az alma
zorg met een hart

Pijn bij kinderen

Informatiebrochure

Inhoudstafel

INHOUDSTAFEL 3

1 INLEIDING 4

2 WAT IS PIJN? 4

3 BELANG VAN EEN GOEDE VOORBEREIDING EN AFLEIDING 4

4 HOE METEN WE PIJN? 5

4.1 De Pokisschaal 5

4.2 De gezichtjesschaal 6

4.3 De VAS-schaal 7

5 WANNEER GAAN WE DE PIJN BEHANDELEN? 8

6 MEDICAMENTEUZE PIJNBESTRIJDING 8

7 HOE HELP IK MIJN KIND OMGAAN MET PIJN? 9

8 NUTTIGE TELEFOONNUMMERS 10

1 Inleiding

Bij een opname in het ziekenhuis worden kinderen blootgesteld aan verschillende vormen van pijn. Een groot aantal ziektebeelden, heelkundige ingrepen en ongevallen gaan immers gepaard met pijn bv. oorontsteking, amandelwegname, fracturen, …

De verpleegkundige verricht ook tijdens de dagelijkse verzorging een aantal handelingen die pijnlijk kunnen zijn bv. bloedafname, inspuitingen, pleisters verwijderen, …

We willen pijn bij kinderen tot een minimum beperken. We doen dit door de pijn te meten en hierop gericht te handelen.

2 Wat is pijn?

"Pijn is datgene wat het kind voelt en bestaat als dit verbaal en/of non-verbaal wordt geuit of wanneer de ouder en/of verpleegkundige, vanuit hun specifieke deskundigheid, veronderstellen dat het kind pijn heeft." (VVKV, 2000)

3 Het belang van een goede voorbereiding en afleiding

Bij kinderen zal angst de 'pijnervaring' groter maken.

Daarom is een goede **voorbereiding** bij pijnlijke ingrepen heel belangrijk. Ook **afleiding** is van groot belang bij lichte pijnervaring of korte, pijnlijke handelingen.

Bij kinderen jonger dan 2 jaar is zingen of muziek beluisteren, zachtjes praten en prentenboeken bekijken of bewegende voorwerpen tonen een goede afleiding.

Kinderen ouder dan 2 jaar kunnen we helpen door te praten over hun hobby of vriendjes (met of zonder handpoppen), een filmpje of boek te bekijken of samen de pijn weg te blazen.

Een goede uitleg over wat ze zullen waarnemen (wat ze zullen zien, voelen, horen, ruiken) en hoe alles zal verlopen (zie fotoboek op de zorgeenheid), kan helpen om angst en pijn onder controle te houden.

Verder maken we ook duidelijk wat er van het kind wordt verwacht (bv. goed stil liggen, zeggen wanneer het pijn doet).

4 Hoe meten we pijn?

Pijn wordt gemeten aan de hand van pijnschalen. De gebruikte pijnschalen op onze zorgeenheid zijn: de Pokisschaal, de gezichtjesschaal en de VAS-schaal.

4.1 De Pokisschaal

De **Pokis**schaal is een **P**ijn **O**bservatie**S**chaal voor **KI**nderen **van 0 tot 4 jaar**.
De pijn wordt beoordeeld door het gedrag van het kind te observeren aan de hand van 7 gedragscategorieën.

Pokisschaal: 0-4 jaar

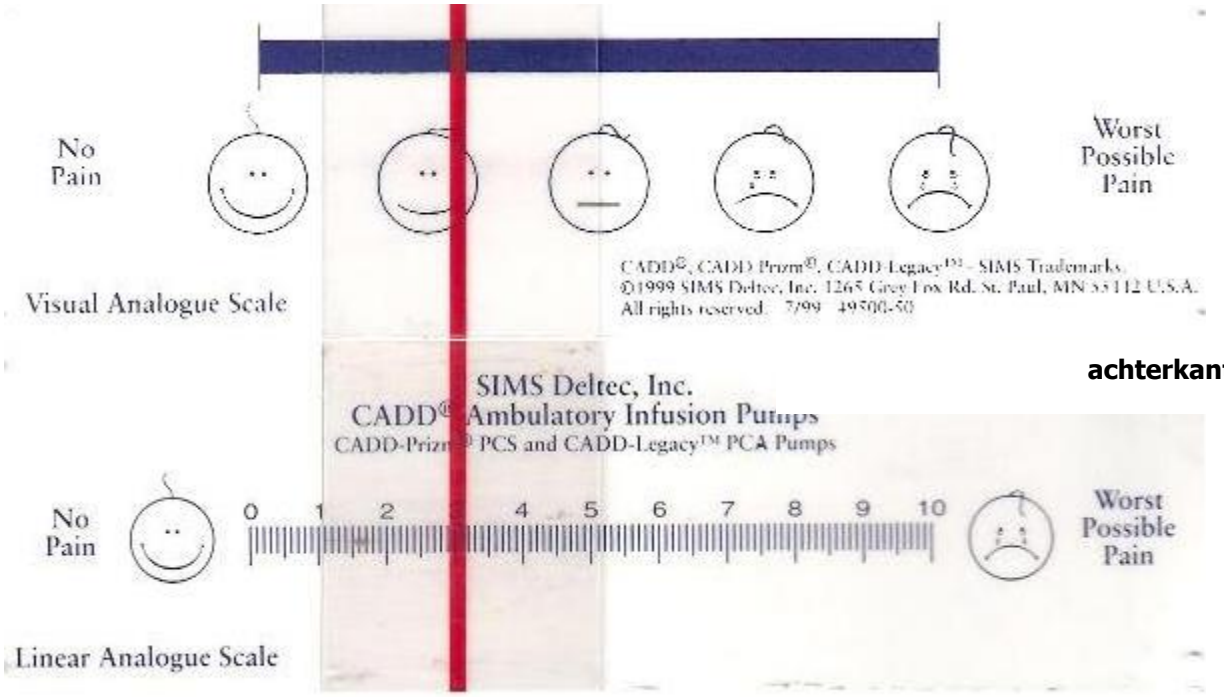
Gezicht	Neutraal, rustig	0
	Neus gerimpeld, wenkbrauwen gefronst, grimas	1
Huilen	Niet huilen, geen geluiden	0
	Kreunen, jammeren, krijsen	1
Ademhaling	Regelmatig, ontspannen	0
	Onregelmatig, hijgend, inhouden	1
Rug/Lijf	Rustig, neutraal, ontspannen	0
	Verkrampt, kronkelend, trillend	1
Armen/vingers	Rustig, neutraal bewegend	0
	Verkrampt, vuist gebald, wild	1
Benen/tenen	Rustig, neutraal bewegend	0
	Verkrampt, opgetrokken, schoppend	1
Agitatie	Rustig slapend, alert, spelend	0
	Onrustig, prikkelbaar	1

Ieder item levert 0 of 1 punt op en de totale score is een maat voor de pijn.
0 = geen pijn, 1-2 = lichte pijn, 3-4 = matige pijn, 5-7 = ernstige pijn

4.2 De gezichtjesschaal

De gezichtjesschaal is een pijnschaal voor kinderen **van 4 tot 9 jaar**. De schaal ziet eruit als een meetlatje met een verstelbare/schuifbare rode lijn, met een reeks gezichtjes die verschillende graden van pijn reflecteren. Elk gezichtje heeft een numerieke waarde die overeenkomt met de intensiteit van de pijn. Het kind wordt gevraagd de rode lijn te verplaatsen en zo het gezichtje te kiezen dat het best aangeeft hoeveel pijn hij/zij voelt. De rode lijn mag ook tussen twee gezichtjes worden geplaatst. Hieronder vindt u een voorbeeld terug:

Gezichtjesschaal: 4-9 jaar **voorkant**



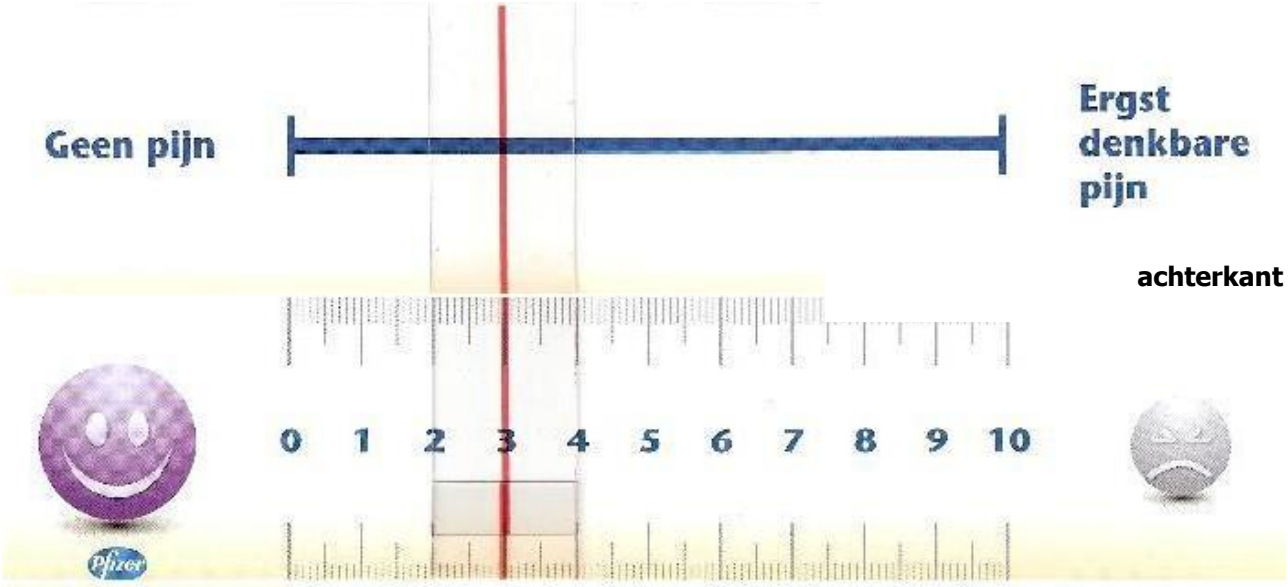
Laat het kind de ernst van zijn/haar pijn aangeven door het verschuiven van de rode lijn.
0-1 = geen pijn, 2-3 = milde pijn, 4-7 = matige pijn, 8-10 = ernstige pijn

4.3 De VAS-schaal

De **VAS**-schaal (**V**isueel **A**naloge **S**chaal) is een pijnschaal voor kinderen van **meer dan 9 jaar.** De schaal ziet eruit als een meetlatje met een verstelbare/schuifbare rode lijn waarmee het kind zelf kan aangeven hoeveel pijn hij/zij heeft, variërend van 'geen pijn' tot 'ernstige pijn'. Aan de keerzijde van het latje correspondeert de stand van de rode lijn met een getal op de schaal van 0 tot 10 die als pijnscore wordt geregistreerd. Aan het kind wordt gevraagd om de rode lijn te verplaatsen om aan te duiden hoeveel pijn hij/zij heeft.

VAS-schaal: > 9 jaar

voorkant



achterkant

Laat het kind de ernst van zijn/haar pijn aangeven door het verschuiven van de rode lijn.
0-1 = geen pijn, 2-3 = milde pijn, 4-7 = matige pijn, 8-10 = ernstige pijn

5 Wanneer gaan we de pijn behandelen?

Wanneer de pijnbehandeling start, is afhankelijk van de pijnscore die we meten met onze pijnschalen.

Bij de Pokisschaal:

Score 0 = geen pijn
Score 1-2 = milde pijn
Score 3-4 = matige pijn
Score 5-7 = ernstige pijn

We starten met het geven van pijnmedicatie wanneer de **pijnscore 2 of meer** bedraagt.

Bij de Gezichtjesschaal of de VAS-schaal:

Score 0-1 = geen pijn
Score 2-3 = milde pijn
Score 4-7 = matige pijn
Score 8-10 = ernstige mijn

We starten met het geven van pijnmedicatie wanneer de **pijnscore 3 of meer** bedraagt.

6 Medicamenteuze pijnbestrijding

Medicamenteuze pijnbestrijding begint steeds met het toedienen van paracetamol. Wanneer deze medicatie onvoldoende effect blijkt te hebben, kan er bijkomende pijnmedicatie worden gegeven. Hierbij volgen we het pijnschema dat aanwezig is op onze zorgeenheid of plegen we overleg met de behandelende arts.

Belangrijk bij het toedienen van pijnmedicatie is dat we nooit de voorgeschreven dosis en tijdstip van toedienen overschrijden. Alvorens een nieuwe pijnstiller toe te dienen zal de verpleegkundige dan ook eerst nagaan wanneer laatst pijnmedicatie werd toegediend. Dit kan met zich meebrengen dat we toch even moeten afwachten alvorens nieuwe pijnmedicatie te geven.

U kunt er echter van uitgaan dat we alles in het werk stellen om een efficiënte pijnbestrijding te bekomen en zo het ziekenhuisverblijf van uw kind aangenamer te laten verlopen.

7 Tips voor ouders: hoe help ik mijn kind omgaan met pijn?

» Bereid uw kind goed voor: leg kort voor de handeling uit wat er gaat gebeuren.

» Wees steeds eerlijk tegen uw kind, maak het geen fabeltjes wijs.

» Oefen samen met uw kind op voorhand ontspanningsoefeningen (bv. rustig inademen door de neus en uitademen door de mond)

» Laat uw kind mee beslissen wat het zelf zou kunnen of willen doen (bv. zelf de pleister eraf halen, zelf tellen tot de prik komt, ...).

» Geef uw kind recht op inspraak (bv. wel of niet kijken).

» Wanneer er een pijnmoment zal plaatsvinden, ga dan als ouder mee om uw kind af te leiden en te steunen (bv. door een fopspeen te geven, door te praten tegen je kind, ...).

» Laat uw kind iets meenemen van zichzelf (bv. fopspeen, knuffel, boekje).

» Troost uw kind na het pijnmoment tot het volledig tot rust komt (bv. door een fopspeen te geven, te wiegen, te strelen, voeding te geven).

» Geef nooit pijnmedicatie voor volwassenen aan kinderen!
Hanteren van de juiste soort, dosis en tijdstip zorgen ervoor dat kinderen geen onnodige pijn ervaren. Volg hierbij steeds de richtlijnen van uw arts.

8 Nuttige telefoonnummers

Heeft u nog vragen over de inhoud van deze brochure, aarzel niet om ons te contacteren op onderstaande telefoonnummers:

Secretariaat pediaters **tel. 09 310 04 44**

Zorgeenheid Pediatrie **tel. 09 310 18 13**

Indien u een specifieke zorgvraag heeft over het emotioneel welzijn van uw kind of uzelf, indien u zich zorgen maakt over uw gezinsfunctioneren of met concrete opvoedingsvragen zit, dan kan u steeds contact opnemen met de **kinderpsycholoog** en/of **psychosociaal begeleidster**. Bij vragen over het sociaal welzijn van u of uw kind kunt u beroep doen op de medewerkers **Sociale dienst**. Samen met u zoeken wij naar een ondersteunend en passend antwoord op uw zorgvragen.