



# AZ Voorkepen

algemeen ziekenhuis  
emmaüs



**Pijn bij kinderen  
in het ziekenhuis**



# Inhoud

1. Wat is pijn?.....	4
2. Meten van pijn.....	4
3. Pijn behandelen.....	6
4. Andere middelen om pijn te verminderen.....	7
5. Tot slot.....	8
6. Contactgegevens bij vragen.....	9
7. Persoonlijke notities.....	10

Je kind is of wordt gehospitaliseerd op onze kinderafdeling of het kinderdaghospitaal. Tijdens zijn of haar verblijf in het ziekenhuis kan het zijn dat je kind als gevolg van de aandoening, ingreep of onderzoeken pijn ervaart. Het team op de kinderafdeling en het kinderdaghospitaal zal er alles aan doen om pijn zoveel mogelijk te voorkomen en elke pijn zo goed mogelijk te behandelen.

Met deze brochure willen we je graag wat meer uitleg geven over:

- pijn
- het meten van pijn
- het behandelen en voorkomen van pijn.

## 1. Wat is pijn?

Pijn is een onaangenaam of storend gevoel. Het kan er voor 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. Zo kan het kind humeurig, prikkelbaar, verdrietig of stiller dan gewoonlijk zijn. Als je dit merkt bij je kind, is het belangrijk om dit aan de verpleegkundige of arts te melden. Hoe sneller pijn wordt opgemerkt, hoe sneller de behandeling kan worden ingesteld of aangepast. Een goede pijnbehandeling draagt bij tot het comfort, het welbevinden en het herstel van je kind.

## 2. Meten van pijn

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

### Kinderen jonger dan vier jaar

Kindjes jonger dan vier jaar kunnen vaak nog niet zeggen dat ze pijn hebben en waar het pijn doet. **Kleuters kunnen hun pijn kenbaar maken, maar gaan hierbij dikwijls naar hun buik wijzen terwijl ze op een andere plaats pijn hebben.** Het is vooral hun gedrag dat aangeeft dat ze pijn hebben: huilen, grimassen trekken, zeuren, hun lichaam spannen, kreunen, onrustig zijn of juist heel stil liggen ...

Om de pijn bij baby's en jonge kindjes toch te kunnen evalueren gebruiken de verpleegkundigen de POKIS (Pijn Observatie Kind Schaal). Hierbij wordt aan de hand van zeven gedragskenmerken de pijnscore bepaald.

### **Kinderen tussen vier en acht jaar**

Vanaf ongeveer vier jaar kunnen kinderen zelf aangeven hoeveel pijn ze hebben. Toch is dat met hun beperkte taalontwikkeling nog erg moeilijk om zo'n abstract begrip als pijn te beschrijven. Voor deze kinderen gebruikt de verpleegkundige de gezichtjesschaal. Het eerste gezichtje kijkt vrolijk en heeft geen pijn. Het laatste gezichtje kijkt niet vrolijk en heeft heel erge pijn. Aan het kind wordt gevraagd om het gezichtje aan te duiden dat evenveel pijn heeft als hij- of zijzelf.



### **Kinderen vanaf acht jaar**

Voor kinderen vanaf acht jaar gebruikt de verpleegkundige een pijnmeetlatje: de Numeric Rating Scale of NRS-schaal. Het kind geeft een score aan zijn of haar pijn tussen 0 en 10. Deze score komt overeen met de pijn die het kind op dat moment ervaart. De waarde 0 betekent geen pijn. De waarde 10 betekent de ergst denkbare pijn.



## 3. Pijn behandelen

### Pijn behandelen met geneesmiddelen

Aan de hand van de pijnmeting of de te verwachten pijn zal de arts een aangepaste pijnbehandeling voorschrijven. De pijnmedicatie kan systematisch worden gegeven zodat we de pijn vóór kunnen blijven (bijvoorbeeld na een operatie). Het is ook mogelijk dat de pijnmedicatie zo nodig wordt gegeven aan de hand van de pijnscore. De medicatie kan worden toegediend onder de vorm van siroop, een pilletje, een zetpil of via het infuus.

Indien dit mogelijk is voor het kind geven wij bij voorkeur siroop in plaats van een zetpil om volgende redenen:

- de hoeveelheid is nauwkeuriger af te stemmen op het lichaamsgewicht.
- het wordt beter opgenomen door het lichaam.
- het werkt sneller.
- het werkt langer.

Bij ontslag wordt er uitleg gegeven over eventueel verdere pijnmedicatie thuis.



### Verdovende zalf

Om de kortdurende scherpe pijn van een prik te verminderen kan vooraf een verdovende zalf en een pleister op de prikplaats worden aangebracht. Dit kan niet worden toegepast voor 'dringende prikjes' omdat de zalf voldoende lang op voorhand moet worden aangebracht.

## 4. Andere middelen om pijn te verminderen

Naast het geven van pijnstillers, bestaan er ook een aantal andere middelen die de pijn bij je kind kunnen verzachten of voorkomen.

### Suikerwater

Bij baby's tot en met de leeftijd van drie maanden kan het geven van suikerwater - in een welbepaalde concentratie - twee minuten vóór een pijnlijke zorg pijnstillend werken. Het lichaam maakt hierdoor een kleine hoeveelheid eigen pijnstilling aan, een effect dat een vijftal minuutjes duurt en dat versterkt wordt door de baby op een fopspeen te laten zuigen.

### Koude- of warmteapplicatie

Heel vaak kan het lokaal aanbrengen van warmte of koude heilzaam zijn om de pijn te verlichten. De keuze voor koude- of warmtetherapie is afhankelijk van de aandoening. Warmte is nuttig om pijn, veroorzaakt door spanningen ter hoogte van de spieren en de weefsels, te verlichten. Enkele voorbeelden hiervan zijn spierpijn als gevolg van stress of een verkeerde houding, spierstijfheid ... maar ook buikpijn ten gevolge van darmproblemen. Koude kalmeert de zenuwuiteinden op de plaats van een verwonding of blessure en vermindert de zwelling.

### Een vertrouwd persoon

Kinderen ervaren het als geruststellend wanneer er op moeilijke momenten een ouder of ander vertrouwd persoon aanwezig is. Je kind voelt zich hierdoor veiliger in de ongewone omgeving en je kan je kind steunen, afleiden en troosten. Je kan dit doen door je kind te strelen, zijn/haar hand vast te houden, een verhaal te vertellen, een liedje te zingen ... Straal zelf rust en vertrouwen uit. Als je je angst of onrust toont, kan je ongewild de angst en de onrust bij je kind versterken.



### Vorbereiding

Vorbereiding neemt de pijn niet weg maar maakt het kind emotioneel sterker. Door een goede voorbereiding kan het kind de juiste verwachtingen opbouwen waardoor de voorspelbaarheid van en de controle over de situatie groter wordt.

**Geef informatie op een rustig moment, in een rustige omgeving en op maat van het kind. Laat het kind, waar mogelijk, mee beslissingen nemen. Op deze manier krijgt het een gevoel van controle over de situatie.**

Het is belangrijk om eerlijk te zijn over wat er zal gebeuren. Zoniet creëert dit wantrouwen bij het kind en kan het angstiger worden, meer pijn ervaren en minder medewerking verlenen aan toekomstige verzorgingen of behandelingen. Zeg nooit het zal geen pijn doen als dat wel het geval zal zijn. De verpleegkundigen en de spelbegeleiding helpen je graag met de voorbereiding van je kind.

### **Ontspanning en afleiding**

Het vestigen van de aandacht op iets anders kan er voor zorgen dat een kind zich minder bewust wordt van zijn pijn of angst. Grotere kinderen vinden afleiding in muziek, lezen, televisie of computerspelletjes. Bij kleinere kinderen helpt het vaak om een verhaaltje voor te lezen, televisie te kijken en te spelen. Op onze afdeling zijn hiertoe vele mogelijkheden aanwezig. Vraag ernaar aan de verpleegkundigen of spelbegeleiding.

**Probeer je kind een gevoel van geborgenheid en veiligheid te geven. Toon geduld en begrip en stimuleer je kind om zijn/haar gevoelens te uiten.**

## **5. Tot slot**

Het team van de kinderafdeling en het kinderdaghospitaal streeft ernaar om het verblijf van je kind zo comfortabel mogelijk te maken. Mocht je kind toch pijn ervaren, aarzel dan niet om dit te melden. Wij zullen er alles aan doen om de pijn zo goed mogelijk te verhelpen.

Voor bijkomende vragen kan je steeds bij ons terecht.

Het team van de kinderafdeling en het kinderdaghospitaal.



## 6. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust! Je kan ons contacteren via:

- 03 380 20 90
- [Pediatie\\_azstjozef@emmaus.be](mailto:Pediatie_azstjozef@emmaus.be)
- werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur

Neem ook zeker een kijkje op onze website [www.azvoorkempen.be](http://www.azvoorkempen.be).  
Je vindt er meer praktische informatie terug over je ziekenhuisfactuur, aanmelden en inschrijven in het ziekenhuis, parkeren ...



## 7. Persoonlijke notities

A series of horizontal dotted lines providing space for handwritten notes.



