

Pedagogische zorg na een opname

Moeder en Kind Centrum



Beter voor elkaar

Inleiding

Een ziekenhuisopname kan een ingrijpende gebeurtenis zijn voor uw kind. Uw kind wordt uit de vertrouwde thuisomgeving weggehaald en raakt voor het gevoel alle controle kwijt. Bij thuiskomst van uw kind hoopt u dat alles snel weer als vanouds zal zijn. Bij veel kinderen is dit gelukkig ook zo, maar u moet er rekening mee houden dat de ziekenhuisopname ook bij thuiskomst nog gevolgen met zich mee kan brengen. Deze gevolgen hoeven niet direct na de ziekenhuisopname op te treden. Dit kan ook nog later gebeuren.

In deze folder vindt u informatie over de eventuele gevolgen van een ziekenhuisopname. Daarnaast bieden wij u een aantal adviezen voor wat u voor uw kind kunt doen voor en na de opname.

Ter voorbereiding op een ziekenhuisopname

Wanneer uw kind een geplande ziekenhuisopname heeft is het raadzaam uw kind te laten voorlichten door de pedagogische zorg tijdens de voorlichtingsmiddag op de kinderdagbehandeling. Deze speciale voorlichtingsmiddag vindt iedere woensdagmiddag plaats op afdeling 4CJ van 14.00 tot 15.00 uur. Door kinderen goed voor te bereiden op de opname wordt de voorspelbaarheid van de situatie bevorderd. Wees ook eerlijk over het beleven en ervaren van pijn en andere indrukwekkende momenten die tijdens een opname kunnen voorkomen. Zo weet uw kind wat het te wachten staat en wordt het niet overrompeld. Dit geeft uw kind een gevoel van veiligheid en daarnaast worden zoveel mogelijk vervelende gevolgen na de ziekenhuisopname voorkomen.

Als u thuis merkt dat uw kind nog veel spanning ondervindt naar aanloop van de opname kunt u boekjes lezen over het ziekenhuis, zoals "Nijntje in het ziekenhuis" of "Hopla naar het ziekenhuis".

Wanneer uw kind ongepland wordt opgenomen kan de pedagogisch medewerker voorbereiding en begeleiding bieden gedurende de opname.

Mogelijke gevolgen na een ziekenhuisopname

Gevolgen in gedrag die bij uw kind voor kunnen komen:

- Verlatings- of scheidingsangst. Uw kind wil niet alleen gelaten worden.
- Angstgevoelens, zoals bang zijn in het donker en angstige dromen.
- Terugval in de ontwikkeling, zoals weer gaan kruipen als het al lopen kon, weer in bed plassen als het al zindelijk was, slechter gaan praten en/of weer gaan duimzuigen.
- Boos en of agressief gedrag vertonen.
- Onzeker gedrag vertonen.
- Slaapproblemen.
- Eetproblemen.
- Afhankelijk zijn en veel aandacht vragen.
- Teruggetrokken gedrag vertonen, in zichzelf gekeerd zijn.
- Niet naar school willen, leermoeilijkheden hebben en zich niet goed kunnen concentreren.
- Huilerig zijn.
- Zich verzetten tegen regels en gewoonten.
- Niet met vriendjes of vriendinnetjes willen spelen.
- Kinderen die nog niet of nauwelijks kunnen praten kunnen hun ongenoegen en onlustgevoelens lichamelijk uiten door bijvoorbeeld te huilen, te trappelen van woede en door onwillig te zijn.

Hierboven worden veel gevolgen genoemd. Het wil natuurlijk niet zeggen dat al deze gevolgen bij uw kind voor zullen komen. Ook het tijdstip waarop deze gevolgen zich kunnen uiten is voor ieder kind heel verschillend. De reden van opname en de begeleiding door de ouder/verzorger en het personeel spelen een belangrijke rol bij de reactie van uw kind.

Tien tips voor u als ouder na thuiskomst

Er zijn een aantal dingen die u voor uw kind kunt doen na de opname om uw kind te helpen de opname zo goed mogelijk te verwerken.

1. Neem de tijd

Iedereen reageert verschillend op wat er is gebeurd gedurende de ziekenhuisopname. Dat is normaal. Ook eventuele broers en zussen en u zelf hebben tijd nodig om de ziekenhuisopname te verwerken. Deze ongewone reacties en gedragingen verdwijnen meestal vanzelf. Accepteer deze reacties van uw kind en stel uw kind gerust. Erken en bevestig de emoties van uw kind. Uw kind mag nog boos of verdrietig zijn na de opname.

IDEE: zeg bijvoorbeeld 'Ik kan me goed voorstellen dat je nog af en toe boos bent, dat geeft helemaal niet.' Voor uw kind kan het erg fijn zijn als u zelf of een vertrouwde oppas de eerste dagen aanwezig is. Benoem het wanneer u even weggaat en ook wanneer u weer terug komt.

2. Help uw kind en broertjes of zusjes te begrijpen wat er is gebeurd

Weer thuis kunnen kinderen nog veel vragen hebben. Geef eerlijk antwoord op de vragen van uw kind. Als u dingen verzwijgt, gaan kinderen er zelf over fantaseren. Dat is vaak schadelijker dan een eerlijk antwoord geven. Zorg dat uw kind zelf in het kort kan vertellen wat er is gebeurd aan anderen.

IDEE: laat uw kind bijvoorbeeld een spreekbeurt houden in de klas of lees boekjes over het thema ziekenhuis.

3. Houd een dagelijkse routine aan

Ga weer zo veel mogelijk door met de normale dagelijkse activiteiten zoals school, werk en hobby's. Houd ook dezelfde regels aan als voorheen betreffende eten, drinken en slaaptijden. Dit is belangrijk voor de rust en regelmaat binnen het gezin.

IDEE: geef uw kind weer taakjes in het huishouden die het goed aankan en waarbij uw kind kan helpen, zoals afwassen, de hond uitlaten of opruimen.

4. Praten helpt

Stimuleer uw kind om te praten over wat er is gebeurd, maar forceer niet. Dit kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld door tekenen, schrijven en/of spelen. Veel kinderen verwerken de opname door spel. Laat uw kind spelen met een dokterssetje of kleur en teken over het thema ziekenhuis. Kies de manier die bij u en uw kind past.

IDEE: wees creatief, bedenk bijvoorbeeld samen een verhaal over het ziekenhuis.

5. Blijf grenzen stellen

Sommige ouders vinden het na het ziekenhuis lastig om duidelijke grenzen te stellen. Het kind krijgt meer vrijheid dan voorheen omdat het al genoeg heeft meegemaakt. Echter, dit helpt een kind niet. Uw kind heeft houvast nodig. Duidelijke regels en structuur bieden een kind rust en veiligheid. Probeer dezelfde regels aan te houden als voorheen. Hierdoor vergroot u het zelfvertrouwen van uw kind.

IDEE: zeg bijvoorbeeld 'Je mag best boos zijn, maar je hoeft niet te schelden'.

6. Bespreek met de arts wat uw kind wel en niet mag

Het is afhankelijk van de toestand van uw kind wat bij thuiskomst weer kan en mag. Bijvoorbeeld naar buiten gaan, medicatiegebruik, sporten, naar de crèche of naar school.

IDEE: spreek met uw arts heldere leef- en gedragsregels af en schrijf ze op, zodat u ze niet vergeet.

7. Zoek afleiding en steun

Afleiding zoeken door activiteiten te ondernemen kan uw kind en u zelf helpen om de aandacht ergens anders op te richten. Ook dingen samen doen met vrienden en begrip vanuit school is belangrijk voor uw kind.

IDEE: nodig een vriendje weer uit om te komen spelen.

8. Zorg goed voor uzelf

Probeer voldoende te rusten en te slapen. Neem ook tijd voor ontspanning. Probeer de gewoontes die u had om te ontspannen weer op te pakken. Doe leuke dingen met uw gezin.

IDEË: maak samen een lijst met leuke dingen om te doen.

9. Uit uw eigen gevoelens

Vaak komen ouders thuis pas tot besef wat er allemaal is gebeurd. Stop gevoelens niet weg. Praat over uw zorgen met anderen zoals familie, vrienden, buren of de kerk.

IDEË: schrijf uw ervaringen op. Schrijven helpt gevoelens en gedachten te ordenen. En maakt de situatie overzichtelijker.

10. Bouw aan vertrouwen

Dat u als ouder na het ziekenhuis meer bezorgd en voorzichtiger bent met uw kind is heel normaal. Maar probeer niet overbezorgd te worden. Stel weer vertrouwen in uw kind. Dit helpt het zelfvertrouwen van uw kind te vergroten.

IDEË: laat uw kind doen wat het zelfstandig kan

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u contact opnemen via de volgende telefoonnummers:

Pedagogische zorg kinderafdeling: 010 297 52 43

Pedagogische zorg dagbehandeling: 010 297 52 24



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.