

# Aandachtspunten in de omgang met uw kind rondom een ziekenhuisopname

Uw kind wordt binnenkort opgenomen in het ziekenhuis. Dat is een nieuwe en vaak spannende ervaring. In deze folder krijgt u tips over hoe u uw kind kunt helpen voor, tijdens en na de opname in het ziekenhuis.

## Vóór opname:

Het is belangrijk uw kind voor te bereiden op de opname, afgestemd op de leeftijd en het ontwikkelingsniveau van uw kind. Dat maakt de situatie voorspelbaar en geeft vertrouwen. Indien gewenst, is het mogelijk om vooraf overleg te hebben met een Medisch Pedagogisch Zorgverlener (MPZ) om af te stemmen welke voorbereiding passend zou kunnen zijn voor uw kind.

- Bij jonge kinderen is voorbereiden kort van tevoren het meest passend omdat er (nog) weinig tijdsbesef is en het dan (onnodig) in gedachten kan blijven tot het zover is. Voorbereiden kan in gesprek, via een boekje of filmpje o.i.d. maar ook door bijvoorbeeld thuis samen de tas in te pakken, vragen te beantwoorden enzovoort.
- Het is belangrijk om ook broertjes en zusjes voor te bereiden op de situatie. Wat verandert er voor hen, wie is er voor hen, wat hebben ze nodig?
- Een gevoel van controle is helpend. Vertrouwde mensen, spullen, ritme en activiteiten geven een gevoel van veiligheid.

## Tijdens de opname:

Ook tijdens de opname is het belangrijk uw kind informatie te geven en voor te bereiden op een manier zoals dat past bij de leeftijd en het ontwikkelingsniveau. De medisch pedagogisch zorgverlener kan daar eventueel in ondersteunen.

- Er gebeurt soms veel waar het kind weinig in te kiezen heeft, maar daardoor is het extra belangrijk om uw kind keuzes te geven waar dat wel kan. Bijvoorbeeld; “Wil je liggen of zitten?, wie wil je dat er bij je is tijdens de bloedafname?, wat wil je op je brood?, welke filmpje wil je kijken?”
- Vertrouwde personen, spullen en rituelen of gewoonten geven ook tijdens de opname veiligheid. Dit geldt zowel voor het opgenomen kind als evt. voor broertjes/zusjes. Betrek broertjes en/of zusjes waar mogelijk bij de opname. Soms is het fijn als ze op bezoek kunnen komen. Als dat niet kan, is het soms mogelijk om te beeldbellen of kinderen iets te laten maken voor het kind in het ziekenhuis. Dat geeft verbinding. Vertel van tevoren iets over de situatie in het ziekenhuis als uw kind op bezoek gaat komen. Als uw kind in het ziekenhuis er anders uit ziet dan de broertjes/zusjes gewend zijn, is het goed hen daarop voor te bereiden

door bijvoorbeeld uit te leggen wat ze zullen gaan zien en wat dat betekent of door een foto van de situatie in het ziekenhuis te laten zien. Bijvoorbeeld; "Er staat een soort computer naast het bed met draadjes eraan die ook aan het kind vast geplakt zijn. Het apparaat houdt hem/haar goed in de gaten en piept af en toe. De verpleegkundige of dokter komt soms kijken hoe het gaat". Daarnaast is het fijn als er momenten van aandacht zijn waarbinnen er mogelijkheden zijn om vragen te stellen, iets te zeggen. Nodig uw kind daar maar toe uit, maar forceer niets.

- Het is goed om het bed en zo mogelijk de hele kamer in het ziekenhuis veilig te houden. Dit om ervoor te zorgen dat het een plek blijft waar uw kind tot rust kan komen. Handelingen die voor uw kind belastend kunnen zijn, kunnen daarom beter in de behandelkamer uitgevoerd worden. Als dat niet mogelijk is (bijvoorbeeld wanneer sprake is van isolatiemaatregelen), is het extra belangrijk om de handeling duidelijk aan te kondigen en ook weer af te sluiten. Zo voorkom je dat een kind de hele dag alert moet zijn alsof er elk moment iets kan gebeuren.
- Het is voor kinderen belangrijk om dingen samen mee te maken. Ook als kinderen niet kunnen praten (ook bij baby's!), is gebleken dat het weten dat iemand heeft gezien wat je hebt doorgemaakt helpend is in het verwerken van wat er is gebeurd. Als het enigszins mogelijk is, adviseren we u dan ook altijd bij uw kind aanwezig te zijn, m.n. als hij/zij een behandeling moet ondergaan. Daarnaast is uw aanwezigheid doorgaans de belangrijkste geruststelling en troost. Als het voor u niet haalbaar is er steeds te zijn, kan een ander vertrouwd persoon een goed alternatief zijn.
- Voor veel kinderen is het prettig als er foto's zijn van de ziekenhuisperiode. Het is fijn als er zowel foto's zijn van momenten waarop het moeilijk of spannend was, als waarop het ontspannen of zelfs leuk was. Dat brengt balans aan in de manier waarop de opname wordt herinnerd. Deze foto's maken het naderhand makkelijker om nog eens te praten over wat er is gebeurd en dragen op die manier bij aan de verwerking. Als het kind de foto's naderhand niet wil bekijken, is het goed om dit te respecteren. U kunt uw kind op een later moment nogmaals uitnodigen om de foto's samen te bekijken.
- Wees eerlijk tegen uw kind. Zo blijft u betrouwbaar als ouder. Om betrouwbaar te blijven is het ook belangrijk om in uw ouderrol te blijven. Bij situaties die belastend kunnen zijn voor uw kind, is het fijn als u daarom de troostende, steunende ouder blijft. Als het voor de (be-)handeling onverhoopt noodzakelijk is uw kind vast te houden om de handeling te laten slagen, is het fijn als dat door een medewerker gedaan kan worden.

De folder "helpend taalgebruik" is aan te raden om door te nemen. Met de woorden die we gebruiken in het contact met kinderen kunnen we hen helpen om situaties meer open in te gaan. Als we vragen; "Heb je pijn?" is dat anders dan wanneer we vragen; "Hoe voel je je?" Je voorkomt daarmee dat je al invult wat het kind kan ervaren. De folder is via onderstaande link te vinden. [Traumavrije kindzorg - Stichting Kind en Ziekenhuis](#)

Hoewel het door de omstandigheden moeilijker kan zijn om grenzen te stellen en het ook fijn (en niet verkeerd) kan zijn om kinderen een beetje extra te verwennen rondom de ziekenhuisopname, heeft een kind ook in het ziekenhuis baat bij (vertrouwde) regels en structuur.

## Na een ziekenhuisopname:

Na de ziekenhuisopname kunnen opnamereacties worden ervaren. Kinderen kunnen bijvoorbeeld wat terugvallen in hun ontwikkeling, meer gericht zijn op de aanwezigheid van een ouder/verzorger, slechter slapen of wat eerder van slag zijn en heftiger reageren. Deze reacties zijn normaal. Met geduld, begrip en geruststelling worden de meeste reacties “vanzelf” weer minder. Mochten reacties juist sterker worden of als u zich zorgen maakt, kunt u altijd contact opnemen met de afdeling voor overleg met een MPZ.

Ook als u zelf na de opname klachten ervaart, kan het helpen om erover te praten, dingen op te schrijven, tijd voor uzelf nemen enzovoort. Als klachten niet verbeteren in de periode na de opname, doet u er goed aan te overleggen met bijvoorbeeld de huisarts over mogelijkheden voor ondersteuning.

- Verwerkingsspel kan helpend zijn voor uw kind. Het naspelen van ziekenhuissituaties m.b.v. bijvoorbeeld een dokterskoffer, poppen e.d. kan kinderen helpen om meer controle te ervaren over wat hen is overkomen en kan tevens een opening zijn om er contact over te hebben met anderen in de omgeving.
- Datzelfde geldt voor het (samen) terug kijken van foto's van tijdens de opname.
- Ook het lezen van ziekenhuisboekjes kan bijdragen. Binnen het Emmakinderziekenhuis is het boekje “Emma mag naar huis” beschikbaar. Vraag er gerust naar als u het nog niet heeft ontvangen.
- Voor kinderen die (nog) niet (makkelijk) kunnen praten, is het spelen met materialen als water, zand, vingerverf, klei, scheerschuim e.d. fijn om hun emoties te uiten.