
Kindergeneeskunde



Patiënteninformatie

Pijn bij kinderen



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

Deze folder is speciaal voor jou en 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 er tegen te doen is.

Wat is pijn?

Pijn is een naar en onprettig gevoel. Toch kan pijn ook handig zijn want het is een soort waarschuwing van je lichaam. Je lichaam laat je weten dat je een wondje hebt of dat je ziek bent.

Helaas is pijn niet altijd een waarschuwing. Als je vaak en heel lang pijn hebt, kun je niet meer de dingen doen die je normaal wel elke dag doet. Je hebt bijvoorbeeld minder zin om te eten en je kunt niet meer fijn spelen. Juist daarom is het belangrijk dat we proberen iets tegen de pijn te doen.

Soorten pijn

Er zijn verschillende soorten pijn.

Pijn die snel over is en pijn die lang duurt

Iedereen kent pijn. Je kunt pijn hebben als je je bezeert door een ongelukje met sporten of spelen. Die pijn is vervelend, maar duurt niet zo lang en is niet zo erg. Als je bijvoorbeeld je arm of been breekt, doet dat veel meer pijn en duurt het ook langer totdat de pijn over is.

Onzichtbare pijn

Ook spanning kan zorgen voor pijn. Bijvoorbeeld als je zenuwachtig bent omdat je iets moet doen wat je spannend vindt, omdat je gepest wordt of ruzie hebt. Van de buitenkant zie je deze pijn niet, maar in je lichaam kan het wel als pijn aanvoelen. Je kunt bijvoorbeeld last krijgen van hoofdpijn of buikpijn. De dokter kan dan in je lichaam niet ontdekken waar de pijn vandaan komt, maar toch voel je die pijn.

Tips bij kortdurende pijn

Kortdurende pijn kan komen door iets scherp, bijvoorbeeld door een prik. Ook een onderzoek is soms even niet zo prettig. Wij hebben een aantal tips die ervoor kunnen zorgen dat je minder pijn voelt tijdens bijvoorbeeld een prik of onderzoek.

- *Aan iets leuks denken*

Je voelt de pijn minder als je aan iets leuks denkt of iets leuks doet. Je kunt bijvoorbeeld naar muziek luisteren, een boek lezen of een film kijken.

- *Weten wat er gaat gebeuren*

Als je precies weet wat er gaat gebeuren, is het minder eng en minder spannend. Van tevoren proberen wij jou alles uit te leggen aan de hand van een fotoboek. Ook mag jij altijd alles aan de dokter of kinderverpleegkundige vragen.

- *Meedoen*

Er zijn kinderen die het fijn vinden om zelf mee te doen bij een prik of onderzoek. Je kunt bijvoorbeeld afspreken dat jij aftelt. Of dat jij bij een prik in de vinger mag kiezen in welke vinger de prik gegeven wordt.

- *Niet alleen*

Jouw vader, moeder of iemand anders waarbij jij je prettig voelt, mag altijd bij jou zijn als jij een prik of onderzoek krijgt.

- *Toverzalf*

Er is een speciale zalf die met een pleister op je arm of hand wordt geplakt. Je voelt dan bijna niets als je een prik krijgt. Deze pleister krijg je ongeveer een half uur voor de prik op je hand of arm, anders werkt deze niet goed.

Pijn na een operatie

Als je geopereerd bent, vertelt de slaapdokter (anesthesioloog) je welke medicijnen je krijgt tegen de pijn. Dit kunnen zetabletten zijn (je krijgt dan een pil in je bil) of tabletjes (als je deze door kunt slikken en niet misselijk bent). Het kan ook zijn dat je medicijnen krijgt via het infuus.

Sommige kinderen krijgen een pompje met medicijnen (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 pomp drukt, komt het medicijn eruit. De pijn wordt dan snel minder. Alleen jij mag op de knop van de pomp drukken.

Vertel het ons: hoeveel pijn heb jij?

Het kan heel moeilijk zijn om te zeggen dat je pijn hebt. Misschien wil je niets laten merken omdat je je niet wilt aanstellen en flink wilt zijn. Misschien denk je dat de pijn vanzelf weer verdwijnt. Toch is het beter om het wel te zeggen. Dan kunnen we iets aan de pijn doen.

Meetlat

Sommige kinderen vinden het moeilijk om uit te leggen wat zij voelen. In het ziekenhuis hebben we daarom twee hulpmiddelen om erachter te komen hoeveel pijn jij hebt.

1. Gezichtjes aanwijzen

De kinderverpleegkundige laat jou een soort meetlatje zien met daarop 6 verschillende gezichtjes. De gezichtjes kijken allemaal anders. Het eerste gezichtje kijkt heel blij en het laatste gezichtje heel verdrietig. De kinderverpleegkundige vraagt aan jou om aan te wijzen hoe jij je voelt. Op welk gezichtje lijk jij op dat moment het meest?



2. Cijfer geven

De kinderverpleegkundige vraagt jou om jezelf een cijfer tussen de 0 en de 10 te geven dat aangeeft hoe jij je op dat moment voelt. Het cijfer 0 betekent dat jij je heel erg goed voelt en dus geen pijn hebt. Het cijfer 10 betekent dat jij je heel erg naar voelt en erg veel pijn hebt.



Tot slot

We hopen dat, nu je dit boekje hebt gelezen, wat meer begrijpt van pijn. Jammer genoeg kunnen wij je niet beloven dat je nu geen pijn meer hebt of zult krijgen. Maar misschien dat onze tips jou wel helpen om met de pijn om te gaan.

Vraag het ons als je nog iets wilt weten. Wij doen ons best om jouw vragen te beantwoorden.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl