



Pijn bij kinderen



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Wat is pijn?

Pijn is een vervelend en onprettig gevoel.

Het is een soort waarschuwing, een teken dat er iets niet goed gaat in je lichaam. Het kan nuttig zijn, bijvoorbeeld als de pijn je waarschuwt dat je een wondje hebt of dat je ziek bent. Als je pijn hebt gedraag je je vaak ook anders dan normaal.

Waardoor krijg je pijn?

Pijn kan verschillende oorzaken hebben. De meest voorkomende oorzaken van pijn zijn verwondingen, zoals schaafwonden of een gebroken arm of been. Na een operatie kan je pijn hebben, omdat de wond nog moet genezen. Maar pijn kan ook ontstaan door spanning. Je kan bijvoorbeeld hoofdpijn voelen, doordat je gepest wordt of ruzie hebt. Of buikpijn, doordat je bang bent. Deze pijn is even erg als alle andere soorten pijn en moet ook goed behandeld worden.

Waarom pijnbestrijding?

Het is belangrijk dat je tijdens de opname zo min mogelijk pijn hebt. Pijn kan er voor zorgen dat je wond langzamer geneest en je minder snel hersteld. Het kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat je minder slaapt, maar ook minder beweegt, last krijgt van obstipatie, misselijkheid en/of braken. Hierdoor kun je boos en prikkelbaar reageren.

Hoe meten we de pijn?

Pijn kan op verschillende manieren gemeten worden. We hebben methodes voor kinderen jonger dan 3 jaar, van 3-7 jaar en van 7 jaar en ouder. Je hartslag, bloeddruk en ademhaling kunnen veranderen als je pijn hebt, dus daar wordt ook op gelet.

Kinderen jonger dan 3 jaar

Kinderen jonger dan 3 jaar kunnen nog niet goed aangeven hoe erg de pijn is. Daarom gebruiken we een observatielijst met gedragskenmerken, zoals huilen of vertrekken van gezicht of vuisten maken.

Aan de hand van deze observatielijst geeft de verpleegkundige een pijnscore.

Kinderen 3-7 jaar

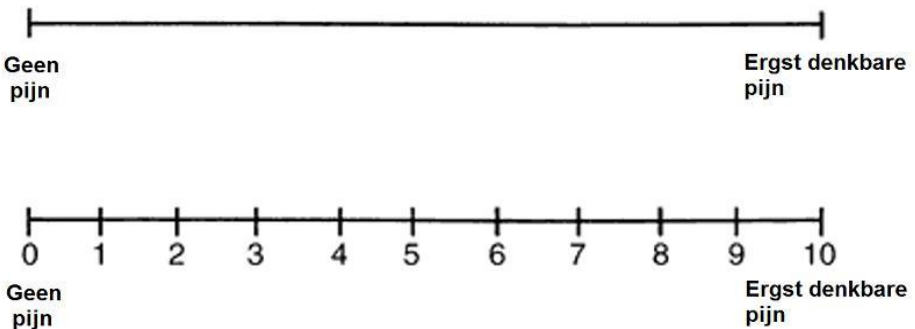
Kinderen van 3-7 jaar kun je het beste zelf vragen naar de pijn. De beste manier om de pijn te meten bij kinderen van deze leeftijd is er naar vragen. Hiervoor gebruiken we een liniaal met gezichtjes van vrolijk (geen pijn) tot heel verdrietig (heel veel pijn). Kinderen van 3-7 jaar mogen zelf aanwijzen welk gezichtje bij de pijn hoort die ze voelen.



Aan de andere kant van het liniaaltje kan de verpleegkundige een cijfer aflezen en dat is de pijnscore. Waarbij 0 betekent geen pijn en 10 betekent heel veel pijn.

Kinderen 7 jaar en ouder

Voor kinderen ouder dan 7 jaar gebruiken we een meetlatje met een verstelbaar schuifje. Deze kun je naar de plek schuiven die aangeeft hoeveel pijn je hebt.



En op de achterkant leest de verpleegkundige het cijfer af wat erbij hoort. Natuurlijk letten we ook op andere signalen van pijn of spanning, zoals verandering in gedrag.

Wat doen we er aan

Als je pijn hebt is dit erg vervelend. Gelukkig zijn er verschillende manieren om de pijn te bestrijden of te verlichten. Er zijn medicijnen om pijn weg te nemen, maar er zijn ook niet medicamenteuze manieren, die hieronder worden beschreven. Bij pijn is het goed dit altijd aan te geven aan de verpleegkundige, zij/hij zal dan bepalen wat te doen op dat moment.

Medicijnen

Pijnstillers kunnen zepillen, gewone pillen, smelttabletten (die vanzelf smelten in je mond) of een drankje zijn. Soms is de pijnstiller zelf een prikje (dit proberen we zoveel mogelijk te voorkomen) of worden de medicijnen tegen de pijn via een infuus gegeven. Voor het prikken van een infuus kan verdovingszalf gesmeerd worden op de plek waar je geprikt wordt. Bij een operatie heb je meestal van tevoren ook al pijnstilling gehad en vaak ook iets om rustiger van te worden.

Andere manieren

Door afleiding is het soms zo dat je minder pijn kunt gaan voelen. Dat komt omdat je maar aan één ding tegelijk kan denken. Dus door aan iets anders te denken kun je de pijn verminderen.

Wil je graag weten welke manieren van afleidingen er zijn en welke bij jou misschien past? Kijk dan in deze lijst met voorbeelden. Bespreek samen met je ouder(s)/begeleider welke manier jullie willen gebruiken.

Andere vormen van afleiding:

- ergens in knijpen (hand van de ouder bijvoorbeeld);
- actief bezig zijn met iets anders: tellen, zoekplaatjes, gesprek, samen verhalen vertellen, muziekinstrumentje bespelen;
- bellen blazen of blazen tegen een molentje;
- luisteren naar muziek of naar een verhaal;
- kijken naar een korte film/cartoon;
- ontspanningstechnieken;
- ademhalingstechnieken;
- aanrakingen en massage;
- warme kruik of juist coldpack.

Voor ouders

Als ouder(s)/begeleider is het belangrijk dat u rust en vertrouwen uitstraalt. Kinderen voelen de onrust en angst van een ander, waardoor verergering van de pijn en angst mogelijk is. Blijf eerlijk tegen uw kind en vertel het de dingen in begrijpelijke taal.

Vragen

Indien u nog vragen heeft, dan kunt u bellen met de kinderafdeling, via het algemene telefoonnummer van het Ommelander Ziekenhuis Groningen: 088-066 1000.





**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (06-19) KIN 327