

‘Adviezen om uw kind voor te bereiden op een opname’

# Adviezen om uw kind voor te bereiden op een ziekenhuisopname



## **Inleiding**

Binnenkort wordt uw kind opgenomen in het ziekenhuis. Deze brochure is bedoeld om u meer inzicht te geven in het belang van goede voorbereiding op een ziekenhuisopname. Ook leest u concrete tips over wanneer, waarop en hoe u uw kind kunt voorbereiden.

Met de tips en adviezen die in de brochure worden gegeven kunt u zélf uw kind voorbereiden. Zorg er altijd voor dat u goed op de hoogte bent van wat er gaat gebeuren. U kunt daarvoor de behandelend arts raadplegen, de kinderafdeling wanneer uw kind daar wordt opgenomen en u kunt het ziekenhuis van tevoren alvast bezoeken.

## **Inhoudsopgave**

Pag.3 **Waarom is het goed een kind voor te bereiden?**

Pag.3 **Waarom door ouders?**

Pag.4 **Wat kan ik vertellen?**

Pag.5 **Ontspanningsoefeningen en afleidingstechnieken**

Pag.6 **Peuter/kleuter**

Wanneer begin ik met voorbereiden?

Wat kan ik vertellen?

Tips

Pag.8 **Schoolkind**

Wanneer begin ik met voorbereiden?

Wat kan ik vertellen?

Tips

Pag.10 **Boekenlijst**

### **Waarom is het goed een kind voor te bereiden?**

Een ziekenhuisopname, operatie en onderzoek zijn voor de meeste kinderen ingrijpende en beangstigende gebeurtenissen. Door uw kind voor te bereiden, weet het van tevoren wat het te wachten staat en kan het zich daarop instellen. Het wekt vertrouwen wanneer kinderen zien en horen dat het er in werkelijkheid net zo aan toegaat als ze van tevoren is verteld. Uiteindelijk kunnen kinderen die goed zijn voorbereid de opname beter doorstaan en verwerken. De angst en spanning hoeven niet helemaal weg te worden genomen. Waar het om gaat is dat uw kind de situatie aankan, dat het zijn angst, zijn emoties en de pijn kan hanteren. Wees daarom niet bang dat de voorbereiding gefaald heeft wanneer uw kind nog steeds hevig protesteert tijdens de behandeling; de waarde van voorbereiding blijkt pas achteraf. Namelijk uit de mate en de snelheid waarmee uw kind weer zichzelf is.

### **Waarom door ouders?**

- U kent uw kind het beste, u bent op de hoogte van eerdere ervaringen van uw kind en weet hoe het daarop heeft gereageerd.
- U bent de enige die van begin tot eind bij uw kind aanwezig is, namelijk vanaf het moment dat u te horen krijgt dat uw kind moet worden opgenomen tot het moment dat uw kind weer naar huis gaat. Hierdoor kunt u datgene wat er gaat gebeuren stapje voor stapje vertellen en kunt u later herhalen wat het kind nog niet goed heeft begrepen.
- Thuis praat een kind er gemakkelijker over en stelt het eerder vragen, durft het eerlijk te zeggen of te laten merken hoe bang het voor de opname is.

## **Wat kan ik vertellen?**

U kunt bijvoorbeeld vertellen:

- waarom uw kind naar het ziekenhuis moet;
- wat er op de dag van de operatie en/of het onderzoek allemaal gebeurt;
- dat je tijdens een narcose niet wakker kunt worden, daar zorgt de anesthesist voor (gebruik steeds het woord narcose en niet het woord inslapen);
- dat het kapje waarmee je onder narcose wordt gebracht een beetje stinkt en het prikje pijn kan doen;
- dat uw kind zich na de operatie ziek kan voelen en pijn kan hebben;
- dat uw kind een (zet)pil of ander medicijn kan krijgen tegen de pijn;
- wat er in het ziekenhuis ‘gewoon’ is: aankleden, spelen (als uw kind zich daar goed genoeg voor voelt en het van de dokter mag), eten, je eigen knuffel meenemen, etc.;
- wat er in het ziekenhuis anders is dan thuis: ander bed, soms met andere kinderen op een kamer, verpleegkundigen die je verzorgen en dokters die af en toe bij je komen kijken en je soms onderzoeken, dat je soms in een fles of op een potje moet plassen, dat er apparaten naast je bed kunnen staan;
- welke mensen uw kind op de kinderafdeling tegen kan komen;
- dat uw kind verdriet mag hebben en mag huilen als het pijn heeft;
- wanneer u bij uw kind zal zijn, wanneer u naar huis gaat en of u blijft slapen;
- dat uw kind weer naar huis gaat.

## Ontspanningsoefeningen en afleidingstechnieken

- Ademhalingsoefening  
Leer uw kind door zijn buik te ademen, door zijn hand op zijn buik te laten leggen en zich daarop te concentreren tijdens het ademen. Stimuleer uw kind rustig en diep in en uit te ademen.
- Spierontspanning  
Leer uw kind al zijn spieren aan te spannen en weer te ontspannen. Oefen dit een paar keer achter elkaar.
- Afleidingstechniek  
Laat uw kind tijdens het prikken aan iets leuks denken. Als uw kind beslist naar het prikken wil kijken, mag dat natuurlijk. U kunt het er thuis alvast samen over hebben waar uw kind aan gaat denken, herhaal dit voor de behandeling.



## **Peuter/kleuter**

Kleine kinderen begrijpen nog niet goed wat er allemaal gaat gebeuren en vooral niet waarom ze naar het ziekenhuis gaan. Kinderen hebben fantasierijke gedachten die vaak niet kloppen met de werkelijkheid.

### **Wanneer begin ik met voorbereiden?**

Bij jonge kinderen is het verstandig uw kind niet te lang voor de opname in te lichten; hoe jonger het kind is, hoe korter van tevoren.

Hele jonge kinderen kunt u het beste 3 á 4 dagen van tevoren over de gebeurtenissen vertellen. Naarmate het kind iets ouder is, zou u op zijn vroegst een week voor de opname kunnen beginnen met voorbereiden.

U kunt beter niet teveel informatie in één keer geven.

In de loop van de week kunt u de informatie geleidelijk aan vertellen. Op deze manier kunt u steeds weer herhalen wat u eerder heeft verteld en geeft u uw kind de gelegenheid hier zelf op terug te komen.

### **Wat kan ik vertellen?**

Bij jonge kinderen kunt u beter niet al te diep ingaan op de operatie of behandeling, u hoeft niet alle medische details te vertellen. Het is belangrijk vooral aandacht te besteden aan de dingen die uw kind bewust zal meemaken; wat het zal zien, ruiken, horen en voelen. Een korte uitleg is meestal voldoende bij jonge kinderen.

Neem er wel de tijd voor; zorg ervoor dat u geen andere dingen te doen hebt op het moment dat u uw kind wilt voorbereiden.

## Tips

- U kunt uw kind een boekje voorlezen over het ziekenhuis of samen een plaatjesboek bekijken.
- U kunt met uw kind over de opname en het ziekenhuis praten. Wanneer uw kind heel jong is, zou u dat in verhalende vorm kunnen doen. Leg er dan de nadruk op dat uw kind hetzelfde zal gaan meemaken. Bij het vertellen kunt u gebruik maken van een pop of beer, doktersspulletjes, folders, boekjes, tekeningen.
- U kunt uw kind zelf laten vertellen of laten tekenen wat er gaat gebeuren. Luister daarbij goed naar wat uw kind zegt en vraag wat het bedoelt.
- U kunt uw kind het verhaal laten naspelen of, wanneer uw kind dat wil, samen met uw kind spelen. Ga daarbij vooral in op de initiatieven van uw kind, laat uw kind zoveel mogelijk zijn gang gaan. Laat uw kind zelf de rollen bepalen tijdens het spel.



## **Schoolkind**

### **Wanneer begin ik met voorbereiden?**

Bij wat oudere kinderen kunt u een week of langer van tevoren beginnen te vertellen over de opname. Zij hebben die tijd nodig om hun angst de baas te worden, om er over na te kunnen denken en erover te praten. Zij praten er in veel gevallen ook met hun vriendjes, broertjes en zusjes over en komen daarna met hun vragen bij de ouders. Houd de uitleg zo eenvoudig mogelijk en herhaal die diverse keren. Hoe ouder uw kind is, hoe dieper u in kunt gaan op de opname.

### **Wat kan ik vertellen?**

Kinderen van 6 tot 12 jaar zijn vaak erg nieuwsgierig en willen van alles weten over het hoe en waarom en de gevolgen. Angst voor uiterlijke veranderingen speelt een grote rol, zij willen niet opvallen en er niet anders uitzien dan andere kinderen. Geef uw kind daarom uitleg over feiten en speel op zijn nieuwsgierigheid in. Zorg er voor dat u ook ingaat op hoe uw kind zich voelt. Neem er wel de tijd voor; zorg ervoor dat u geen andere dingen te doen hebt op het moment dat u uw kind wilt voorbereiden.

## Tips

- U kunt met uw kind over de opname en het ziekenhuis praten. U komt erachter hoe uw kind zich voelt en waar het tegenop ziet door uw kind te laten vertellen wat het denkt dat er gaat gebeuren en door zelf in te gaan op de vragen die uw kind stelt. Vertel wat uw kind zal gaan zien, horen, ruiken en voelen.
- U kunt uw kind voorlezen en uw kind kan zelf boekjes over het ziekenhuis lezen.
- U kunt uw kind laten tekenen over de opname. Vooral bij kinderen die zich moeilijk in woorden kunnen uiten, is dit een goede manier om toch hun emoties en gedachten te laten zien.
- Uw kind kan het verhaal naspelen met bijv. doktersspulletjes, poppen en knuffels of ziekenhuis-playmobile; Uw kind kan alleen spelen, samen met u of met leeftijdsgenootjes, broertjes of zusjes. Laat uw kind dit zelf beslissen. Wanneer uw kind met anderen of alleen speelt, is het wel van belang dat u in de buurt bent, zodat u later op de gedachten en gevoelens van uw kind in kunt gaan.



‘Adviezen om uw kind voor te bereiden op een opname’

## Boekenlijst

Hieronder vindt u de titels van een aantal boekjes die u kunt gebruiken bij de voorbereiding.

Peuters en kleuters:

- Nijntje in het ziekenhuis, Dick Bruna
- Een nijntang mee naar het ziekenhuis, Karel Eykman
- In het ziekenhuis, Betty Sluyzer en Sandra Klaassen
- Karel in het ziekenhuis, Liesbet Slegers
- De operatie van Kleine Olifant, José Boone
- Ik wil niet naar het ziekenhuis, Tony Ross
- Ik maak je weer beter, zei Beer, Janosch

Schoolkinderen:

- Een bed op wiertjes, Vivian den Hollander en Dagmar Stam
- Kunnen dokters ziek worden? Dirk Musschoot
- De koning van het ziekenhuis, Stefan Boonen en Pauline Oud
- Guusje gaat naar het ziekenhuis, Nicoline Smit



‘Adviezen om uw kind voor te bereiden op een opname’

Copyright © 2008 Wytske Bouwma. Alle rechten voorbehouden.

Niets van de tekst uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier. Tegen overtreders zullen altijd juridische stappen worden ondernomen.