

# Je kind in het ziekenhuis

## 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 Vraag (opnieuw) informatie

Vraag gerust uitleg aan de arts en/of verpleegkundige wanneer je iets niet begrijpt of vergeten bent.

**Tip: Schrijf op wat je niet begrepen hebt of wat je nog niet weet.**

### 02 Informeer je kind

Probeer eerlijk te antwoorden als je kind vragen stelt en gebruik woorden die je kind begrijpt. Kinderen gebruiken vaak hun fantasie wanneer ze iets niet begrijpen en die verschilt soms van de werkelijkheid. Je mag je kind ook zeggen dat je zelf iets niet weet op een bepaald moment. Wat je zelf niet zeker weet, kan je beter niet vertellen tot je de juiste informatie hebt.

**Tip: Open en eerlijke communicatie over medische informatie kan de spanning bij je kind verminderen. Je kan samen met een hulpverlener verwoorden wat er gebeurt.**

### 03 Vertrouw het team

Door de samenwerking tussen jou als expert van je kind en het medisch team als expert in de medische zorgen, kunnen we samen de opname van je kind zo goed mogelijk laten verlopen. Pijnstilling en comfort staan centraal in de behandeling van je kind.

**Tip: Laat het vertrouwen in het team groeien.**

### 04 Wat kan je zelf doen?

Er gewoon zijn is voor je kind al een grote bron van comfort. Als de fysieke toestand het toelaat, mag je spontaan blijven omgaan met je kind en zoals steeds knuffelen, aanraken, spelen... Ook structuur is belangrijk. Blijf gerust grenzen stellen in deze periode waarin je kind al extra aandacht krijgt.

**Tip: Je kan aan het team meegeven wat je kind doorgaans rustiger maakt om de opname voor je kind te vergemakkelijken.**

### 05 Emoties bij je kind

Het is mogelijk dat je kind ontroostbare huilbuien of woede-uitbarstingen heeft, onverschillig reageert of ander gedrag vertoont dat je helemaal niet herkent. Een ziekenhuisopname kan er ook voor zorgen dat je kind zich jonger gedraagt dan normaal. Probeer dit gedrag te begrijpen als een normale reactie op een abnormale situatie. Elk kind verwerkt deze plotse gebeurtenis op zijn of haar manier.

**Tip: Je kan je kind helpen door het aan te moedigen om zijn/haar emoties te uiten (eventueel via een spel of tekening).**

## 06 Je eigen emoties

Het gevoel gefaald te hebben, schuldgevoelens, een gevoel van onrechtvaardigheid, machteloosheid, verdriet, vermoeidheid, angst, schaamte... Al deze gevoelens en bijhorende lichamelijke ervaringen zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis. Je reageert vanuit een stresserende situatie die je als ouder niet had kunnen voorzien. Ook kinderen voelen de emoties van hun ouders aan.

**Tip: Deze reacties bij jezelf erkennen, kan helpen om er mee om te gaan.**

## 07 Zoek steun in je omgeving

Praten kan helpen om angst, spanningen en onzekerheid draaglijker te maken. Sociale steun vormt immers een natuurlijke buffer tegen stress. Het kan echter zijn dat jij, je partner en de mensen uit je omgeving op een verschillende manier met de situatie omgaan. Respecteer deze verschillen en geef elkaar de tijd en de ruimte. Je kan ook steeds een beroep doen op de psycholoog van de afdeling.

**Tip: Durf praktische hulp uit je omgeving (meebrengen van maaltijden, hulp in het huishouden, opvang voor de andere kinderen,...) toe te laten.**

## 08 Informatie voor familie en vrienden

Het kan belastend zijn om tijdens de opnameperiode nog vele telefoontjes te moeten doen of gesprekken te moeten voeren. Je mag zelf bepalen in welke mate en wanneer de informatie over de toestand van je kind doorgegeven wordt aan familie en vrienden.

**Tip: Het kan helpen om een derde persoon in te schakelen en/of een digitale update te geven.**

## 09 Jouw draagkracht komt je kind ten goede

Dagen en nachten in het ziekenhuis verblijven, vergt veel energie. Hoewel je als ouder de natuurlijke behoefte hebt om bij je kind te blijven, is het belangrijk om ook de tijd te nemen om te eten, slapen en ontspannen. Ga af en toe eens de kamer uit om iets te drinken, om een wandeling te maken,... Vertel je kind daarbij altijd dat je zal terugkomen.

**Tip: Je kan ook aan iemand die je kind kent en vertrouwt vragen om het een paar uurtjes van je over te nemen.**

## 10 Als je kind sedatie nodig heeft

Om het comfort van je kind te verhogen, worden soms verschillende vitale functies overgenomen door medische apparatuur. Je kind ervaart deze periode niet bewust. Als ouder daarentegen beleef je deze periode intens. Bij het ontwaken wordt je kind voor het eerst blootgesteld aan de nieuwe omgeving en start zijn/haar verwerkingsproces. Je wordt steeds op de hoogte gebracht wanneer de sedatie bij je kind afgebouwd wordt.

**Tip: Je kan samen met je kind aan de hand van een dagboek de niet-bewuste periode reconstrueren.**

