

uw kind in het ziekenhuis



een stressvolle gebeurtenis

Uw kind is opgenomen in het ziekenhuis. Een opname in het ziekenhuis is vaak ingrijpend en kan bij ouders en kinderen stress veroorzaken.



wat stressvol kan zijn

- niet weten wat er gaat gebeuren, onzekerheid
- veranderingen in het uiterlijk van het kind
- gescheiden zijn van de vertrouwde omgeving
 - het zien van andere zieke kinderen
- in aanraking komen met onbekende apparatuur
 - zien dat uw kind pijn heeft
 - angst voor een slechte afloop

veel voorkomende reacties van ouders:

- angstig zijn of snel van streek raken
- machteloos voelen
- het gevoel alles op de automatische piloot te doen
- constant bij het kind willen blijven
- overmatig waakzaam of schrikachtig zijn
- prikkelbaar zijn en minder kunnen hebben
- moeite hebben met slapen of eten
- het overzicht kwijt zijn
- moeite hebben met concentreren
- zich schuldig voelen

veel voorkomende reacties van kinderen:

baby's en jonge kinderen:

- onrustig en overgeprikkeld zijn
- moeite hebben met slapen of eten
- angstig of schrikachtig zijn en snel van streek raken
- weer gaan bedplassen of duimzuigen

oudere kinderen (ook vorige reacties):

- chagrijnig, opstandig of boos zijn
- zich afzonderen of juist aanhankelijker zijn
- zich alleen voelen, vrienden en familie missen
- onzeker zijn over hun uiterlijk

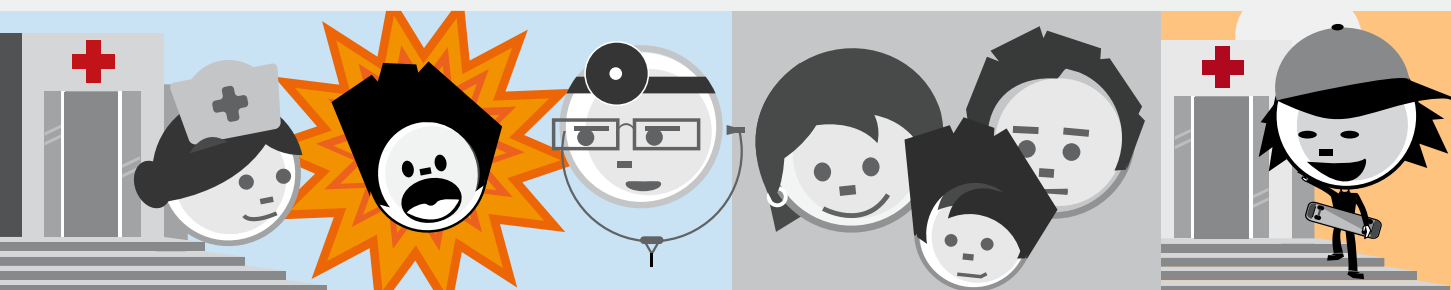
Dit zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis. En iedereen heeft deze reacties in meer of mindere mate.

hoe lang houden deze stressreacties 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.

hoe kunt u met deze reacties omgaan?

Er zijn dingen die kunnen helpen om stress bij uzelf of uw kind te verminderen. Op de achterkant staan hiervoor een aantal tips. Als u behoefte heeft aan steun, bespreek dit met een verpleegkundige of arts. Zij kunnen u in contact brengen met een maatschappelijk werker of kinderpsycholoog in het ziekenhuis.





10 tips voor ouders in het ziekenhuis

1 zoek afleiding voor uw kind

U bent de beste persoon om uw kind gerust te stellen en te troosten. Zorg voor afleiding voor het kind, door bijvoorbeeld een boek voor te lezen of naar de speelkamer te gaan. Er mag vaak meer dan u denkt.

idee: Praat samen over iets leuks als het kind geprikt wordt en complimenteer uw kind na afloop

2 geef uw kind een veilig gevoel

Laat weten dat u er bent voor uw kind. Vertel uw kind als u weggaat en wanneer u terugkomt. Maak de ziekenhuisomgeving zoveel mogelijk vertrouwd. En vertel uw kind dat ze in het ziekenhuis veel kennis en ervaring hebben om kinderen beter te maken.

idee: Neem een knuffel, muziek, speelgoed of een foto mee van thuis

3 toon begrip

Kinderen kunnen verschillend reageren zoals huilen, vastklampen of boos worden. Accepteer deze reacties van uw kind. Dit zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis. Leg uw kind uit dat zijn reactie begrijpelijk is.

idee: Zeg bijvoorbeeld 'Ik kan me goed voorstellen, dat het spannend is en dat je boos bent. Dat is heel normaal'

4 zorg voor ritme en regelmaat

Probeer een dagelijks ritme aan te houden, spreek dit af met het medisch personeel. Op deze manier wordt de ziekenhuisomgeving meer overzichtelijk en voorspelbaar.

idee: Maak een dagprogramma met bijvoorbeeld een pedagogisch medewerker

5 vergroot het gevoel van controle

Zoek naar manieren om uw kind zoveel mogelijk controle te geven over wat er gebeurt. Laat uw kind daarbij zelf keuzes maken. Al is dat met kleine dingen.

idee: Laat uw kind bijvoorbeeld kiezen of er links of rechts geprikt gaat worden

6 geef uitleg

Help uw kind te begrijpen wat er gebeurt. Beantwoord de vragen van uw kind, geef daarbij vooral feitelijke

informatie. Kinderen kunnen snel een eigen invulling aan dingen geven en daardoor gebeurtenissen verkeerd begrijpen. Voorkom fantaseren, blijf bij de feiten en gebruik makkelijke woorden.

idee: Vertel bijvoorbeeld dat prikken pijn doet maar leg uit waarom het nodig is

7 praten helpt

Moedig uw kind aan om over zijn of haar gevoelens te praten. Help uw kind met het benoemen van gevoelens (boos, bang, blij, bedroefd). Jongere kinderen helpt het hun gevoelens te uiten via spel, tekenen, en verhalen vertellen. Stimuleer ook het contact met vrienden en klasgenoten.

idee: Maak samen een tekening van dingen in het ziekenhuis

8 blijf zorgen voor uzelf

Als u zelf overstuur of bezorgd bent en weinig slaapt is het moeilijker om uw kind te ondersteunen. Probeer voldoende te rusten en te slapen. Ook al kan dit soms lastig zijn. Zorg ook voor ontspanning. Neem de tijd om af en toe naar buiten te gaan en te wandelen, te bewegen, of te lezen. Doe dingen waar u zich goed bij voelt. Al is het maar voor even.

idee: Maak dagelijks een wandeling in de buurt van het ziekenhuis

9 durf te vragen

Als iets niet duidelijk is of als u meer behoefte heeft aan informatie tijdens de ziekenhuisopname, vraag dan om extra uitleg of informatie. Het mag.

idee: Schrijf vragen op en plan vaste overlegmomenten met het medisch personeel

10 zoek steun

Steun is belangrijk, maak gebruik van de aangeboden hulp. Of vraag om hulp als u die nodig heeft. Mensen willen wel helpen, maar weten vaak niet hoe. Deel uw zorgen met anderen zoals familie, vrienden, kerk, burens of medisch personeel. Krop gevoelens niet op.

idee: Houd bijvoorbeeld een dagboek of een weblog bij



initiatief:

emma kinderziekenhuis AMC

mede mogelijk gemaakt door:

