



# Het voorkomen en behandelen van pijn en stress

In het Prinses Máxima Centrum doen we er alles aan om pijn en stress bij je kind zo veel mogelijk te voorkomen. Operaties gebeuren onder narcose en na een operatie geven we, als dat nodig is, pijnstillers. Kortdurende ingrepen en bepaalde onderzoeken, zoals puncties, gebeuren onder sedatie.

We zorgen voor pijnbestrijding bij pijn die wordt veroorzaakt door de ziekte, bijvoorbeeld wanneer een tumor op het bot, een zenuw of orgaan drukt. Dit kunnen we behandelen met pijnmedicatie, maar ook met bestraling, een operatie of chemotherapie. Pijn door de behandeling, zoals ontstoken slijmvliezen of gewrichtspijn, kunnen we behandelen met pijnmedicatie.

## Je kind op zijn gemak stellen

Het is belangrijk dat je kind zich op zijn gemak voelt. Spanning en angst kunnen pijn verergeren. Geef ruimte voor emoties en vragen en praat erover. Vaak wordt een medisch pedagogisch zorgverlener of psycholoog betrokken om je kind te ondersteunen en helpen, waardoor de angst en pijn vermindert. De medisch pedagogisch zorgverlener bereidt je kind voor op onderzoeken en ingrepen, zodat je kind weet wat er gaat gebeuren. Ook dat vermindert de angst.

---

---

## Hoe weten we dat je kind pijn heeft?

Kinderen geven niet altijd aan dat ze pijn hebben. Ze willen niet zeuren of denken dat de pijn vanzelf overgaat. Het is voor kinderen lastig uit te leggen wat ze precies voelen. Daarom gebruiken we hulpmiddelen om de pijn te meten.

- Wanneer je kind nog heel jong is, kijken we vooral hoe het beweegt, reageert, kijkt, of wat het doet. We vragen wat jij als ouder denkt, want jij kent je kind het best.
- Oudere kinderen vragen we om een cijfer tussen nul en tien aan de pijn te geven. Nul is helemaal geen pijn, tien is erg veel pijn.
- Het kan zijn dat je kind alleen pijn heeft bij beweging of hoesten. Ook dat willen we graag weten.

Zo bepalen we samen met jou en je kind hoeveel pijn het heeft en kunnen we op tijd (extra) pijnstilling geven.

## Wat kunnen we doen tegen de pijn?

### Oorzaak behandelen

We kijken naar de mogelijke oorzaak van de pijn en stemmen de behandeling daarop af. Er zijn meerdere manieren om de pijn te behandelen. Dit kan bijvoorbeeld door te bestralen, opereren of met chemotherapie.

### Medicijnen

Een manier om de pijn te behandelen, is met medicijnen. Dit kan door een drankje, tabletten of zetpillen. Samen met jou en je kind kijken we wat voor je kind het meest passend is. Soms is het nodig de pijnstillers via de VIT, lijn of het infuus te geven. Af en toe krijgen kinderen een medicijnpomp met een bedieningsknop.

### Verdoving

Heel soms is het nodig om een deel van het lichaam te verdoven.

---

---

## Andere manieren

Er zijn ook andere manieren om pijn en stress te verminderen.

- Afleiding, zoals een speen, een knuffel, muziek, bellenblazen, voorlezen, een spelletje doen of een filmpje kijken.
- Ontspanningsoefeningen.
- Warmte, zoals een warm bad of een warmtedoek bij buikkrampen.
- Kou, bijvoorbeeld een ijsje bij pijn in de mond.
- Masseren, strelen.
- Hypnose.

Jij en je kind weten vaak het beste wat helpt als je kind pijn heeft.

## Wanneer komt het Pijnteam?

Je kunt mensen van het Pijnteam tegenkomen als je kind een operatie of ingreep heeft gehad. Maar ook als de behandelend arts, verpleegkundig specialist of verpleegkundige hen vraagt om mee te denken bij (te verwachten) pijnklachten.

---