



Opvang van uw kind na een ziekenhuisopname

Uw kind is opgenomen geweest op afdeling Kind en Jeugd van Gelre ziekenhuizen Apeldoorn. Een ziekenhuisopname is voor een kind een enorme ervaring en kan bij ouders en kinderen stress veroorzaken.

Het gevolg kan zijn dat uw kind zich na de ziekenhuisopname anders gedraagt dan u gewend bent. Een kind dat zich ogenschijnlijk goed heeft aangepast, kan thuis toch sterke reacties vertonen. Sommige kinderen vertonen deze reacties helemaal niet. Deze folder biedt u informatie over mogelijke reacties van uw kind en hoe u daarmee om kunt gaan.

Mogelijke reacties van uw kind

- Uw kind kan heel afhankelijk worden; het laat u geen moment alleen.
- Uw kind kan zich weer gaan gedragen zoals toen het nog jong was; bijvoorbeeld niet meer zindelijk zijn, (opnieuw) gaan duimzuigen, slechter gaan praten, gedragen willen worden of eetproblemen krijgen.
- Uw kind kan prikkelbaar, rusteloos, of agressief gedrag gaan vertonen of juist erg in zichzelf gekeerd zijn.
- Uw kind kan moeilijk in slaap komen, niet naar bed willen en/of wakker worden van angstige dromen. Sommige kinderen die tijdens de opname aan de monitor lagen, moeten weer wennen aan de stilte thuis en slapen moeilijk in of door.
- Uw kind kan zelfbepalend of controlerend gedrag gaan vertonen en bijvoorbeeld niet meer willen eten.
- Uw kind wil wellicht niet met vriendjes en vriendinnetjes spelen of maakt veel ruzie.
- Uw kind wil niet naar school, krijgt leermoeilijkheden en/of kan zich niet goed concentreren.
- Uw kind kan vaak terugdenken aan wat er is gebeurd en nergens zin in hebben.

Deze reacties kunnen direct na de ziekenhuisopname optreden, maar ook pas later. Het kind reageert dan de opgekropte spanningen thuis af. Een kind kan boos zijn, omdat het denkt dat zijn ouders/verzorgers hem de ziekenhuisopname hebben aangedaan en/of omdat het bang is dat het nog een keer zal gebeuren. Ook kan een kind bang zijn om de liefde van zijn ouders/verzorgers (weer) te verliezen. De meeste reacties verdwijnen vanzelf of worden minder als u probeert uw kind een gevoel van veiligheid terug te geven. Stressreacties zijn normale reacties na een ziekenhuisopname.

Kijk voor meer informatie over reacties na een ziekenhuisopname eens op www.nahetziekenhuis.nl



Mogelijke reacties van de ouder

- U kunt angstig zijn, snel van streek raken of prikkelbaar zijn
- U kunt zich machteloos voelen of juist overmatig waakzaam zijn
- U wilt constant bij uw kind blijven
- U kunt moeite hebben met eten, slapen of concentreren

Wanneer uw kind is opgenomen zijn er allerlei zaken die stress kunnen geven. Het zien dat uw kind pijn heeft, niet weten wat er gaat gebeuren, in aanraking komen met onbekende apparatuur, het zien van andere zieke kinderen en de angst voelen voor een slechte afloop of onzekere toekomst. Dit zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis. En iedereen heeft deze reacties in meer of mindere mate. Het is belangrijk om ook goed voor uzelf te blijven zorgen en tijd te nemen voor ontspanning. Vaak komen ouders thuis pas tot besef wat er allemaal gebeurd is en dan kan het helpen om te praten met anderen over uw zorgen en ervaringen. U kunt ook meer bezorgd en voorzichtig zijn met uw kind. Maar probeer niet te overbezorgd te worden en stel vertrouwen in uw kind

Enkele adviezen

- Geef uw kind aandacht, maar stel wel duidelijke grenzen.
- Blijf de eerste tijd zoveel mogelijk thuis en ga niet onverwacht weg. Beperk het bezoek.
- Laat uw kind niet meteen alleen. Laat de deur open als u de kamer uit gaat en blijf rustig met uw kind praten, zodat het uw stem blijft horen.
- Gezamenlijke activiteiten kunnen helpen om de normale gezinsverhoudingen te herstellen. Hervat zo gauw mogelijk het oude leef- en gezinspatroon.
- Ga de eerste keren mee naar de kinderdagopvang of school.
- Laat bij slaapproblemen 's nachts een lampje branden zodat uw kind de eigen kamer herkent. Laat de slaapkamerdeuren van u en uw kind open. Even rustig praten, of een verhaaltje vertellen kan helpen en een muziekje aan om het minder stil te laten zijn.
- Bij eetproblemen kunt u het beste uw kind kleine beetjes en licht verteerbaar voedsel geven. Laat uw kind eventueel zelf kiezen en betrek uw kind bij het klaar maken van het eten.
- Zorg voor 'aangepast speelgoed'. Zoals een dokterssetje, een plaatjesboek over het ziekenhuis, en materialen om ziekenhuisje te spelen. Hierdoor kan uw kind spelenderwijs de ziekenhuisopname verwerken. U kunt ook samen een plak- of tekenboek over de ziekenhuisopname maken.
- Accepteer het kinderlijke gedrag maar besteed er zo min mogelijk aandacht aan. Beloon uw kind op momenten dat het zich positief gedraagt.
- Stimuleer uw kind om te praten over wat er gebeurd is, maar forceer het niet. Weer thuis kan uw kind nog veel vragen hebben. Geef eerlijk antwoord op de vragen van uw kind.



Als alles weer normaal is, willen kinderen graag 'groot' zijn en zich ook zo gedragen. Daarom hoeft u niet bang te zijn dat dit gedrag niet meer 'af te leren' is.

Het kan zijn dat u na een maand de indruk heeft dat de reacties van uw kind in het geheel niet verminderen. Neem dan contact op met een professional (huisarts, maatschappelijk werk, psycholoog). Die kan u helpen met het verwerkingsproces.

Hulpmiddelen

Het lezen van boeken die over het ziekenhuis gaan, kunnen helpen de ziekenhuisopname te verwerken. Enkele titels van boeken zijn:

- Nijntje in het ziekenhuis, D. Bruna, vanaf 2 jaar;
- Sam moet naar het ziekenhuis, P. Bourgeois, vanaf 4 jaar;
- Het ziekenhuis, NBD/Biblion, vanaf 5 jaar;
- Eline en de ziekenhuismuis, E. Tijsinger, vanaf 5 jaar;
- Kunnen dokters ziek worden? D. Musschoot, vanaf 10 jaar;
- Bezoekuur, alles over het ziekenhuis, C. Carbo, vanaf 10 jaar;
- Ik wil niet naar het ziekenhuis, T. Ross.

Ook het spelen van ziekenhuiservaringen helpt bij de verwerking ervan, bijvoorbeeld:

- dokterskoffertje;
- ziekenhuis-lego, -playmobil, -little people;
- tekenmateriaal;
- verkleedkleren;
- Ernie naar de dokter (of andere zieke poppen of knuffels)

Vereniging Kind en Ziekenhuis

Bij de landelijke vereniging 'Kind en Ziekenhuis' kunt u andere informatie verkrijgen.

Website: www.kindenziekenhuis.nl

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over het gedrag van uw kind? Of is het voor de verwerking noodzakelijk om een keer naar het ziekenhuis te komen?

Neem dan contact op met één van de medisch pedagogisch zorgverleners van afdeling Kind en Jeugd, via tel: **055 - 581 8200**