

# Naar huis

## Informatie voor kind, tiener, ouders of verzorgers

Van de arts en de verpleegkundige heeft u gehoord dat uw kind naar huis mag. In deze folder leest u informatie over waar u thuis op moet letten, zoals wondverzorging, wat uw kind thuis wel en niet mag doen. Ook vindt u uitleg over eventuele gedragsverandering bij uw kind na ontslag en hoe u daarmee kunt omgaan.

### Wondverzorging

- niet van toepassing.
- hechtingen: .....
- verbinden: .....
- baden/douchen/zwemmen: .....

### Leefregels

- naar buiten gaan: .....
- naar school / werk gaan: .....
- sporten: .....

### Bijzonderheden

---

---

Belangrijk: Krijgt uw kind koorts of andere problemen, neem dan contact op met uw huisarts.

### Bericht naar andere zorgverleners

De huisarts van uw kind krijgt bericht van ons over de ziekenhuisopname. Ook de GGD jeugdzorg krijgt hierover bericht, tenzij u heeft aangegeven dat niet te willen.

### Reacties van kinderen na een ziekenhuisopname

Uw kind heeft in het ziekenhuis veel indrukken opgedaan. Mede daardoor is uw kind thuis misschien niet meteen weer in zijn oude doen. Of en hoe uw kind zal reageren, is niet te voorspellen. Dit is namelijk afhankelijk van veel factoren, zoals

- leeftijd
- de reden van opname
- of uw kind eventueel met spoed is opgenomen

- hoe lang uw kind in het ziekenhuis gelegen heeft
- het karakter van uw kind
- eventuele eerdere ervaringen van uw kind

Hier worden dan ook *algemene* uitleg over mogelijke reacties van kinderen. Het kan dus zijn dat uw kind anders reageert dan in deze folder staat.

## **Reacties van jonge kinderen**

Het verwerken van de ervaringen in het ziekenhuis gebeurt wanneer het kind weer in een veilige omgeving is. Daardoor komt dit pas echt op gang als uw kind weer thuis is. Mogelijk herkent u (een van) de volgende reacties bij uw kind.

### **Onrustig slapen**

Misschien slaapt uw kind een periode onrustig. Dit komt omdat verwerking van ervaringen vaak in dromen gebeurt. Het kan zijn, dat uw kind vaker wakker wordt. U kunt uw kind steunen door bij uw kind te kijken en het gerust te stellen. Wees liefdevol, voorspelbaar en duidelijk naar uw kind.

### **Samen slapen**

Misschien is uw kind er in het ziekenhuis helemaal aan gewend geraakt, dat u bij hem slaapt. Het kan dan zijn, dat uw kind dat daarom thuis ook wil. Er is niets op tegen om uw kind een paar nachten bij u op de kamer te leggen. Uw kind heeft tijd en troost nodig om weer aan de thuissituatie te wennen. Een vast ritueel bij het naar bed brengen en slapen gaan, kan helpen. Laat uw kind na een aantal dagen wel weer in zijn eigen kamer slapen.

### **Spelen**

Naspelen van de gebeurtenissen in het ziekenhuis helpen uw kind bij de verwerking. U kunt dit ook samen doen. Dat kan bijvoorbeeld met een dokterskoffertje of met zand of klei. Een boekje over het ziekenhuis voorlezen kan ook een goed middel zijn. De boekhandel kan u adviseren over geschikte titels.

### **Thuis wennen**

Vooraf bij peuters wordt het ziekenhuis soms zo vertrouwd, dat ze thuis weer moeten wennen. Dit komt doordat peuters erg in het hier en nu leven en erg gericht zijn op de situatie van het moment. Uw kind moet dan soms aan zijn eigen huis, omgeving en het ritme van thuis wennen. Net als aan het begin van de opname in het ziekenhuis kan uw kind dan thuis boos, driftig of dwars zijn. Dit gaat na enige tijd vanzelf over. U kunt uw kind helpen door 'bruggetjes' te bouwen hoe het in het ziekenhuis was en hoe het nu thuis weer is. Bijvoorbeeld: in het ziekenhuis had je een bed met wielen er onder, nu thuis heb je weer poten onder je bed. Het is belangrijk dat u begrip toont, maar ook grenzen en structuur blijft aangeven. Dit is belangrijk voor het gevoel van veiligheid van uw kind, maar ook om de draad van de opvoeding van voor de opname weer op te pakken.

## **Niet langer in het centrum**

Jonge kinderen hebben hun ouders in het ziekenhuis vaak veel bij zich gehad. De ouder was de veilige basis, waar het kind steeds op terug kon vallen. Thuis bent u waarschijnlijk niet steeds met uw kind bezig. Het kan zijn dat uw kind hier wat moeite mee heeft. Uw kind is daardoor misschien afhankelijker dan anders. Jonge kinderen kunnen ook een tijdje minder goed eten. Ook dit wordt vanzelf weer normaal.

## **Onderbroken ontwikkeling**

Het kan zijn dat de ontwikkeling van uw kind in het ziekenhuis stil is komen te staan. Dat kan gebeuren door de ziekte zelf, of doordat uw kind veel heeft meegemaakt. Ook kunnen kinderen terugvallen in hun ontwikkeling. Het komt bijvoorbeeld voor dat zindelijke kinderen in het ziekenhuis weer in bed plassen, of weer behoefte hebben aan duimzuigen of een speen. Deze veranderingen kunnen thuis nog even voortduren. Op een gegeven moment pakt uw kind zijn gewone ontwikkeling weer helemaal op. Vaak gebeurt dit als uw kind weer in zijn eigen ritme komt.

## **Reacties van oudere kinderen**

### **Schoolkinderen**

Kinderen die al wat ouder zijn, beleven een ziekenhuisopname iets anders dan jonge kinderen. Houd er toch rekening mee dat uw kind door zijn ziekte of de opname tijdelijk kan terugvallen in zijn ontwikkeling. Ook kan uw kind angstige dromen hebben, of teruggetrokken en/of boos reageren. Ook hier kan het helpen om 'bruggetjes' te bouwen hoe het was in het ziekenhuis en nu weer thuis. Het kan helpen uw kind uit te nodigen om over zijn ervaringen te praten. U kunt uw kind ook vragen om bijvoorbeeld een tekening te maken over het ziekenhuis. Volg daarbij wel altijd het tempo van uw kind.

### **Tieners**

Middelbare scholieren weten vaak beter wat zij in het ziekenhuis kunnen verwachten. Toch kunnen zij achteraf ook heftig op hun opname reageren. Ze kunnen stil en teruggetrokken zijn, of afwerend reageren op contact. Ook kunnen zij als reactie op de noodgedwongen afhankelijkheid van volwassenen opstandig, boos en dwars zijn.

Ook tieners kunnen terugvallen in hun ontwikkeling. Dit uit zich in afhankelijk gedrag. Ze kunnen meer op u gericht zijn dan voor de opname. Toon begrip, maar herstel ook de 'oude' regels zodat zij het normale leven binnen uw gezin weer oppakken. Is uw kind zwijgzaam? Dan kunt u zelf proberen om de gevoelens van uw kind onder woorden te brengen, zodat het zich toch begrepen voelt.

## **Zo helpt u uw kind een ziekenhuisopname te verwerken**

- Blijf de eerste tijd zoveel mogelijk thuis en ga niet onverwachts weg. Als u toch weg moet, zorg dan voor een oppas die het kind goed kent. Laat uw kind ook niet te snel uit logeren gaan.
- Ga zo nodig de eerste keer weer mee naar het kinderdagverblijf of de kleuterschool. Blijf de eerste keer in de buurt, zodat u snel bij uw kind kan zijn als dat nodig is.

- Als uw kind agressief is tegen andere kinderen, laat dan duidelijk merken dat u dit niet accepteert. Leg ouders van andere kinderen uit waarom uw kind zo reageert.
- Zorg ervoor dat er niet meteen te veel bezoek komt. Uw kind heeft tijd nodig om weer aan zijn eigen omgeving te wennen.
- Een dokterssetje, verkleedkleden en allerlei andere materialen om 'ziekenhuisje' te spelen helpen uw kind om zijn ervaring te verwerken.

### **Uw vragen**

Informatie over Noordwest vindt u op de website [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl) of in de brochure 'Kinderafdeling' die u van de verpleegkundige heeft ontvangen. Afhankelijk van de locatie waar uw kind heeft gelegen, kunt u met vragen contact opnemen:

- met de kinderkliniek locatie Alkmaar, telefoon 072 – 548 2980
- met de kinderafdeling locatie Den Helder, telefoon 0223 - 69 6459

Wij wensen uw kind een spoedig herstel toe!