

Functionele buikpijn - bijhouden buikpijndagboek

Veel kinderen hebben buikpijn die regelmatig terugkomt. Als je zelf een dagboek bijhoudt, kan duidelijk worden waar de buikpijn vandaan komt. Ook kun je met het dagboek ontdekken wat je kunt doen om de buikpijn te verminderen.

Voor wie is het buikpijndagboek bedoeld?

Van de tien kinderen heeft er ongeveer één regelmatig last van buikpijn. Heb je vaak buikpijn en heb je nog niet ontdekt waardoor het komt? Dan ben je niet de enige. Veel kinderen hebben vaak last van buikpijn en ze weten niet precies hoe het komt. Om er achter te komen waar je buikpijn mee te maken heeft, kan de kinderarts vragen of je een dagboek bijhoudt. Zo kan de kinderarts zien hoe het zit met je buikpijn. Je kunt er dan rustig samen over praten.

Wat schrijf ik in het buikpijndagboek?

Schrijf in een week elke dag op hoe laat je pijn had. Bijvoorbeeld om 9.00 of om 12.30 uur. Als je geen pijn had, hoeft je natuurlijk geen tijd in te vullen. Schrijf daarna op hoe erg de pijn was:

- bij geen pijn schrijf je een 0,
- bij een beetje pijn een 1,
- bij meer pijn een 2,
- bij veel pijn een 3.

Schrijf naast het cijfer of er andere bijzondere dingen waren die zijn gebeurd of die je voelde. Onderaan het dagboek zie je wat voorbeelden van bijzondere dingen. Elk kind heeft natuurlijk zijn of haar eigen bijzondere dingen. Misschien heb je wel koorts gehad of had je een moeilijke week op school. Schrijf het allemaal op.

Schrijf verder op wat je eraan gedaan hebt. Bijvoorbeeld als je daarna gepoept hebt of een kruik op je buik hebt gelegd, of even een stukje bent gaan fietsen. Schrijf daarna ook op of het geholpen heeft. En hoe lang de pijn heeft geduurd.

Waarom een buikpijndagboek bijhouden?

Als je dit een week lang elke dag opschrijft, kan het soms opeens duidelijk worden waar de pijn door komt. Je ziet dan misschien ook wat je kunt doen om de buikpijn te verminderen.

Hoe verder met het buikpijndagboek?

Spreek met je kinderarts af hoe lang je het buikpijndagboek gaat bijhouden. Maak vast een paar kopietjes van het lege dagboekvel. Dan heb je meer vellen voor als je het dagboek langer dan een week wil bijhouden. Het beste kun je het dagboek elke dag op dezelfde tijd invullen, bijvoorbeeld voor het slapengaan. Neem de ingevulde papieren mee naar je volgende afspraak bij de kinderarts. Dan kun je het dagboek samen met de kinderarts bekijken en bespreken hoe het gaat.

Buikpijndagboek

Startdatum:	Hoe erg?	Was er iets bijzonders?*	Wat deed je eraan?	Hielp het (ja, nee, beetje)?	Hoe lang?
Maandag Tijdstip:	0 1 2 3 4				
Dinsdag Tijdstip:	0 1 2 3 4				
Woensdag Tijdstip:	0 1 2 3 4				
Donderdag Tijdstip:	0 1 2 3 4				
Vrijdag Tijdstip:	0 1 2 3 4				
Zaterdag Tijdstip:	0 1 2 3 4				

Zondag Tijdstip:	0				
	1				
	2				
	3				
	4				

***Bijzonderheden:**

- geen eetlust
- misselijkheid
- diarree
- harde poep/winden
- pijn bij het plassen
- ongesteldheid
- veel huiswerk
- proefwerk
- gepest
- ruzie thuis
- thuis van school
- ik was bang
- ik was verdrietig
- ik was boos
- iets anders? (schrijf op)

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?

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.

583823092025