

**PIJN BIJ KINDEREN**

---

AU AU... PIJN IS NIET FIJN!

FRANCISCUS GASTHUIS

## **Welkom op de Kinderafdeling**

Au Au ... Pijn is niet fijn!, deze folder gaat over pijn. Pijn is heel vervelend en soms ook moeilijk te begrijpen. We proberen je uit te leggen welke soorten pijn je kunt voelen en wat je er tegen kunt doen.

Deze folder is speciaal voor jou. Voor jouw papa en mama hebben we een folder gemaakt, zodat ook zij weten wat pijn is.



## **Wat is pijn?**

Pijn is een naar en niet zo'n fijn gevoel. Maar toch kan pijn wel handig zijn. Het is een soort van waarschuwing van je lichaam, zodat je weet dat je een wondje hebt of dat je ziek bent.

Maar pijn is niet altijd alleen een waarschuwing. Als je vaak en heel lang pijn hebt, kun je soms niet meer de dingen doen die je anders wel doet. Je hebt bijvoorbeeld minder zin om te eten, je wilt niet slapen en je kunt niet fijn spelen. Daarom is het belangrijk dat we proberen iets tegen de pijn te doen.



## **Kleine en grote pijn**

Iedereen kent pijn. Je kunt pijn hebben door een ongelukje, bij het spelen of met sporten. Die pijn is erg vervelend, maar die pijn duurt meestal niet lang en is niet zo erg. Maar als je bijvoorbeeld je been breekt, doet dat veel meer pijn.

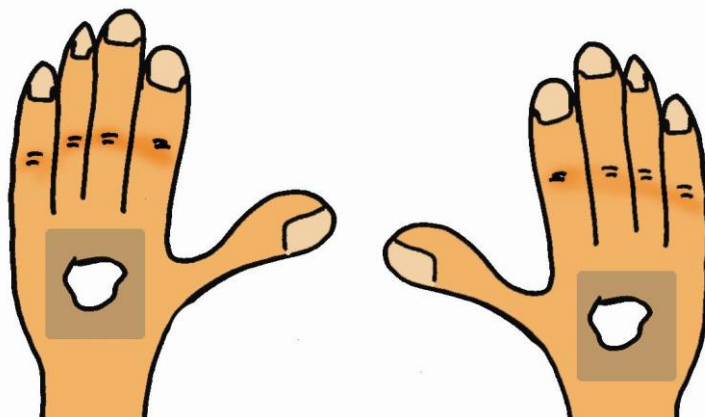
### Onzichtbare pijn

Sommige pijnen komen door spanningen. Als je zenuwachtig bent, bijvoorbeeld als je iets moet doen wat je eng vindt, kan het gebeuren dat je dat ook in je lichaam voelt. Je kunt ook pijn voelen doordat je wordt gepest op school of ruzie hebt. Als je angstig bent, kun je last hebben van buikpijn of hoofdpijn. Misschien moet je zelfs spugen. De dokter kan aan je lichaam dan niet de oorzaak van je pijn vinden. Maar toch voel je die pijn.

## Kortdurende pijn

Kortdurende pijn kan komen door iets scherp, bijvoorbeeld door een vingerprik of een onderzoek. Als je de vingerprik of onderzoek eng vindt, zijn hier een paar tips die je kunnen helpen.

- **Aan iets leuks denken**  
Je voelt de pijn minder als je aan iets leuks denkt terwijl je de prik krijgt. Je kunt bijvoorbeeld naar leuke muziek luisteren, een beetje kletsen of naar een film kijken.
- **Weten wat er gaat gebeuren**  
Als je precies weet wat er gaat gebeuren, is het minder eng en minder spannend. Daarom mag je altijd alles aan de verpleegkundige vragen, wij proberen je dan precies te vertellen wat er gaat gebeuren.
- **Meedoen**  
Sommige kinderen vinden het fijn om zelf mee te doen bij een prik of een onderzoek. Je kunt bijvoorbeeld afspreken dat jij aftelt of dat jij bij een vingerprik mag kiezen in welke vinger je de prik krijgt.
- **Niet alleen zijn**  
Vaak voel je, je beter als je niet alleen bent. Neem dus gerust je vader of moeder mee als je een vingerprik of onderzoek krijgt.
- **Toverzalf**  
Er is een speciale zalf die met een pleister op je hand wordt geplakt, zodat je bijna niets meer voelt als je wordt geprikt. De zalf gaat ongeveer een half uurtje voor de prik op de hand, anders werkt de zalf niet goed.



## **Pijn na een operatie**

Na de operatie spreekt de slaapdokter (anesthesioloog) af welke medicijnen je krijgt tegen de pijn. Meestal zijn dat zepillen (een pil in je bil), omdat je vlak na de operatie nog misselijk kan worden van een drankje of pilletje.

Sommige kinderen krijgen een medicijnpompje (een 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 eruit. Je mag helemaal zelf op dat knopje drukken.



## **Langdurige pijn**

Langdurige pijn is pijn die je altijd voelt. Vaak geeft dit soort pijn een zeurend, drukkend of kloppend gevoel. Buikpijn en hoofdpijn zijn voorbeelden van zulke pijn. Pijn die langer duurt, kan ook horen bij een ziekte. Als pijn lang duurt, kun je het beste naar de dokter gaan. Pijn kan een waarschuwing van je lichaam zijn om je te vertellen dat er iets aan de hand is.

De pijnscorelijst, een soort pijndagboek, helpen de dokters en verpleegkundigen om pijn die lang duurt beter te begrijpen, zodat ze er iets aan kunnen doen.

## **Hoeveel pijn heb je?**

In het ziekenhuis proberen wij er achter te komen hoeveel pijn jij hebt, en daarbij kan jij ons heel goed helpen door:

- **Gezichtjes kijken**  
De verpleegkundige laat plaatjes van gezichtjes zien. De gezichtjes kijken allemaal anders: het eerste gezichtje kijkt heel vrolijk en het laatste gezichtje heel verdrietig. De verpleegkundige vraagt aan jou om het gezichtje aan te wijzen hoe jij je voelt.
- **Cijfer geven**  
De verpleegkundige vraagt of je met behulp van een meetlatje een cijfer kunt geven tussen 0 tot 10 over hoe je je voelt. Aan de ene kant van het meetlatje staat een 0 (0 betekent geen pijn) en aan de andere kant staat een 10 (10 betekent heel veel pijn).

Soms is het heel moeilijk om te zeggen dat je pijn hebt. Het kan zijn dat je niks wilt laten merken omdat je stoer wilt zijn, maar het is juist stoer al je het goed aan de verpleegkundige vertelt.



We hopen dat je nu wat meer begrijpt van pijn. Jammer genoeg kunnen we je niet beloven dat je nu geen pijn meer hebt, maar misschien dat onze tips je wel een beetje helpen!

Mocht je vragen hebben dan kun je deze altijd stellen aan de verpleegkundige of dokter.