

Thuis verder

Deze informatie is opgesteld door de Medisch Pedagogisch Zorgverleners van het Willem-Alexander Kinderziekenhuis.

Als een kind na een ziekenhuis opname thuis komt, is dat het begin van een periode die bijzondere aandacht vraagt. Uw kind is vaak niet meteen 'de oude' en moet in veel gevallen lichamelijk verder herstellen. Hij of zij heeft enige tijd nodig om in het ritme van alledag te komen. Sommige kinderen zijn door het verblijf in het ziekenhuis uit hun doen. Dit kan enige tijd duren. Elk kind reageert anders. Hoe de reacties zijn, hangt af van de aard van het kind, de leeftijd en de ervaringen die in het ziekenhuis zijn opgedaan. In deze folder vindt u informatie over de mogelijke reacties.

Baby's tot 1 jaar

Baby's zijn sensitief en doen veel indrukken op tijdens een opname in het ziekenhuis. Na de opname met de ouders thuis in de vertrouwde omgeving, kunnen baby's meer huilen, hyperalert, prikkelbaar en rusteloos zijn en mogelijk moeilijk en onrustig slapen. Huilen heeft de functie om spanningen van de baby te ontladen en om tot rust te komen. Beperk de eerste dagen zoveel mogelijk prikkels, troost uw baby en geef hem extra aandacht en warmte, dat zorgt voor een gevoel van veiligheid en geborgenheid. Regelmaat in de dag brengt ritme en voorspelbaarheid. Herken de signalen van moeheid en bied uw baby op die momenten rust, dat helpt hem om in zijn energie te blijven en niet oververmoeid te raken. Soms hebben ze moeite met het dag en nacht ritme. Laat de baby zoveel mogelijk in zijn eigen bed slapen, een lampje en zachte rustige muziek kunnen helpen.

1-12 jaar

Moeite met het zich weer aanpassen aan de thuissituatie

Tijdens de ziekenhuisopname heeft uw kind mogelijk meer aandacht van u gekregen dan gewoonlijk thuis. Dit was nodig door de ziekte, de behandeling en de andere omgeving.

Eenmaal thuis kan uw kind moeite hebben met het vinden van het normale leef- en gedragspatroon. Dit kan zich uiten in slechter eten, spelen en delen.

Het is belangrijk om gelijk bij thuiskomst de eigen leefregels, structuur en gewoonten te hanteren. Dit maakt de afsluiting van de ziekenhuis periode duidelijk en uw kind weet waar het aan toe is. De vertrouwde regels geven veiligheid.

Kinderen willen in de eerste periode na een ziekenhuisopname graag in de veilige nabijheid van hun ouders/verzorgers zijn. Dit uiten ze vaak door aanhankelijkheid. U biedt uw kind veiligheid door te vertellen wat u gaat doen en het niet te lang alleen te laten, ook als u ergens anders in huis bezig bent. Beperk de eerste dagen het bezoek van anderen tot het minimum, de opwindning van het weer thuis zijn is vaak al genoeg. Blijf de eerste dagen zoveel mogelijk thuis. Met de arts kunt u bespreken wanneer u kind weer naar de peuterspeelzaal, het dagverblijf of school mag. Veel kinderen hebben er behoefte aan dit weer langzaam op te bouwen, voor uw kind kan het prettig zijn als u de eerste keer mee gaat.

Besteed niet teveel aandacht aan verminderde eetlust. Probeer de eetmomenten gezellig te houden. Bied uw kind op de gebruikelijke eettijden eten aan.

De (eventuele) andere kinderen in het gezin zullen waarschijnlijk meer aandacht van u vragen omdat u de afgelopen tijd veel in het ziekenhuis was en zij u gemist hebben. Probeer de aandacht tussen uw zieke kind en de andere kinderen zoveel mogelijk te verdelen. Praat samen met de andere gezinsleden over de opname, uw 'zieke' kind krijgt hierdoor het gevoel dat het niet alleen hem of haar, maar ook de andere kinderen aangaat. Na verloop van tijd zal het oude leef- en gezinspatroon weer worden opgepakt.

Moeite met slapen

Sommige kinderen hebben moeite met slapen. Dit kan een gevolg zijn van een onveilig gevoel dat ze gedurende de ziekenhuisopname hebben ervaren. Uw kind kan bang zijn om alleen te zijn. Neem de tijd voor het naar bed brengen. U kunt dit met behulp van een ritueel doen. Hierdoor kan uw kind de dag afsluiten en tot rust komen. Hierbij kunt u denken aan de dag bespreken, een boekje lezen, knuffel gedag zeggen en liedje zingen.

Als uw kind bang is om alleen in slaap te vallen, kan uw aanwezigheid veiligheid bieden. U kunt wat vaker gaan kijken of zo nodig op de kamer blijven totdat uw kind slaapt. U kunt benoemen wat u van uw kind verwacht, zoals 'ga maar slapen'. Probeer het contact af te ronden en houdt het rustig en beperkt tot een afleidend kletspraatje, geen spelletjes meer. Uw aanwezigheid kunt u langzaam afbouwen door van de slaapkamer naar de gang en uiteindelijk een kamer ernaast te gaan, het geeft een veilig gevoel als hij u kan horen.

Soms is een kind bang/onrustig gedurende de nacht. Kinderen verwerken veel ervaringen in hun slaap en dromen. Dit kan zich na een opname uiten in herhaaldelijk wakker worden en angstig dromen.

Als uw kind wakker wordt en u roept is het belangrijk om daar op te reageren en het gerust te stellen. Laat gerust een lampje branden of de deur van de kamer open als u merkt dat dit uw kind rustiger maakt. Bij vervelende dromen kunt u hem of haar hierover laten vertellen of laten tekenen.

Na opname willen kinderen vaak bij hun ouders in bed slapen. Wanneer u hiermee start is dit later vaak moeilijk te doorbreken. U kunt deze situatie mogelijk voorkomen door bij uw kind in de buurt te blijven terwijl het in slaapt valt.

Terugvallen in gedrag dat past bij een eerdere ontwikkelingsfase

Verwerken kost energie. Na de opname kunnen kinderen tijdelijk terugvallen in een eerdere ontwikkelingsfase. Zo kan een kind dat 's nachts droog was, weer gaan bedplassen. Een kind dat goed kon praten gaat weer twee-woord-zinnen gebruiken of een kind gaat weer duimzuigen of wil weer de speen. Kinderen vertonen deze terugval omdat ze hieraan veiligheid ontnemen. De ontwikkelingsfase waarin het kind zat voor de ziekenhuis opname, vergt nu veel van het kind. En het kind heeft nu energie nodig om de ziekenhuisopname te verwerken. Een eerdere ontwikkelingsfase is vertrouwd en veilig. Schenk hier geen aandacht aan en stel uw kind gerust. Kinderen gaan zich vanzelf weer verder ontwikkelen.

Verwerking en gedrag

Enkeel thuis gaan kinderen alle ervaringen van de ziekenhuisopname verwerken. Soms uiten ze dit door het tonen van negatief gedrag, zoals slaan, schelden of ruzie maken. Kinderen doen dit in een veilige situatie thuis en reageren hun emoties vaak op hun ouders of broer/zus af. Dit is voor de andere gezinsleden niet makkelijk. Het is belangrijk broertjes/zusjes uit te leggen dat dit boosheid is over alles wat het kind heeft meegemaakt in het ziekenhuis. Laat uw kind voelen dat u zijn boosheid begrijpt en leg duidelijk uit waarom dit gedrag niet kan. Bied alternatieven aan zoals, kleien, ballen gooien, voetballen, boksen op een kussen, met wilde dieren spelen.

Kinderen kunnen zich, meer dan u van hen gewend bent, terug trekken. U kunt uw kind mogelijkheden aanbieden om over de opname te praten en/of tekenen. Dit kan uw kind helpen om de ziekenhuisopname te verwerken en geeft u mogelijk meer inzicht in wat uw kind bezig houdt.

Over het algemeen gebruiken kinderen spel om gebeurtenissen te verwerken. Dat kan zoals hierboven is beschreven door het uiten van emoties met spelmateriaal. Het kan kinderen ook helpen met ziekenhuis materiaal te spelen. U kunt denken aan een pop en een dokterskoffertje met ziekenhuismateriaal, ziekenhuis duplo of Playmobil. Ze kunnen op hun eigen moment en in hun eigen tempo de materialen nog eens onderzoeken of situaties naspelen. In deze spelsituatie heeft uw kind zelf de controle en de regie om de ervaringen en de emoties te kunnen uiten, dit kan uw kind helpen grip terug te krijgen en kan leiden tot afname van een eventuele gedragsverandering.

Kinderen bepalen zelf het moment om ervaringen uit te spelen, of te bespreken. Ook bepalen zij de frequentie daarvan en de wijze waarop. U kunt zorgen voor de juiste omstandigheden: naast spelmateriaal binnen handbereik van het kind zorgt aandacht en een rustige omgeving voor een mogelijkheid tot verwerkingsspel.

Daarnaast kunt u samen met uw kind een herinneringsboek maken of een boek lezen dat over het ziekenhuis gaat. Naar aanleiding hiervan kunt u in gesprek raken met uw kind over de opname.

Ziekenhuismateriaal kan ook mee worden genomen naar school om uitleg aan de juf/meester en klas te geven. Dit maakt de stap terug naar school mogelijk makkelijker. Het vertellen over de opname draagt bij aan de verwerking.

Vanaf 13 jaar

Vanaf deze leeftijd overzien kinderen meestal beter wat ze kunnen verwachten van een ziekenhuisopname. Toch kan hun reactie achteraf heftig zijn. Dit uit zich bijvoorbeeld in stil en teruggetrokken gedrag en afwerend reageren op contact. Als reactie op de noodgedwongen afhankelijkheid van volwassenen kunnen ze opstandig, boos en dwars zijn. Pubers kunnen ook terugvallen in hun ontwikkeling, ze kunnen zich afhankelijker opstellen richting hun ouders. Laat als opvoeder merken dat je het begrijpt, maar zorg ook voor herstel van het normale leven door de oude regels en structuur binnen het gezin weer te laten gelden. Uw kind kan zich onzeker voelen over zijn lichaam. Probeer dit met hem te bespreken. Pubers kunnen er baat bij hebben om iets over hun opname op te schrijven en/of er met vrienden/ klasgenoten over te praten.

U kunt hulp zoeken wanneer uw kind na 6 weken (of eerder als u ondersteuning nodig heeft) nog:

- slecht eet of slaapt
- erg afhankelijk of huilerig is
- niet de dagelijkse gang van zaken oppakt, zoals school en contacten met vrienden
- angstig of bezorgd is

Dit kan via de polikliniek wanneer u daar bent of u kunt contact op nemen via onderstaand telefoonnummer of mailadres.

Medisch pedagogisch zorgverleners 071-5263864 (ma t/m vrij)
Pedagogischezorgwakz@lumc.nl

Mei 2020

