

een stressvolle gebeurtenis


De meeste kinderen en ouders vertonen stressreacties tijdens een ziekenhuisopname.

Sommige kinderen zijn angstig, terwijl andere niets laten merken. Sommige ouders zonderen zich af, terwijl andere kwaad worden.

Stressreacties zijn een normale reactie op een opname in het ziekenhuis en nemen meestal na verloop van tijd vanzelf weer af.

wat kunt u doen als professional?

Als professional kunt u helpen stress te verminderen en ernstige en langdurige stressklachten helpen voorkomen. Na ABC...

1 vergroot  Draagkracht, verminder stress

2 bevorder  Emotionele steun

3 denk aan  de Familie

Draagkracht

1 Vergroot het gevoel van controle

- Zorg dat kind en ouder begrijpen wat er gaat gebeuren
- Bied inspraak in wat er gaat gebeuren. Zeg bijvoorbeeld 'tel maar tot drie, dan komt de prik'

2 Beoordeel en behandel pijn

- Maak gebruik van het bestaande pijnprotocol
- Vraag naar huidige pijn: 'heb je momenteel pijn?'
En naar ergste pijn: 'Wanneer heb je de ergste pijn gehad?'
- Zorg zo nodig voor controle over pijnmedicatie

3 Geef uitleg

- Gebruik eenvoudige woorden
- Geef vooral feitelijke informatie, herhaal dit, en vraag het kind of ouder de uitleg te herhalen
- Spreek het kind aan op zijn of haar leeftijdsniveau
- Onthoud dat kinderen informatie vaak letterlijk opvatten. Bijvoorbeeld 'Je krijgt zo een slangetje in je hand' kan begrepen worden als 'Een slang? Is dat niet gevaarlijk?'

4 Vraag naar angsten en zorgen

- Maak zorgen bespreekbaar en zeg bijvoorbeeld 'Sommige kinderen zijn bang in het ziekenhuis. Ben jij ook wel eens bang of maak je je wel eens zorgen?' 'Waar maak je je vooral zorgen om?'

5 Geef geruststelling en hoop, maar blijf realistisch

- Vertel kind en ouder dat er veel gedaan wordt om het kind weer beter te maken
- Geef aan dat er een goed team klaarstaat om het kind te helpen
- Doe geen beloftes die je niet waar kunt maken

Emotionele steun

1 Stimuleer aanwezigheid van ouders

- Moedig ouders aan om aanwezig te zijn en voor afleiding te zorgen. Geef suggesties voor activiteiten, zoals een boek lezen, een spelletje doen of naar de speelkamer gaan
- Geef aan dat het belangrijk is dat ouders met het kind praten over bijvoorbeeld zorgen, gevoelens of verwachtingen van het kind

2 Help ouders hun kind gerust te stellen

- Geef ouders voldoende informatie zodat zij het kind kunnen uitleggen wat er gebeurt
- Moedig ouders aan de gebruikelijke manieren toe te passen om hun kind te troosten en op zijn gemak te stellen. Vraag bijvoorbeeld 'Wat helpt uw kind als het angstig of bang is?'
- Geef tips om te helpen bij medische procedures. Zeg bijvoorbeeld 'U kunt haar hand vasthouden en helpen fantaseren over een leuke plek tijdens een prik'

3 Benadruk het belang van sociale steun

- Stimuleer contact met klasgenoten, vrienden en leraren (brieven, telefoontjes, mail, chat)
- Moedig aan het verhaal aan anderen te vertellen. Foto's kunnen daarbij helpen.

Familie

1 Adviseer ouders om ook voor zichzelf te zorgen

- Adviseer ouders te rusten en te ontspannen (slapen, eten, wandelen, lezen, ed.). Al is het maar voor even. Vraag bijvoorbeeld 'Lukt het u voldoende te slapen?'

2 Denk aan ondersteuning voor ouders

- Ga na of ouders gebruik maken van hun sociale netwerk Vraag bijvoorbeeld 'Bij wie kunnen jullie normaal gesproken terecht voor hulp? Zijn zij op de hoogte van de situatie?'
- Beoordeel of ouders veel stress ervaren en overweeg doorverwijzing.

3 Bied duidelijkheid en structuur

- Benoem ook aan ouders wat u doet tijdens procedures. Dit kan kort. 'We kijken even naar de monitor'
- Betrek ouders bij de zorg. Dit vergroot het gevoel van controle en leidt uiteindelijk tot minder vragen
- Plan elke week een vast overlegmoment met het gezin en zorg voor een vast aanspreekpunt.

4 Ga na of er andere behoeften zijn (naast de medische)

- 'Heeft u nog andere zorgen (geld, onderdak, etc.) die de situatie op dit moment extra zwaar maken?'
- Vraag ook na hoe het gaat met broers en zussen
- Verwijs zo nodig door naar een psychosociaal medewerker

risicoprofiel

Sommige kinderen en ouders lopen een verhoogd risico op het ontwikkelen van langdurige stressklachten zoals een posttraumatische stress stoornis.

Wees alert op heftige stressreacties en let op...

Kinderen die...

- veel stressvolle gebeurtenissen meemaakten
- al kwetsbaar waren (al emotionele problemen)
- tijdens opname van ouders gescheiden worden
- bang zijn om dood te gaan
- een delier doormaken
- zeer angstige ouders hebben
- zelf overmatig angstig zijn
- zeer veel pijn hebben

Ouders die...

- een belaste voorgeschiedenis hebben
- een minder uitgebreid sociaal netwerk hebben
- een gering gevoel van controle over de situatie hebben
- zich overmatig zorgen maken over het kind
- verdoofd zijn, geen emoties tonen
- geen contact meer hebben met hun omgeving

Bespreek dit in het team en ga na of extra zorg nodig is. Verwijs zo nodig door naar de psychosociale afdeling.

hoe ontstaan stressreacties?

Onder spanning of tijdens een stressvolle gebeurtenis maakt ons lichaam stresshormonen aan. Op die manier zijn wij extra alert en in staat snel te reageren. Het gevolg daarvan is dat de hartslag omhoog gaat, de bloeddruk stijgt, en spieren aanspannen. Gedurende de ziekenhuisopname blijven deze stresssystemen geactiveerd.

Zo beschrijven ouders bijvoorbeeld dat zij tijdens de opname op de automatische piloot functioneerden. Of dat zij de opname in een roes hebben beleefd. Kinderen kunnen bijvoorbeeld driftig of schrikachtig zijn.

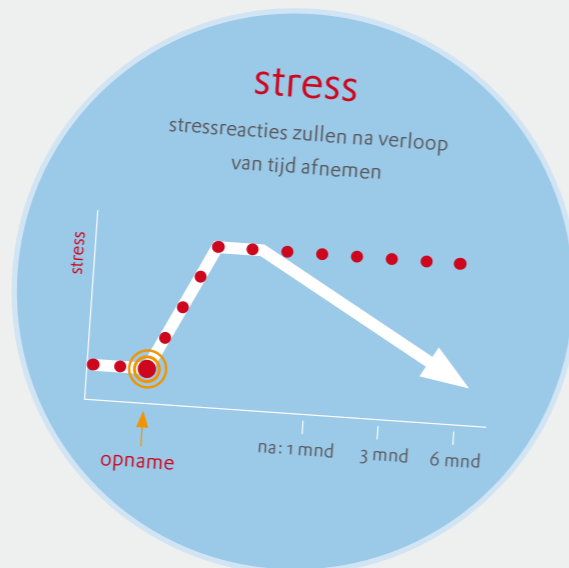
Dit zijn natuurlijke automatische reacties om ons te beschermen, zodat wij de situatie de baas blijven.



hoe lang houden deze reacties aan?

Deze reacties kunnen enkele dagen of weken aanhouden. Naarmate meer controle over de situatie wordt verkregen, en de situatie stabiel wordt, zullen stressreacties minder worden. Dit is vaak al in de eerste maand. Na drie tot zes maanden zullen de meeste stressreacties bij ouders en kinderen verdwenen zijn.

Stressreacties maken deel uit van het normale verwerkings- en herstelproces.



medisch traumatische stress: 1 op 10

Als stressreacties in de eerste maand niet verminderen dan is de kans groot dat kinderen en ouders een posttraumatische stress stoornis (PTSS) ontwikkelen (rode stippellijn).

Onderzoek beschrijft dat 1 op de 10 kinderen en ouders PTSS ontwikkelt na een ongeval of ziekte.

PTSS wordt gekenmerkt door: (1) herbelevingen, het terugkeren van de beleving in dromen of flashbacks, (2) vermijdingsreacties, (3) emotionele verdoofdheid, (4) verhoogde spanning, prikkelbaar, schrikachtig en slaapproblemen.

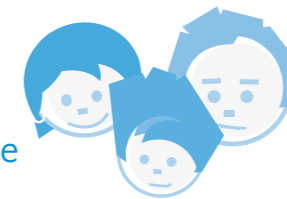
PTSS heeft ingrijpende gevolgen voor de (maatschappelijke) participatie. Vermoeidheid, concentratieproblemen en somberheid leiden tot ernstige beperkingen in het dagelijks functioneren.

PTSS is goed te behandelen. Vroegtijdige signalering en adequate doorverwijzing zijn daarom belangrijk.

tip:

Bij aanhoudende stressreacties en een hoog risicoprofiel, is het belangrijk contact op te nemen met de psychosociale afdeling in het ziekenhuis. En de huisarts op de hoogte te stellen.

het verhaal van Jesse



in het ziekenhuis

Jesse wordt opgenomen in het ziekenhuis na een aanrijding. Moeder is erg bang Jesse te verliezen. Haar eigen moeder is een half jaar geleden overleden.

Na beoordeling van de DEF en gebruik van het risicoprofiel wordt moeder doorverwezen naar de psychosociale afdeling voor passende hulp tijdens de opname.

na het ziekenhuis

De moeder van Jesse merkt dat zij sinds de ziekenhuisopname slechter slaapt. Ook is zij erg schrikachtig en denkt nog regelmatig aan het ziekenhuis. Ze ziet het beeld van Jesse in het ziekenhuisbed steeds voor zich. Vader heeft de draad weer redelijk opgepakt, maar heeft nog concentratieproblemen op werk. Jesse is weer helemaal hersteld, het gaat goed met hem. Zijn oudere broer droomt af en toe nog van het ziekenhuis.

Moeder is via de huisarts verwezen naar een psycholoog gespecialiseerd in traumaverwerking. De broer van Jesse zal door de huisarts oplettend gevolgd worden.



initiatief:

emmo kinderziekenhuis AMC

mede mogelijk gemaakt door:



kijk ook op www.nahetziekenhuis.nl

medisch
traumatische
stress
bij kinderen
en ouders



na ABC...



informatie voor zorgverleners

Een ziekenhuisopname is vaak ingrijpend en stressvol voor kinderen en ouders.

Als professional kunt u naast de medische zorg voor het kind, ook een belangrijke rol spelen bij het verminderen van stress voor een kind en diens familie.