

Pijn bij kinderen

Afdeling D/kinderafdeling

Inleiding

Uw kind is waarschijnlijk opgenomen in het ziekenhuis of dit gaat binnenkort gebeuren. Deze folder is bedoeld om u als ouder(s)/ verzorger(s) te informeren over pijn bij kinderen en tips te geven hoe hier mee om te gaan. U bent als ouder belangrijk, omdat u uw kind het beste kent als het gaat om het observeren van het gedrag van uw kind ten gevolge van pijn en de veranderingen daarin. Soms zijn kinderen te jong, te ziek of te bang om te zeggen hoeveel pijn zij hebben. De ouders kunnen dat het best beoordelen. U kunt uw kind beter troosten dan wie ook. U kunt uw kind leren zich te ontspannen of afleiding te zoeken om de pijn te verzachten.

Wat is pijn?

Pijn wordt veroorzaakt door bijvoorbeeld een verwonding, ziekte of operatie. Lichamelijke pijn is een onplezierig gevoel. Er is ook pijn die door iets anders wordt veroorzaakt, zoals migraine. Deze folder gaat vooral over lichamelijke pijn.

Pijn is een deel van het leven. Het kan nuttig zijn, als een waarschuwing voor verwonding, ziekte of gevaar. Door pijn leren kinderen gevaar te mijden. Het gehuil van een baby kan de ouders waarschuwen dat er iets niet goed is. In zeldzame gevallen, waar kinderen geen pijn kunnen voelen, kunnen zij zichzelf schade berokkenen. Bepaalde pijn, zoals pijn na een operatie of pijn bij een injectie, is geen waarschuwing en niet nuttig. Deze pijn moet men proberen te bestrijden.

Oorzaken van pijn

Als kinderen hoofdpijn, buikpijn of pijn in hun benen hebben, kan dit vanzelf overgaan en weer beginnen. Die pijn kan een teken van ziekte zijn, maar het kan ook pijnlijk en toch onschuldig zijn. Als je niet weet hoe de pijn veroorzaakt wordt, is het goed om naar de dokter te gaan. Ook kan door angst de pijn verergeren.

Verwondingen zijn de meest voorkomende oorzaak van pijn. Gewone bulten en schrammen veroorzaken lichte pijn, maar sommige verwondingen geven erge pijn. Kinderen kunnen ook pijn krijgen door medisch onderzoek en/of behandeling. Het is normaal dat naalden gebruikt worden voor het afnemen van bloed of nader onderzoek. Medicijnen die per injectie worden gegeven en operaties, veroorzaken pijn.

Door stress kunnen hoofdpijn en buikpijn ontstaan. Pijn die door stress veroorzaakt wordt, is echte pijn en doet net zo zeer als andere pijn. Niet alle hoofdpijn en buikpijn worden veroorzaakt door stress. Kinderen benoemen pijn vaak als hoofd- en buikpijn, terwijl het ook op een andere plek kan zitten. Het is daarom goed naar de echte oorzaak te zoeken.





Gevolgen van pijn

Onbehandelde pijn kan angst, neerslachtigheid, irritatie en uitputting veroorzaken en geeft vaak problemen met eten en slapen. Door pijn kunnen kinderen zich anders gaan gedragen, bijvoorbeeld door meer te huilen of door in bed te plassen terwijl dat al lang niet meer gebeurde. Dit is een terugval in een vorige ontwikkelingsfase.

Pijn veroorzaakt veranderingen in de hersenen, waardoor pijn in de toekomst als erger wordt gevoeld. Door te veel pijn wordt genezing vertraagd, behandeling minder efficiënt en kunnen medische problemen in het leven worden geroepen. Pijn die niet behandeld wordt, kan uw kind bang maken.

Het meten van de pijn bij kinderen

Er zijn drie manieren om erachter te komen hoeveel pijn een kind heeft:

Wat zegt uw kind

De beste manier om pijn te meten is aan uw kind zelf te vragen hoeveel pijn het heeft. Alleen uw kind zelf weet hoe erg het is. Kinderen moeten aangemoedigd worden te zeggen hoeveel pijn ze hebben op een manier die ze begrijpen.

Wat doet uw kind

Kinderen laten vaak zien dat ze pijn hebben door te huilen of een pijnlijk gezicht te trekken of door te wrijven of drukken waar het pijn doet. Ze kunnen ook stiller worden of minder slapen of eten dan gewoonlijk. Het kan ook zijn dat een kind wel pijn heeft maar het niet laat merken. Sommige soorten pijn die kort duren en scherp aanvoelen, zoals een injectie, veroorzaken meer verandering in gedrag. Pijn die langer duurt dan een paar uur kan weinig verandering in het gedrag van het kind veroorzaken. Het gedrag van het kind kan ook veranderen door iets anders dan pijn. Soms kunnen kinderen niet praten over pijn. Als ouder weet u het beste welk gedrag een aanwijzing is dat uw kind pijn aangeeft. Wanneer u gedurende een opname in het ziekenhuis deze verandering ziet, vertel het alstublieft aan de verpleegkundige.

Hoe reageert het lichaam van uw kind

Heel jonge kinderen kunnen zelf niet zeggen hoeveel pijn ze hebben. De beste manier is goed naar deze kinderen te kijken en hun gedrag te observeren. Ouder(s) en de verpleegkundige moeten dan letten op de volgende punten:



Kindergeneeskunde: FLACC pijnmeetinstrument

Observaties

ONDERWERP	KENMERK	
Gezicht	Vertoont geen specifieke expressie of glimlach	0
	Fronst af en toe of trekt een grimas, is teruggetrokken, ongeïntereiseerd	1
	Fronst regelmatig tot voortdurend, klemt de kaken op elkaar, heeft een trillende kin	2
Benen	Normale houding en/of ontspannen	0
	Ongemakkelijk, onrustig, gespannen	1
	Schopt of heeft opgetrokken benen	2
Activiteit	Ligt rustig, in een normale houding, maakt rustige bewegingen	0
	Kronkelt, wringt zich in bochten, verandert steeds van houding, is gespannen	1
	Overstrekt zich, trekt holle rug of ligt ineengekrompen, is verstijfd of maakt schokkende bewegingen	2
Huilen	Huilt niet (wakker of slapend)	0
	Kreunt, kermt of jengelt; klaagt af en toe	1
	Huilt voortdurend, schreeuwt of jammert, klaagt veelvuldig	2
Troostbaar	Is tevreden, ontspannen	0
	Is te troosten door af en toe aan te raken, te knuffelen of af en toe te spreken; laat zich afleiden	1
	Is moeilijk te troosten of op te beuren	2

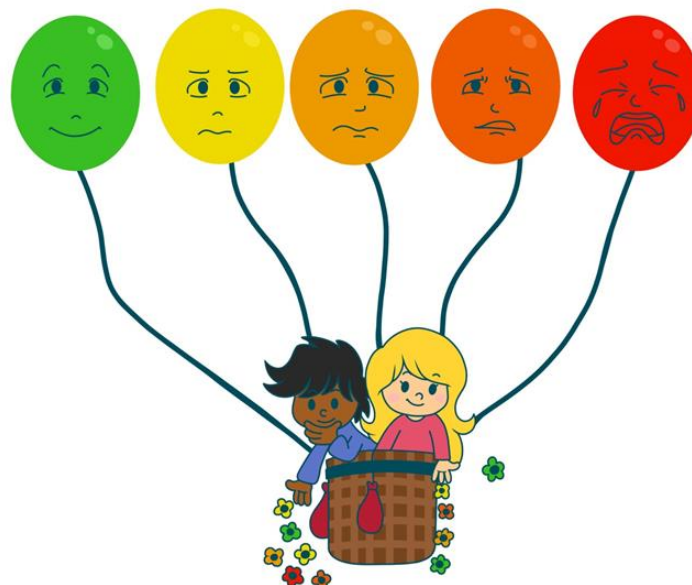
9729254 09/14

MCL-INF-026

Door op deze manier naar een kind te kijken, kun je signaleren of het kind pijn heeft en kun je komen tot een optimale pijnbestrijding.

Pijnscore

Kinderen die ongeveer vier jaar oud zijn kunnen meestal wel vertellen hoeveel pijn ze hebben met behulp van de vijf-gezichtenschaal.

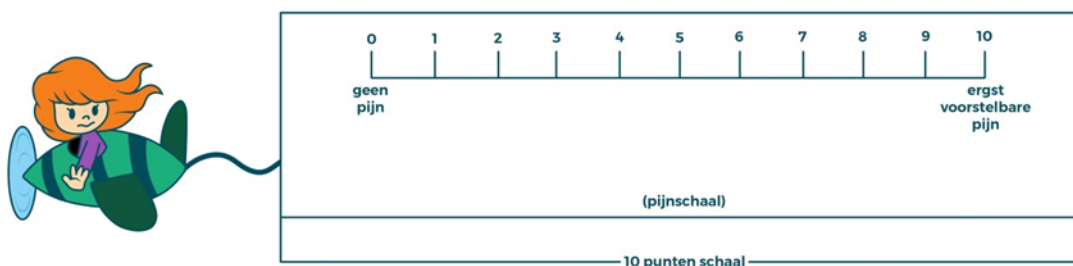




Ze worden gevraagd welk gezicht op dit moment het best bij hen past. Eerst wordt geoefend met het aanwijzen van een gezicht dat een beetje of veel pijn aangeeft. Het antwoord wordt gecontroleerd door bijvoorbeeld te zeggen; 'O, dat betekent dat je een beetje pijn hebt?'

Kinderen van zes of zeven jaar kunnen woorden als: 'geen pijn' en 'een beetje pijn', 'pijn', 'meer pijn' en 'de ergste pijn' al goed gebruiken. Ze kunnen ook al aanwijzen hoeveel pijn ze hebben op een lijn die loopt van nul tot tien.

Bestrijden van pijn



Pillen en verdovende spray

Als wij (artsen/verpleegkundigen) van tevoren weten dat iets pijn gaat doen, dan moeten we er alles aan doen om dat te voorkomen. Verpleegkundigen geven soms van tevoren een paracetamol in de vorm van een tablet of zetablet. De pijn van een injectie kan worden voorkomen door emla-zalf of een emla-pleister. Soms is het beter om meer dan één methode te gebruiken tegen pijn. Zoals bijvoorbeeld een combinatie van verschillende medicijnen samen met psychologische methoden.

Psychologische en lichamelijke methoden

Op de kinderafdeling werken medisch-pedagogisch zorgverleners. Zij bereiden u en uw kind voor op wat er gaat gebeuren. Zij ondersteunen en begeleiden waar het nodig is tijdens de medische behandeling.

Het is erg belangrijk dat uw kind weet wat er gaat gebeuren, zodat het niet onnodig angstig hoeft te zijn. Eerlijke en duidelijke informatie is van essentieel belang.

Kinderen voelen zich vaak veel veiliger wanneer ze hun ouder(s)/ verzorger(s) bij zich hebben tijdens een moeilijke situatie. Ouders/ verzorgers weten het beste hoe ze hun kind moeten troosten.

Ontspanningstechnieken en afleidingstechnieken

Als het kind angstig is tijdens een medische handeling kan de medisch- pedagogisch zorgverlener gebruik maken van ontspanningstechnieken en afleidingstechnieken. Hierbij kunt u denken aan:





Ademhalingsoefeningen

Door een juiste ademhaling leert een kind zich te ontspannen. Daarnaast is het ook een goede afleidingsmethode. Voorbeeld: "Adem rustig in en uit, doe maar net alsof je rustig een ballon opblaast."

Spierontspanning

Laat uw kind het verschil voelen tussen aanspannen en het ontspannen van de spieren. Voorbeeld: "Maak eerst maar eens hele dikke spierballen, daarna maak je jezelf zo slap als een puddinkje."

Afleidingstechnieken

Door een kind af te leiden tijdens een medisch onderzoek kan de stress verminderd worden.

Laat uw kind tijdens het prikken bijvoorbeeld aan iets leuks denken, of luister naar de opdrachten van degene die bij uw kind is. Wil uw kind beslist naar het prikken kijken, dan is dat natuurlijk ook prima. Op de afdeling wordt ook gebruik gemaakt van een iPad. Bij specifieke situaties kan ook gebruikt worden gemaakt van een VR-bril. Andere voorbeelden zijn voorlezen, liedjes zingen, een spel spelen, handpoppen, enz. Spel kan ook een therapeutisch karakter hebben bij de verwerking van hetgeen een kind heeft meegemaakt in het ziekenhuis. Via spel laat het kind zien wat in hem omgaat, en toont op deze manier zijn emoties.

Andere pijn

Andere chronische of langdurige pijn kan ook bij kinderen voorkomen; fibromyalgie, terugkerende buikpijn en hoofdpijn zijn maar een paar voorbeelden. De behandeling ervan is afhankelijk van de conditie en de behoefte van het kind.

Vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u terecht bij de verpleegkundige, medisch-pedagogisch zorgverlener of poli-assistente.

Afbeeldingen: Frisius MC

