

JUSTYNA ROKICKA

LEŚNY BOHATER

*Historia małej wiewiórki Tosi*



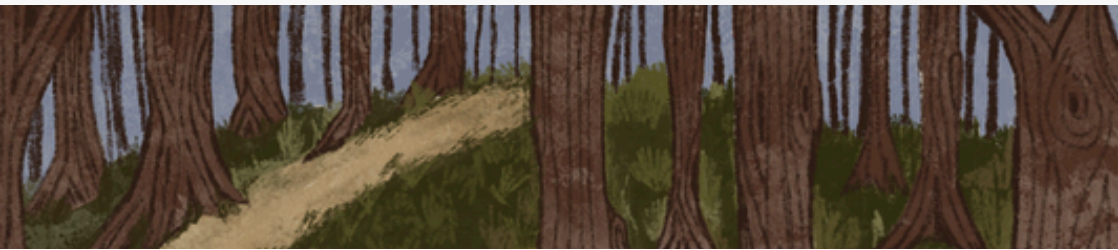
ILUSTRACJE: JUSTYNA KWIETNIEWSKA



W sercu wielkiego, zielonego lasu mieszkała mała, ruda wiewiórka o imieniu Tosia. Tosia miała puszysty ogonek, duże, błyszczące oczy i uwielbiała wspinać się na drzewa oraz zbierać orzechy. Mieszkała w przytulnym domku w starym dębie razem ze swoją mamą, tatą i małym braciszkiem.

Ostatnio jednak Tosia nie czuła się najlepiej. Czasami kręciło jej się w głowie, gdy skakała zbyt szybko. Często się przeziębiała i nie mogła się wtedy bawić z przyjaciółmi. Mama zaprowadziła ją kilka razy do lekarza, doktora Borsuka, który zbadał Tosię, posłuchał jej serduszka i zadawał różne pytania.

„Wiecie co” – powiedział doktor Borsuk podczas ostatniej wizyty – „żeby dowiedzieć się, co się dzieje w ciele Tosi, musimy zajrzeć do jej krwi. Krew jest jak rzeka, która płynie przez całe ciało i niesie ze sobą ważne informacje. Pod mikroskopem możemy zobaczyć małe komórki i sprawdzić, czy wszystko działa jak należy. Czy Tosia ma wystarczająco dużo czerwonych krwinek, które niosą tlen, czy jej ciało ma wszystkie witaminy, których potrzebuje. Dlatego zleciłem badanie krwi.”



Tosia słuchała uważnie, choć nie do końca rozumiała wszystkie słowa. Wiedziała jednak, że to ważne, żeby dowiedzieć się, dlaczego czasem czuje się zmęczona. Pewnego dnia mama powiedziała Tosi:

„Tosiu, jutro pójdziemy razem do Leśnej Przychodni, żeby pobrać ci trochę krwi do badania. To pomoże sprawdzić, czy jesteś zdrowa.”

Tosia od razu poczuła ukłucie w brzuszku. „Ale mamo, czy to będzie bolało?” – zapytała cicho.

„Może trochę, skarbie, ale tylko przez krótką chwilę. A ja ci pomogę się przygotować, żeby było ci łatwiej” – odpowiedziała mama spokojnie.





## Jak Tosia się przygotowała

Mama wiewiórka była mądra i wiedziała, jak pomóc Tosi. Wieczorem, przed wizytą, razem zrobili kilka ważnych rzeczy:

Po pierwsze, mama przyniosła Tosi szklanekę wody z leśnego strumyka. „Tosiu, bardzo ważne jest, żebyś wypita dużo wody dziś wieczorem i jutro rano. Kiedy twoje ciało jest dobrze nawodnione, pielęgniarka łatwiej znajdzie twoją żyłkę” – powiedziała mama.

Tosia wypita wodę małymi łyčzkami. Pomyślała o tym, że woda pomaga roślinom rosnać i wyobraziła sobie, że jej żyłki też stają się silniejsze i lepiej widoczne.

Po drugie, mama przygotowała dla Tosi wygodny strój – miękką, luźną koszulkę z krótkimi rękawkami. „Zobaczysz Tosiu, w przychodni będziesz musiała odstąpić rękę, więc wygodne ubranie bardzo ci pomoże” – wyjaśniła mama.



Po trzecie, mama pokazała Tosi specjalny żelowy okład, który trzeba było lekko nacisnąć, żeby się rozgrzał. „Ten ciepły okład przyłożymy jutro do łapki, tam gdzie będzie ukłucie. Ciepło pomoże żytkom” – powiedziała mama i pokazała Tosi, jak okład pyka i robi się cieputki. Tosia zaśmiała się, bo było to takie fajne.

Po czwarte, mama wyjęła z szafki mały plasterek i tubkę ze specjalnym żelem z leśnej apteki. „Tosiu, możemy nakleić ten plasterek na miejsce ukłucia godzinę przed wizytą. Jest w nim specjalny lek, który sprawia, że skóra trochę zdrętwieje i będzie mniej czuła. Albo możemy posmarować to miejsce tym żelem” – powiedziała mama.

Tosia dotknęła plasterka. „To znaczy, że będzie mnie mniej bolało?” – zapytała z nadzieją. „Tak, skarbie. To jak mała tarcza ochronna dla twojej skóry” – uśmiechnęła się mama.

## **W poczekalni**

Następnego ranka Tosia z mamą wyruszyły do Leśnej Przychodni. Po drodze Tosia czuła ciężar w brzuszku, ale trzymała mocno mamę za łapkę i było jej lżej.

Gdy dotarli na miejsce, w poczekalni było już kilka innych zwierzątek. Tosia zobaczyła małego króliczka o imieniu Beniamin, który przytulał swoją pluszową marchewkę oraz języka Ignasia, który czytał komiks. Wszyscy czekali na swoją kolej.



Widzisz Tosiu? Nie jesteś sama. Wszystkie dzieci czasem muszą zrobić takie badanie" – powiedziała mama. Tosia i mama usiadły na miękkich ławkach. Mama przyniosła Tosi jej ulubioną książeczkę o przygodach leśnych bohaterów. Czytały razem żeby czas szybciej mijał.

Gdy siedziały w poczekalni, mama wyjęła z torebki specjalny żelowy okład i lekko go nacisnęła. Okład zaczął się rozgrzewać, a mama przyłożyła go delikatnie do ramienia córeczki i Tosia poczuła, jak jej łapka staje się ciepłutka i gotowa do badania.

Po chwili z gabinetu wyszła miła pielęgniarka, pani Sarna. Miała łagodny głos i ciepły uśmiech.

„Tosia Wiewiórka?” – zawołała.

Tosia rozejrzała się po poczekalni. Króliczek Beniamin siedział spokojnie i przeglądał książeczkę, a jeżyk Ignas rozmawiał cicho z mamą.

Tylko mała myszka Frania płakała i przytulała się do swojej mamy, która głaskała ją po główce i coś mówiła uspokajająco.

„Mamo, dlaczego Frania płacze?” – zapytała cicho Tosia.



Bo się boi, skarbie. To całkiem normalne, że czujemy różne emocje przed badaniem. Niektóre dzieci są spokojne, inne płaczą, a jeszcze inne mogą się denerwować. Każdy czuje inaczej. To badanie nie jest zabawą, ani przyjemnością – to coś, co musimy zrobić, żeby zadbać o zdrowie, więc to naturalne, że się denerwujemy" – wyjaśniła mama.

Tosia poczuła ulgę, słysząc to. „Więc to w porządku, że ja też się trochę boję?”

„Tak, kochanie. To całkiem normalne" – powiedziała mama, przytulając ją.

Tosia wstała, trzymając mocno mamę za łapkę i razem weszły do środka.



## **W gabinecie**

Gabinet był jasny i przyjazny. Na ścianach wisiły kolorowe obrazki z kwiatami i motylami. Pośrodku stał specjalny fotel, który można było regulować – w górę, w dół i na boki. Miał też miękkie podpórki na łapki.





„Cześć, Tosiu! Jestem pani Sarna i dziś pobiorę ci odrobinę krwi do badania” – powiedziała pielęgniarka z uśmiechem. Tosia rozejrzała się dookoła. Na stoliku leżały różne rzeczy: małe kolorowe probówki, gumowa opaska, gaziki, plasterki i coś, co wyglądało jak maleńka rurka.

„Widzę, że interesują Cię te przedmioty Tosiu. One mi pomagają w pracy” – wyjaśniła pani Sarna. „A teraz możesz usiąść w tym fotelu. Jeśli wolisz, możesz usiąść mamie na kolanach i się w nią wtulić. Tak będzie ci wygodniej.” Tosia pomyślała chwilę. „Chcę siedzieć na kolanach u mamy” – powiedziała cicho. Mama usiadła w fotelu i wzięła Tosię na kolana. Tosia wtuliła się w mamę i poczuła się bezpieczniej.



## **Jak to się dzieje?**

„Tosiu, opowiem ci dokładnie, co się będzie działo, żebyś wiedziała, czego się spodziewać” – zaczęła pani Sarna. „Najpierw założę ci na rączkę taką gumową opaskę. Ona pomoże mi zobaczyć twoją żyłkę. Potem delikatnie dotknę miejsca, gdzie będę wkłuwać igłę. Igła jest bardzo, bardzo cienka, prawie jak wąsik myszki. Poczujesz małe ukłucie – trochę jakby ktoś dotknął Cię końcem zaostromej kredki – ale ono potrwa tylko chwilę. Potem będę zbierać krew do próbek. To zajmie kilka sekund, może minutę. I to wszystko!”

Tosia słuchała uważnie. „Tylko minutę?” – upewniła się. „Tak, tylko minutę. A potem nałożę ci plasterek i będziesz mogła iść do domu” – powiedziała pani Sarna. „Ale bardzo ważne jest, Tosiu, żebyś podczas badania siedziała spokojnie i się nie ruszała. Nawet jeśli będzie trochę nieprzyjemnie. Musisz słuchać uważnie moich instrukcji. Ja ci powiem, kiedy możesz poruszyć łapką. Czy rozumiesz?”

„Tak, nie będę się ruszać” – obiecała Tosia poważnie.

## **Co pomaga?**

Pani Sarna pokazała Tosi kilka sposobów, jak sobie pomóc podczas badania:

“Bardzo ważne jest, żebyś oddychała spokojnie. Pokaż mi, jak bierzesz głęboki wdech przez nosek...” – Tosia wciągnęła powietrze – „...a teraz powoli wypuszczasz przez buzię. Brawo!”



Oddychanie pomoże ci się zrelaksować. A teraz spróbuj zrobić coś jeszcze. Rozluźnij całe ciało. Wyobraź sobie, że jesteś makaronem – najpierw twardym, suchym makaronem..." – Tosia naprężyła mięśnie – "...a teraz ugotowanym, miękkim, rozluźnionym makaronem" – Tosia rozluźniła ciało i poczuła, jak staje się miękka i spokojna.

„Świetnie, Tosiu! Pamiętaj, podczas badania twoje ciało ma być miękkie, jak ugotowany makaron. Oddychaj spokojnie i słuchaj moich słów. A teraz powiedz mi, czy masz jakieś ulubione miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie?"  
Tosia pomyślała chwilę. „Mam! To moja dziupla na dębie, gdzie jest ciepło i wygodnie, a za oknem śpiewają ptaszki.”  
„Wspaniale! To podczas badania zamknij oczy i wyobraź sobie, że jesteś właśnie tam, w swojej bezpiecznej dziupli. Możesz też pomyśleć o swoich ulubionych zwierzątkach, które przychodzą cię odwiedzić” – powiedziała pani Sarna.  
„A wiesz co jeszcze pomoże? Możemy rozmawiać! Opowiedz mi o swojej ulubionej bajce albo o tym, co lubisz jeść” – zaproponowała pielęgniarka.

## Czas badania

Pani Sarna delikatnie założyła Tosi opaskę na łapkę. Tosia poczuła lekkie ściśnięcie, ale wcale nie bolało.

„Tosiu, teraz będzie małe uktucie. Pamiętaj: oddychaj spokojnie, nie ruszaj się i pomyśl o swoim bezpiecznym miejscu. Słuchaj moich instrukcji” – powiedziała pani Sarna. Tosia wzięła głęboki oddech, zamknęła oczy i wyobraziła sobie swoją przytulną dziuplę. Widziała, jak za oknem śpiewają ptaszki, a słońeczko świeci przez gałęzie.

„Tosiu, powiedz mi, co lubisz jeść na śniadanie?” – zapytała pani Sarna, przygotowując igłę. Tosia wtuliła główkę w mamę i zamknęła oczy.

„Lubię... orzechy laskowe i... małe jagódki” – odpowiedziała Tosia, myśląc o smaku.

„A jakie jagódki najbardziej lubisz?”

„Borówki! Są takie soczyste i...” – w tym momencie Tosia poczuła małe uktucie po środku ręki, w miejscu, gdzie łapka się zgina.

“Czy te borówki są słodkie?” – zapytała pielęgniarka.

“Tak, bardzo” – odpowiedziała Tosia.

Oddychała głęboko i w wyobraźni była w swojej bezpiecznej, ciepłej dziupli.



„Już po wszystkim, Tosiu! Widzisz? To trwało tylko chwilę" – uśmiechnęła się pani Sarna.

Tosia otworzyła oczy i zobaczyła, że pani Sarna właśnie zdejmuje igłę, odkłada probówkę krwi do specjalnego pojemnika i przykleja plasterek na jej rączkę.

„Naprawdę? Już?" – zdziwiła się Tosia.

„Tak! Świetnie się spisałaś. Nie ruszałaś się i słuchałaś moich instrukcji" – powiedziała pani Sarna, przyklejając plasterek.

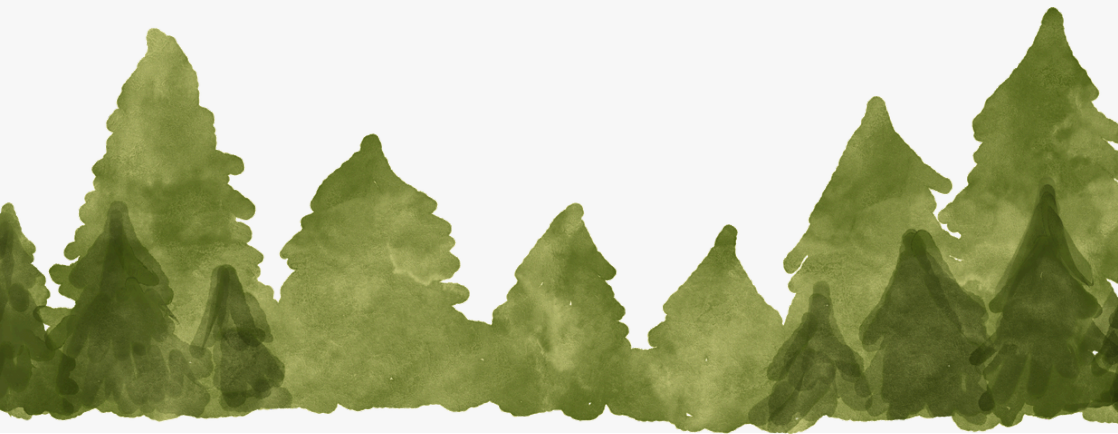
Mama przytuliła Tosię mocno. „Widzisz, kochanie? Dałaś radę!"

Po badaniu

„Tosiu, teraz przez kilka minut posiedź jeszcze spokojnie. Możesz zjeść ciasteczko i wypić sok, które mama ma dla Ciebie" – powiedziała pani Sarna.

„A co z moją łapką?" – zapytała Tosia.

„Przez kilka godzin nie zdejmuj plasterka. Dziś już nie wspinaj się na drzewa i nie noś ciężkich rzeczy w tej łapce. Jutro wszystko będzie dobrze" – wyjaśniła pielęgniarka.





„A dlaczego to badanie było takie ważne?” – zapytała Tosia, gryząc ciasteczko.

„Bo dzięki niemu lekarze sprawdzą, czy jesteś zdrowa, czy twoje ciało ma wszystko, czego potrzebuje. Czasem krew może pokazać, czy potrzebujesz więcej witamin albo czy wszystko gra. I dowiemy się, dlaczego czasem kręci ci się w głowie. Dzięki temu lekarz będzie wiedział czego Twoje ciało potrzebuje, by mogło wyzdrowieć i się wzmocnić” – wytłumaczyła mama.

Gdy Tosia wracała do domu, czuła w sercu coś nowego. To była dumą! Zrobiła coś trudnego czego się bała, ale dała radę!

„Mamo, ja to zrobiłam!” – powiedziała radośnie.

„Tak, skarbie. Jesteś prawdziwym bohaterem! Dziś pokazałaś, jak bardzo jesteś odważna” – odpowiedziała mama, przytulając ją.

Wieczorem, gdy Tosia leżała w swoim łóżeczku, pomyślała o tym, co się wydarzyło. Dzięki rozmowie z mamą wiedziała, czego się spodziewać. Oddychanie i wyobrażanie sobie bezpiecznego miejsca sprawiły, że było łatwiej. Rozmowa z panią Sarną pomogła odwrócić uwagę. Wykonywanie poleceń Pani Sarny sprawiło, że badanie trwało krótko i nic nie bolało. I chociaż bała się, wiedziała co robić! Było nieprzyjemnie tylko przez chwilkę, a teraz czuła taką ulgę i dumę.

„Jestem leśnym bohaterem” – szepnęła Tosia, zasypiając spokojnie.



## Pytania do refleksji:

1. Jak myślisz, co pomogło Tosi czuć się bezpieczniej przed badaniem?
2. Dlaczego ważne było, żeby Tosia wypita dużo wody i założyła wygodne ubranie?
3. Co robiła Tosia, żeby sobie pomóc podczas ułtucia?
4. Co czuła Tosia po badaniu? Dlaczego była z siebie dumna?
5. Czy ty też masz swoje bezpieczne miejsce, o którym możesz myśleć, gdy coś jest trudne?
6. Jak myślisz, dlaczego niektóre dzieci płakały w poczekalni, a inne były spokojne?



## Podobała Ci się bajka?

Więcej podobnych bajek znajdzie na



**KIDS**

KLUB  
INNOWATORÓW  
DZIECIĘCYCH  
SZPITALI



**Open Tales**