

Pijnmeting op de Kinderafdeling Zoetermeer

Deze folder geeft u en uw kind meer informatie te geven over pijn. We proberen uit te leggen wat pijn is, waardoor pijn veroorzaakt kan worden en welke verschillende soorten pijn een kind kan voelen.

Pijn is niet altijd te begrijpen. Zeker voor jonge kinderen is het soms moeilijk aan te geven dat zij pijn hebben en waar zij pijn hebben. Het is belangrijk dat u pijn bij uw kind kunt herkennen en weet wat te doen om de pijn te verlichten. Als ouder weet u het beste hoe u uw kind kunt troosten.

Omdat ieder kind pijn op een andere manier ervaart, kunnen we geen verklaringen en aanwijzingen geven voor de specifieke situatie van uw kind. We geven u wel een aantal algemene richtlijnen om u samen op weg te helpen en raden u aan vragen altijd te bespreken met de arts, verpleegkundig specialist en/of verpleegkundige die uw kind behandelt.

Wat is pijn?

Pijn is een naar en onprettig gevoel. Toch kan pijn wel nuttig zijn. Het is een soort waarschuwing van je lichaam zodat je weet dat je een wondje hebt of dat je ziek bent.

Helaas is pijn niet altijd alleen een waarschuwing. Als je vaak en heel lang pijn hebt, kun je soms niet meer de dingen doen die je anders wel elke dag doet. Je hebt bijvoorbeeld minder zin om te eten, je wilt veel slapen en je kunt niet zo fijn spelen. Juist daarom is het belangrijk dat we proberen iets tegen de pijn te doen.

Als je pijn hebt en je weet niet waarom, moet je dat altijd aan je vader of moeder vertellen. Gelukkig is pijn meestal niet ernstig en gaat het vanzelf weer over.

Onzichtbare pijn

Sommige pijn komt door spanning. Als je zenuwachtig bent, omdat je iets moet doen wat je eng vindt, of omdat je gepest wordt op school of ruzie hebt, kan het gebeuren dat je dat ook in je lichaam voelt. Als je angstig bent, kun je last hebben van buikpijn of hoofdpijn. Misschien moet je zelfs spugen. De arts kan aan je lichaam dan niet de oorzaak van je pijn vinden. Maar toch voel je die pijn.

Het is belangrijk om te vertellen dat je pijn hebt. Dan kan er iets aan worden gedaan.

In het ziekenhuis

Soms is een onderzoek of behandeling nodig om te weten te komen waarom je pijn hebt en wat we daar tegen kunnen doen. Misschien moet je een prik krijgen of moet je zelfs geopereerd worden. Dat kan pijn doen, maar het is wel bedoeld om je beter te maken.

Hoeveel pijn heb jij?

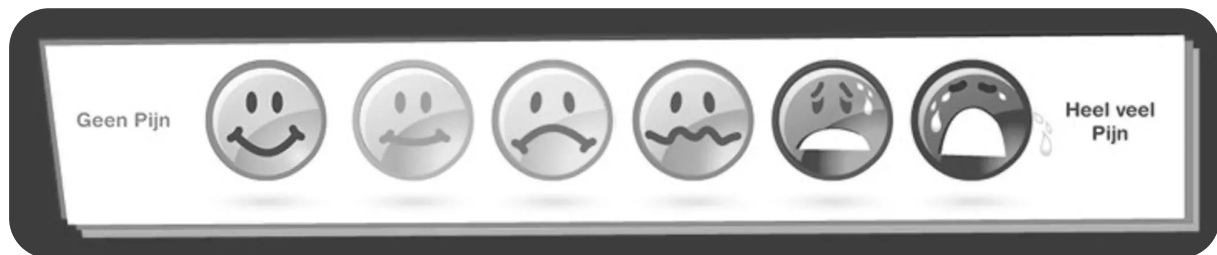
Soms is het heel moeilijk om te zeggen dat je pijn hebt. Het kan zijn dat je niets wil laten merken, omdat je stoer wilt zijn en je niet wilt aanstellen. Toch is het beter om het wel te zeggen. Het is nooit kinderachtig als je huilt omdat je pijn hebt, grote mensen doen dat soms ook. Maar misschien vind je het moeilijk om goed aan te wijzen waar de pijn zit, of kun je niet zo goed vertellen wat je voelt. In het ziekenhuis gebruiken we drie manieren om er achter te komen hoeveel pijn jij hebt.

Voor kinderen van 0 - 4 jaar maken we gebruik van de comfortschaal. Hierbij kijken de verpleegkundigen 2 minuten naar uw kind zonder iets te zeggen om 6 gedragskenmerken te observeren en afhankelijk van de uitslag hierop actie te ondernemen.

Voor kinderen van 4 jaar en ouder maken we gebruik van:

Plaatjes kijken

De verpleegkundige laat je plaatjes zien van gezichten van kinderen. Die kinderen kijken allemaal anders: de eerste kijkt heel vrolijk, de laatste heel verdrietig. De verpleegkundige vraagt aan jou om aan te wijzen hoe jij je voelt; op welk kind jij nu het meeste lijkt.



En / of een cijfer geven

De verpleegkundige vraagt of je met hulp van het schuifje een streepje wilt zetten op een lange lijn. Aan de ene kant van de lijn staat een 0, aan de andere kant staat een 10. Je moet het schuifje zetten op een plaats die laat zien hoeveel pijn jij hebt.

We zeggen altijd dat als de pijn voor jou niet zo erg is, het niet hoger kan zijn dan 3.



Soorten pijn en wat we tegen de pijn kunnen doen

Kortdurende pijn

Kortdurende pijn komt meestal door iets scherp, bijvoorbeeld door een prik van een naald. Als je het eng vindt om in het ziekenhuis een prik te krijgen, zijn hier een paar goede tips die je kunnen helpen:

1. Aan iets leuks denken

Je voelt de pijn minder als je aan iets leuks denkt terwijl je de prik krijgt. Je kunt naar leuke muziek luisteren, een beetje kletsen of een film kijken.

2. Weten wat er gaat gebeuren

Als je precies weet wat er gaat gebeuren is het minder eng en minder spannend. Vraag daarom alles wat je wilt weten aan je ouders of aan iemand anders. Je mag ook de dokter of verpleegkundige altijd

van alles vragen. In het ziekenhuis werken pedagogisch medewerkers. Zij kunnen je eventueel helpen om te leren omgaan met je pijn.

3. Meedoen

Sommige kinderen vinden het fijn om zelf mee te doen bij een prik of een onderzoek. Je kunt bijvoorbeeld afspreken dat jij aftelt of dat jij bij een vingerprik mag kiezen in welke vinger je de prik krijgt.

4. Niet alleen zijn

Vaak voel je, je beter als je niet alleen bent. Vraag gerust of je vader of moeder, bij je mag blijven.

Er is een speciale zalf die met een pleister op je hand kan worden geplakt, zodat je bijna niets voelt als je wordt geprikt. Die zalf moet je wel 2 uur voor de prik opdoen, omdat hij anders niet goed werkt. Een prik kan bijvoorbeeld nodig zijn om je in slaap te maken voor een operatie.

Of we gebruiken de buzzy. Dit is een apparaatje dat lijkt op een lieveheersbeestje. De buzzy heeft ijskoude vleugeltjes en wordt vlak bij de plek waar je geprikt gaat worden, op je arm gezet. Door het trillen van het lieveheersbeestje en de kou voel je het prikje niet of bijna niet.

Pijn na een operatie

Na de operatie spreekt de slaapdokter (anesthesioloog) af welke medicijnen je krijgt tegen de pijn. Meestal zijn dat zetpillen (een pil in je bil), omdat je vlak na de operatie nog misselijk kan worden van een drankje of pilletje.

Langdurige pijn

Langdurige pijn is pijn die je altijd voelt. Vaak geeft dit soort pijn een zeurend, drukkend of kloppend gevoel. Buikpijn en hoofdpijn zijn voorbeelden van zulke pijn. Pijn die langer duurt, kan ook horen bij een ziekte. Als je bijvoorbeeld reuma hebt, heb je vaak last van pijn in je handen, knieën en voeten.

Als pijn lang duurt, kun je het beste naar de dokter gaan. Pijn kan immers een waarschuwing van je lichaam zijn om je te vertellen dat er iets aan de hand is.

Vragenlijsten of een pijndagboek kunnen de dokters en verpleegkundigen helpen om pijn die lang duurt beter te begrijpen, zodat er iets aan gedaan kan worden.

Patiëntenrechten

De rechten van uw kind en van u als ouders zijn vastgelegd in de Wet op de Geneeskundige Behandelingsovereenkomst (WGBO). Per leeftijdscategorie houdt dit in:

Kinderen tot 12 jaar

Tot 12 jaar beslissen ouders over een onderzoek en/of behandeling. Aan jonge kinderen moet wel op een begrijpelijke manier worden uitgelegd wat er gaat gebeuren. Voor situaties waarin u zelf geen beslissing kunt nemen, is het mogelijk hiervoor een vertegenwoordiger aan te wijzen.

Kinderen van 12 tot 16 jaar

Zijn kinderen tussen 12 en 16 jaar dan moeten zowel de ouder als het kind toestemming geven voor een onderzoek en/of behandeling. Daarbij heeft het kind in principe het laatste woord.

Jongeren vanaf 16 jaar

Vanaf 16 jaar mogen jongeren zelf beslissen over een onderzoek en/of behandeling. Toestemming van de ouders is niet meer vereist.

Voor een uitgebreid overzicht van uw rechten en plichten verwijzen we u naar de patiënteninformatiefolder "Rechten en plichten".

Tot slot

Wij hopen dat deze folder u meer duidelijkheid heeft gegeven over de mogelijkheden om kinderen met pijn te behandelen, te steunen en te begeleiden. Het is belangrijk te blijven beseffen dat ieder kind zijn of haar pijn op een andere, unieke wijze beleeft. De oorzaak van de pijn, eerdere ervaringen en ook het al dan niet ondervinden van steun en vertrouwen spelen hierbij een rol.

Meer informatie

Stichting Kind & Ziekenhuis; [Infosheet Middelen, technieken & interventies](#)

Deze infosheet geeft u een overzicht wat u kunt inzetten om uw kind te helpen tijdens medische procedures.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de afdeling Kindergeneeskunde van HagaZiekenhuis Zoetermeer via telefoonnummer (079) 346 21 07.

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.

575701032024