

Pijn

Bij kinderen en tieners

Deze folder gaat over pijn. Pijn is heel vervelend en soms ook moeilijk te begrijpen. Wij proberen je uit te leggen wat er het beste tegen te doen is.

Hoeveel pijn heb jij?

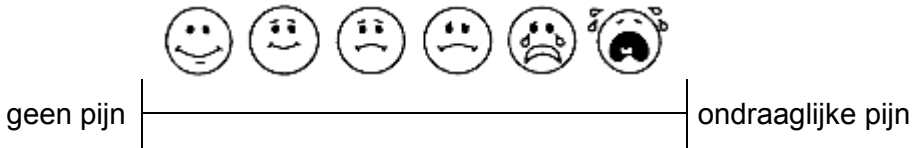
In het ziekenhuis gebruiken we drie hulpmiddelen om er achter te komen hoeveel pijn jij hebt. Hieronder lees je hoe:

Vragen beantwoorden

Om te weten hoe je over pijn denkt en hierop reageert, stellen wij jou en je ouders een aantal vragen over de pijn.

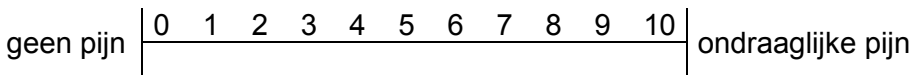
Gezichtjes kijken (vanaf ongeveer vijf jaar)

De verpleegkundige laat je plaatjes zien van gezichten van kinderen. Die 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 nu voelt. Op welk kind lijk jij nu het meest?



Getal aangeven (oudere schoolkinderen en tieners)

De verpleegkundige vraagt of je met een getal aan wil geven hoeveel pijn jij hebt. Welk cijfer past bij jouw pijn?



Voor de jongste kinderen (tot ongeveer vijf jaar) gebruiken we een pijn-observatielijst.

Wat kunnen wij doen tegen de pijn?

Om de pijn bij jou te verzachten of weg te nemen, hebben we de volgende mogelijkheden:

Medicijnen

Welke medicijnen je krijgt tegen de pijn hangt af van het soort operatie en je gewicht en leeftijd. Je krijgt van de verpleegkundige één van de volgende medicijnen tegen de pijn:

- Tabletje of drankje: als je moeite hebt om een tabletje te slikken, kun je soms een drankje krijgen.
- Zetpil: een zetpil is een pil tussen je billen. Een zetpil krijg je bijvoorbeeld als je niet mag of kan eten.
- Medicijnen via je bloedbaan: er wordt dan een plastic naaldje (een infuus) in een bloedvat van je arm gebracht. Hieraan vast zit een plastic slangetje dat aangesloten wordt op een medicijnpomp. Dit apparaat zit aan een verrijdbare paal.

Er zijn 2 soorten medicijnpompen:

1. Morfine-perfusor

Via deze pomp krijg je doorlopend medicijnen tegen de pijn toegediend. Je kunt de medicijnpomp niet zelf bedienen, dit doet de verpleegkundige.

2. 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 in je bloedvat. Alleen jij mag op die knop drukken.

Medicijnen op een vaste tijd

Het is belangrijk dat je de medicijnen op vaste tijden krijgt, omdat ze dan beter werken. Meestal krijg je al voor de operatie of behandeling medicijnen van ons.

Ondanks dat je medicijnen krijgt, kan het gebeuren dat je nog pijn hebt. Het is belangrijk dat je dit aan je ouders of de verpleegkundige doorgeeft. Dan kan er iets aan worden gedaan.

Medicijnen na je operatie of behandeling

Meestal krijg je na de operatie/behandeling steeds medicijnen op een vaste tijd. Als je de medicijnen regelmatig inneemt werken ze namelijk beter. Wij vragen je een aantal keer per dag een cijfer te geven voor hoeveel pijn jij hebt (of door een gezichtje aan te wijzen). Zo kunnen wij zien of je genoeg medicijnen krijgt.

Andere manieren om iets te doen tegen de pijn.

Naast de medicijnen heb je ook andere manieren om iets tegen je pijn te doen. Deze zijn bijvoorbeeld:

- Aan iets leuks denken of iets leuks doen. Je voelt de pijn minder als je aan iets leuks denkt, bijvoorbeeld aan je hobby of de vakantie. Je kunt ook iets leuks doen, bijvoorbeeld een computerspelletje spelen, muziek luisteren, tv kijken of een leuk boek lezen. Ook voel je de pijn minder als je een ontspanningsoefening doet. Een voorbeeld van een oefening is dat je diep en langzaam ademhaalt.
- Warme kruik of koude ijszak. Soms kan een warme kruik of een koude ijszak helpen om je pijn te verminderen.
- Meer rust om je heen. Ga als het mogelijk is in een rustige ruimte liggen of zitten. Door zo min mogelijk geluiden om je heen zal je meer rust hebben. Hierdoor voel je de pijn minder. Ook kan je op een andere manier gaan zitten of liggen waardoor je de pijn minder voelt.

Tot slot

We hopen dat je nu je deze folder hebt gelezen weet hoe wij met pijn omgaan en wat we er samen aan kunnen doen. Jammer genoeg kunnen we je niet beloven dat je nu geen pijn meer hebt, maar misschien dat deze manieren je wel een beetje helpen!

Heb jij vragen?

Als je iets wilt vragen of zeggen stap dan zo snel mogelijk op iemand af waarvan je denkt dat die jou kan helpen. Als je op de afdeling bent, kun je de vraag stellen aan een verpleegkundige. Ben je thuis en heb je een vraag? Dan kun jij of één van je ouders ons bellen op telefoonnummer (0223) 69 64 59.