Kindergeneeskunde

Een prikkelarm beleid voor uw kind in het Emma Kinderziekenhuis

Uw kind is opgenomen in ons ziekenhuis. Dat is ook voor u als ouder/verzorger een spannende en emotionele tijd. Wellicht merkt u dat uw kind in deze periode anders reageert dan u gewend bent: misschien is uw kind sneller moe, prikkelbaar, stil, teruggetrokken of juist erg druk. In deze folder leggen wij uit waarom dit gebeurt en hoe wij uw kind hierbij helpen.

Hoe werkt prikkelverwerking?

De hele dag door komen er prikkels op uw kind af: geluiden, licht, aanrakingen, geuren, maar ook bijvoorbeeld gesprekken en gezichtsuitdrukkingen. Al deze informatie komt binnen via de zintuigen en wordt doorgestuurd naar de hersenen.
De hersenen van uw kind zijn eigenlijk een soort drukke verkeerscentrale: ze sorteren alle binnenkomende informatie, bepalen wat belangrijk is en wat kan wachten en verwerken alles op een rustig moment. Bij een gezonde prikkelverwerking gebeurt dit soepel en merkt u daar weinig van. Uw kind kan prikkels filteren, de rust pakken die het nodig heeft en daarna weer verder spelen, praten of leren.

Wat is overprikkeling?

Soms komt er echter veel informatie tegelijk binnen en zijn de hersenen minder goed in staat om alles te verwerken. Dan raakt de 'verkeerscentrale' overbelast: de prikkels lopen door elkaar en de informatie komt chaotisch en op een andere manier binnen dan voorheen gebruikelijk was. Uw kind heeft dan simpelweg geen ruimte meer om nieuwe prikkels op te nemen of om er goed op te reageren. U kunt het vergelijken met een emmer die langzaam volloopt waarbij elke prikkel een druppel is. De emmer raakt vol en loopt over. Dit noemen wij **overprikkeling**.



Bron: Tulpchat

Dit kunt u bijvoorbeeld herkennen aan:
- Prikkelbaarheid, huilen of boosheid die 'uit het niets' lijkt te komen
- Terugtrekken, stil worden of weinig zin hebben om te praten of spelen
- Vermoeidheid, ook na een nacht slapen
- Moeite met concentreren of instructies opvolgen
- Overgevoeligheid voor geluid, licht of aanraking
- Slaapproblemen of vaker wakker worden

Belangrijk om te weten:
Overprikkeling is geen 'lastig gedrag'. Het is een begrijpelijke reactie van de hersenen die hard moeten werken om te herstellen en tegelijkertijd veel prikkels moeten verwerken.

Prikkelarm beleid
Om de emmer van uw kind niet te laten overlopen, hanteren wij een prikkelarm beleid. Het doel hiervan is het aanbieden van **minder en gedoseerde prikkels**. Daarom stemmen wij zorg, contact en activiteiten bewust af op wat uw kind op dat moment aan kan. Vaak wordt hiervoor een dagprogramma gemaakt zodat wat uw kind aankan afgewisseld wordt met voldoende rust op een dag. Die rustmomenten zijn nodig om de hersenen een kans te geven alle prikkels te verwerken en zodat er weer ruimte vrij komt voor nieuwe prikkels.

Het PRET-principe
Het PRET-principe is een hulpmiddel om minder en gedoseerd prikkels aan te bieden.

P – Pauzeren
Wij wisselen activiteiten af met rustmomenten. Zo krijgen de hersenen van uw kind de tijd om alle prikkels te verwerken en weer ruimte vrij te maken voor nieuwe prikkels.

R – Rustige omgeving
Wij zorgen voor een rustige omgeving rondom uw kind. Zo overleggen onze verpleegkundigen en artsen bij voorkeur niet aan het bed maar op de gang of een gesprekskamer en houden wij rekening met geluid en licht op de kamer.

E – Een ding tegelijk
Wij doen één ding tegelijk. Dit betekent bijvoorbeeld dat wij als uw kind bewegen of aanraken daarbij niet tegelijkertijd praten of opdrachten geven. Zo blijft de informatie overzichtelijk en hoeven de hersenen niet alles tegelijk te verwerken.

T – Tempo aanpassen
Wij passen ons tempo aan. Wij gebruiken korte zinnen en wachten (iets langer) op een reactie van uw kind. Zo geven wij uw kind de tijd om te begrijpen en te reageren, zonder dat het zich gehaast voelt.

Wat kunt u zelf doen?
Ook u kunt als ouder of verzorger veel betekenen voor uw kind. U kent uw kind immers het beste. Een paar tips:
- **Volg uw kind:** kijk naar signalen van vermoeidheid of overprikkeling en geef dan rust, ook al was er nog iets leuks gepland.
- **Wissel activiteiten af:** met rustmomenten; stil bij elkaar zitten is vaak al genoeg.
- **Kies een rustig moment:** voor een gesprek, spel of knuffel.
- **Doe één ding tegelijk:** en vermijd drukte rondom het bed.
- **Gebruik korte zinnen:** en geef uw kind de tijd om te reageren.

- **Wees geruststellend:** uw aanwezigheid en rust zijn voor uw kind het veiligste wat er is.

Tot slot: wees ook mild voor uzelf. Een opname is ook voor u als ouder of verzorger intensief en vermoeiend. U hoeft dit niet perfect te doen; er zijn voor uw kind is al heel veel waard.

Vragen?

Heeft u vragen over het prikkelarme beleid of over wat u zelf kunt doen? De kinderergotherapeut of verpleegkundige denkt graag met u mee. U kunt ons altijd aanspreken.