

**PIJN BIJ KINDEREN**

---

VOORLICHTING VOOR OUDERS/VERZORGERS

FRANCISCUS GASTHUIS

## **Inleiding**

Uw kind is opgenomen op de kinderafdeling. Tijdens het verblijf in het ziekenhuis kan uw kind pijn ervaren, als gevolg van de aandoening, ingreep of onderzoek.

Deze folder geeft u meer informatie over pijn bij kinderen. Wij leggen uit wat pijn is, wat zorgt voor pijn en welke verschillende soorten pijn een kind kan voelen. Het team op de kinderafdeling doet er alles aan om pijn te voorkomen en, indien nodig, de pijn zo goed mogelijk te behandelen.

## **Wat is pijn?**

Pijn is een naar, onprettig gevoel. Ondanks dat is pijn wel heel nuttig: pijn geeft als het ware een waarschuwing. Pijn kan een belangrijke weerslag hebben op uw kind, zo kan pijn ervoor zorgen dat uw kind:

- minder goed slaapt;
- minder eetlust heeft;
- geen zin heeft om te spelen.

Pijn kan ook de stemming van uw kind beïnvloeden. Zo kan het kind humeurig, prikkelbaar, verdrietig en stiller dan gewoonlijk zijn. Hoe sneller pijn opgemerkt wordt, hoe sneller de behandeling wordt ingesteld of aangepast. Een goede pijnbehandeling draagt bij tot het comfort, het welbevinden en het herstel van uw kind.

## **Waarvoor wordt pijn veroorzaakt?**

Verwondingen zijn de meest voorkomende oorzaken van pijn, zoals schaafwonden of botbreuken, maar ook chirurgische ingrepen. Na een operatie heb je vaak nog pijn omdat de wond moet genezen.

Pijn kan ook ontstaan zonder dat bij medische onderzoeken een duidelijke oorzaak wordt gevonden. Door stress en spanning ontstaat bijvoorbeeld hoofd- of buikpijn. De pijn die het kind voelt, is even erg als andere soorten pijn en moet ook zo goed mogelijk worden behandeld.

## **Belang van pijnbehandeling bij uw kind**

Pijn kan een behoorlijke invloed hebben op het dagelijks leven van uw kind. Als pijn leidt tot een verminderd slaappatroon of een sterk verminderde eetlust, kan dat bijvoorbeeld het functioneren op school of het omgaan met andere kinderen beïnvloeden. Pijn kan het genezingsproces vertragen. Een kind dat na een operatie veel pijn heeft en zich angstig voelt, kan het bijvoorbeeld moeilijk vinden om de dingen weer op te pakken die nodig zijn voor het revalidatieproces. Pijn kan ook de stemming van een kind beïnvloeden. Gevoelens van irritatie en vermoeidheid dragen niet bij aan de geestelijke gezondheid en daarmee ook niet aan het totale genezingsproces.

## **Pijnmeten bij kinderen**

Om te weten hoeveel pijn uw kind heeft, meet de verpleegkundige de pijn. Afhankelijk van de leeftijd van het kind wordt een speciale meetschaal gebruikt:

- Leeftijd 0-4 jaar: CHEOPS
- Leeftijd 4-8 jaar: Gezichtjesschaal
- Leeftijd 9-16 jaar: VAS






### Kinderen jonger dan 4 jaar

Kinderen van 0-4 jaar kunnen moeilijk zelf aangeven waar ze pijn hebben en hoe erg de pijn is. Daarom is het erg belangrijk om ze goed te observeren. Hierbij kijk je naar hun gedrag en houding. Ze laten pijn zien door bijvoorbeeld te huilen, een ander gezicht te trekken, hun lichaam te spannen, te kreunen of juist heel stil te liggen.

Aan de hand van de observaties van de vijf gedragkenmerken van het kind bepaalt de verpleegkundige de pijnscore. Deze pijnscore heet de CHEOPS.

### Kinderen tussen de 4 en 8 jaar

Bij kinderen tussen de 4 en 8 jaar kan je vragen naar de pijn en hoe erg de pijn is. Met behulp van de gezichtjesschaal wijst het kind aan hoe zij zich voelt op dat moment. Hierbij laten we het kind vijf gezichtjes zien. De eerste in de rij heeft een lachend gezichtje en komt overeen met geen pijn. De laatste heeft een zeer verdrietig gezichtje en komt overeen met heel erge pijn. Deze pijnscore heet de gezichtjesschaal.

 0-2 Geen pijn	 3-4 Héél klein beetje pijn	 5-6 Beetje pijn	 7-8 Veel Pijn	 9-10 Héél veel pijn
---	---	---	---	---

### Kinderen vanaf 8 jaar

Kinderen vanaf 8 jaar kunnen vaak duidelijk aangeven wanneer en waar ze pijn hebben. Met behulp van de VAS (*Visual Analogue Scale*) wordt de pijn gemeten. Deze schaal bestaat uit een horizontale lijn van 10cm. De lijn is genummerd van 0 tot 10. De kinderen geven zelf hun pijn een cijfer. De waarde 0 geeft geen pijn aan en de waarde 10 geeft de meest denkbare pijn aan.

### **Pijnbehandeling met behulp van medicatie**

Aan de hand van de uitkomst van de pijnmeting of de te verwachten pijn wordt gestart met pijnmedicatie. Dit schrijft de arts voor. In eerste instantie wordt gestart met paracetamol, wanneer dit niet voldoende is wordt er overgegaan op andere pijnmedicatie.

De verpleegkundige beoordeelt aan de hand van de pijnmeting het effect van de pijnbehandeling en past het zonedig aan volgens het voorschrift. U en/of uw kind moet natuurlijk niet wachten tot de verpleegkundige aan bed komt voor de pijnmeting. Als uw kind teveel pijn heeft, kunt u dat het beste melden bij de verpleegkundige.

### Postoperatieve pijn (pijn na de operatie)

Pijnbestrijding voorkomt ook pijn. Dat doen we door medicijnen te geven voordat het kind pijn heeft na bijvoorbeeld een operatie. Direct na de operatie schrijft de anesthesioloog de pijnmedicatie voor uw kind voor. Bij lichtere ingrepen volstaat Paracetamol, vaak in de vorm van een zetpil. Het slikken van

drankjes en tabletten wordt zoveel mogelijk beperkt, omdat kinderen zich na een operatie nog misselijk kunnen voelen.

#### Kortdurende pijn

Kortdurende pijn wordt meestal veroorzaakt door vallen, stoten of verwondingen door een scherp voorwerp, bijvoorbeeld een prik in het ziekenhuis. Injecties zijn vaak nodig, voor bloedafname, het toedienen van medicijnen of het geven van een infuus.

#### Langdurige pijn

Naast kortdurende, scherpe pijn en pijn na een operatie, bestaat ook pijn die langer duurt. Langdurige of chronische pijn geeft vaak een zeurend, drukkend en kloppend gevoel. Juist omdat deze pijn (bijna) voortdurend aanwezig is, kan hij veel invloed hebben op het gedrag van uw kind. Langer aanhoudende pijn kan onderdeel zijn van een ziekte, zoals hoofdpijn, buikpijn of een infectie.

### **Pijn behandelen met andere middelen**

Naast het geven van pijnmedicatie, bestaan er ook een aantal andere middelen die de pijn bij het kind verzachten of voorkomen.

#### Een vertrouwd persoon

Heel wat kinderen vinden het geruststellend wanneer op moeilijke momenten een ouders of een ander vertrouwd persoon aanwezig is. Uw kind voelt zich hierdoor veiliger in de ongewone omgeving. U kunt uw kind steunen, afleiden en troosten door bijvoorbeeld uw kind te strelen, zijn hand vast te pakken, een verhaal te vertellen of een liedje te zingen. Speel hierbij in op wat uw kind graag heeft.

#### Ontspanning en afleiding

Een kind is zich minder bewust van pijn en angst wanneer je aandacht op iets anders richt. Grotere kinderen vinden afleiding in muziek, lezen, televisie of computerspelletjes. Bij kleine kinderen helpt het vaak om een verhaaltje voor te lezen, televisie te kijken en te spelen. Op onze afdeling zijn hiertoe vele mogelijkheden aanwezig. Vraag ernaar aan de verpleegkundige of pedagogisch medewerkers.

## Vorbereiding

Het is belangrijk dat u uw kind op het juiste moment voorbereidt op wat komen gaat. Als kinderen niet genoeg tijd hebben om de informatie te verwerken, kan de spanning ongewild toenemen. Omgekeerd, een kind te lang op voorhand voorbereiden, kan ook spanning geven. Het juiste moment hangt af van de soort ingreep of onderzoek maar ook van het karakter en de leeftijd van uw kind. Het is belangrijk om eerlijk te zijn over wat er gebeurt, anders creëert dit wantrouwen bij het kind. Hierdoor kan het kind angstiger worden, meer pijn ervaren en minder medewerking verlenen aan toekomstige verzorgingen of behandelingen. Als iets pijnlijk is, zeg dan niet dat het geen pijn doet. De verpleegkundigen en pedagogisch medewerkers helpen u graag met de voorbereiding van uw kind.

## **Vragen**

Het team van de kinderafdeling streeft erna om het verblijf van uw kind zo comfortabel mogelijk te maken. Mocht uw kind toch pijn ervaren, meld dit dan. Wij doen er alles aan om te pijn zo goed mogelijk te verhelpen.

Als u nog vragen heeft, kunt u die stellen aan de verpleegkundige. Ook kunt u telefonisch contact opnemen met de Kinderafdeling via telefoonnummer 010 – 461 6403.