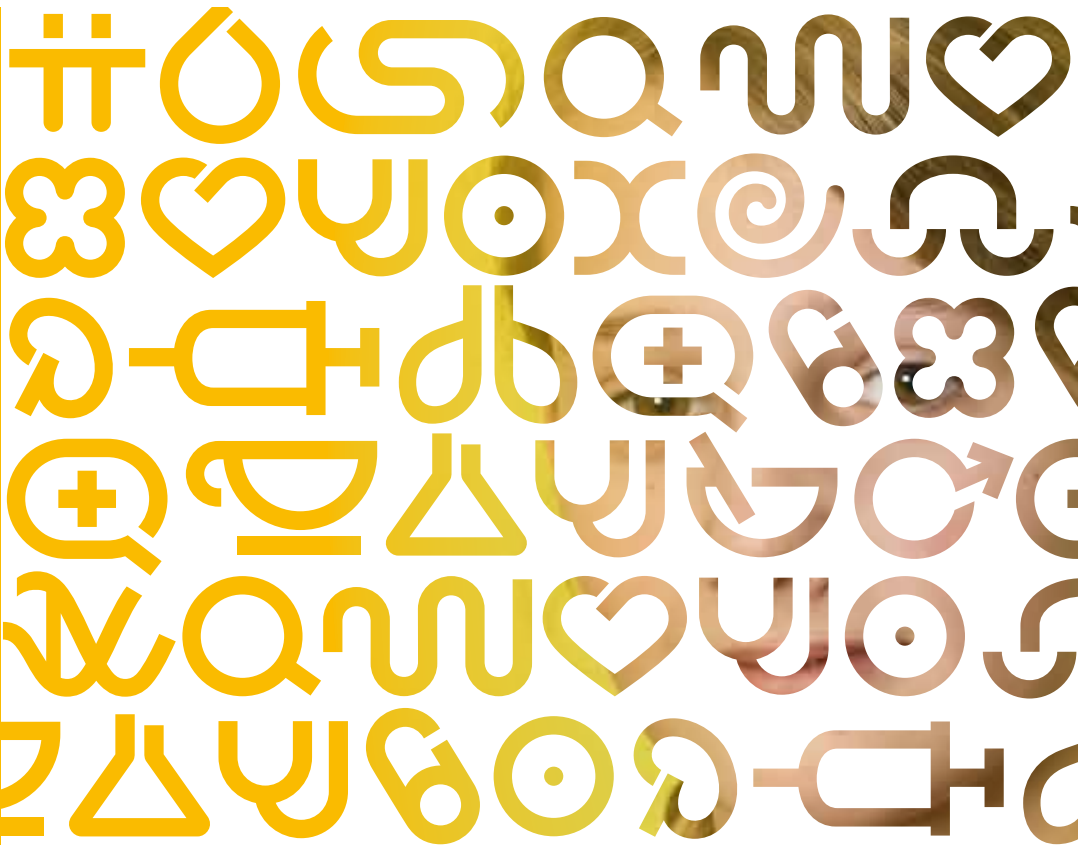


HEELKUNDE

Wat vertel ik mijn kind?

Als een ouder een grote operatie krijgt

KINDEREN



Wat vertel ik mijn kind?

Binnenkort wordt u opgenomen in het ziekenhuis voor een grote operatie. Dit is ingrijpend voor uzelf en uw omgeving, maar ook voor uw kind*. Hoe uw kind hierop zal reageren, is niet van tevoren te zeggen. Vaak helpt het om een kind te betrekken bij wat er komen gaat. Maar wat vertel je aan je kind en op welk tijdstip doe je dat? Hoe bereid je je kind voor op de ziekenhuisopname? Welke rol speelt hun leeftijd?

In deze folder proberen wij deze vragen te beantwoorden. Wij hopen u en uw kind(eren) daarmee een handreiking te bieden.

* vanwege de leesbaarheid praten we hier over één kind en 'hij'; lees dus meervoud als u meer kinderen hebt en lees 'zij' als u een dochter hebt.

Openheid

U als ouder(s) kent uw kind het beste. Als u in deze folder algemene tips of adviezen leest, ga dan altijd na wat voor úw kind het beste is; ieder kind is immers verschillend. In het algemeen kun je zeggen dat openheid over ziekte en opname goed is. Vertel uw kind in hoofdlijnen wat er aan de hand is, wat er gaat gebeuren en wat de verwachtingen zijn. Als u weinig of niets vertelt, gaat hij er misschien over fantaseren en dan kan alles veel groter en akeliger worden. Kinderen hebben voelsprietten. Ze merken al gauw dat er iets aan de hand is. Door kinderen op de hoogte te brengen van wat er

gaande is, voelen ze zich serieus genomen en houden ze vertrouwen in u als ouder(s).

Moedig uw kinderen aan vragen te stellen. Het geeft niets als u op sommige vragen van uw kind geen antwoord weet. Beloof uw kind in ieder geval geen dingen die u niet waar kunt maken. Het is vooral belangrijk dat u uw kind het gevoel geeft dat hij al zijn emoties mag uiten en zijn vragen mag stellen.



Ik heb geleerd om het goede moment te benutten om iets te vertellen. Bijvoorbeeld als ze zelf iets vragen. Of voor het slapen gaan, als het rustig is.

Vader met kinderen van 8 en 10 jaar



Mijn zoon wilde liever niets horen. Moest ik hem nu uit de wind houden of met zijn neus erin duwen? Ik heb hem toch maar gezegd wat er gezegd moest worden.

Moeder met zoon van 15

Vorbereiding

Voor veel kinderen is het ziekenhuis geen fijne plek, zeker als je vader of moeder een grote operatie moet ondergaan. Begin tijdig met de voorbereiding, zodat uw kind weet wat er gaat gebeuren. Kijk hoe uw kind reageert op uw uitleg. Sommige kinderen willen alleen het belangrijkste horen, ze worden bang van teveel details. Andere willen het naadje van de kous weten, dat geeft hun rust. Bij kleine kinderen kunt u beter pas enkele dagen van tevoren vertellen dat u naar het ziekenhuis gaat.

Vertel niet teveel tegelijk en check of uw kind de uitleg heeft begrepen. Begin bijvoorbeeld met te vertellen wat u heeft (noem de ziekte ook bij de naam) en welke behandeling u moet ondergaan. Vergeet niet ook positieve dingen te benoemen, zoals de televisie aan uw bed, post die u krijgt, dat uw kind op bezoek mag komen.

Foto's

Voor kinderen onder de twaalf jaar hebben wij een fotoboekje over het ziekenhuis. Dat kunt u (voor)lezen met uw kind. Hij kan dan een indruk krijgen van het ziekenhuis, de mensen die er werken, de patiëntenkamers en het verloop van de opname.

Bezoek vooraf

Als u denkt dat het voor uw kind goed is om vooraf het ziekenhuis en de verpleegafdeling met eigen ogen te zien, dan kunt u uw kind voorstellen om er alvast een kijkje te nemen. Maak dan een afspraak met de verpleegafdeling. Een verpleegkundige van de afdeling zal u en uw kind dan de afdeling laten zien. Bij sommige operaties worden patiënten al de dag vóór de operatie opgenomen. In dat geval kunt u er ook voor kiezen uw kind bij de opname mee te nemen; dan kunt u hem zelf uw kamer laten zien. Overleg dit even van tevoren met de verpleegkundige. Als u na opname dezelfde dag nog geopereerd wordt, is het voor uw kind niet zo geschikt om mee te komen bij uw opname; er is dan misschien weinig rust om uw kind rond te leiden.



Ik werd de dag vóór de operatie opgenomen. Mijn zoon kwam mee. Hij had tekeningen gemaakt en die heeft hij op het prikbord boven mijn bed gehangen, met wat kaarten erbij.

Moeder met zoon van 10

Op bezoek

Na de operatie

Spreek met uw partner of verzorger van uw kind af wanneer uw kind u komt bezoeken. Laat hem of haar uw kind voorbereiden op wat hij te zien krijgt. Geef uitleg over apparatuur rond uw bed, het infuus en eventuele plastic slangen of buisjes voor wondvocht en zuurstof (let erop dat u voor jonge kinderen het woord 'slangen' uitlegt; gebruik anders het woord 'buisjes'). Vertel dingen die indruk zullen maken op uw kind - wat hij ziet, hoort, ruikt - en gebruik begrijpelijke woorden.

Wanneer op bezoek?

Sommige ouders laten hun kind na een dag of drie, vier langskomen, als ze zelf weer in staat zijn om met hem te praten en uitleg te geven. Anderen vinden het prettig om al na een of twee dagen hun kind even kort te zien. Stimuleer uw kind om te komen, maar dwing niet. Als uw kind niet wil komen, kan uw bezoek misschien een foto van u maken en die aan uw kind laten zien. Mogelijk verlaagt dat de drempel om te komen.

In ieder geval krijgt hij dan een beeld van de situatie.



Mijn jongste kind liet ik pas na vier dagen op bezoek komen. Het leek me nogal angstig als ik niet zelf antwoord kon geven. Tieners kun je waarschijnlijk wel eerder laten komen.

Vader met dochter van 8

Verpleegkundige

Laat aan de verpleegkundige weten wanneer uw kind voor het eerst op bezoek komt (of vraag uw partner of familie dat te doen). Dan kan de verpleegkundige hierop inspelen en uw kind uitleg geven en op zijn gemak stellen als dat nodig is. Op de afdeling zijn kleurplaten, viltstiften en stripboeken aanwezig. Eigen speelgoed en dergelijke meenemen kan natuurlijk ook.

Vertrouwd

Een ziekenhuisbezoek duurt al snel te lang voor kinderen. Uw kind kan zich vermaken met bijvoorbeeld tekenspullen die op de afdeling aanwezig zijn of die hij van thuis meeneemt. Voor jongere kinderen kan het handig zijn om een vertrouwde volwassene mee te laten komen. Die kan dan met uw kind spelen of een wandelingetje maken. Dan kunt u ook even rustig met uw partner, familie of oudere kinderen samen zijn.



Als mijn dochter op bezoek kwam, vroeg ik vaak of opa en oma meekwamen. Dan gingen ze na tien minuten met haar op stap, iets drinken in het restaurant.

Moeder met dochter van 7

Vragen

Als uw kind tijdens het bezoek iets wil vragen aan de verpleegkundige, vraag haar of hem dan om even langs te komen. Ook als uw kind vragen heeft waarop u geen antwoord weet, kunt u voorstellen om de verpleegkundige even te roepen.

Thuisituatie

Laat uw kind vooraf weten dat er goed voor hem gezorgd zal worden wanneer u in het ziekenhuis bent. Probeer ervoor te zorgen dat uw kind in uw eigen huis kan blijven en zoveel mogelijk zijn gewone dagelijkse leven kan voortzetten, met de normale routine (zoals bedtijd) en opvoedingsstijl. Dit geeft een gevoel van veiligheid en houvast. Als het lukt, zorg er dan voor dat uw kind wat extra positieve aandacht krijgt. Zo vinden tieners het soms prettig om een keer alleen op bezoek te komen in het ziekenhuis.

School en opvang

Licht de school of kinderopvang van uw kind in over uw ziekte en ziekenhuisopname. De school kan uw kind dan wat extra in de gaten houden, begrip hebben voor veranderd gedrag en u hiervan op de hoogte houden. Vertel uw kind dat u zijn leerkracht inlicht. Maak met de leerkracht afspraken of zij wel of niet regelmatig met uw kind praten over de situatie thuis. Sommige kinderen vinden dat prettig, andere niet.



Mijn kinderen wilden niet dat de school en de naschoolse opvang steeds naar mij vroegen. Daarom stuurde ik hun leerkrachten regelmatig een mailtje om hen op de hoogte te houden.

Moeder met zoons van 7 en 9

Doen

Kinderen willen graag helpen. Laat ze daarom bedenken wat ze kunnen doen, zoals: op bezoek komen, een tekening maken, een kaart sturen, zelf een cadeautje kopen, een foto van zichzelf of het hele gezin meenemen, een gedicht schrijven, klusjes in huis doen.

Steun

Stimuleer uw kind om te vertellen wat hem zou helpen in deze periode. Moedig hem aan om met vertrouwde personen te praten. Als uw kind zich zorgen maakt, laat dan

weten dat hij ondanks dat ook mag lachen, plezier mag maken met vriendjes, naar een verjaardagsfeestje mag en dergelijke.



Toen ik in het ziekenhuis lag, kreeg mijn man veel telefoontjes. Toen hebben we besloten om alleen nog maar tijdens schooltijd te bellen of als ze op bed lagen. Anders bleef er weinig aandacht over voor de kinderen. En ze hoorden dan ook niet steeds datzelfde verhaal over mijn ziekzijn. Later toen ik thuis was, heb ik dat ook zo gedaan.

Moeder met kinderen van 7 en 9

Emoties

Wanneer de opname voor uzelf emotioneel is, kan de vraag opkomen: is het erg als mijn kind mijn emoties ziet? Inderdaad kunnen kinderen onzeker worden als u erg overstuur bent in hun bijzijn. Toch is het niet erg om verdriet te tonen. U laat uw kind daarmee zien dat gevoelens geuit mogen worden en dat je niet altijd flink kunt en hoeft te zijn.

Uitlaatklep

Soms zijn kinderen bang om hun ouders te belasten met hun eigen zorgen. Dat kan de reden zijn dat ze hun gevoelens niet altijd met u delen, maar wel met iemand anders

die iets verder van ze af staat, bijvoorbeeld een leerkracht. Voelt u zich daardoor niet gepasseerd. Het is positief als uw kind zich uit; u blijft als ouder(s) de belangrijkste steun voor uw kind.

Reacties van kinderen

Het ene kind neemt een ziekenhuisopname niet zo zwaar op; een ander kind kan zich grote zorgen maken. Als ze nog niet in staat zijn om hun gevoel onder woorden te brengen, uiten ze zich soms op een andere manier. Hieronder kunt u daarover meer lezen. Uit de reacties van uw kind kunt u misschien aflezen wat er in hem omgaat.



Kinderen kunnen zo verschillend reageren. Mijn dochter schrok enorm, raakte in de stress, ze ging op school minder presteren. Mijn zoon werd een beetje stil. Hij ging allemaal informatie verzamelen; hij praatte wel met leraren, ging op school extra zijn best doen.

Vader met kinderen van 8 en 10

Lichamelijke reacties

Kinderen kunnen last hebben van lichamelijke reacties, zoals buikpijn of hoofdpijn; ook kan hun eet- of slaappatroon veranderen. Jonge kinderen kunnen terugvallen in hun ontwikkeling (duimzuigen, afhankelijk gedrag) en verleren wat ze net geleerd heb-

ben (bijvoorbeeld zindelijk zijn). Dit is heel begrijpelijk. In feite gaan ze tijdelijk terug naar een eerdere ontwikkelingsfase, waarin ze zich veilig voelden. Probeer deze tijdelijke terugval te accepteren en er niet boos op te reageren.



Het lastige is dat je niet altijd weet wat de oorzaak is van klachten. Heeft mijn kind buikpijn omdat ik ziek ben, of is er ruzie op school of op de sport?

Vader met kinderen van 7 en 9

Spel

Kinderen kunnen hun gevoelens nog niet altijd goed verwoorden. Ze uiten zich vaak meer in spel of andere uitingsvormen, zoals ziekenhuisje spelen, tekenen, kleien, lezen, toneel, muziek maken, enzovoorts. Door naar uw kind te kijken, kunt u misschien ontdekken hoe uw kind zich voelt en dingen verwerkt; u kunt daar misschien op inspelen of meedoen in hun spel.

Emoties

Kinderen kunnen het ene moment hevig verdriet hebben en vervolgens vragen of ze televisie mogen kijken, alsof er niets aan de hand is. Dit kan voor ouders soms moeilijk te begrijpen zijn. Op onverwachte momenten kunnen zorgen ineens naar boven komen, bijvoorbeeld bij het naar bed gaan.

Soms komt het er later pas uit, als het leven weer een beetje 'gewoon' en veilig is geworden.

Heftig

De emoties van kinderen kunnen heftig en explosief zijn, bijvoorbeeld bij angst en boosheid. Angst kan zich bijvoorbeeld uiten in moeite hebben met afscheid nemen, bang zijn dat de gezonde ouder ook iets overkomt, angst om zelf ziek te worden, problemen met slapen, nachtmerries, bang zijn voor het ziekenhuis. Boosheid kan zich richten op verschillende personen en situaties: op God, de dokter en zelfs op de zieke ouder. Laat uw kind weten dat het niet vreemd is dat die gevoelens opkomen. Wanneer uw kind heel boos is, help hem dan om de boosheid op een aanvaardbare manier te uiten (stoeien, sporten, tekenen, praten, etc.).

Schuldgevoel

Kinderen denken soms dat het hun schuld is dat u ziek bent geworden. Vertel uw kind dat sommige kinderen zulke gedachten hebben, maar dat niemand schuld heeft. Vertel dat er gebeurtenissen in het leven zijn waar we geen verklaring voor hebben of geef een uitleg die past bij uw levensovertuiging.

Gevoelens verbergen

Sommige kinderen uiten zich nauwelijks. Dat kan lastig zijn voor u als ouder(s). Het lijkt alsof ze weinig gevoel hebben. Het kan zijn dat ze hun gevoel een tijdje 'parkeren', omdat ze er niet goed raad mee weten. Op een later tijdstip gaan ze er pas mee aan de slag. Ook willen veel kinderen het liefst 'gewoon' zijn en niet opvallen in de groep.

Ze richten zich liever op hun dagelijks leven en laten verder niet zoveel los. Sommige kinderen vinden het wel prettig om met kinderen te praten die in dezelfde situatie zitten. Informatie over groepen en sites vindt u verderop in deze brochure.



Mijn kinderen wilden niet zoveel praten. Ze vonden het heerlijk als mensen spontaan en met humor een beetje gewone aandacht aan hen gaven. Je hoeft niet steeds zo zwaar met ze te praten.

Moeder met kinderen van 7 en 9

Professionele hulp

Gelukkig zijn veel reacties die kinderen vertonen normaal en tijdelijk van aard. Het is vaak niet nodig dat kinderen therapie krijgen om hen te helpen met de verwerking van deze ingrijpende gebeurtenis. Soms zijn de reacties niet meer gewoon, vooral wanneer ze langdurig blijven bestaan. Dan is specialistische hulp nodig. Neem in dat geval contact op met uw huisarts. Informeer bij uw zorgverzekeraar welke hulp wordt vergoed en welke niet. Wanneer u het prettig vindt om met iemand te praten over hoe u uw kinderen zo goed mogelijk kunt begeleiden tijdens deze periode, kunt u een beroep doen op de maatschappelijk werker van de afdeling.



Ik heb een kinderpsycholoog geconsulteerd. Die constateerde dat mijn zoon allerlei angstvisioenen had en zich veel zorgen maakte om zijn eigen positie in geval ik zou overlijden. Die zorgen konden weggenomen worden en dat bracht hem rust.

Moeder met zoon van 9

Verdere informatie

Deze folder kan niet al uw vragen beantwoorden. U kunt met uw vragen natuurlijk altijd bij uw huisarts terecht. Heel helpend en informatief zijn ook de volgende websites, die we u aanbevelen. U vindt er aanvullende informatie (voor ouders, kinderen, leerkrachten), boektitels voor kinderen en jongeren van verschillende leeftijden, lotgenotencontact (ook voor uw kinderen) en dergelijke. Hoewel deze sites specifiek gericht zijn op ouders met kanker, is veel informatie ook bruikbaar wanneer er sprake is van een andere ernstige ziekte:

www.kankerspoken.nl;

www.gezin-en-kanker.nl en

www.hdi.nl (Helen Dowlinginstituut Utrecht, tel. (030) 252 40 20)

U kunt ook bij de afdeling Patiëntenvoorlichting informatie opvragen of bij een verpleegkundige van de afdeling. Wij staan u graag te woord.

BIJLAGE:

De leeftijd van uw kind

Ieder kind is uniek en zal op zijn eigen manier met de situatie omgaan. De leeftijd en bijbehorende ontwikkeling spelen daarbij een grote rol. In deze bijlage kunt u lezen wat kenmerkend is voor kinderen van diverse leeftijden.

Baby

Een baby is gevoelig voor sfeer en emoties. Hij zal vooral reageren op het gemis en op de emoties van degene die voor hem zorgt. Hij kan nog niet praten, dus zal hij zich uiten door te huilen. Een vaste verzorger, extra knuffelen, aandacht en een duidelijk dag-ritme in voeding en slapen zullen de baby helpen.

Peuter

Op deze leeftijd houden kinderen zich nog niet bezig met vragen over het wat, waarom en hoe van ziekte. Ze hebben aan een korte, eenvoudige uitleg voldoende. Herhaal deze regelmatig. Maak gebruik van spelmateriaal (dokterskoffer, eenvoudige boekjes). Peuters zijn vooral bang om van vader en moeder gescheiden te worden. Bereid ze dus voor op de veranderingen. Vertel dat u een aantal dagen naar het ziekenhuis gaat en wie er op uw kind komt passen. Extra aandacht, warmte en een vast ritme zijn voor peuters belangrijk. Schakel hiervoor eventueel een vertrouwd persoon (familielid, oppas) in, wanneer het voor u zelf moeilijk is om deze aandacht te geven.

Kleuter

Ook voor kleuters geldt dat een uitleg op hun niveau volstaat en dat herhaling en gebruik van spelmateriaal vaak zinvol is. Kinderen hebben op deze leeftijd een beperkt begrip van ziekte. Vaak denken ze dat je ziek wordt door besmetting of nabijheid. Daarom is het goed hun te vertellen dat uw aandoening niet besmettelijk is en dat je niet voor elke ziekte in het ziekenhuis wordt opgenomen. Een kleuter kan nog niet de ernst en de gevolgen van de ziekte overzien, maar begrijpt wel concrete dingen, zoals: dat je pijn hebt, dat je naar de dokter en het ziekenhuis gaat, dat je door de ziekte bepaalde dingen niet kunt en dat iedereen bezorgd is. Jonge kinderen nemen woorden nog heel letterlijk. Geef eenvoudige en concrete antwoorden op hun vragen over de apparatuur rond uw bed, wanneer ze bij u in het ziekenhuis komen. Laat hen weten wat ze zelf kunnen doen: op bezoek komen, iets moois knutselen. U kunt hen iets persoonlijks van uzelf geven en hen vragen daar 'op te passen' terwijl u in het ziekenhuis bent.

6-12 jaar

Op deze leeftijd beginnen kinderen steeds meer te begrijpen van ziekte en behandeling. Oorzaken worden nogal eens gezocht in slecht gedrag of lichamelijk contact. Het is goed om uw kind te vertellen dat de ziekte niet besmettelijk is en dat niemand schuld heeft aan de ziekte, maar dat er soms dingen gebeuren in het leven waar we geen verklaring voor hebben. Vertel over uw behandeling en ook over de neveneffecten, zoals vermoeidheid, in bed moeten blijven.

Stimuleer uw kind om zijn vragen te stellen. Eventueel kan hij ze opschrijven en ze zelf aan de arts of een verpleegkundige stellen. Ook op de websites die wij eerder noemden, is informatie te vinden. Ook voor hen is contact met de leerkracht belangrijk, zodat de school aandacht en begrip heeft voor uw kind. Misschien wil uw kind later een keer in de klas vertellen over uw ziekte of er een spreekbeurt over houden.

Tiener

Tieners hebben een volwassen begrip van ziekte. Ze beseffen ook wat het voor u betekent. Soms worden ze extra meegaand, omdat ze u willen ontzien. Ook de omgeving verwacht van hen vaak al volwassen gedrag. Zorg er dus voor dat uw tiener ook nog 'kind' mag zijn en dat hij niet teveel verantwoordelijkheid op zich neemt. Juist in deze levensfase zijn ze emotioneel gezien erg kwetsbaar, omdat ze te maken hebben met de normale puberteitsgevoelens. Soms wordt het gedrag van een tiener tijdens de ziekte van zijn ouder extra lastig. Andere jongeren kampen met schuldgevoelens, omdat er juist voor de diagnose sprake was van opstandig gedrag of ruzies. Laat uw kind weten dat hij belangrijk voor u is en deel met hem dat het leven soms moeilijk kan zijn. Maak als u wilt af en toe een aparte bezoekspraak met uw tiener.



St Antonius Ziekenhuis

Telefoon 088 - 320 30 00
voorlichting@antoniuziekenhuis.nl
www.antoniuziekenhuis.nl

Spoedeisende Hulp

088 - 320 33 00

Heelkunde

088 - 320 19 00

Locaties St Antonius Ziekenhuis Nieuwegein

Koekoekslaan 1

Utrecht Oudenrijn

Van Heuven Goedhartlaan 1

Utrecht Overvecht

Paranadreef 2

Utrecht Veldhuizen (Kaakchirurgie)

Van Lawick van Pabstlaan 12
De Meern

Utrecht Vleuterweide

Utrechtse Heuvelrug 130-132
Vleuten

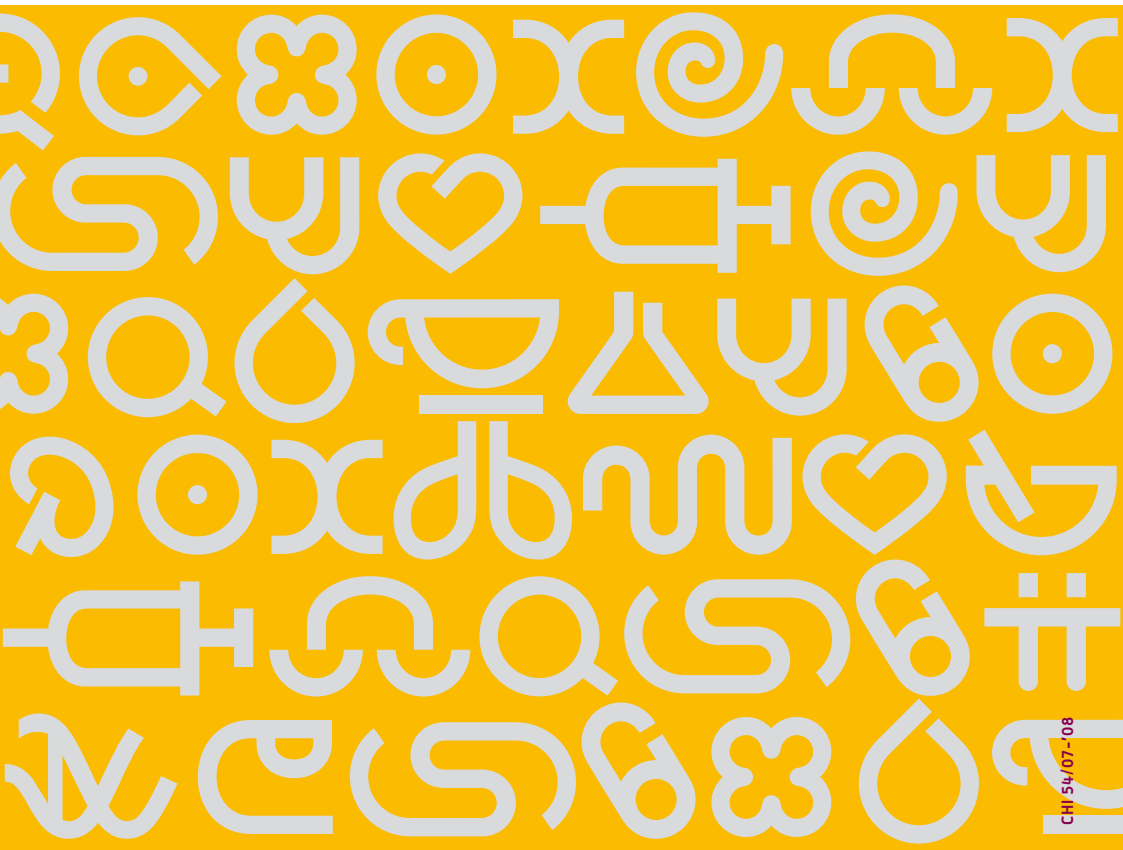
Houten

Hollandsspoor 5

Meer weten?

Ga naar www.antoniusziekenhuis.nl

Dit is een uitgave
van Patiëntenvoorlichting



CHI/54/07-08

ZIEKENHUIS
RESEARCH & DEVELOPMENT
ACADEMIE

ST ANTONIUS