

Weer thuis na een ziekenhuisopname

Inleiding

Uw kind gaat binnenkort naar huis na een verblijf in het Amphia ziekenhuis en heeft veel indrukken opgedaan. Het kan zijn dat uw kind thuis meteen weer in zijn oude doen is, maar het kan ook zijn dat uw kind wat meer tijd nodig heeft om de ziekenhuisopname te verwerken.

In deze folder leest u wat mogelijke reacties kunnen zijn na een ziekenhuisopname en hoe u hier mee om kunt gaan. Waar het over uw kind gaat, schrijven we gemakshalve over hij, u kunt hier natuurlijk ook zij lezen.

Algemeen

De reacties na een ziekenhuisopname verschillen per kind en zijn onder andere afhankelijk van de leeftijd, de reden van opname en de opnameduur. Ook het karakter van uw kind en eerdere ervaringen spelen een rol, evenals de manier waarop de opname is verlopen (gepland of spoed). Het verwerken van de ervaringen in het ziekenhuis komt pas echt op gang als uw kind weer thuis is. Hieronder volgen enkele algemene adviezen. Daarna vindt u mogelijke reacties per leeftijdsgroep.

Adviezen

- Een dokterssetje, verkleedkleden en allerlei andere materialen om ziekenhuisje te spelen helpen uw kind om zijn ervaring te verwerken.
- Blijf de eerste tijd zoveel mogelijk thuis en ga niet onverwachts weg. Hiermee bedoelen wij dat het duidelijk voor het kind moet zijn wanneer u even uit zijn gezichtsveld verdwijnt. Bijvoorbeeld, "mama gaat even iets pakken". Zorg voor een veilige sfeer. Als u toch weg moet, zorg dan voor een oppas die uw kind goed kent.
- Probeer zoveel mogelijk structuur aan de dag te geven. Doordat de dagelijkse bezigheden voorstelbaar zijn, voelt uw kind zich veilig.
- Door duidelijk uw grenzen te stellen over wat uw kind wel of niet mag, zal uw kind de thuissituatie sneller als veilig ervaren.

- Laat uw kind niet gelijk na de opname uit logeren gaan, maar geef hem de gelegenheid weer even te wennen aan de thuissituatie.
- Zorg ervoor dat er niet meteen teveel bezoek komt. Uw kind heeft tijd nodig om weer aan de eigen omgeving te wennen.
- Ga zo nodig de eerste keer weer mee naar het kinderdagverblijf of de basisschool. Blijf de eerste keer in de buurt, zodat u snel op het kinderdagverblijf of basisschool kunt zijn als dat nodig is.
- Als uw kind agressief is tegen u of tegen andere kinderen, laat hem dan rustig merken dat u dit niet accepteert.

1. Jonge kinderen (0 tot en met 6 jaar)

Ander gedrag

Sommige kinderen, vooral peuters en kleuters, vertonen na een verblijf in het ziekenhuis tijdelijk ander gedrag. U kunt daarbij denken aan slechter slapen (door angstdromen), bedplassen, duimzui-gen en heel aanhankelijk of juist agressief gedrag. U hoeft zich hierover geen zorgen te maken. Met geduld, aandacht en begrip gaat dit weer over. Het kan soms echter een paar weken duren voordat uw kind weer de oude is.

Slechter slapen

Wanneer uw kind last heeft van angstdromen kan hij een periode onrustig slapen. Uw kind wordt vaker wakker dan anders en vraagt om uw aandacht. Ga dan even bij hem kijken en spreek hem geruststellend toe. Uw kind kan er in het ziekenhuis aan gewend geraakt zijn dat een van de ouders naast hem sliep en wil dat thuis nu ook. Probeer uw kind hier thuis niet aan te wennen en laat hem in zijn eigen bed slapen. Hij heeft tijd en troost nodig om weer aan de thuissituatie te wennen. Een vast ritueel bij het naar bed gaan kan helpen. Bijvoorbeeld: het voorlezen van een boekje (geen verhaaltjes over het ziekenhuis).

Overdag kunt u uw kind helpen de ziekenhuiservaring te verwerken door de opnameperiode na te spelen met speelgoed (dokterskoffertje).

Ook het spelen met materialen als klei en zand kunnen uw kind helpen zijn ervaringen te verwerken. Volg daarbij het tempo dat uw kind aangeeft.

Verder kunt u samen met uw kind dezelfde boekjes lezen die u ook als voorbereiding heeft gelezen over het ziekenhuis. U kunt hem vragen of zijn ervaringen hetzelfde zijn als in het boekje "Vroeg de zuster dit ook aan jou?", "Hoe deed de dokter dit bij jou?". Daarnaast kan het maken van tekeningen bijdragen aan de verwerking.

Weer wennen

Vooral bij peuters kan het ziekenhuis zo vertrouwd zijn geworden, dat het eigen huis weer nieuw is. Peuters leven in het hier en nu en passen zich aan aan de situatie van het moment. Uw kind moet weer wennen aan de omgeving en het dagritme van uw eigen gezin. Mogelijke reacties zijn boosheid, driftbuien en dwars zijn. Dit verdwijnt meestal na enige tijd.

Het is belangrijk dat u de reactie van uw kind begrijpt en dat u grenzen en structuur blijft aangeven. Probeer de opvoeding van voor de opnameperiode te hervatten.

Extra aanhankelijk

U bent tijdens de ziekenhuisopname waarschijnlijk veel bij uw kind geweest. Thuis moet uw kind er weer aan wennen dat het niet meer alle aandacht krijgt. Uw kind kan bang zijn dat u bij hem weggaat doordat hij in het ziekenhuis alleen gelaten is of op de operatiekamer alleen achterbleef. Uw kind kan hier moeite mee hebben en daardoor aanhankelijk gedrag vertonen. Dit zal vanzelf minder worden. Door bijvoorbeeld met de kleinste kinderen het "kiekeboe" spelletje te spelen en met de kinderen vanaf 3 jaar verstoppertje te spelen, kunt u uw kind helpen dit vertrouwen weer op te pakken.

Slechter eten

Jonge kinderen kunnen een tijdje slechter eten. Probeer hier zo min mogelijk de aandacht op te vestigen en van het eetmoment een gezellig moment te maken.

Het is niet erg als kinderen een paar dagen slecht eten, zolang ze maar wel goed blijven drinken.

Terugval in ontwikkeling

Tijdens of na de ziekenhuisopname kan het kind tijdelijk terugvallen in zijn ontwikkeling (door de ziekte zelf of door alle indrukken). Dit is een normale reactie na een (voor het kind) ingrijpende gebeurtenis. Zodra uw kind thuis weer in het normale ritme zit, zal de ontwikkeling over het algemeen gewoon verder gaan.

Bij kinderen die al zindelijk zijn, kan zich dat bijvoorbeeld uiten in bedplassen. Sommige kinderen gaan weer duimzuigen of hebben behoefte aan een speen. Het kind zoekt dit gedrag weer op omdat dit hem een veilig gevoel geeft. Volg hierin de behoefte van uw kind, en benader hem zoals u dat deed toen dit gedrag voor zijn ontwikkeling wel adequaat (normaal) was.

2. Oudere kinderen (7 tot en met 14 jaar)

Mogelijke reacties na een ziekenhuisopname bij oudere kinderen zijn een terugval in de ontwikkeling, angstige dromen, teruggetrokkenheid en boosheid.

Om de ziekenhuiservaring te verwerken, kunt u uw kind zijn belevenissen in het ziekenhuis laten tekenen en/of opschrijven of door middel van gesprekjes bespreekbaar maken. Volg daarbij het tempo dat uw kind aangeeft. Reacties zullen na enige tijd minder worden. Sommige kinderen helpt het om op school een spreekbeurt te houden over hun ziekte of opname.

Om kinderen hierin te ondersteunen kunt u op de kinderafdeling naar het "Beter" boek vragen. Dit boek begeleidt het kind als het ware door de belevenissen van een ziekenhuisopname.

3. Pubers

Middelbare scholieren overzien meestal beter wat ze kunnen verwachten van een ziekenhuisopname. Toch kunnen hun reacties achteraf heftig zijn. Ze kunnen stil en teruggetrokken zijn en afwerend reageren op contact. Ook kunnen zij als reactie op de noodgedwongen afhankelijkheid van volwassenen opstandig, boos en dwars zijn. Ook pubers kunnen terugvallen in hun ontwikkeling.

Dit kan zich uiten in afhankelijk gedrag. Ze kunnen meer naar hun ouders gericht zijn dan eerst het geval was.

Laat als opvoeder merken dat je het begrijpt, maar zorg ook voor herstel van het normale leven door de oude regels binnen het gezin weer te laten gelden.

Uw kind kan zich ook onzeker voelen over zijn lichaam. Probeer dit met hem te bespreken

Ook pubers hebben er vaak baat bij om iets over hun opname op te schrijven en/of er met vrienden/ klasgenoten over te praten.

Vragen?

Heeft u vragen naar aanleiding van deze folder, dan kunt u terecht bij de pedagogische zorg van de Kinderafdeling.

U kunt contact opnemen met de pedagogische zorg via telefoonnummer: (076) 595 13 21.

De pedagogisch medewerkers kunnen u verder helpen.

www.amphia.nl