

Naar het ziekenhuis - Hoe om te gaan met stress bij uw kind?

Inleiding

Uw kind is of wordt binnenkort opgenomen in het ziekenhuis. Alle kinderen en volwassenen reageren anders op een ziekenhuisopname of bezoek. Dit is heel normaal.



Een ziekenhuisopname is vaak ingrijpend en kan bij zowel het zieke kind, de ouders, maar ook broertjes, zusjes of overige familieleden stress veroorzaken. In deze folder geven wij u informatie over de werking van stress en tips hoe je kind hier het beste in te ondersteunen en begeleiden.

Veel voorkomende reacties van ouders:

- angstig zijn of snel van streek raken;
- machteloos voelen;
- overmatig waakzaam of schrikachtig zijn;
- prikkelbaar zijn en minder kunnen hebben;
- moeite hebben met slapen of eten;

- het overzicht kwijt zijn;
- zich schuldig voelen.

Veel voorkomende reacties van kinderen:

Baby's en jonge kinderen:

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

Oudere kinderen (naast bovenstaande reacties) ook:

- 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 kunt u met deze reacties omgaan?

Tijdens spannende en stressvolle situaties is er een samenspel tussen lichaam, emoties en gedachten. Voor een goede verwerking is aandacht voor alle drie aspecten belangrijk. Kinderen en jongeren hebben vaak een veilige omgeving en ondersteuning van vertrouwde volwassenen nodig om hiervoor

te zorgen voor, tijdens en na de opname. Er zijn dingen die kunnen helpen om stress bij uzelf of uw kind te verminderen. In de bijbehorende folder vindt u hiervoor concrete tips.

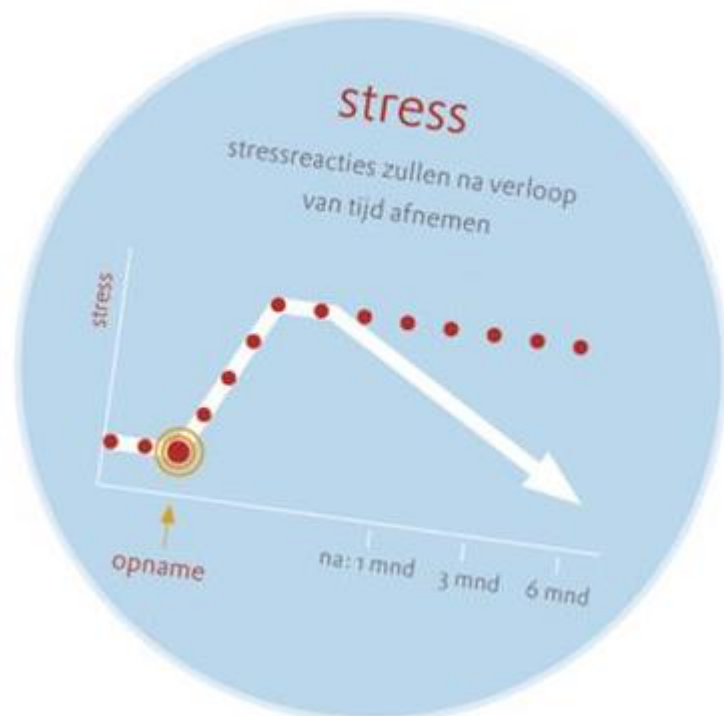
Als u behoefte hebt aan steun, bespreek dit dan met een verpleegkundige of arts. Zij kunnen u in contact brengen met de Medisch Pedagogische Zorg, een maatschappelijk werker of kinderpsycholoog in het ziekenhuis.

Hoe lang houden deze stressreacties aan?

De reacties zijn in het ziekenhuis vaak het grootst. Ze kunnen nog enkele dagen of weken na de opname aanhouden. Of komen terug op een moment dat aan de situatie herinnert.

Wanneer het normale dagritme weer opgepakt wordt is er meer controle en stabiliteit en zullen de stressreacties verminderen. Dan is er ruimte voor verwerking.

Het kan zijn dat de stressreacties niet verminderen. U of uw kind ervaart hierdoor belemmering in het dagelijks leven. Dan is



er iets meer ondersteuning nodig van een professional om de situatie goed te verwerken.

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.

203914042023