



# Pijn bij tieners tijdens een verblijf in het ziekenhuis

Informatie voor patiënten

# Pijn bij tieners tijdens een verblijf in het ziekenhuis

INLEIDING	5
WAT IS PIJN	6
HET BELANG VAN PIJNBEHANDELING BIJ KINDEREN	6
PIJNTEAM UZ LEUVEN	7
HOE WEET JE OF JE KIND PIJN HEEFT	7
Hoe pijn meten	
Pijnregistratie	
De visueel analoge schaal	
PIJN VERMINDEREN	9
Farmacologische interventies	
Non-farmacologische maatregelen door de verpleegkundige	
WAT KUN JE ALS OUDER DOEN	14
MEER WETEN	16
CONTACTGEGEVENS	17

## Inleiding

Pijn komt tijdens een opname van je kind in het ziekenhuis vaak voor. Onder pijn verstaan we 'datgene wat je kind zelf als pijn ervaart'. UZ Leuven zet zich in om, tijdens het verblijf van je kind in het ziekenhuis, de pijn zo veel mogelijk onder controle te krijgen en te houden. Een effectieve pijnstilling bevordert het genezingsproces, reduceert angst en maakt het kind zelfzekerder. In deze folder wordt uitgelegd hoe we de pijn van je kind bestrijden tijdens zijn ziekenhuisopname en hoe je als ouder hieraan kunt meehelpen.

Ieder kind ervaart pijn op zijn manier, pijn is dus niet altijd even makkelijk te begrijpen. Zeker kleine kinderen kunnen niet aangeven dat ze pijn hebben of kunnen niet zeggen waar ze pijn hebben. Het is belangrijk dat je de pijn bij jouw kind herkent en weet wat te doen. Ouders kennen hun kinderen immers het beste.

Tijdens het verblijf van je kind in het ziekenhuis geeft zijn arts, verpleegkundige of apotheker je toelichting over de pijnreducerende maatregelen. Afhankelijk van de ernst van de ziekte of de ingreep, krijgt je kind tijdens zijn ziekenhuisopname verschillende soorten pijnmedicatie.

Deze brochure geeft meer uitleg over pijnmedicatie volgens de richtlijnen van het kinderziekenhuis. Ook vertellen we wat het verpleegkundige team en jij als ouder bijkomend kunnen doen.

Heb je nog vragen na het lezen van deze brochure? Aarzel dan niet om je arts of een verpleegkundige aan te spreken. De contactgegevens vind je achteraan.

## WAT IS PIJN



Hoewel pijn een onaangenaam gevoel geeft, kan het ook nuttig zijn. Het maakt je erop attent dat er iets mis is, namelijk dat er sprake kan zijn van een ziekte of verwonding. Dit wordt 'pijngewaarwording' genoemd. Wanneer je pijn hebt, kan dit gepaard gaan met gevoelens zoals verdriet en angst, ... Dit noemen we 'pijnbeleving'.

Bij chronische pijn valt het 'nut' van pijn echter weg. Pijn is dan niet enkel onaangenaam, het beïnvloedt ook het dagelijkse leven van het kind. Het is dus om verschillende redenen van belang dat pijn herkend en geobserveerd wordt en dat de oorzaak van de pijn die je kind voelt vanaf het begin zo goed mogelijk wordt behandeld.

## HET BELANG VAN PIJNBEHANDELING BIJ KINDEREN

Pijn belemmert je kind in alle facetten van zijn bestaan, het staat het genezingsproces in de weg. Je kind zal hierdoor slechter slapen en zijn eetlust kan verminderen. Pijn belemmert je kind in zijn spel, in zijn functioneren op school en in zijn ontwikkeling. Als je kind te veel pijn heeft, leert het om angstig te worden voor een volgende ziekenhuisopname. Ook daarom is het belangrijk om pijn zo goed mogelijk te behandelen.

## PIJNTEAM UZ LEUVEN

UZ Leuven beschikt over een pijnteam. Dit pijnteam wordt vertegenwoordigd door hulpverleners uit verschillende vakgebieden, die allemaal specifieke ervaring hebben op het gebied van pijn bij kinderen.



Het pijnteam UZ Leuven bestaat uit:

- X een anesthesist
- X een chirurg
- X een kinderarts
- X verpleegkundigen
- X een psycholoog
- X een pedagogische medewerker / spelbegeleider
- X ...

## HOE WEEET JE OF JE KIND PIJN HEEFT

Pasgeborenen, zuigelingen en peuters kunnen nog niet aangeven waar en hoe ze pijn voelen. Het is vooral hun gedrag dat aangeeft dat ze pijn hebben: heftig huilen, grimassen trekken, zeuren, ... kunnen allemaal tekenen zijn van pijn.

Vanaf de leeftijd van ongeveer vier jaar kunnen kinderen zelf aangeven dat ze pijn hebben. Kleuters kunnen hun pijn dus wel kenbaar maken. Maar dikwijls wijzen ze echter naar hun buik terwijl ze op een andere plaats pijn hebben. Hun gedrag en lichaamshouding (hullen, ontroostbaar zijn, stilliggen, een verandering in het slaappatroon, ...) vertellen je meer over de pijn die ze voelen.

Grotere kinderen vertellen hoe en waar ze pijn voelen. Toch is het ook voor deze kinderen niet gemakkelijk om de pijn precies te verwoorden. Daarom maken de verpleegkundigen gebruik van kindvriendelijke pijnmeetinstrumenten.

### Hoe pijn meten

Om te weten te komen hoeveel pijn je kind heeft, zijn er verschillende pijnmeetinstrumenten ontwikkeld. Ze zijn een hulpmiddel om de mate van pijn aan te geven en om de effectiviteit van het pijnbeleid (zowel farmacologisch als non-farmacologisch) weer te geven. De leeftijd en het ontwikkelingsniveau van je kind bepalen welk pijnmeetinstrument de verpleegkundige zal gebruiken.

### Pijnregistratie

De verpleegkundige zal op regelmatige tijdstippen de pijn bij je kind komen observeren en meten. Als je als ouder ziet dat je kind pijn heeft of je kind vertelt dat het pijn heeft, meld dit dan aan de verpleegkundigen.



### De visueel analoge schaal

De visueel analoge schaal is een rapportageschaal voor kinderen vanaf acht jaar. Je kind verschuift de cursor langs de kant van de rode driehoek, overeenkomstig met zijn/haar pijn. Aan de numerieke kant wordt de score, overeenkomend met de cursorstand, afgelezen door de verpleegkundige. Aan de hand van dit cijfer kan een inschatting gemaakt worden over de intensiteit van pijn bij je kind.

**Score 1-3:** lichte pijn

**Score 3-5:** matige pijn

**Score 5-7:** intense pijn

**Score > 7:** heel intense pijn

Als het mogelijk is, leggen we het gebruik van deze schaal uit voor de ingreep of de interventie aan jou en je kind.

## PIJN VERMINDEREN

Aan de hand van deze pijnscores kunnen de verpleegkundigen en jij als ouder de pijn van je kind wegnemen of reduceren door zowel farmacologische als non-farmacologische interventies uit te voeren.

## Farmacologische interventies

Een goede pijnbestrijding start met het voorkomen van pijn.

Pijnbestrijding met medicatie gebeurt volgens een trapsgewijs systeem, waarbij de soort pijnmedicatie die wordt toegediend afhankelijk is van de ernst en de oorzaak van de pijn. Hoe ernstiger de pijn, hoe meer bijwerkingen de medicatie kan geven. Pijnmedicatie wordt meestal op vaste tijdstippen gegeven, zolang dit nodig is voor je kind.



Pijnmedicatie kan op verschillende manieren worden gegeven:

X een tablet dat kan ingenomen worden met wat water, of geplet en opgelost in water

X een siroop

X een zetpil

X via een infuus

X via een PCA-pomp. Hierbij gaat de medicatie ook via een infuus maar je kind, of jij als ouder, kan de toevoer van de medicatie zelf regelen door op de knop te drukken wanneer het pijn voelt

X via een epidurale katheter. Dit is een infuus dat in de rug van je kind wordt aangebracht. Na enkele dagen wordt deze toediening vervangen door een van bovenstaande toedieningswijzen

X combinaties van bovenstaande toedieningswijzen zijn ook mogelijk

De meest gebruikte pijnmedicatie voor kinderen in UZ Leuven zijn:

- Paracetamol®
- Ibuprofen®
- Tramadol®
- Morfine
- ...

De verblijfsduur van een ziekenhuisopname wordt zo kort mogelijk gehouden. Hoe je thuis de pijn van je kind kunt verhelpen, kun je lezen in de ontslagbrochure. De verpleegkundigen zullen ook instructies meegeven wanneer je kind het ziekenhuis mag verlaten.

## Non- farmacologische maatregelen door de verpleegkundige

Naast de aanwezigheid van de ouders kan ook de verpleegkundige helpen om de pijn bij een onderzoek of interventie te verminderen. Voor hen (en ook voor jullie als ouders) gelden onderstaande tips.

### Vorbereiding

Geef informatie op een rustig moment, in een rustige omgeving, op het juiste moment en op maat van het kind. Blijf eerlijk, anders kan het kind zijn vertrouwen verliezen. Hierdoor kan het kind angstiger worden en bestaat de kans dat het zijn pijn erger aanvoelt. Laat het kind mee beslissingen nemen, zo krijgt het een gevoel van controle over de situatie. Voor de zelfstandigheid van de tiener is het belangrijk om gebruik te maken van zijn eigen mogelijkheden om met pijn om te gaan, deze te voorkomen of te verminderen.

### Procedurele informatie

Laat de tiener zien wat hem te wachten staat. Gebruik eventueel beeldmateriaal. Maak gebruik van speciaal voor een ziekenhuisopname geschreven boeken (zie 'Meer weten').

### Sensorische informatie

Vertel de tiener wat hij/zij zal horen, ruiken, zien en voelen. Vermeld bijvoorbeeld voor het prikken van een infuus dat dit koud zal aanvoelen.

### Gedragsinformatie

Vertel de tiener wat er van hem/haar verwacht wordt. Het prikken van een infuus gebeurt meestal niet in de dominante hand. Laat de tiener, indien mogelijk, zelf de keuze.

- X beloof geen dingen die je niet kunt waarmaken. Daardoor kan de angst vergroot worden
- X blijf alert, ook in noodsituaties
- X de aanwezigheid van diegene die het kind heeft voorbereid, werkt ook geruststellend
- X straal zelf rust uit, blijf tijdens de interventie vertellen wat er gebeurt en wat je gaat doen
- X houd een hand vast of zoek oogcontact
- X leid het kind af en geef tips om te ontspannen

### Afleiding

- Zorg ervoor dat het kind zijn aandacht niet meer of minder fixeert op de pijn die het op dat moment voelt. Bijvoorbeeld bij een wondverzorging, prikken van een infuus ...
- Grotere kinderen kunnen lezen, ze kunnen tv kijken, muziek beluisteren of een gezelschapspel spelen.

### Ontspanning

Deze technieken kunnen het kind afleiden en zorgen zo voor een vermindering van pijn, angst en onrust. Zorg voor een rustige, comfortabele omgeving. Let bijvoorbeeld op de kamertemperatuur, lichten, geluid, ... Stel een dagprogramma op om het kind regelmatig te geven.

### Ademhaling

Bij pijn laat je het kind de adem goed uitblazen, maak gebruik van bel-lenblazen of floppy Andy bij het prikken van een infuus.

### Massage

Je kunt de pijnlijke plaats of de omgeving er rond masseren. Ook een warm bad of een kersenpitkussentje kunnen helpen.

### Warmte en koude

Vul bijvoorbeeld een rubberen handschoen met ijs of gebruik een coldpack.

## WAT KUN JE ALS OUDER DOEN

Je kind voelt minder pijn als het niet continu aan pijn hoeft te denken. Neem tijd voor je kind, heb aandacht voor wat er in je kind omgaat. Stress, verdriet, heimwee en gevoelens van angst die je kind eventueel ervaart bij een ziekenhuisopname, kunnen ervoor zorgen dat het zijn pijn sterker gewaar wordt.

Probeer zelf zo ontspannen mogelijk te zijn. Je kind neemt jouw gedrag immers over.

Geef je kind de nodige positieve aandacht: een knuffel, bezoek van vrienden en familie.

Troost je kind: wiegen, praten, lievelingsknuffel, ...

Steun je kind: toon geduld en begrip, stimuleer je kind om zijn gevoelens te uiten. Probeer het een gevoel te geven van geborgenheid en veiligheid. Vraag je kind ook wat het nodig heeft. Beschouw hem/haar als een volwaardige gesprekspartner en bied hem/haar voldoende privacy.

Door afleiding kan de pijn soms draaglijker worden. Dit kan met behulp van zijn/haar favoriete muziek of het samen kijken naar de lievelingsfilm van je kind.

Masseer zacht de pijnlijke plaats of de omgeving er rond.

Maak gebruik van koude- en/of warmtetherapie: vraag een warmwaterkruik of coldpack aan de verpleegkundigen.





## MEER WETEN

### Boeken voor ouders

- Als je kind naar het ziekenhuis moet, José Sagasser, uitgeverij M.O.M, ISBN 9026927606



### Boeken voor kinderen

Vanaf 11 jaar

- De medicijnman, Wim Köhler, uitgeverij Leopold, ISBN 9025837964.
- Word toch wakker, Ellen Tijsinger, uitgeverij Lemniscaat, ISBN 9060696956.
- Bloed, botten & de rest van je body, Nick Arnold, uitgeverij Kluitman Alkmaar, ISBN 9789020605037.

## CONTACTGEGEVENS

### Diensthoofd

prof. dr. Christel Van Geet

### Hoofdverpleegkundigen

E 341	Erika Geens	tel. 016 34 34 10
E 342	Evy Boyen	tel. 016 34 34 20
E 343	Jeanne Vets	tel. 016 34 34 30
E 344	Lucie Vandueren	tel. 016 34 34 40
E 331	Anne-Marie Bangels	tel. 016 34 33 10
E 321	Ingrid Deroover	tel. 016 34 32 10
E 305	An Demol	tel. 016 34 31 40
E 595	Peter Deboutte	tel. 016 34 39 32
E 210	Linda Saenen	tel. 016 33 81 01

### Thuiszorgteam

tel. 016 34 33 42

© juni 2010 UZ Leuven

Overname van deze tekst is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie:

Deze tekst werd opgesteld door kindergeneeskunde in samenwerking met de dienst communicatie.

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

Tel. 016 34 49 00

[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

700108



**Mixed Sources**

Productgroep uit goed beheerde bossen  
en andere gecontroleerde bronnen.  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org) Cert no. CU-COC-809718-E  
© 1996 Forest Stewardship Council