

PIJN IS NIET FIJN

INFORMATIE VOOR KINDEREN

FRANCISCUS VLIETLAND

Deze folder gaat over pijn. Pijn is heel vervelend en soms ook moeilijk te begrijpen. In deze folder vertellen wij welke soorten pijn je kunt voelen en wat er tegen te doen is. Dit boekje is speciaal voor jou. We hebben ook een boekje voor je ouders gemaakt.

Wat is pijn?

Pijn is een naar en onprettig gevoel. Toch kan pijn wel handig zijn. Het is een soort 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 veel slapen en je kunt niet zo fijn spelen. Daarom is het belangrijk dat we proberen iets tegen de pijn te doen.

Kleine pijn en grote pijn

Pijn kent iedereen wel: pijn door een ongelukje, bij het spelen of met sporten. Dat is lastig, 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 kan ook pijn voelen doordat je gepest wordt 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.

Altijd vertellen

Als je pijn hebt en je weet niet waarom, moet je dat altijd aan je vader of moeder vertellen. Ook als je wel weet waardoor je pijn hebt of je ziek voelt, is het verstandig om erover te praten met iemand die je aardig vindt. Het is belangrijk om te vertellen dat je pijn hebt. Dan kan er iets aan worden gedaan. Gelukkig is pijn meestal niet ernstig en gaat het vanzelf weer over.

Hoeveel pijn heb jij?

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 en je niet wilt aanstellen. Toch is het beter om het wel te zeggen. Het is nooit kinderachtig als je huilt omdat je pijn hebt, grote mensen doen dat soms ook. Maar misschien vind je het moeilijk om goed aan te wijzen waar de pijn zit, of kun je niet zo goed vertellen wat je voelt.

In het ziekenhuis

Soms is een onderzoek of behandeling nodig om te weten te komen waarom je pijn hebt en wat we er tegen kunnen doen. Misschien krijg je een prik, soms is een operatie nodig. Dat kan pijn doen, maar het is wel bedoeld om je beter te maken.

In het ziekenhuis proberen wij er achter te komen hoeveel pijn jij hebt door:

- plaatjes kijken. De verpleegkundige laat je plaatjes zien van gezichten van kinderen. De kinderen kijken allemaal anders: de eerste kijkt heel vrolijk, de laatste heel verdrietig. De verpleegkundige vraagt aan jou om aan te wijzen hoe jij je voelt; op welk kind jij nu het meeste lijkt.
- een cijfer te geven. De verpleegkundige vraagt of je met behulp van een meetlatje een cijfer kunt geven tussen 0 en 10 over hoe je je voelt. Aan de ene kant van het meetlatje staat een 0 - bij geen pijn, aan de andere kant staat een 10 - bij heel veel pijn.

Soorten pijn en wat we tegen de pijn kunnen doen

Kortdurende pijn

Kortdurende pijn kan komen door iets scherp, bijvoorbeeld door een prik van een naald. Als je het eng vindt om in het ziekenhuis een prik te krijgen, zijn hier een paar goede tips die je kunnen helpen:

- 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;
- Als je precies weet wat er gaat gebeuren, is het minder eng en minder spannend. Vraag daarom alles wat je wilt weten

aan je vader of moeder of aan iemand anders. Je mag ook de dokter of verpleegkundige altijd van alles vragen. In het ziekenhuis werken pedagogisch medewerkers. Zij kunnen je eventueel helpen om te leren omgaan met pijn;

- 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.
- Vaak voel je je beter als je niet alleen bent. Vraag gerust of je vader, je moeder of iemand anders die je aardig vindt, bij je mag blijven.
- Er is een speciale zalf die met een pleister op je hand kan worden geplakt, zodat je bijna niets voelt als je wordt geprikt. Die zalf moet je wel een uur voor de prik opdoen, omdat hij anders niet goed werkt. Een prik kan bijvoorbeeld nodig zijn om je in slaap te maken voor een operatie.

Pijn na een operatie

Na de operatie spreekt de slaapdokter (anesthesioloog) af welke medicijnen je krijgt tegen de pijn. Meestal zijn dat zetpillen (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. Alleen jij mag op die knop 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 je bijvoorbeeld reuma hebt, heb je vaak last van pijn in je handen, knieën en voeten.

Als pijn lang duurt, kun je het beste naar de dokter gaan. Pijn kan immers een waarschuwing van je lichaam zijn om je te vertellen dat er iets aan de hand is. Vragenlijsten of een pijndagboek kunnen de dokters en verpleegkundigen helpen om pijn die lang duurt beter te begrijpen, zodat er iets aan gedaan kan worden.

Vragen

We hopen dat je nu deze folder hebt gelezen 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!

Als je iets wilt vragen of zeggen, stap dan zo snel mogelijk op iemand af waarvan je denkt dat die jou kan helpen. Je mag ook de dokter of verpleegkundige bellen.

Augustus 2015
6050229