

Na de ziekenhuisopname

10 tips voor ouders

Een ziekenhuisopname kan ingrijpend zijn en stress veroorzaken bij ouders en kinderen. We weten uit ervaring dat deze tien tips je kunnen helpen. Heb je meer ondersteuning nodig, aarzel dan niet om een hulpverlener op de afdeling aan te spreken.

01 Eerlijke informatie

Ook thuis kunnen kinderen nog heel wat vragen hebben. Misschien stellen ze sommige vragen ook meerdere keren. Kinderen vullen zaken die ze niet begrijpen aan met fantasie. Hun verbeelding strookt daarbij niet altijd met de werkelijkheid.

Tip: Antwoord zo eerlijk mogelijk op de vragen van je kind. Je kan hiervoor steeds hulp vragen aan een hulpverlener uit het ziekenhuis.

02 Dagelijkse routine

Ga zoveel mogelijk door met normale dagelijkse activiteiten (werk, school, hobby's). Uiteraard bepaalt de fysieke toestand van je kind in welke mate dit kan. Goede communicatie met de school kan helpen.

Tip: Structuur helpt het gezin om de nodige rust en regelmaat terug te vinden.

03 Wat je kind wel en niet mag

Spreek duidelijke leef- en gedragsregels af met de arts. Vraag informatie over medicatiegebruik, sporten, naar school gaan, andere sociale activiteiten,...

Tip: Maak samen met je kind een lijstje van deze afspraken.

04 Blijf grenzen stellen

Sommige ouders vinden het lastig om grenzen te stellen nadat hun kind werd opgenomen in een ziekenhuis. Kinderen krijgen soms meer vrijheid omwille van wat ze hebben meegeemaakt. Dit kan voor verwarring zorgen. Duidelijke regels bieden je kind rust en veiligheid.

Tip: Pas dezelfde opvoedingsregels toe als voor de ziekenhuisopname.

05 Aanpassingsmoeilijkheden

Kinderen kunnen tijdelijk last hebben van verlatingsangst, slaapproblemen, zindelijkheidsproblemen, ... Thuiskomen na een ingrijpende periode vraagt voor iedereen in het gezin om een aanpassing. De extra aandacht die kinderen kregen tijdens hun opname vermindert bij de thuiskomst. Bij aanhoudende problemen kan het medisch team je hierbij ondersteunen.

Tip: Probeer steeds rustig te reageren en je kind te steunen.

06 Neem tijd

Ouders, kinderen, grootouders,... iedereen heeft tijd nodig om de ziekenhuisopname te verwerken. Toon begrip en sta open voor de verwerkingsreacties bij anderen. Deze zijn normaal en van voorbijgaande aard.

Tip: Zeg bijvoorbeeld: 'Ik kan me best voorstellen dat je je af en toe boos voelt, dat is normaal'.

07 Praten kan helpen

Je kind uitnodigen om te praten over wat er is gebeurd, kan via spelletjes, verhalen, tekeningen, poppen,... Dit kan ook op school gebeuren. Respecteer de keuze van je kind om nu niet of niet met jou te spreken.

Tip: Zoek samen met je kind naar manieren waarop het zich kan uiten.

08 Doe (samen) leuke dingen

Je kan je kind helpen om de aandacht ergens anders op te richten. Sociaal contact met vrienden is belangrijk voor je kind. Zoek uit waar je kind van kan genieten, alleen of samen met anderen.

Tip: Laat je kind gerust een vriend uitnodigen om te komen spelen/praten.

09 Zorg voor jezelf

Een ziekenhuisopname is voor het hele gezin een intense periode. Geef jezelf voldoende tijd om te rusten, slapen en ontspannen. Je kan praten met anderen over je ervaringen en zorgen.

Tip: Vraag gerust hulp en laat de aangeboden hulp ook toe.

10 Bouw aan vertrouwen

Het is heel normaal dat je als ouder bezorgder en voorzichtiger bent na een ziekenhuisopname. Probeer echter niet overbezorgd te worden. Laat de zelfstandigheid van je kind opnieuw groeien.

Tip: Bekijk samen met je kind wat het zelfstandig kan of wil doen.

