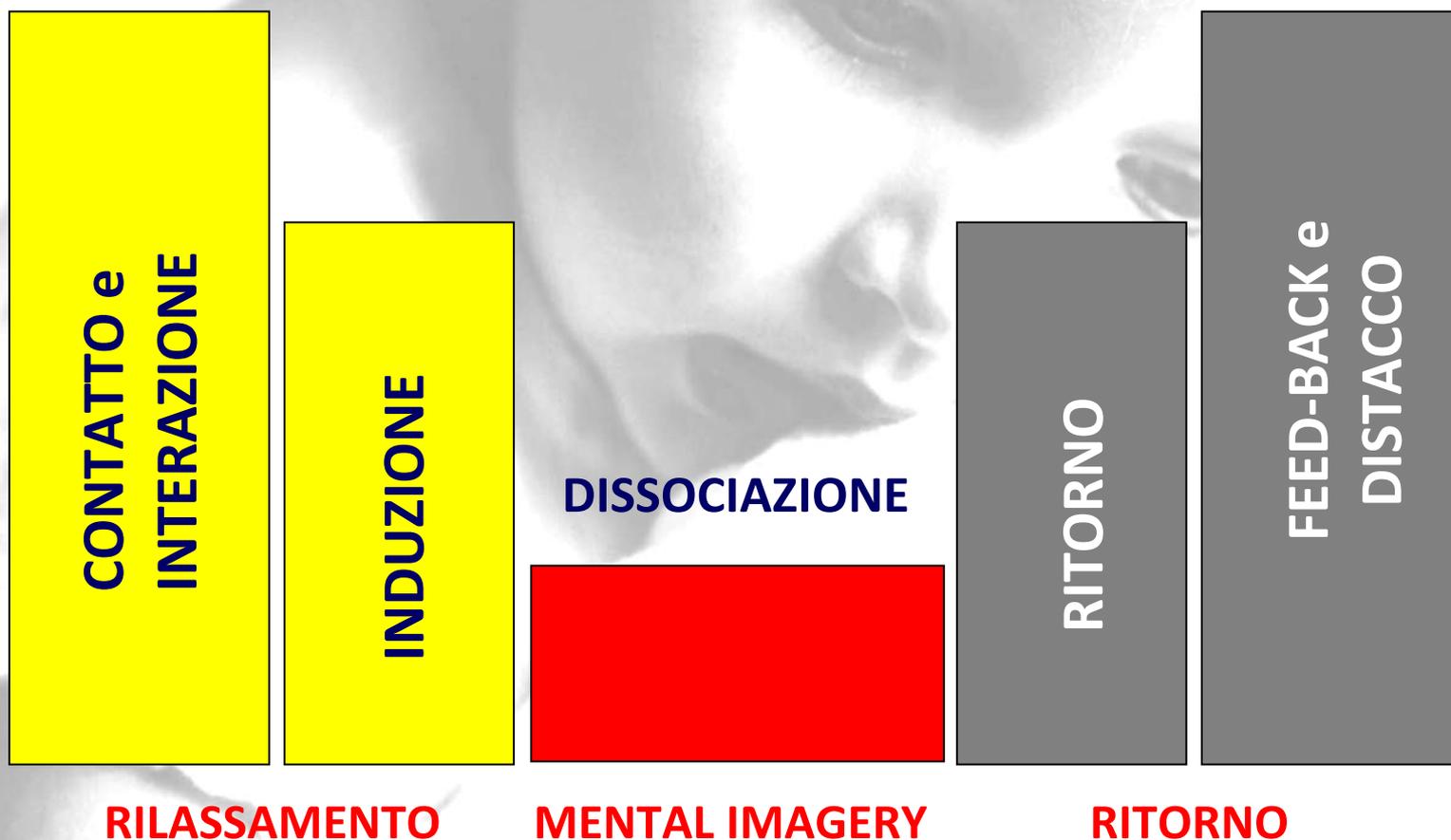
Dopo una fase di rilassamento, attraverso l'immaginazione il bambino è indotto a vivere l'esperienza di trovarsi nel luogo o nella situazione che preferisce e allontana il dolore alla periferia della coscienza.

**Quali  
?**

**METODI COGNITIVI / COMPORTAMENTALI**

# **FASI della VISUALIZZAZIONE con IPNOANALGESIA**

**Quali  
?**



# **L'INTERRUTTORE**

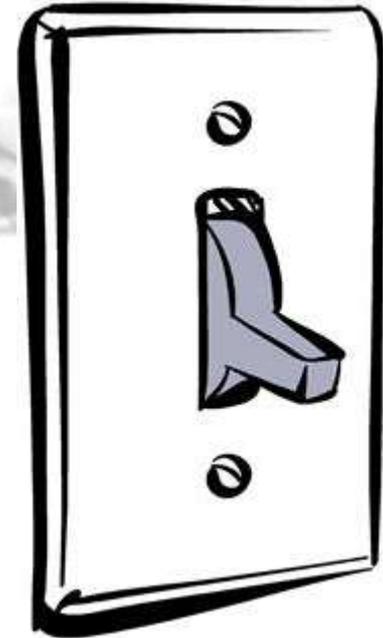
(DOPO i 10 ANNI)

Associa visualizzazione e immaginazione:

**.Visualizzazione:** il bambino viene invitato a visualizzare un interruttore

**. Immaginazione:** il bambino immagina che l'interruttore sia collegato a una precisa parte del corpo e sia in grado di modificare l'intensità della sensazione dolorosa in quella sede.

**Quali  
?**



**Grazie per l'attenzione!**



**...speriamo di non avervi annoiato!!!**

