



Pijn bij kinderen en tieners.

Afdeling Kindergeneeskunde

Locatie Purmerend/Volendam

Deze folder gaat over pijn. Pijn is een heel vervelend en onprettig gevoel. Toch kan pijn wel heel nuttig zijn. Het is een teken dat er iets niet goed gaat in je lichaam. Pijn waarschuwt je dat je een verwonding hebt opgelopen of ziek bent. In deze folder leggen we uit hoe we pijn meten en bestrijden. Met pijn bedoelen we wat jij vindt dat pijn is. Pijn kan per persoon verschillen. Als jij zegt dat het pijn doet, dan doet het ook pijn.

Wat kunnen de gevolgen zijn van pijn?

- Als je veel pijn hebt zorgen stoffen in je lichaam (stresshormonen) ervoor dat je minder goed geneest.
- Hierdoor kan je bijvoorbeeld minder goed je oefeningen doen en duurt het langer voordat je meer gaat bewegen.
- Het lukt minder goed om mee te werken met de verpleegkundige of dokter als die je onderzoeken of verzorgen.

Daarom is het heel belangrijk om zo goed mogelijk aan de verpleegkundige te vertellen of je pijn hebt en hoe erg die pijn is.

Hoeveel pijn heb jij?

In het ziekenhuis gebruiken we drie hulpmiddelen om er achter te komen hoeveel pijn jij hebt.

Pijnobservatielijst.

Voor de jongste kinderen (tot ongeveer vijf jaar) gebruiken we een pijnobservatielijst. Hierbij wordt het gedrag en de lichaamshouding geobserveerd en zo wordt de pijnscore bepaald. De verpleegkundige bepaalt deze scores in overleg met de ouders.

Gezichtjes kijken = vanaf ongeveer 5 jaar.

De verpleegkundige laat je plaatjes zien van gezichten van kinderen. Die kinderen kijken allemaal anders. De verpleegkundige vraagt aan jou om aan te wijzen hoe jij je nu voelt. Op welk kind lijkt jij nu het meest?

Geen pijn



Ondraaglijke
pijn

Getal aangeven.

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

Je kunt nooit een verkeerd cijfer geven, het gaat om de pijn die jij voelt!

geen pijn 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ondraaglijke pijn

Wat kunnen we doen tegen de pijn?

Medicijnen.

Welke medicijnen je krijgt hangt af van je gewicht en leeftijd en eventueel de soort operatie die je krijgt. Er zijn verschillende manieren om de pijnstillers te geven, zoals:

- Een tablet die je met water doorslikt (zo nodig kan de tablet vermalen of opgelost worden).
- Een drankje.
- Een zetpil ('billenpil') als je niet mag eten of drinken.
- Via een infuus (dit is een dun slangetje in een bloedvat) kan doorlopend pijnmedicatie worden gegeven.

Als je jonger bent dan 12 jaar wordt de hoeveelheid pijnstilling die je krijgt geregeld door de verpleegkundige in opdracht en samenspraak met een arts.

Als je ouder bent dan 12 jaar wordt de hoeveelheid pijnstilling die je krijgt geregeld door de verpleegkundige in opdracht van de arts. Het kan ook zijn dat je de mogelijkheid krijgt om zelf je pijnstilling aan te passen door middel van een knop op een infuuspompje (PCA- of morfinepomp). Als je de pijn voelt opkomen druk je op de knop en komt het medicijn in je bloedbaan. De verpleegkundige geeft hier uitleg over.

Het is belangrijk dat je de medicijnen zoveel mogelijk op vaste tijden krijgt en neemt omdat ze dan beter werken.

Door middel van de pijnmeting weet de verpleegkundige of de pijnbehandeling voldoende is of dat het aangepast moet worden. Het is dus belangrijk dat je goed aangeeft hoeveel pijn je hebt.

Andere manieren om pijn te verminderen.

- Angst heeft een negatieve uitwerking op pijn. Daarom is het belangrijk dat uw kind goed is voorbereid op wat er gaat gebeuren. Op de kinderafdeling geeft de pedagogisch medewerker informatie aan de hand van foto's en verhalen.
- De aanwezigheid van ouders geeft een kind een veilig gevoel en de meeste troost. Vandaar dat ouders 24 uur per dag welkom zijn. Zonder de ouders gebeuren er in principe geen vervelende dingen.
- Afleiding: aan iets leuks denken of iets leuks doen bijvoorbeeld een spelletje spelen, muziek luisteren, tv kijken of voorlezen.
- Ontspanningsoefening: zoals diep in- en uitademen. De pedagogisch medewerkster kan nog meer oefeningen adviseren.
- Een warme kruik of koude ijszak kan helpen om je pijn te verminderen.
- Door zo min mogelijk geluiden om je heen zal je meer rust hebben. Een rustige omgeving kan er voor zorgen dat je minder pijn ervaart.
- Ook kan je op een andere manier gaan zitten of liggen waardoor je misschien minder pijn voelt.

Zijn er nog vragen naar aanleiding van de informatie in deze folder? Laat het ons weten!

Op de afdeling kun je je vraag stellen aan de verpleegkundige. Ben je thuis en heb je een vraag bel dan naar de kinderafdeling op telefoonnummer: (0299) 457 483.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice. There are approximately 20-22 visible lines.

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



WLZ-24722-NL 15 februari 2023