

# Mijn kind wordt opgenomen in het ziekenhuis

Informatie voor ouders van patiëntjes



## Inleiding

Een ziekenhuisopname is nooit aangenaam en kan zowel voor je kind als voor jezelf een indrukwekkende gebeurtenis zijn.

Wanneer je kind wordt opgenomen in het ziekenhuis, stellen we dan ook alles in het werk om de best mogelijke omkadering te voorzien. Mogelijk heb je het gevoel dat je in dergelijke situatie niet veel kan bijdragen. De artsen en het verplegend personeel lijken het immers tijdelijk van je over te nemen. Echter niets is minder waar. **Als ouder** kan je een **zeer belangrijke rol spelen in de voorbereiding** op en tijdens de ziekenhuisopname **van je kind**. Per slot ken je je kind beter dan wie ook en weet je het best wat er in je kind omgaat.

In deze brochure benadrukken we dan ook het **belang** van een **degelijke voorbereiding**. Wanneer je als ouder zelf goed voorbereid bent, is de eerste stap naar een goede voorlichting van je kind al gezet.

We willen je graag enkele tips aanreiken over de voorbereiding van kinderen die worden geconfronteerd met een opname.

Het verplegend personeel zal je graag te woord staan mocht je na het doornemen van deze brochure nog vragen hebben.

## Het belang van uw eigen voorbereiding

### › **Voldoende geïnformeerd?**

Alleen wanneer je als ouder zelf goed geïnformeerd bent kan je je kind op een geruststellende, maar eerlijke manier informeren over de komende gebeurtenissen. Bovendien zal je dan ook meer rust uitstralen en niet onbewust eigen gevoelens van angst en onrust overdragen op je kind. Vraag daarom vooraf voldoende informatie in het ziekenhuis met betrekking tot de opname of de ingreep van je kind. Aarzel ook niet om bij twijfel extra informatie aan het personeel te vragen. Zij zullen met plezier je vragen beantwoorden.

### › **Wat met een spoedopname?**

Wanneer je kind met spoed moet worden opgenomen is een dergelijke voorlichting uiteraard niet mogelijk. Het team van verpleegkundigen, artsen en psychologen staat dan klaar om je kind zo goed mogelijk op te vangen en te informeren over de ingreep of behandeling indien daar nood aan is.

## Waarom mijn kind voorbereiden?

### › **Minder kans op negatieve gevolgen**

Kinderen die weten wat hen te wachten staat, zijn op het moment van de opname soms nerveuzer dan niet voorbereide kinderen. Onderzoek toont echter aan dat goed voorbereide kinderen achteraf vaak minder negatieve gevolgen ondervinden van de ziekenhuisopname.

### › **Het belang van eerlijkheid**

Vorbereiden is niet hetzelfde als geruststellen. Eerlijkheid is daarbij zeer belangrijk. Een te rooskleurig beeld scheppen van de te verwachten gebeurtenissen kan op langere termijn je vertrouwensband met je kind beïnvloeden.

Vorbereiden betekent ook niet dat kinderen zonder angst een onderzoek of een behandeling zullen ondergaan. Ook is het zo dat jongere kinderen moeilijker voor te bereiden zijn dan iets oudere kinderen. Toch is een goede voorbereiding ook in deze gevallen aangewezen.

### Wie moet mijn kind voorbereiden?

#### > **Belangrijke rol van de ouders**

Als ouder ben je hiervoor het beste geplaatst. Uit diverse studies blijkt namelijk dat kinderen over het algemeen beter reageren op een opname en de gevolgen ervan, wanneer ze door hun ouders voorbereid zijn.

Hiervoor zijn een aantal redenen:

- > Als ouder ken je je kind het best (emotionele noden, eerdere levenservaringen, gebeurtenissen, ...)
- > Je vormt een stabiele factor voor je kind in deze ongekende situatie
- > Vertrouwensband kind-ouder is daarbij zeer belangrijk
- > Kinderen communiceren het meest met hun ouders
- > Kinderen uiten hun emoties ook eerder tegen hun ouders
- > Als ouder bent u het beste in staat verkeerde voorstellingen van het kind te corrigeren, fantasieën af te zwakken en de werkelijkheid duidelijk te maken.
- > Wanneer je kind wordt voorbereid door een onbekende, bestaat de kans dat dit niet optimaal verloopt. Je kind zal dan immers veel aandacht en energie nodig hebben om met deze persoon vertrouwd te geraken, waardoor de inhoud van de informatie geheel of gedeeltelijk verloren kan gaan.

### Wanneer en hoe voorbereiden?

#### > **Zo snel mogelijk**

Zodra je weet dat je kind moet worden opgenomen, start ook de voorbereiding. Zo lang mogelijk erover zwijgen om je kind niet onnodig van streek te maken kan een omgekeerd effect hebben. Kinderen kunnen immers goed aanvoelen dat er iets niet klopt. Het blijft altijd heel moeilijk om je kind te laten wennen aan het idee dat het naar het ziekenhuis moet, maar onthoud dat het effect van de voorlichting op langere termijn gunstig zal zijn.

#### > **Belang herhaling**

Het is ook van belang dat je de gegeven informatie geregeld herhaalt. Eén keer vertellen is niet genoeg. Kom er regelmatig op terug.

#### > **Opsplitsen informatie**

Bij kleine kinderen kan het aangewezen zijn niet alle informatie in één keer te geven. Zo krijgt je kind de tijd om de informatie stukje voor stukje te laten doordringen en op te nemen, zonder overspoeld te worden.

## Welke informatie moet ik geven?

### › Algemene en eenvoudige informatie

Allereerst geldt dat de informatie simpel, oprecht en aangepast aan de leeftijd moet zijn. Het is goed als je kind globaal weet wat er gaat gebeuren, zonder alle medische details. Zeker voor jonge kinderen maken teveel details en moeilijke woorden het geheel alleen maar beangstigender en verwarrender. Het komt er dus op neer om eerlijk en onomwonden, maar niet te gedetailleerd de grote lijnen duidelijk te maken.

Vertel in eenvoudige woorden wat je weet en probeer je in te leven in de denkwereld van je kind. Wanneer je bijvoorbeeld vertelt dat je kind misschien een buisje in de neus kan krijgen, kan het zich hier misschien allerlei voorstellingen bij gaan maken. Leg dus goed uit wat dit juist inhoudt, eventueel met behulp van een afbeelding. Zo laat u minder ruimte voor interpretatie en mogelijk beangstigende gedachten.

### › Eerlijke informatie

Vaak maken kinderen zich ook zorgen over pijn. Ook hier is het van belang eerlijk te blijven en niet te ontkennen dat een bepaald onderzoek of een behandeling misschien pijn doet. Je mag altijd benadrukken dat de pijn weer voorbij gaat en dat het uiteindelijke doel is om je kind beter te maken. Je doet er dus goed aan uit te leggen dat de dokters en verplegers er enkel zijn met als doel je kind te verzorgen en te helpen.

Zo kan je bijvoorbeeld aan je kind uitleggen dat het prikken van een infuus of het krijgen van een spuit even pijn kan doen. Maar dat deze pijn weer even snel zal overgaan na de prik.

Hetzelfde wat betreft de narcose. Wanneer je spreekt over 'gaan slapen' in verband met de narcose, bedenk dan dat je kind bang kan worden niet meer wakker te zullen worden. Benadruk dus goed dat dit enkel is om geen pijn te voelen tijdens de operatie. U kan beter nadruk leggen op wat er gebeurt na de operatie: 'je zal terug wakker worden op je kamer, en het zou kunnen dat je wat misselijk of draaierig bent door de verdoving. In het begin zal je nog moe zijn, maar dat gaat weer over.' Probeer dus uit te leggen wat het kind zal voelen, maar ook wat het zoal zou kunnen horen, ruiken, zien, voelen en hoe iets smaakt. Dit zijn immers ook factoren die angst kunnen oproepen. Vertel dat een stethoscoop koud aanvoelt, dat een MRI scan volkomen pijnloos is,

maar wel een hels lawaai maakt. Bedenk dat afbeeldingen een goede hulp zijn wanneer ze duidelijk, maar niet beangstigend zijn.

➤ **Informatie aangepast op niveau van het kind**

De aard van de informatie is afhankelijk van de leeftijd en de persoonlijkheid van je kind. Begin best met algemene informatie over bijvoorbeeld een onderzoek of ingreep. Zo kan je eerst vertellen dat kinderen in het ziekenhuis een eigen polsbandje krijgen, dat ze een eigen kamer hebben en dat ze eventueel wel wat speelgoed mogen meenemen. Daarna kan je het hebben over routinematige onderzoeken zoals het nemen van de temperatuur, een prikje, het wegen, ... .

Zeer specifieke informatie over bepaalde ingrepen komt pas daarna. Wissel mogelijk beangstigende stukjes af met meer neutrale informatie. Aarzel niet om informatie aan de artsen of de verpleging te vragen over bepaalde onderzoeken, zodat jijzelf de juiste informatie kan doorgeven aan je kind.

**Aandacht voor emoties**

Vergeet niet te vertellen dat huilen of boos zijn mag. Laat je kind vooral merken dat het niet voor straf naar het ziekenhuis moet en dat het nergens schuld aan heeft. En natuurlijk dat een opname altijd van beperkte duur is en dat het weer thuis komt. In dat verband is het ook belangrijk dat je je kind voorbereid op de momenten waarop je er niet zal zijn, maar daarbij ook benadrukt dat je altijd weer terugkomt. Vooral op onaangename momenten wanneer je kind je het meeste nodig heeft, kan je er mogelijk niet bij zijn. Leg dit aan uw kind uit en zeg duidelijk wanneer je misschien even moet vertrekken en wanneer je terugkomt. Wat telt is dat het kind niet het idee krijgt dat het in de steek wordt gelaten.

## Welke hulpmiddelen kan ik gebruiken?

### ➤ Een spel: “ziekenhuisje spelen”

Voor kleine kinderen kan het helpen om de informatie begrijpelijker voor te stellen met behulp van een spel. Een schoenendoos met een pop, een dokterstas, een verpleegsterkapje en een mondlapje zijn prima hulpmiddelen bij het ‘ziekenhuisje spelen’. Je kan samen met je kind de situatie nabootsen en daarbij gemakkelijk een aantal dingen uitleggen. Hou daarbij steeds de reactie van je kind in het oog: wanneer eventuele angst te groot lijkt te worden pauzeer je best even of geef je wat informatie die minder beladen is.

### ➤ Een tekening

Een ander hulpmiddel is je kind te vragen om een tekening te maken en bijvoorbeeld te laten aanwijzen waar het pijn heeft of waar het verwacht dat er iets zal worden onderzocht en hoe. Op die manier kom je er als ouder snel achter wat je kind goed of minder goed heeft begrepen en kan je eventuele foute veronderstellingen corrigeren.

### ➤ Boekjes

Boekjes zijn ook een goed hulpmiddel om een kind mee voor te bereiden. Samen lezend, met je kind, kan je als vader of moeder aan de hand van plaatjes of verhaaltjes verder ingaan op wat er gaat gebeuren. Om het je wat gemakkelijker te maken is er achteraan in deze brochure een lijst opgenomen van boekjes die je zou kunnen gebruiken.

### ➤ Familie en/of vrienden

Aarzel ook niet om, indien mogelijk, je familie of vrienden in te schakelen wanneer jijzelf de batterijen even moet opladen. Ook voor jou is de opname van je kind een stresserende gebeurtenis. Bovendien krijgt je kind zo het gevoel nog beter omringd te zijn. Vele handen maken licht werk, luidt het spreekwoord.

Tijdens de opname zelf kunnen speelgoed, een knuffel of een vertrouwd voorwerp een belangrijke bron van troost zijn.

## Weer thuis

### > Een hele aanpassing

Als je kind terug naar huis komt, is dat het begin van een periode waarin bijzondere aandacht nodig is. Je kind is nog niet meteen de oude en moet in veel gevallen nog lichamelijk herstellen. Het heeft ook enige tijd nodig om weer in het vertrouwde alledaagse ritme te komen. Sommige kinderen zijn door het verblijf in het ziekenhuis meer uit hun doen dan anderen. Dat kan dagen, weken, maar soms ook maanden duren.

Hoe de reacties zijn, hangt af van de persoonlijkheid van je kind, de leeftijd en de ervaringen die het in het ziekenhuis heeft opgedaan. Vooral de manier waarop het in het ziekenhuis is begeleid, speelt een grote rol. Een kind dat zich in het ziekenhuis betrekkelijk veilig heeft gevoeld, heeft in het algemeen minder problemen wanneer het weer thuis is. Hierbij speelt goede voorbereiding een belangrijke rol.

### > Mogelijke tijdelijke gedragsveranderingen

- > Prikkelbaar
- > Rusteloos
- > In zichzelf gekeerd
- > Inslaapmoeilijkheden
- > Angstige dromen
- > Terugvallen in ontwikkeling (weer duimzuigen, bedplassen, gedragen willen worden, enz.)
- > Bang

Kinderen die al wat ouder zijn, beleven een ziekenhuisopname iets anders dan jongere kinderen. Toch moet er rekening mee worden gehouden dat ook zij door hun ziek-zijn kunnen terugvallen in een vroegere fase van ontwikkeling. Het kan dus voorkomen dat hun reacties lijken op die van jongere kinderen.

### > Aandacht, warmte en een dagdagelijkse structuur

Bij de meeste kinderen verdwijnen de verschijnselen na enige tijd vanzelf. Kinderen bij wie dat niet het geval is, zijn er het meest bij gebaat als de ouders proberen hun kind weer een gevoel van veiligheid en geborgenheid te geven. Wat je kind na thuiskomst uit het ziekenhuis nodig heeft, zijn aandacht en warmte, gekoppeld aan een hervatting van de normale



dagdagelijkse structuur die houvast biedt. Dat wil niet zeggen dat er geen grenzen meer nodig zijn, maar deze mogen gegeven de omstandigheden misschien wel wat worden verlegd.



## Enkele voorlichtingsboekjes

### 0 - 6 jaar:

- **Stef in het ziekenhuis**  
Margriet de Graaf-Sijpkens, uitg. Callenbach 2002, ISBN 9026611307
- **Bobbi is ziek**  
Ingeborg Bijlsma, Kluitman 2005, ISBN 9020684086
- **Nijntje in het ziekenhuis**  
Dick Bruna, Mercis Publishing 2000, ISBN 9789073991873
- **Karel in het ziekenhuis**  
Liesbet Slegers, Biblion/NBD Uitgeverij BV 2003, ISBN 9059540131
- **Lassa gaat naar het ziekenhuis**  
Uitgever Scala leuker leren, ISBN 978 90 77990 18 6

### 4 - 8 jaar:

- **De operatie van Kleine Olifant**  
José Boone, de Toorts Haarlem 1996, ISBN 9060207467
- **Van top tot teen Meisje/jongen**  
G. van Genechten, Clavis 2005, ISBN 9068224921 en 9068224700
- **Lucas en de slaapdokter**  
S. Boonen en B. Vangehuchten op initiatief van AZ Sint Lucas Gent en AZ Volkskliniek, Uitgeverij Clavis 2005 ISBN

### Vanaf 8 jaar:

- **Ontdek het menselijk lichaam in 3D**  
I. Colombo, co-productie met Van Halewyck, ISBN 9085530105
- **Kunnen dokters ziek worden?**  
Vragen van en voor kinderen over het ziekenhuis  
Dirk Musschoot, Biblion/NBD Uitgeverij BV 2003, ISBN 9059540093
- **Bloed, botten en de rest van je body, waanzinnig om te weten** - serie -  
Nick Arnold, Kluitman 2005, ISBN 90206050389068229680

### Voor ouders:

- **Als je kind naar het ziekenhuis moet**  
José Sagasser i.s.m. De Landelijke Verenging Kind en Ziekenhuis, M.O.M. 2003, ISBN 9789026927607



### Onze contactgegevens

#### **ZNA Jan Palfijn**

Lange Bremstraat 70  
2170 Merksem  
03 640 25 51 of 03 800 6551

#### **ZNA Koningin Paola Kinderziekenhuis**

Lindendreef 1  
2020 Antwerpen  
03 280 22 60 en 03 280 21 60