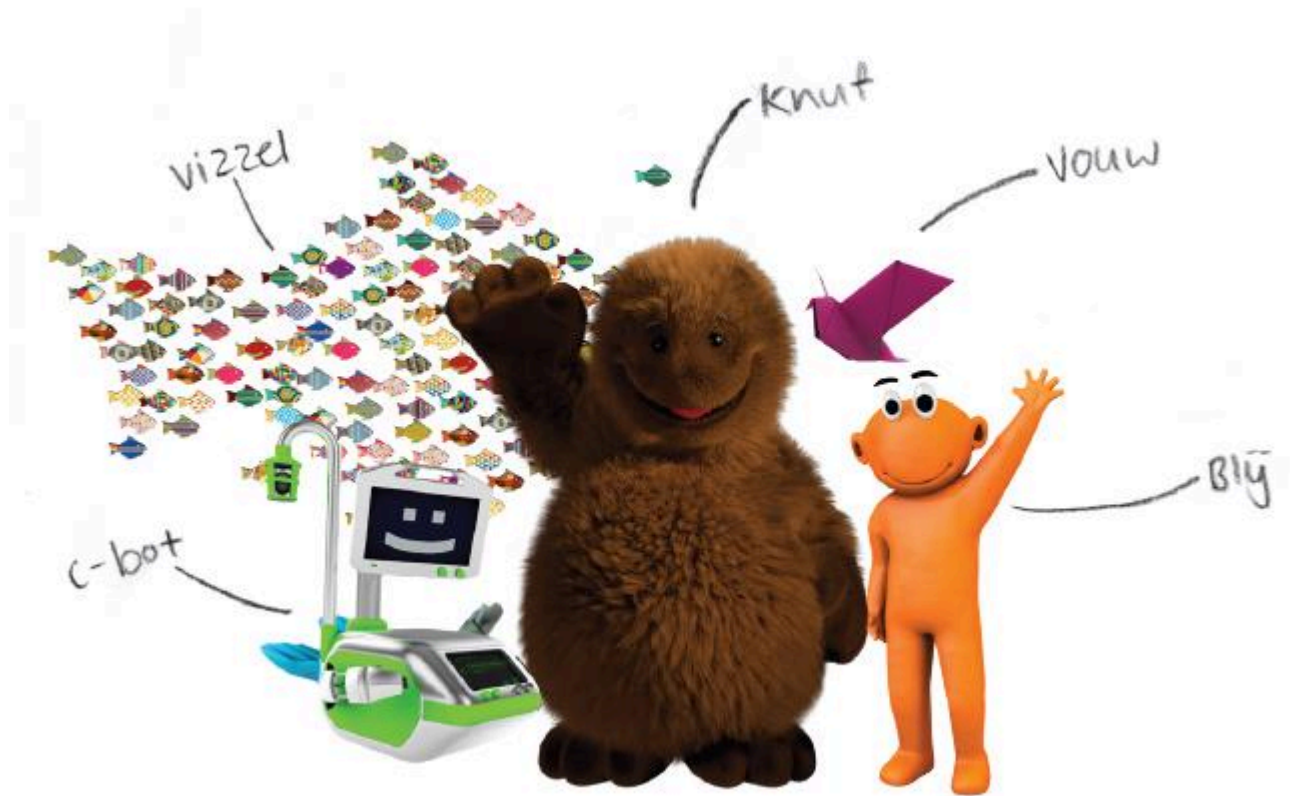


Uw kind in het ziekenhuis - Tips vóór, tijdens en na de opname

Uw kind wordt binnenkort opgenomen in het Juliana Kinderziekenhuis. Voor kinderen van alle leeftijden is een ziekenhuisopname vaak ingrijpend. Het kan angst, spanning en stress veroorzaken. Wat dan helpt is tijd en aandacht te geven voor wat er gaat gebeuren. Om dat te kunnen doen, is het belangrijk dat u weet wat er gaat gebeuren. Zo kunt u uw kind goed voorbereiden.

Maar ook na het ziekenhuisbezoek zult u vaak merken dat de opname veel invloed heeft gehad. Uw kind kan zich na de opname thuis anders gedragen dan u gewend bent. Dat gebeurt al direct bij thuiskomst of pas na enige tijd. Ieder kind reageert immers anders voor, tijdens en na het ziekenhuis.

Om u te helpen bij het voorbereiden en begeleiden van uw kind bij een ziekenhuisopname hebben we deze folder gemaakt. Hij staat vol informatie en adviezen van onze Medisch Pedagogische Zorg medewerkers. Sommige tips en adviezen zullen bekend zijn, anderen zijn wellicht het proberen waard.



Vorbereiden op het ziekenhuis

Tips die u thuis kunnen helpen bij de voorbereiding

- Begin **op tijd** met de voorbereiding:
 - jonge kinderen (tot circa 5 jaar): één tot twee dagen voor het ziekenhuisbezoek
 - kinderen van 5 tot 8 jaar: een week voor het ziekenhuisbezoek
 - oudere kinderen (vanaf circa 8 jaar): twee weken of langer voor het ziekenhuisbezoek
- Leg alles zo **eenvoudig** mogelijk uit.
- Geef **eerlijke** informatie.

- Vertel alles **stap voor stap** en kom er een aantal keren op terug.
- Laat uw kind **alle vragen stellen** die het heeft.
- Laat uw kind weten waarom het naar het ziekenhuis moet. Vertel tijdens de voorbereiding wat uw kind zal **zien, voelen, ruiken en/of proeven**.
- Gebruik woorden die uw kind **begrijpt**. Bijvoorbeeld slaapdokter en toverzalf.
- Probeer in te schatten waar eventuele **angsten en spanningen** zitten. Zeg uw kind dat u begrijpt dat het vervelend is. Help uw kind te vertellen en uiten waar het bang voor is.
- Vertel uw kind dat het **pijn of verdriet** kan hebben. Praat ook over de **positieve dingen**, bijvoorbeeld dat u bij uw kind blijft.
- Kleine kinderen kunt u voorbereiden door een **spel** met een dokterskoffertje en een pop of beer te doen. Samen een **boek over het ziekenhuis lezen** kan ook helpen.
- Betrek bij de voorbereiding ook eventuele andere **kinderen uit het gezin**. Zij willen graag weten wat er gaat gebeuren met hun broertje of zusje. Het verklaart waarom hun broertje of zusje meer aandacht krijgt.
- Bedenk met uw kind wat hij of zij fijn en belangrijk vindt in het ziekenhuis. Laat hem/haar waar mogelijk **meedenken**. Pak bijvoorbeeld samen met uw kind de tas of koffer in.
- Kijk **samen** met uw kind op www.julianakinderziekenhuis.nl.

In het ziekenhuis

Tips die u kunnen helpen tijdens de ziekenhuisopname

-



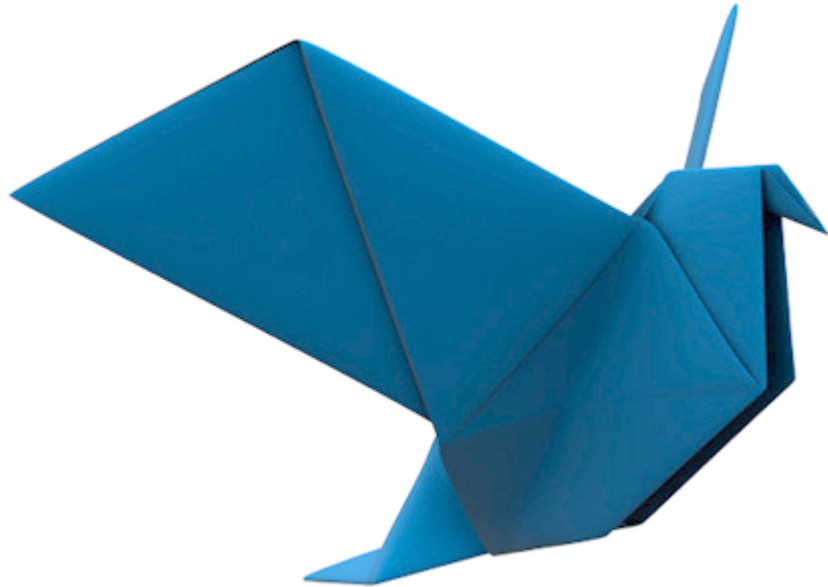
- Stel al uw **vragen**. Wanneer ú goed weet wat er gaat gebeuren, kunt u dit ook goed aan u kind overbrengen.
- Leg alles **eerlijk en passend bij het niveau van uw kind** uit. Laat zo mogelijk materialen zien, zoals een polsbandje of pleisters. Deze kunt u vragen aan het medisch personeel.

- **U kent uw kind het best.** Vertel het medisch personeel wat u aan uw kind ziet, herkent en niet herkent. Mogelijk reageert uw kind anders dan thuis.
Dit kan verwarrend zijn voor u. Het medisch personeel kan samen met u kijken of het gedrag begrijpelijk is.
- Houd zoveel mogelijk een **vaste dagstructuur** aan, zoals thuis.
Houd waar mogelijk ook de regels en afspraken aan zoals deze thuis gelden. Houd waar mogelijk ook de regels en afspraken aan zoals deze thuis gelden.
Zo blijven situaties voor het kind voorspelbaar.
- Extra **aandacht en troost** zijn uiteraard belangrijk.
- Zorg dat er een **vertrouwd persoon** voor uw kind aanwezig is.
- Betrek **broer(tjes) en zus(jes)** bij de opname. Bijvoorbeeld door ze op bezoek te laten komen. Laat ze hun vragen en zorgen uiten en geef hun individuele aandacht.
- Benoem of vraag naar de **emoties** die u bij uw kind ziet. Biedt ruimte om deze op een **veilige manier** te uiten. Zo kan uw kind emoties goed verwerken.
 - Huilt uw kind? Sla dan een arm om hem/haar heen.
 - Is uw kind boos? Geef het een kussen om op te slaan.

- Vaak gebeurt er veel en zijn gebeurtenissen moeilijk te overzien. **Schrijf iedere dag** zelf of samen op wat er gebeurd is. **Maak foto's** als dat kan. Zo zorgt u er voor dat u later nog eens samen terug kan kijken op de ziekenhuisopname. Zo zorgt u er voor dat u later nog eens samen terug kan kijken op de ziekenhuisopname.
- Wissel **rust, stress, spel en ontspanning** af. Zo zorgt u er voor dat uw kind de ziekenhuisopname aankan.
- Er gebeurt veel in het ziekenhuis en kinderen ervaren vaak weinig controle over hun lichaam. Laat uw kind waar mogelijk helpen, **geef keuzes en regie**. Laat uw kind bijvoorbeeld zelf een pleister verwijderen.
- Kinderen willen het liefst normaal zijn. Ze weten heel goed wat ze fijn en niet fijn vinden. Vraag aan uw kind waar het **behoefte** aan heeft.
- Geef uw kind **complimenten**. Moedig uw kind aan op een positieve manier. Dit zet uw kind in zijn/haar kracht. Dit helpt tijdens de opname en ook tijdens medische handelingen.

Thuis na het ziekenhuis

Tips die u kunnen helpen na ontslag uit het ziekenhuis



- **Rust, ruimte en geduld** zijn nodig om de ziekenhuisopname te verwerken.
- Thuis moet uw kind weer vertrouwen krijgen in zijn/haar lichaam en handelen. Geef uw kind de **extra aandacht** waar het om vraagt.
- Kinderen verwerken de ziekenhuisopname ieder op hun **eigen manier**. Bijvoorbeeld door er 's nachts over te dromen, er over te praten of het na te spelen.

- **Biedt ruimte en heb aandacht voor emoties van uw kind.** Dit is nodig om de gebeurtenissen goed te verwerken. Emoties kunnen pas thuis tot uiting komen. Benoem emoties die u bij uw kind ziet. Zorg dat ze niet weggestopt worden. Zoek samen naar een goede manier om deze te uiten. Bijvoorbeeld door een rondje te rennen, op een kussen te slaan of een veilig plekje te zoeken.
- Kinderen hebben behoefte aan **duidelijkheid en continuïteit**. Probeer het **vertrouwde dagritme** weer op te pakken. Neem de leiding, hierdoor weet uw zoon/dochter waar hij/zij aan toe is. weer op te pakken.
- Zorg voor voldoende **spel en ontspanning**, zowel met als zonder u.
- **Straal vertrouwen uit** bij handelingen die hij/zij spannend vindt en voorheen alleen deed.
- Bedenk stappen met uw kind bij handelingen die het **moeilijk of spannend** vindt. Wat heeft hij/zij nodig, wat helpt wel/niet. Neem hier **de leiding**.
- **Geef uw kind complimenten, stel gerust en straal uit dat het nu goed is.** Oogcontact en een dikke duim kunnen hierbij helpen.
- Accepteer mogelijke terugval in ontwikkeling en stressreacties. **Beloon positief gedrag en negeer negatief gedrag.** Zo begrijpen kinderen wat er van ze verwacht wordt.

- Sluit aan bij de **vragen en ideeën** van uw kind. U helpt uw kind gebeurtenissen te begrijpen door **eerlijke en duidelijke antwoorden** te geven. Het is ook prima als uw kind hier geen behoefte aan heeft.
- **Geef ook ruimte en aandacht aan uw eigen emoties.** Als ouder wil je sterk zijn voor je kind. Dit is belangrijk om hen door de ziekenhuisopname te helpen. U kunt uw kind best vertellen dat u ook verdrietig, bang, boos was of hebt gehuild. Zo leert uw kind dat deze emoties erbij horen en hoe hier mee om te gaan.

Boekjes en websites

Suggesties voor boeken:

Op de website www.leesjebeter.nl vindt u een overzicht van diverse boeken over het ziekenhuis op leeftijd en ziektebeeld.

Suggesties voor websites:

- www.julianakinderziekenhuis.nl
- <https://julianakinderziekenhuis.nl/zoeken?query=fotoboeken> : dit is een link naar onze fotoboeken over behandelingen, onderzoeken en opname
- www.kindenziekenhuis.nl
- www.nahetziekenhuis.nl
- www.naarhetziekenhuis.nl

Contact

Het kan zijn dat uw kind eerder een nare ervaring heeft gehad in een ziekenhuis, zeer angstig is of dat uw kind bekend is met een ontwikkelingsachterstand of gedragsproblemen. Dit kan soms een andere vorm van voorbereiding en begeleiding vragen.

Hebt u hier vragen over of voorziet u problemen? Dan is het belangrijk dat u dit bespreekt met de behandelend arts. Deze kan vragen beantwoorden en eventueel samen met u kijken naar een passende vorm van voorbereiden.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

198727032025