

**UW KIND HEEFT PIJN**

---

INFORMATIE VOOR OUDERS EN VERZORGERS

FRANCISCUS VLIETLAND

## **Inleiding**

In deze brochure geven wij u meer informatie over pijn bij kinderen: Wat is pijn, waardoor kan pijn veroorzaakt worden en welke verschillende soorten pijn een kind kan voelen.

Pijn is niet altijd makkelijk te begrijpen. Zeker voor jonge kinderen is het soms moeilijk aan te geven dat zij pijn hebben en waar zij pijn hebben. Het is belangrijk dat u pijn bij uw kind kunt herkennen en weet wat te doen om de pijn te verlichten. Als ouder weet u het beste hoe u uw kind kunt troosten.

Omdat ieder kind pijn op een andere manier ervaart, kunnen we geen verklaringen en aanwijzingen geven voor de specifieke situatie van uw kind. Wel geven wij u een aantal algemene richtlijnen. We raden u aan uw vragen altijd te bespreken met de arts die uw kind behandelt.

## **Pijn**

Pijn is een naar, onprettig gevoel. Ondanks dat is pijn ook nuttig. Pijn heeft namelijk een signaalfunctie: pijn is een waarschuwing. Die waarschuwing van het lichaam betekent dat er sprake is van een verwonding of een ziekte.

Pijn is echter niet altijd nuttig, bijvoorbeeld bij een chronische ziekte zoals reuma. Die pijn is veel meer dan alleen een onprettig gevoel en kan grote invloed hebben op het dagelijks leven van een kind. Het is dus om verschillende redenen belangrijk dat pijn zo goed mogelijk wordt behandeld.

## **Mogelijke oorzaken van pijn**

De meest voor de hand liggende en veel voorkomende oorzaken van pijn bij kinderen zijn verwondingen. Maar ook spanningen kunnen pijn veroorzaken of verergeren. Het komt dus niet alleen bij volwassenen voor dat spanningen leiden tot hoofdpijn, buikpijn of misselijkheid. Hoewel bij medisch onderzoek geen lichamelijke oorzaak gevonden kan worden voor deze pijnen, betekent het niet dat er niets aan de hand is. De pijn die het kind voelt, is even erg als andere soorten pijn.

## **Pijnbehandeling**

Pijn kan een behoorlijke invloed hebben op het dagelijks leven van een 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 akelig vinden om de dingen weer op te pakken die nodig zijn om goed te herstellen. 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. Een goede pijnbehandeling is dus erg belangrijk.

### Pijnteam

De laatste jaren worden in steeds meer ziekenhuizen zogenaamde pijnteam gevormd. Een pijnteam bestaat uit een aantal hulpverleners die afkomstig zijn uit verschillende werkvelden die allemaal ervaring hebben met kinderen met pijn.

Een pijnteam bestaat uit een aantal specialisten waaronder:

- Een anesthesioloog
- Een chirurg
- Een kinderarts
- Een verpleegkundige
- Een psycholoog
- Een pedagogisch medewerker
- Een fysiotherapeut

## **Heeft mijn kind pijn**

Uw kind weet zelf het beste of het pijn heeft en hoe erg de pijn is. Vraag uw kind of het pijn heeft. Soms heeft een kind wat aanmoediging nodig om over pijn te praten: kinderen uiten hun klachten niet altijd vanzelfsprekend. Sommige kinderen zijn te jong om duidelijk aan te geven waar zij pijn hebben en hoe erg de pijn is. Door te huilen of door hun gezicht te vertrekken laten kinderen wel zien dat zij pijn hebben. Soms wijzen of drukken kinderen op de plaats waar het pijn doet.

Kleine kinderen wijzen vaak naar hun buik, terwijl de oorzaak van de pijn ergens anders kan zitten.

### Gedragsverandering

Vooral aanhoudende pijn kan leiden tot verandering in het gedrag. Omdat u het normale gedrag van uw kind kent, bent u meestal ook degene die als eerste veranderingen opmerkt. Pijn is echter niet de enige mogelijke oorzaak als uw kind minder zin heeft om te spelen of te eten. Verandering in het gedrag kan onderdeel zijn van een bepaalde fase die uw kind doormaakt of kan worden veroorzaakt door bijvoorbeeld een verhuizing of de overgang naar een andere school. Het is wel raadzaam om pijn als mogelijke oorzaak in uw achterhoofd te houden en alert te zijn op andere lichamelijke signalen.

## **Pijn meten in het ziekenhuis**

In tegenstelling tot volwassenen vinden kinderen het niet altijd makkelijk om aan te geven dat zij pijn hebben en hoeveel pijn zij hebben. Soms komt dat omdat ze nog niet kunnen praten en soms is het - ook voor oudere kinderen - te moeilijk om zo'n abstract begrip als pijn te beschrijven. Om er toch achter te komen of en hoeveel pijn een kind heeft, zijn verschillende methodes ontwikkeld om pijn te meten.

### Score bijhouden

De verpleegkundige houdt regelmatig een score bij om uit te drukken hoe de toestand van het kind is. Er wordt gelet op het gedrag en op de lichamelijke toestand (hartslag, bloeddruk, ademhaling). Bij pasgeborenen, peuters en kleuters is een observatie van het gedrag vaak de enige methode om pijn te beoordelen.

### Gezichtjesschaal/meetlatje

Voor kinderen vanaf 6 jaar wordt een 'gezichtjesschaal' gebruikt, die bestaat uit getekende gezichten van kinderen. De afgebeelde kinderen hebben verschillende gezichtsuitdrukkingen, variërend van lachend tot heel verdrietig. De kinderen worden gevraagd om aan te wijzen hoe ze zich voelen en op welk kind ze het meeste lijken.

Voor kinderen vanaf ongeveer 10 jaar gebruiken we een meetlatje, met de cijfers van 0 tot en met 10.

De verpleegkundige vraagt aan de kinderen om met behulp van het meetlatje een cijfer te geven voor hoe ze zich voelen. Aan de ene kant van het meetlatje staat een 0, geen pijn, aan de andere kant staat een 10, heel veel pijn.

## **Pijn verminderen**

### **Kortdurende pijn**

Kortdurende pijn wordt meestal veroorzaakt door vallen, stoten of verwonding door een scherp voorwerp. Geprikt worden is daarvan een voorbeeld dat zeker in het ziekenhuis van toepassing is. Injecties zijn vaak nodig, voor bloedafname, het toedienen van medicijnen of voor het geven van een infuus. Veel kinderen vinden het eng en pijnlijk om te worden geprikt. We hebben een aantal kleine hulpmiddelen en tips die kinderen kunnen steunen of helpen:

Voorbereiden op wat komen gaat. Het is belangrijk dat uw kind vooraf goed is voorbereid. Voorbereiden gaat het beste als u op een rustig moment in een rustige omgeving en op een simpele manier uitlegt wat er gaat gebeuren. Wij raden u aan om wat u vertelt te herhalen of, als dat kan, plaatjes te laten zien. Plaatjes of voorwerpen kunnen voor kinderen veel duidelijk maken. In het Vlietland Ziekenhuis zijn pedagogisch medewerkers en kinderverpleegkundigen werkzaam die uw kind, samen met u, op deze manier kunnen voorbereiden.

Het juiste moment. Het is belangrijk dat u voor de voorbereiding het goede moment kiest. Als kinderen niet genoeg tijd hebben om de informatie te verwerken, kan de spanning ongewild toenemen. Echter een kind te lang van tevoren voorbereiden kan ook tot spanningen leiden. Kortom, het juiste moment hangt af van het soort ingreep of onderzoek, maar ook van het karakter en de leeftijd van uw kind.

Eerlijk blijven. Het is verstandig om altijd eerlijk te vertellen, wat een kind te wachten staat. Als u niet eerlijk vertelt wat er gaat gebeuren, ontstaat er wantrouwen bij het kind. Het kind wordt angstiger, waardoor het meer pijn kan voelen. Vertel bijvoorbeeld eerlijk dat een prik wel pijn doet.

Meebeslissen. Door uw kind van tevoren goed te vertellen wat er gaat gebeuren, kan uw kind het gevoel krijgen dat hij controle heeft over de situatie en dat kan het vertrouwen versterken. Die controle kunnen we letterlijk opvatten door kinderen, waar mogelijk, inspraak te geven. Bijvoorbeeld door het kind te laten kiezen in welke vinger en in wiens aanwezigheid het geprikt wil worden.

Ontspanning en afleiding. Het vestigen van de aandacht op iets anders kan ervoor zorgen dat een kind zich minder bewust wordt van angst en pijn. Grotere kinderen vinden soms afleiding in muziek, lezen of computerspelletjes, terwijl bij jongere kinderen praten, voorlezen en spelen vaak helpt.

Een vertrouwd persoon. De meeste kinderen ervaren het als geruststellend wanneer op moeilijke momenten een ouder of een ander vertrouwd persoon aanwezig is. Uw kind voelt zich hierdoor veiliger in de ongewone omgeving en u kunt u kind steunen en troosten. Vaak is het voor ouders/verzorgers mogelijk bij de onderzoeken en ingrepen aanwezig te zijn. Wij raden u aan hier eerst naar te informeren bij de betreffende arts of verpleegkundige.

Verdovende crème. Om de kortdurende scherpe pijn van een prik te verminderen, kunnen we een verdovende crème gebruiken waardoor de prik minder (of zelfs geen) pijn doet. De crème moet minstens een uur voordat de prik wordt gegeven op de afgesproken plaats (bijvoorbeeld de bovenkant van de hand) worden gesmeerd. De crème wordt afgedekt met een doorzichtige pleister.

## **Pijn na de operatie**

Pijnbestrijding is ook het voorkómen van pijn. Dat doen we door medicijnen te geven voordat het kind pijn krijgt. Direct na de operatie schrijft de anesthesioloog, de dokter die uw kind in slaap brengt, voor op welke tijden uw kind medicijnen tegen de pijn krijgt toegediend. Bij lichtere ingrepen volstaat paracetamol, vaak in de vorm van een zetpil. Het slikken van drankjes en tabletjes wordt zoveel mogelijk beperkt, omdat kinderen zich na een operatie nog misselijk kunnen voelen.

Morfine. Bij grotere operaties is het vaak nodig morfinepreparaten voor te schrijven. Het geven van morfine aan kinderen klinkt misschien merkwaardig. Toch is het inmiddels heel gewoon en absoluut verantwoord. Er is veel onderzoek gedaan naar deze middelen en de uitwerking ervan op kinderen. U hoeft niet bang te zijn voor verslaving of gewenning. Als morfinepreparaten (ook wel opioïden genoemd) door een arts worden voorgeschreven en onder toezicht worden gebruikt, zijn ze veilig.

Als een kind na een operatie morfine krijgt toegediend, kan de hoeveelheid meestal binnen enkele dagen al worden verminderd. De aanpassing van de hoeveelheid medicatie vindt plaats aan de hand van de door verpleegkundigen (en zo mogelijk het kind) genoteerde pijnscores. De kinderarts komt dagelijks langs en past bij verandering van de pijn de hoeveelheid medicijnen aan.

PCA-pomp. Oudere kinderen, vaak al vanaf 5 jaar, kunnen soms gebruik maken van een zogenaamde PCA-pomp (Patiënt Controlled Analgesia). Bij deze pomp heeft het kind zelf de controle over de pijnstilling. Zodra pijn gevoeld wordt, kan het kind zichzelf, via een druk op een knop een hoeveelheid medicijn toedienen. De hoeveelheden zijn uiteraard niet onbeperkt, maar zijn beveiligd door de computer in de pomp, die door de anesthesioloog is afgesteld. Niemand anders dan het kind mag deze pomp bedienen.

Regionale analgesie. Een speciale manier van verdoven is de regionale analgesie, een vorm van plaatselijke verdoving. Door het toedienen van een plaatselijk verdovend middel worden pijnzenuwen in een bepaald gebied tijdelijk uitgeschakeld. Dat kan bijvoorbeeld een arm zijn of de onderste lichaamshelft. Regionale analgesie kan niet bij alle operaties worden toegepast. In dat geval geeft de anesthesioloog een volledige narcose.

## **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 of 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. Voorbeelden hiervan zijn hoofdpijn, buikpijn, reuma, infecties en kanker.

Als pijn langer blijft duren terwijl de oorzaak niet duidelijk is, is het altijd verstandig de arts te raadplegen. Pijn kan immers een waarschuwing van het lichaam zijn om aan te geven dat er iets aan de hand is.

## **Vragen**

Wij hopen dat de informatie in deze brochure u meer duidelijkheid heeft gegeven over de mogelijkheden om kinderen met pijn te behandelen, te steunen en te begeleiden. Het is belangrijk te blijven beseffen dat ieder kind zijn pijn op een andere, unieke wijze beleeft. De oorzaak van de pijn, eerdere ervaringen en ook het al dan niet ondervinden van steun en vertrouwen spelen hierbij een rol.

Voor eventuele vragen over de informatie in deze brochure of over de specifieke situatie van uw kind, verwijzen wij u naar de arts die uw kind behandelt. Voor algemene informatie kunt u bellen met de afdeling Kindergeneeskunde via 010 - 893 0000.