



Sint-Maarten
algemeen ziekenhuis
emmaüs

Pijn bij kinderen

Verpleegeenheid 430 - pediatrie

Route 430

Beste ouders,

Een kind dat wordt opgenomen in het ziekenhuis, kan tijdens zijn verblijf pijn ervaren als gevolg van een ingreep, een aandoening of een onderzoek. Het team op de kinderdienst zet zich in om de pijn zoveel mogelijk te voorkomen en onder controle te krijgen. Een effectieve pijnstilling bevordert het genezingsproces, vermindert angst en maakt het kind meer zelfzeker.

In deze brochure geven we uitleg over:

- Wat is pijn?
- Wat veroorzaakt pijn?
- Hoe meten we pijn?
- Hoe behandelen we pijn?

We willen aangeven hoe we de pijn van je kind bestrijden tijdens de opname in het ziekenhuis en hoe jij als ouder kan helpen.

Wat is pijn?

Pijn is een onprettig en storend gevoel. Toch kan het nuttig zijn, want pijn heeft een signaalfunctie. Het is een teken dat er iets fout gaat in het lichaam.

Pijn kan ervoor zorgen dat je kind minder goed slaapt, minder eetlust heeft of geen zin heeft om te spelen. Pijn kan ook de stemming van je kind beïnvloeden. Het kan prikkelbaar of verdrietig zijn en zich ook stiller gedragen dan gewoonlijk. Als je dit merkt bij je kind, vragen we om dit te melden aan de arts of verpleegkundige. Hoe sneller we pijn opmerken, hoe sneller we de behandeling kunnen starten of aanpassen. Een goede pijnbehandeling draagt bij tot het welbevinden en het herstel van je kind.

Wat veroorzaakt pijn?

Verwondingen zijn de meest voorkomende oorzaak van pijn. Het kan gaan om botbreuken of schaafwonden, maar ook om een heelkundige ingreep. Na een operatie kan je nog een lange tijd pijn hebben omdat de wonde moet genezen. Pijn kan ook bestaan zonder dat na medisch onderzoek een duidelijke oorzaak werd gevonden. Door stress en spanning kunnen buik- of hoofdpijn ontstaan. Maar weet dat alle pijn die het kind voelt even erg is en zo goed mogelijk behandeld moet worden.

Hoe meten we pijn?

Om te weten hoeveel pijn je kind heeft, gaat de verpleegkundige pijn meten. Hoe dat gebeurt, hangt af van de leeftijd en de ontwikkeling van het kind.

Kinderen jonger dan vier jaar

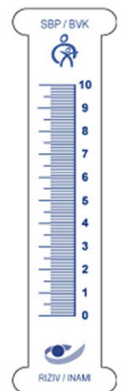
Kinderen jonger dan vier jaar kunnen moeilijk zelf aangeven hoe erg hun pijn is. Daarom gaan we bij hen af op hun gedrag en hun lichaamshouding. Ze laten zien dat ze pijn hebben door te huilen, een pijnlijk gezichtje te trekken of hun lichaam op te spannen of te wrijven of te duwen waar het pijn doet. Ze kunnen kreunen of net heel stil liggen.

Om de pijn van baby's en jonge kinderen toch te evalueren, gebruiken de verpleegkundigen de POKIS (Pijn Observatie Kind Schaal). Aan de hand van zeven gedragskenmerken zoals de houding van het kind, de mimiek en de ademhaling bepalen ze de pijnscore.

Kinderen ouder dan vier jaar

De beste manier om pijn te meten op deze leeftijd is door aan het kind te vragen hoeveel pijn het heeft. Alleen zij weten hoe erg het is. Toch is dit voor kinderen niet zo eenvoudig omdat ze pijn niet goed kunnen verwoorden.

Om de pijn bij deze kinderen te meten gebruiken we daarom ook de **VAS of Visueel Analoge Schaal**. Aan de hand van een verstelbaar schuifje moet het kind op het pijnmeetlatje aangeven hoeveel pijn het heeft. Helemaal onderaan het latje betekent 'geen pijn', helemaal bovenaan betekent 'heel veel pijn'. Aan de achterkant van het latje kan de verpleegkundige een getal aflezen van 0 tot 10 dat overeenkomt met de pijn die het kind voelt. De puntenschaal aan de achterkant van dit pijnmeetlatje gebruiken we voor kinderen vanaf acht jaar. Zij kunnen wel met een getal aangeven hoeveel pijn ze hebben.



Hoe behandelen we pijn ?

Aan de hand van de pijnmeting of de te verwachten pijn zal de arts een aangepaste pijnbehandeling voorschrijven.

Klassieke pijnstillers zijn **paracetamol en ibuprofen**. Indien de pijn hiermee onvoldoende onder controle raakt, kunnen we een ander medicijn bijgeven. We kunnen de medicatie toedienen onder de vorm van siroop, een zetpil, een tablet of een infuus.

Bij korte ingrepen in het dagziekenhuis geven we pijnstilling via een infuus. Na een operatie geven we de pijnstillers systematisch zodat we de pijn voor kunnen zijn. Dan krijgen siropen de voorkeur, omdat we die beter kunnen doseren. Bij ontslag zal de arts of verpleegkundige uitleg geven over de eventueel verdere pijnmedicatie thuis en krijgt je een pijnschema mee.

Hoe voorkomen we pijn?

- Om de kortdurende scherpe pijn van een prikje te verminderen, kunnen we een **verdovende pleister** op de prikplaats aanbrengen. Dit kunnen we niet toepassen voor 'dringende prikken', omdat de pleister voldoende lang op voorhand aangebracht moet zijn.
- Bij baby's tot en met de leeftijd van drie maanden kan het geven van **babycalmine** of suikerwater - in een bepaalde concentratie - twee minuten voor een pijnlijke zorg pijnstillend werken. Het suikerwater zorgt ervoor dat het lichaam een kleine hoeveelheid eigen morfine aanmaakt. Het pijnstillend effect van het suikerwater duurt een vijftal minuten en wordt versterkt door het zuigen op een fopspeen.
- Een goede voorbereiding op een onderzoek of ingreep is belangrijk. Hiervoor hebben wij ons fotoboek 'Ik word geopereerd in het dagziekenhuis, wat nu?'. Je kind krijgt er via foto's en verhalen informatie over wat zal volgen. Het juiste moment om de voorbereiding te starten, hangt af van het soort ingreep of onderzoek maar ook van het karakter en de leeftijd van je kind. Het is belangrijk om eerlijk te zijn over wat er gaat gebeuren. Zo niet creëer je wantrouwen bij het kind en kan het angstiger worden. Dan kan het net meer pijn ervaren en minder medewerking verlenen bij toekomstige verzorging of behandelingen. De verpleegkundigen en pedagogisch medewerker helpen je graag bij de voorbereiding van je kind.

Hoe kunnen jullie, als ouders, helpen?

- Doordat je kind in een niet-vertrouwde omgeving verblijft, met veel vreemde personen in het wit en soms met nare onderzoeken, kan het zich onzeker en angstig voelen. Dat kan het gevoel van pijn versterken. Het is voor kinderen geruststellend wanneer er op zulke moeilijke momenten een ouder of vertrouwd persoon aanwezig is. Je kind voelt zich dan veiliger in de ongewone omgeving en je kunt je kind steunen, afleiden en troosten. Je kan dit doen via lichamelijk contact (knuffelen, strelen, of de hand vasthouden) of door een verhaal te vertellen of te zingen. Probeer rust en vertrouwen uit te stralen. Als je angst of onrust toont, kan je ongewild de angst en onrust bij je kind versterken.
- Je gebruikt best helpende woorden op een positieve taal, hierdoor zal je kind zich prettiger en geruster voelen.

Wat zeg je beter niet:

- het gaat even pijn doen
- het is maar een prikje
- doe niet flauw


Wat zeg je beter wel:

- adem rustig in en uit
 - wat ben je moedig
 - je hebt goed stilgelegen
-
- Het vestigen van de aandacht op iets anders kan ervoor zorgen dat een kind zich minder bewust wordt van zijn pijn en angst. Grotere kinderen vinden afleiding in muziek, lezen, knutselen, televisie of computerspelletjes. Bij kleinere kinderen helpt het vaak om een verhaaltje voor te lezen, televisie te kijken, te knutselen en te spelen. Het spel- en knutselaanbod op onze dienst kan hierbij helpen. Vraag ernaar bij de verpleegkundigen of de pedagogisch medewerker.

Vragen ?

Wij hopen dat deze brochure je meer duidelijkheid geeft over de methoden om pijn bij kinderen aan te pakken. We streven ernaar om het verblijf van je kind op onze kinderdienst zo comfortabel mogelijk te maken. Mocht je kind toch pijn ervaren, aarzel dan niet om dit te melden. Voor bijkomende vragen kan je steeds bij ons terecht.

**Indien je nog vragen hebt, bel dan gerust naar
verpleegeenheid 430 - pediatrie - tel. 015 89 24 30**



AZ Sint-Maarten
Liersesteenweg 435
2800 Mechelen

tel. 015 89 10 10
azsintmaarten@emmaus.be
www.azsintmaarten.be

© **vzw Emmaüs - AZ Sint-Maarten**

Overname van deze tekst en/of illustraties voor commerciële doeleinden of voor gebruik in een publicatie is enkel mogelijk na toestemming van de directie van AZ Sint-Maarten.

In ieder ander geval moet de bron vermeld worden.

vzw Emmaüs - Edgard Tinellaan 1c - 2800 Mechelen
RPR Antwerpen-Mechelen - BE 0411.515.075

B0264 12-07-2023