

Pijn bij kinderen

Van 0 tot 18 jaar

Deze folder gaat over pijn. Pijn is heel vervelend en soms ook moeilijk te begrijpen. Wij proberen je uit te leggen wat je hier het beste tegen kunt doen.

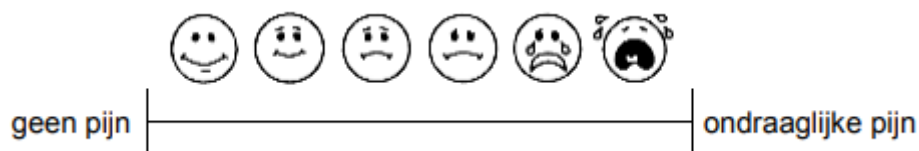
Wanneer wij in dit boekje over ouders spreken, bedoelen we ouder(s)/verzorger(s)

Hoeveel pijn heb je?

In het ziekenhuis gebruiken we 3 hulpmiddelen om er achter te komen hoeveel pijn jij hebt. Hieronder lees je hoe:

- **gezichtjes kijken (vanaf ongeveer 4 tot 8 jaar)**

De verpleegkundige laat je plaatjes zien van gezichten van kinderen. Die kinderen kijken allemaal anders: de eerste kijkt heel vrolijk, de laatste heel verdrietig. De verpleegkundige vraagt aan jou om aan te wijzen hoe jij je nu voelt. Op welk kind lijkt jij nu het meest?



- **getal aangeven, ook wel 'pijnscore' genoemd (oudere schoolkinderen en tieners)**

De verpleegkundige vraagt of je met een getal aan wil geven hoeveel pijn jij hebt. Welk cijfer past bij jouw pijn?

- **pijn-observatielijst**

voor de jongste kinderen tot ongeveer 3 jaar en kinderen die het moeilijk vinden om een gezichtje of getal aan te geven gebruiken we een pijn-observatielijst. Deze noemen wij 'de comfortscore'

Wat kunnen wij doen tegen de pijn?

Om de pijn bij jou te verzachten of weg te nemen kunnen we gelukkig iets doen. We gaan eerst kijken of we iets kunnen doen aan de oorzaak van de pijn. Het kan bijvoorbeeld al heel erg helpen om je zere arm of been anders neer te leggen, of een strak verband iets losser te doen.

Medicijnen

Welke medicijnen je krijgt tegen de pijn hangt bijvoorbeeld af van het soort operatie en je gewicht en leeftijd. Er zijn verschillende soorten medicijnen:

- gewone tabletjes of smelt tabletjes, of een drankje
- zetpil: dit is een pil tussen je billen. Een zetpil krijg je bijvoorbeeld als je niet mag of niet kan eten, of als je moeilijk tabletjes kan slikken
- medicijnen via je bloed: je krijgt dan een klein plastic buisje in een bloedvat van je arm. Hieraan vast zit een plastic slangetje dat aangesloten is op een medicijnpomp. Deze pomp hangt aan een paal op wieltjes. Dit heet 'een infuus'

Er zijn 2 soorten medicijnpompen:

1. morfine-perfusor

Via deze pomp krijg je doorlopend medicijnen tegen de pijn toegediend. Je kunt de medicijnpomp niet zelf bedienen, dit doet de verpleegkundige.

1. PCA-pomp

Aan deze pomp zit een knop waarop je zelf mag drukken als je voelt dat de pijn komt. Als je op de knop drukt, komt het medicijn in je bloedvat. Alleen jij mag op die knop drukken.

Er zijn nog meer manieren voor het toedienen van medicijnen, maar die komen veel minder voor. Als je die wel krijgt vertellen we hier meer over.

Medicijnen op een vaste tijd

Het is belangrijk dat je de medicijnen op vaste tijden krijgt, omdat ze dan beter werken. Daarom maken we je ook 's nachts wakker om ze in te nemen. Meestal krijg je al voor de operatie of behandeling medicijnen van ons. Ze werken dan meteen goed als de operatie klaar is.

Hoe weten we of het goed werkt?

Wij vragen je een aantal keer per dag een cijfer te geven voor hoeveel pijn jij hebt, of een gezichtje aan te wijzen. Zo weten wij of je genoeg medicijnen krijgt. Misschien heb je meer nodig, misschien wat minder. Je mag zelf ook altijd tegen de verpleegkundige of je ouders zeggen dat je nog pijn hebt. We gaan dan kijken wat we eraan kunnen doen.

Wat kan je zelf doen tegen de pijn?

Naast de medicijnen zijn er ook andere manieren om iets tegen de pijn te doen, bijvoorbeeld:

- **aan iets leuks denken of iets leuks doen**

Je voelt de pijn minder als je aan iets leuks denkt, bijvoorbeeld aan je hobby of de vakantie. Je kunt ook iets leuks doen, bijvoorbeeld een computerspelletje spelen, muziek luisteren, tv kijken of een leuk boek lezen. Ook voel je de pijn minder als je een ontspanningsoefening doet. Een voorbeeld van een oefening is dat je diep en langzaam ademhaalt. Je ouders kunnen daarbij ook helpen.

- **warme kruik of koude ijszak**

Soms kan een warme kruik of een koude ijszak helpen om je pijn te verminderen.

- **meer rust om je heen**

Ga als het mogelijk is in een rustige ruimte liggen of zitten. Door zo min mogelijk geluiden om je heen, krijg je meer rust. Hierdoor voel je de pijn minder. Ook kan je op een andere manier gaan zitten of liggen waardoor je de pijn minder voelt.

Tot slot

We hopen dat je na het lezen van deze folder weet hoe wij met jouw pijn omgaan en wat we er samen aan kunnen doen. Jammer genoeg kunnen we je niet beloven dat je nu geen pijn meer hebt, maar misschien dat deze manieren je wel een beetje helpen!

Heb jij vragen?

Als je iets wilt vragen of zeggen stap dan zo snel mogelijk op iemand af waarvan je denkt dat die jou kan helpen. Als je op de afdeling bent, kun je de vraag stellen aan een verpleegkundige. Ben je thuis en heb je een vraag? Dan kun jij of één van je ouders ons bellen:

- kinderafdeling Alkmaar: telefoonnummer 072 – 548 2980
- kinderafdeling Den Helder: telefoonnummer 0223 - 69 6459