



Sint-Maarten

algemeen ziekenhuis
emmaüs

**Je kind komt naar het ziekenhuis.
Hoe kan je je kind helpen?**

Kom je met je kind naar het ziekenhuis, dan is het belangrijk om even stil te staan bij hoe je kind zich voelt.

Het is daarom belangrijk om je kind voor te bereiden op een bezoek aan het ziekenhuis. Een voorspelbare situatie zorgt voor een veilig gevoel. Door een goede voorbereiding raakt je kind bekend met het ziekenhuis en heeft het daarna minder last van angst en spanningen.



Als je kind goed is voorbereid, loopt alles meestal vlotter. Vertel daarom vooraf eerlijk wat er gaat gebeuren. Wanneer je waarschuwt voor 'een prik' of je praat over 'pijn leiden', dan kan je kind meer angst krijgen. Je gebruikt daarom best helpende woorden of een positieve taal, hierdoor zullen ze zich prettiger en geruster voelen.

Wat kan je zeggen ter voorbereiding op een bloedafname of een onderzoek?

"De verpleegkundige gaat een beetje bloed van je nemen, zodat de dokter dit kan onderzoeken."

"Sommige kindjes voelen een beetje druk, anderen niets. Ik ben benieuwd of jij iets gaat voelen."

"Je krijgt medicijnen om je beter te doen voelen."

Bovendien helpt het ook wanneer één persoon praat tijdens de ingreep of het onderzoek. Dit zorgt voor een gerichtere aandacht bij het kind en een rustige sfeer. Je kan vooraf afspreken wie er zal praten, jijzelf, een verpleegkundige, de pedagogische medewerker of de arts.

Woorden die helpen tijdens een procedure

"Ik ben bij je en zal je helpen om te zorgen dat het goed gaat."

"Je hebt toverzalf gekregen, nu gaat het vlot verlopen."

Praat over vakantie, ondertussen kan de verpleegkundige goed haar werk doen.

"Wauw, wat doe je dit goed."

"Kom, wij zoeken Wally, dan kan de verpleegkundige haar werk goed doen."

"Weet je nog, vorig jaar, waar we toen waren. Wat deed je daar het liefst?"

Afleiding tijdens een spel.

Wat zeg je beter niet?



Na afloop geef je aandacht aan wat goed ging...



... en geef je geen kritiek of zoek je geen excuses



Kinderen onthouden hierdoor dat het een positieve ervaring was, omdat ze het goed deden. Het geeft vertrouwen voor een volgende keer.

Wat kan je zelf nog doen?

Neem een rustige positieve houding aan

Als je zelf ontspannen bent, geef je dat door aan je kind. Een ontspannen kind voelt minder pijn. Daarom blijf je best rustig voor, tijdens en na de procedure. Je mag je kind op je schoot nemen en vasthouden.

Hoe?

- Blijf bij je kind en praat op een rustige manier, zoals je dat anders doet.
- Adem zelf een paar keer diep en langzaam in en uit, waardoor je zelf kalm blijft of wordt. Je kan dit ook met je kind doen.
- Als je denkt dat dit voor jou moeilijk is, bespreek dit met de arts, verpleegkundige of pedagogisch medewerker. Zij zullen je helpen.



Zorg voor afleiding

Door de aandacht van je kind naar iets anders te richten, ervaart het minder angst en pijn. Onze hersenen kunnen niet alles tegelijk, vaak ben je alleen maar bewust van wat je voelt als je eraan denkt. Als je nu bijvoorbeeld denkt aan je voeten in je schoenen, dan voel je weer dat je schoenen aanhebt. Terwijl je dit enkele zinnen hiervoor niet voelde.



Hoe?

- Leid je kind af door
 - > Samen een liedje te zingen of een verhaaltje te vertellen
 - > Zijn verbeelding te laten spreken: praat over zijn favoriete hobby, vakantie, tv-programma, sport, ...
 - > Voor te lezen, een spelletje te spelen
 - > Samen tv te kijken of muziek te luisteren
 - > Hen te strelen of knuffelen
- Hoe meer je kind is afgeleid, hoe beter het werkt. Houd de aandacht van je kind dus op de afleiding. De verpleegkundige of pedagogisch medewerker kunnen ook zorgen voor deze afleiding. Spreek vooraf af wie deze taak op zich neemt.
- Sommige kinderen willen kijken naar de ingreep. Je kan helpen door hen te laten blazen tegen het windmolentje en te zeggen: "Dit gaat goed! Blaas maar langzaam uit dan gaat het nog beter!"
 - > Uitblazen zorgt ervoor dat je kind meer ontspant en daardoor minder pijn en angst voelt. Als je samen rustig in- en uitademt, zal dit je kind helpen zich meer te ontspannen.

Indien je kind komt voor een bloedafname en/of het plaatsen van een infuus, verloopt dit zo:

Wij komen jullie in de wachtzaal halen en gaan naar de behandelkamer. We stemmen ons af op de emotionele toestand van je kind en winnen zo het vertrouwen. Je kind krijgt een verdovende pleister.

Je kind kiest of het op de behandeltafel zit of op je schoot, of liever ligt tijdens de procedure.

Wij zorgen op een gepaste manier voor afleiding en nemen rustig de tijd om te kijken welk de beste plaats is om de bloedafname uit te voeren. Dit kan in het handje, arm-pje, voetje of soms ook in het hoofdje (bij baby's).

Indien mogelijk, mag je kind bepalen in welke arm we bloed afnemen, zo krijgt het meer controle.

Je kind krijgt een strakke band ronde de arm. Je kan op dit moment al zorgen voor afleiding. Eerst ontsmetten we, "wassen", nadien voeren we de bloedafname uit. Als er ook een infuus moet geplaatst worden, gebeurt dit meteen. Het dunne buisje dat achterblijft in de ader, wordt goed vastgeplakt en verbonden met de leiding aan de infuuszak. Er kan op deze manier vocht of medicatie worden toegediend.

Na de bloedafname en/of het plaatsen van het infuus, krijgt je kind een beloning. Een cadeautje, maar ook aandacht voor zijn moed met positieve woorden.

Heb nadien zeker aandacht voor de gevoelens van je kind. Blijf rustig en positief, ook al verliep de bloedafname niet vlot. Je kind kan ten slotte maar voelen wat het voelt.

We hopen dat je met deze informatie je kind goed kan helpen en dat je weet dat we er alles aan doen om het zo comfortabel mogelijk te laten verlopen.

Nog vragen, stel ze gerust.



AZ Sint-Maarten
Liersesteenweg 435
2800 Mechelen

tel. 015 89 10 10
azsintmaarten@emmaus.be
www.azsintmaarten.be

© vzw Emmaüs - AZ Sint-Maarten

Overname van deze tekst en/of illustraties voor commerciële doeleinden of voor gebruik in een publicatie is enkel mogelijk na toestemming van de directie van AZ Sint-Maarten. In ieder ander geval moet de bron vermeld worden.

vzw Emmaüs - Edgard Tinellaan 1c - 2800 Mechelen
RPR Antwerpen-Mechelen - BE 0411.515.075

NB096 21-02-2025