

Uw kind tijdens/na het ziekenhuisverblijf

Kind- en jongerenafdeling



Reacties tijdens een ziekenhuisverblijf

Kinderen kunnen op verschillende manieren reageren op hun ziekenhuisopname. Een opname is altijd een ingrijpende gebeurtenis. Het kind bevindt zich in een totaal andere situatie dan thuis. Een aantal gevoelens die tijdens de opname kunnen optreden bij een kind zijn:

- Verlating, het kind is los van zijn vertrouwde omgeving;
- Verlies, het kind verliest zijn zelfstandigheid;
- Angst;
- Machteloosheid.

Kinderen (ook broers en zussen) kunnen daarnaast meer aanhankelijk, bang of opstandig worden.

Negatieve effecten tijdens/na ziekenhuisverblijf

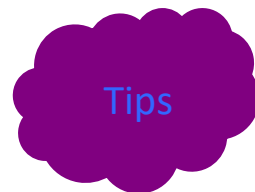
- Huilen, schreeuwen of jammeren. Huilen is vaak een direct gevolg en een uitdrukking van angst en onzekerheid;
- Specifieke angsten voor bijvoorbeeld: prikken, witte jassen, bloed;
- Angst om alleen te zijn en de ouders uit het oog te verliezen.
Dankzij de ouderparticipatie en de mogelijkheid tot rooming-in, kunnen ouders de hele dag bij hun kind zijn en mag er één ouder blijven slapen.

Als verwerking moeilijk gaat

Ouders en kinderen zullen na het ziekenhuis tijd nodig hebben om te herstellen.

Een ziekenhuisopname vermindert het normale vermogen van een kind om moeilijkheden de baas te worden.

Deze folder bevat informatie en handige tips voor u als ouder en kind tijdens en na de opname.



Boeken voor kinderen over het ziekenhuis

- **Een bed op wiertjes** / Hollander e.a. - Van Holkema & Warendorf, 1995 ISBN:90-269-8784-6
Bart en Marije moeten naar het ziekenhuis. Bart omdat hij zijn been heeft gebroken, Marije omdat haar amandelen eruit moeten. Vanaf ca. 4 jaar
- **Eet jouw dokter ook patat?** / Schretlen. – 2005 ISBN:9077 45500 0
In dit boekje komen vier kinderen bij de dokter. Op heldere en grappige wijze worden de vier ontmoetingen met de dokter beschreven. Zo raakt het kind vertrouwd met de spreekkamer, enkele belangrijke medische instrumenten en lichamelijk onderzoek. Vanaf ongeveer 3 jaar
- **Jaap de aap in het ziekenhuis** / Bergen. – 1986 ISBN:90-215-9492-7
Jaap de aap is een boekje om samen met jonge kinderen te lezen en te bekijken. Ze kunnen kennis maken met het ziekenhuis en lachen om die gekke Jaap met zijn apenstreken. Dit boekje is verschenen in samenwerking met de Landelijke Vereniging Kind en Ziekenhuis. Vanaf ongeveer 4 jaar.
- **Kunnen dokters ziek worden? : vragen van en voor kinderen over het ziekenhuis** / Musschoot e.a. - Mozaïek, 1999 ISBN:90-6822-641-X
Antwoorden op vele vragen over allerlei zaken die met het ziekenhuis en ziek zijn te maken hebben. Vanaf ongeveer 9 jaar. Met kleurenfoto's en gekleurde tekeningen
- **Naar het ziekenhuis** / Vanhoucke. - De Eenhoorn, 2000 ISBN:90-5838-073-4
Wat er allemaal gebeurt als je in het ziekenhuis terecht komt. Met gekleurde tekeningen voor kinderen vanaf ongeveer 7 jaar.

Tips voor ouders

Tijdens het verblijf

Aandacht

Geef uw kind de extra aandacht waar het om vraagt.

Wees niet bang uw kind te verwennen.

Aanwezig

Zorg dat u of een bekende zoveel mogelijk aanwezig is bij uw kind.

Door rooming-in is het mogelijk dat één persoon bij het kind blijft slapen.

Ritme

Blijf zoveel mogelijk het ritme van de dag volgen dat u gewend bent.

De pedagogisch medewerkers kunnen u helpen met het opzetten van een dagprogramma.

Materiaal

Geef uw kind materialen waarop het boosheid en agressie kan afreageren. Hierbij kunt u denken aan: boksbal, kussen, hamertje tik, oud speelgoed.

De speelkamer van dit ziekenhuis beschikt over verschillende soorten speelgoed.

Gedrag

Probeer negatief gedrag te negeren en positief gedrag te belonen.

De pedagogisch medewerkers kunnen u helpen met het opzetten van een beloningssysteem.

Slaapproblemen

Bij slaapproblemen kunt u een lampje laten branden in de slaapkamer.

Het ziekenhuis beschikt ook over een cd speler en een cd met rustgevende muziek.

Na het verblijf

Neem de tijd

Iedereen heeft tijd nodig om een ziekenhuisopname te verwerken. Ook de reacties zijn voor iedereen verschillend.

Accepteer de reacties van uw kind en stel hem/haar gerust.

Geef aan dat de reacties heel normaal zijn en dat het niet erg is.

Praten helpt

Probeer uw kind te stimuleren om te praten over wat er is gebeurd.

Let er wel op dat u dit niet forceert.

Het praten over de opname kan op verschillende manier zoals, tekenen, schrijven, spelen.

Wees creatief en bedenk samen een verhaal over het ziekenhuis.

Uit uw eigen gevoelens

Thuis komt vaak het besef over wat er allemaal is gebeurd. Stop gevoelens niet weg, maar praat over uw zorgen met familie, vrienden, burens of kennissen.

Het opschrijven van uw ervaringen zorgt ervoor dat u uw gevoelens en gedachten kan ordenen.

Zoek afleiding

Om ervoor te zorgen dat uw kind zijn/haar gedachten ergens anders op kan richten, kunt u er voor kiezen om afleiding te zoeken door middel van een activiteit. Begrip vanuit school en het samen ondernemen van een activiteit met vrienden is belangrijk voor het kind.

Nodig een vriendje uit om te spelen.

Tips voor het kind

Wat kan helpen

Het kan zijn dat je nog vaak terug moet denken aan het ziekenhuis. Je voelt je misschien nog verdrietig of juist heel erg boos. Je kunt verschillende dingen doen om je beter te voelen.

1. Praten

Als je niet meer wilt praten over de ziekenhuisopname dan geeft dit niet. Maar wist je ook dat praten helpt om de vervelende dingen in het ziekenhuis te vergeten? Als je af en toe iemand opzoekt om mee te praten, kan je even je hart luchten.

Vind je het moeilijk om te praten? Dan kan je het ook opschrijven in een dagboek of een mooi schrift.

2. Denk positief

Je voelt je beter als je positief denkt! Wanneer je alleen maar denkt aan de dingen die je niet meer kan, dan ga je jezelf hierdoor naar en vervelend voelen. Probeer maar een keer over dingen te denken die je nog heel goed kunt doen. Je zult je hierdoor een stuk beter voelen.

Maak eens een lijstje van leuke dingen die je nog steeds kan doen.

3. Doen wat je voor het ziekenhuis ook deed

Het helpt ook heel goed als je probeert om weer zoveel mogelijk te doen wat je voor het ziekenhuis ook deed. Je kunt hierbij denken aan: naar school gaan, hobby's, spelen met vrienden of sporten. Soms lukt het niet meteen om alles weer te kunnen, maar dan moet je even geduld hebben.

Met kleine stapjes kom je weer terug in je ritme.

Een aantal dingen die je kan doen

- een dagboek bijhouden
- praten met iemand
- een spreekbeurt houden
- computeren
- muziek luisteren
- sporten
- aan leuke dingen denken
- een fotoboek maken over het ziekenhuis
- ander dingen:

.....
.....

Reacties die je kunt krijgen na de opname

- snel boos worden
- verdrietig zijn
- er niet over willen praten
- buikpijn
- veel aan terug denken
- slecht slapen
- veel dromen
- andere dingen:

.....
.....

Dingen die andere mensen kunnen doen

- naar mijn verhaal luisteren
- naspelen wat er is gebeurd
- een spelletje spelen
- mij helpen met het fotoboek
- samen de normale dingen doen.