

Patiënteninformatie



Omgaan met de ziekenhuisopname van uw kind

rkz.nl
kinderwebsite.rkz.nl

Uw kind heeft een vervelende/schokkende gebeurtenis meegemaakt, bijvoorbeeld een ongeluk, brandwondenongeval, medische ingreep en/of opname.

Een opname in het ziekenhuis kan ingrijpend zijn en bij ouders en kinderen stress veroorzaken. Ook na ontslag uit het ziekenhuis kunnen ouders en kinderen stressreacties houden. Voorbeelden hiervan zijn: vaak terugdenken aan wat er is gebeurd, prikkelbaarheid, nergens zin in hebben, lichamelijke klachten, moeite met slapen of concentreren.

In deze folder vindt u enerzijds informatie over hoe u of uw kind uit evenwicht kunnen raken na zo'n periode en anderzijds geven we u graag advies over wanneer u hulp kunt inschakelen.

Hoe ontstaan stressreacties?

Bij spanning of tijdens een stressvolle gebeurtenis maakt het lichaam stresshormonen aan om snel te kunnen reageren. De hartslag gaat omhoog, de bloeddruk stijgt en spieren spannen aan. Gedurende de ziekenhuisopname is dit vaak aan de hand bij patiënten en hun ouders.

Zo beschrijven ouders dat ze tijdens de opname op de 'automatische piloot' functioneerden. Dat wil zeggen dat zij de opname in een roes hebben beleefd. Kinderen kunnen bijvoorbeeld driftig of schrikkerig zijn. Ouders en kinderen vertellen vaak over heftige herbelevingen in de eerste 1-2 weken na het ongeval.

Dit zijn natuurlijke, automatische reacties om ons te beschermen, zodat wij de situatie de baas blijven. Stressreacties na een overweldigende gebeurtenis zijn dus normaal en horen meestal bij het verwerkingsproces.

Iedereen reageert verschillend op een opname. Ook dat is normaal. Ouders en kinderen, ook broers en zussen hebben tijd nodig om de ziekenhuisopname te verwerken. Bij de meeste ouders en kinderen zullen stressreacties doorgaans vanzelf verdwijnen als het met de patiënt (het kind) lichamenlijk weer beter gaat. In de eerste maand zullen de stressreacties minder worden en na 3 tot 6 maanden zullen de meeste stressreacties bij ouders en kinderen verdwenen zijn.

Veel voorkomende (normale) stressreacties bij kinderen:

- Onrustig en overprikkeld zijn
- Moeite hebben met eten of slapen, bijvoorbeeld door nachtmerries
- Angstig of schrikachtig zijn en snel van streek raken
- Een tijdelijke terugval in ontwikkeling bij kinderen, bijvoorbeeld weer gaan bedplassen of duimzuigen
- Chagrijnig, opstandig of boos zijn
- Zich afzonderen of juist aanhankelijker zijn

Wat kunt u doen om uw kind tijdens de opname te helpen?

Biedt uw kind afleiding

U bent de beste persoon om uw kind gerust te stellen en te troosten. Zorg voor afleiding voor uw kind, door bijvoorbeeld een boek voor te lezen of naar de speelkamer te gaan. De medisch pedagogisch hulpverlener helpt u hier graag bij.

Tip: praat samen over iets leuks tijdens medisch/verpleegkundige handelingen.

Geef uw kind een veilig gevoel

Laat weten dat u er bent voor uw kind. Vertel het uw kind als u weggaat en wanneer u terugkomt. Maak de ziekenhuisomgeving zoveel mogelijk vertrouwd door in de ziekenhuiskamer iets van thuis neer te zetten en door ontvangen kaartjes en tekeningen op te hangen. En vertel uw kind dat ze in het ziekenhuis veel kennis en ervaring hebben om kinderen beter te maken.

Tip: neem een knuffel, muziek, foto of Ipad met games mee van huis.

Toon begrip

Kinderen kunnen verschillend reageren zoals huilen, vastklampen of boos worden. Accepteer deze reacties van uw kind. Dit zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis. Leg uw kind uit dat zijn reactie begrijpelijk is.

Tip: Zeg bijvoorbeeld: "Ik zie dat je het spannend vindt. Wat kan ik doen om je nu te helpen?"

Zorg voor ritme en regelmaat

Probeer een dagelijks ritme aan te houden, spreek dit af met het medisch personeel. Op deze manier wordt de ziekenhuisomgeving meer overzichtelijk en voorspelbaar.

Tip: maak een dagprogramma met de medisch pedagogisch hulpverlener.

Vergroot het gevoel van controle

Zoek naar manieren om uw kind zoveel mogelijk controle te geven over wat er gebeurt. Laat uw kind daarbij zelf keuzes maken. Al is dat met kleine dingen.

Tip: overleg met de medisch pedagogisch hulpverlener waar keuzemogelijkheden liggen.

Geef uitleg

Help uw kind te begrijpen wat er gebeurt. Beantwoord de vragen van uw kind, geef daarbij vooral feitelijke informatie. Kinderen kunnen snel een eigen invulling aan dingen geven en daardoor gebeurtenissen verkeerd begrijpen. Voorkom fantaseren, blijf bij de feiten en gebruik makkelijke woorden.

Blijf grenzen stellen

Sommige ouders vinden het zowel tijdens als na de opname lastig om duidelijke grenzen te stellen naar hun kind. Kinderen krijgen vaak meer vrijheid dan voorheen omdat ze al genoeg hebben meegemaakt. Echter, dit helpt uw kind niet. Uw kind heeft houvast nodig. Duidelijke regels en structuur bieden een kind rust en veiligheid. Probeer dezelfde regels aan te houden als voorheen.

Tip: zeg bijvoorbeeld 'Je mag best boos zijn, maar je hoeft niet tegen mij te schelden'.

Praten helpt

Moedig uw kind aan om over zijn of haar gevoelens te praten, maar dwing niet. Praten kan helpen, maar geef uw kind ook de tijd. Help uw kind met het benoemen van gevoelens (boos, bang, blij, bedroefd) en van pijn. Bij jongere kinderen zijn spel, tekenen en verhalen vertellen vaak een goede manier om zich te uiten.

Stimuleer ook het contact met vrienden en klasgenoten, in het bijzonder bij oudere kinderen.

Tip: Het kan voor kinderen fijn zijn als u foto's maakt van de ziekenhuiskamer, de speelkamer, verbandwisselkamer. (Let op dat u geen andere personen zonder toestemming fotografeert). Deze foto's kunnen, ook na thuiskomst, helpend zijn bij de verwerking van de opname.

Hoe kan ik mezelf helpen tijdens de opname?

Heb aandacht en zorg voor uzelf

Als uzelf overstuur of bezorgd bent en weinig slaapt, is het moeilijker om uw kind te ondersteunen. Probeer voldoende te rusten en slapen, ook al kan dit soms lastig zijn. Zorg ook voor ontspanning. Neem de tijd om af en toe naar buiten te gaan en te wandelen, te bewegen, of te lezen. Doe dingen waar u zich goed bij voelt. Al is het maar voor even. Door goed voor uzelf te zorgen, zorgt u goed voor uw kind.

Tip: maak dagelijks een wandeling in de buurt van het ziekenhuis.

Vragen mogen altijd gesteld worden

Als iets niet duidelijk is of als u meer behoefte heeft aan informatie tijdens de ziekenhuisopname, vraag dan om extra uitleg of informatie.

Tip: schrijf vragen op en vraag om een gesprek met het medisch personeel.

Zoek steun

Steun is belangrijk, maak gebruik van de aangeboden hulp. Of vraag om hulp als u die nodig heeft. Mensen willen wel helpen, maar weten vaak niet hoe. Deel uw zorgen met anderen, zoals familie, vrienden, geloofsgemeenschap, burens of medisch personeel. Krop gevoelens niet op.

Tip: houdt bijvoorbeeld een dagboek of weblog bij. Wij adviseren u daar geen foto's van uw kind op te plaatsen.

Stressreacties na thuiskomst; Wanneer zoek ik professionele hulp?

Als uw kind een maand na de ziekenhuisopname:

- nog steeds overmatig angstig, bedroefd of bezorgd is
- slecht slaapt en niet of nauwelijks eet
- erg aanhankelijk of huilerig is
- niet meer naar school wil of niet meer kan meekomen
- niet meer mee doet of geniet van gebruikelijke dingen of activiteiten

Als u zelf een maand na de ziekenhuisopname:

- nog zeer regelmatig terug denkt aan wat er is gebeurd en dit u beperkt
- geen plezier of interesse meer heeft in de gebruikelijke dingen of activiteiten
- zich overmatig zorgen maakt over uw kind
- slecht slaapt en te weinig eet
- merkt dat er toename optreedt in uw middelengebruik (bijv. alcoholconsumptie, medicatie)

Vormen van hulp

Als de (stress)klachten niet overgaan, zijn er in overleg met u verschillende vormen van hulpverlening mogelijk. U kunt hierbij denken aan ondersteunende (gezins)gesprekken, het leren van ontspanningstechnieken, speltherapie (voor het jongere kind) of gedragstherapie. Een andere veel gekozen behandelmethode bij de verwerking van traumatische gebeurtenissen is EMDR. EMDR kan helpend zijn voor uw kind en/of uzelf en kan al bij zeer jonge kinderen worden ingezet. EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing.

Met deze behandelmethode worden de herinneringen aan de traumatische gebeurtenis als het ware opnieuw, neutraal opgeslagen in het geheugen.

Het is doorgaans een kortdurende behandeling, die oudere kinderen en jongeren zelfstandig kunnen volgen. Bij jonge kinderen (1-5 jaar) wordt u intensief betrokken bij de behandeling. Voor meer informatie verwijzen wij u naar de website:

www.emdr.nl / www.emdrkinderenjeugd.nl.

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat u vooral behoefte heeft aan meer praktische ondersteuning en/of hulp in het gezin. In dat geval kunt u zich het beste wenden tot uw huisarts of het jeugdteam binnen uw woongemeente.

Aanmelding

Bij zorgen om de verwerking kunt u contact opnemen met een van onze psychologen om te overleggen welke hulp wenselijk is en waar/hoe dit in gang gezet kan worden.

Polikliniek Medische Psychologie, te bereiken door te bellen met 0251-265320. Vraag naar een van onze GZ-psychologen kind- en jeugd: J. Goede of S. Deden.

Tot slot

Wij staan altijd open voor uw opmerkingen of suggesties ter verbetering van de zorg of deze folder.

Algemene gegevens Rode Kruis Ziekenhuis en afdeling Medische Psychologie:

Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk | Vondellaan 13 | Postbus 1074
| 1940 EB Beverwijk |
Telefoon: 0251 26 55 55 | www.rkz.nl

Afdeling Medische Psychologie | Telefoon: 0251 265320 | e-mail:
psysec@rkz.nl

Deze folder is samengesteld door:

Mw S. Deden, GZ-psycholoog / Kinder- en Jeugdpsycholoog

Mw J. Goede, GZ-psycholoog/ Kinder- en Jeugdpsycholoog

Deze folder kwam mede tot stand met informatie van de volgende websites:

<http://www.nahetziekenhuis.nl>

<http://www.emdrkinderjeugd.nl>

Rode Kruis Ziekenhuis

Redactie: Afdeling Communicatie, Afdeling Kindergeneeskunde en
Afdeling Psychologie

Vondellaan 13

1942 LE Beverwijk

Foto: Robert Koelewijn - JuistInBeeld.nl

T : +31 (0) 251 26 5555

W : rkz.nl | kinderwebsite.rkz.nl



/RKZ.BrandwondencentrumBeverwijk



/RodeKruisZH



/company/rode-kruis-ziekenhuis

Zorg van de Zaak

Het RKZ maakt deel uit van het Zorg van de Zaak Network.