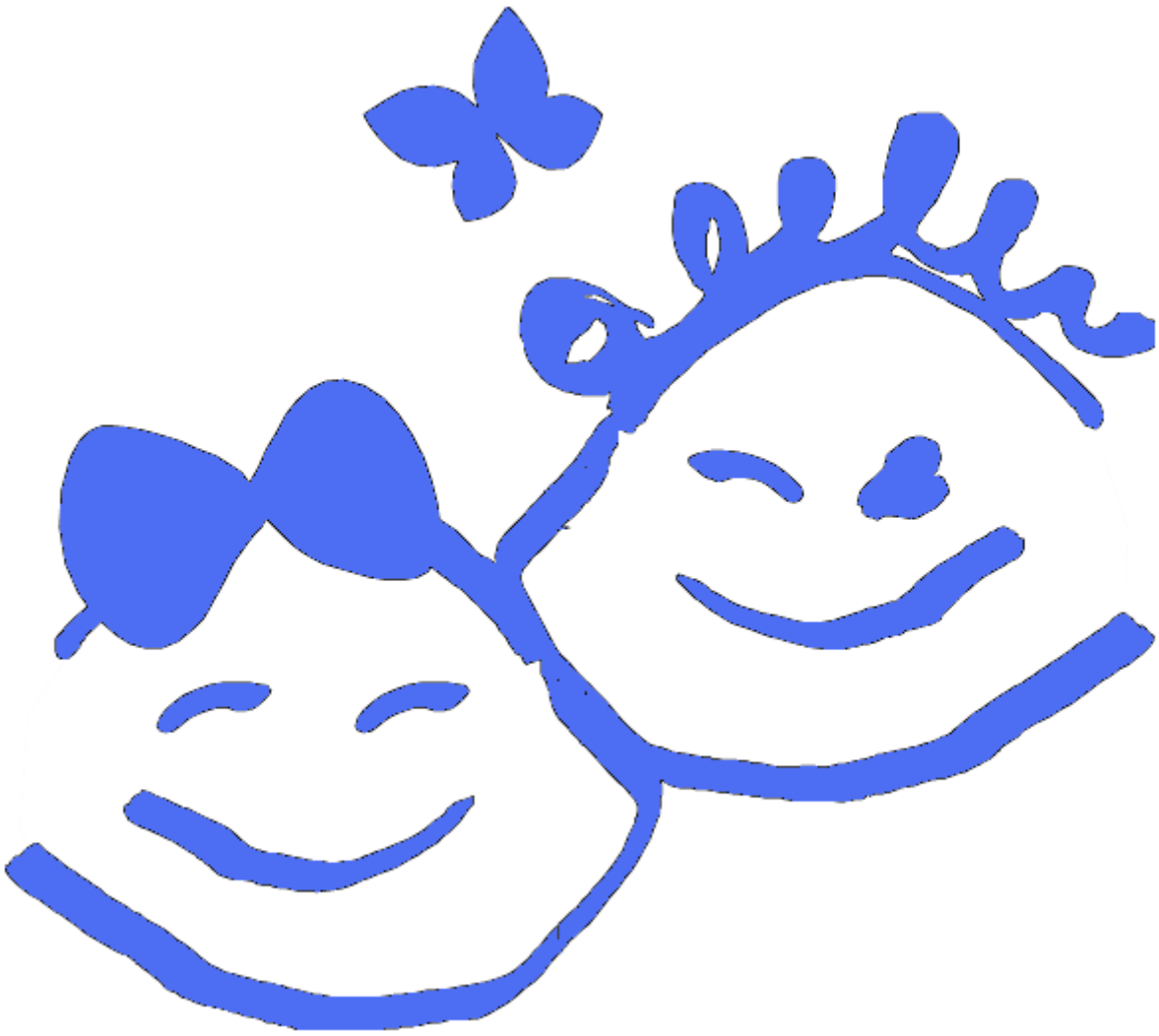
az alma
zorg met een hart

Doeboekje voor kinderen vanaf 6 jaar



DOEBOEKJE

Hoe voel ik mij in het ziekenhuis?

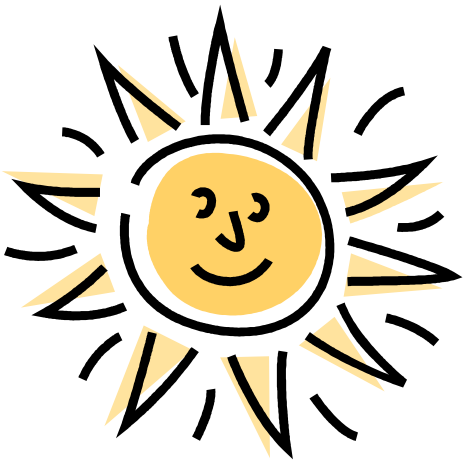
voor kinderen vanaf 6 jaar

Inhoud

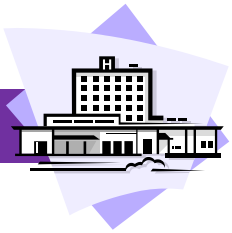
Naar het ziekenhuis	**3**
Mijn valies	**4**
Mijn ziekenhuiskamer	**5**
Vreemde voorwerpen	**6**
Roosterspel	**7**
Kleurplaat	**8**
Mijn gevoelens in het ziekenhuis	**9**
Verborgen woorden	**14**
Deurhanger	**15**
Zelf lezen	**17**
Oplossingen spelletjes	**18**
Referentielijst	**21**

Dit doeboekje is van

……



NAAR HET ZIEKENHUIS



Hallo!

(schrijf hier je naam)……

Hoe gaat het met jou? Welkom in het ziekenhuis. In dit werkboekje vind je alles wat je moet weten over het ziekenhuis en de **gevoelens** die je daarbij kan hebben. Weet je wat gevoelens zijn? Ja? Nee? Kom maar mee, dan kijken we samen…

Gevoelens zijn dingen die we voelen

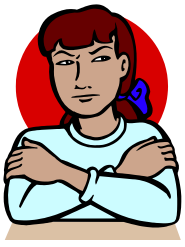
Hieronder vind je verschillende gevoelens.

Welke gevoelens had jij toen je naar het ziekenhuis kwam?

Omcirkel de leuke gevoelens in het **groen** en de vervelende gevoelens in het **rood**

onrustig, eenzaam, beledigd, verliefd, schuldig, woedend, in paniek, verdrietig, ontroerd, bang, ontgoocheld, trots, ongelukkig, veilig, machteloos, dankbaar, gelukkig, jaloers, blij, beschaamd, verlegen

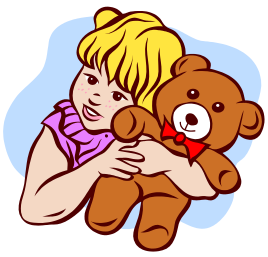
als je bepaalde gevoelens niet goed begrijpt dan mag je zeker hulp vragen.



Een koffer vol gevoelens

Welke gevoelens heb jij al gehad in het ziekenhuis?

Knip ze uit en kleef ze in de koffer.

BOOS	**SCHULDIG**	**STOER**	**VERLEGEN**
EENZAAM	**BANG**	**VERDRIETIG**	**BLIJ**
			
WOEDEND	**IN PANIEK**	**VEILIG**	**MACHTELOOS**

MIJN ZIEKENHUISKAMER

Teken in dit kader jouw mooiste ziekenhuiskamer.

VREEMDE VOORWERPEN

In een ziekenhuis vind je heel wat vreemde voorwerpen. Weet jij wat deze voorwerpen zijn en waarvoor ze dienen? Schrijf je antwoord op de lijntjes

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……
5. ……
6. ……
7. ……
8. ……
9. ……
10. ……

Zijn er voorwerpen waar jij **bang** bent van bent? Omcirkel die in het **rood**

5. E

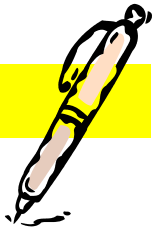
6. I

7. S

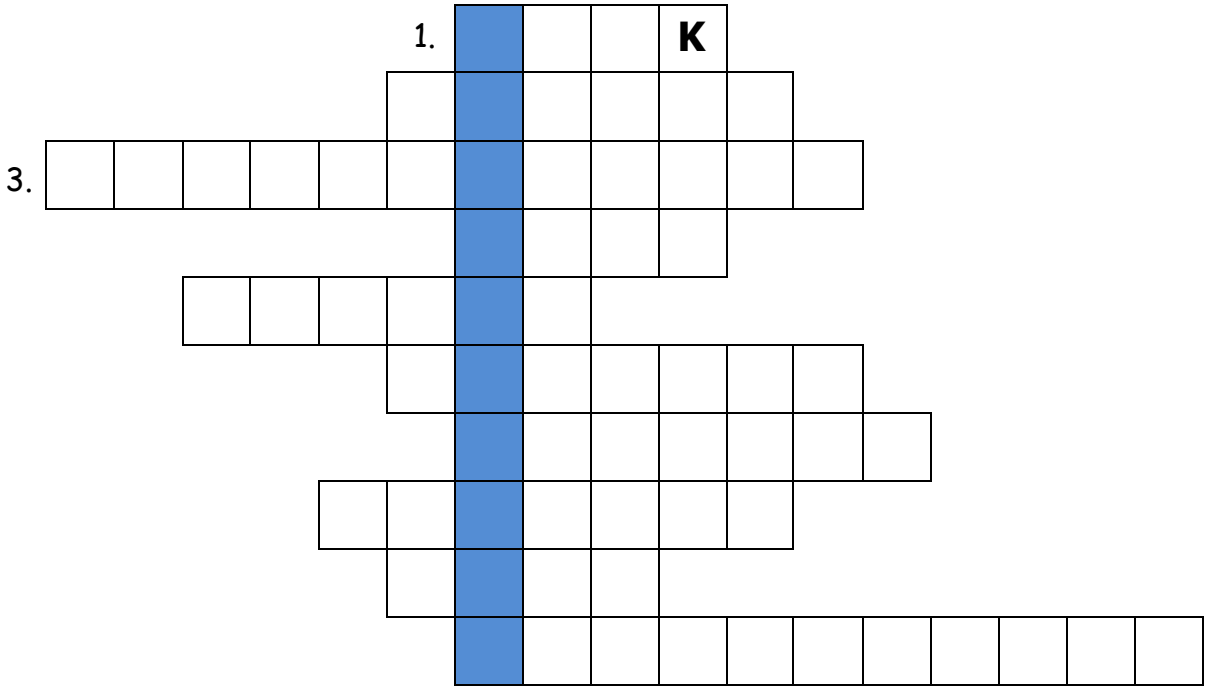
8. ROOSTERSPEL

9. P

10. O



Zoek de woorden die horizontaal (van links naar rechts) staan aan de hand van de tips en vind zo het ontbrekende woord (van boven naar onder)



1. Ik voel mij een beetje ……
2. Hatsjie! Oh, ik moet alweer ……
3. De …… geeft mij medicijnen
4. Als mama zwanger is dan verwacht zij een ……
5. Als je ziek bent dan moet je soms naar de ……
6. Mijn neus is aan het lopen, ik moet hem ……
7. Ik loop al de hele dag te ……
8. Nee! Ik wil geen ……
9. Lotje is gevallen op haar arm. Die moet nu in het ……
10. De dokter gebruikt een …… om naar mijn hart en longen te luisteren

KLEURPLAAT

Geef jij dokter Konijn een mooi kleurtje?

MIJN GEVOELENS IN HET ZIEKENHUIS

Nu je in het ziekenhuis bent voel je waarschijnlijk heel wat verschillende dingen. Misschien voel je je wel een beetje boos omdat je eigenlijk liever thuis gebleven was of ben je bang van al die vreemde en nieuwe mensen…

De dokter wil graag weten hoe het met je gaat. Kun jij haar vertellen wat er allemaal gebeurd is sinds je in ziekenhuis bent?

……

……

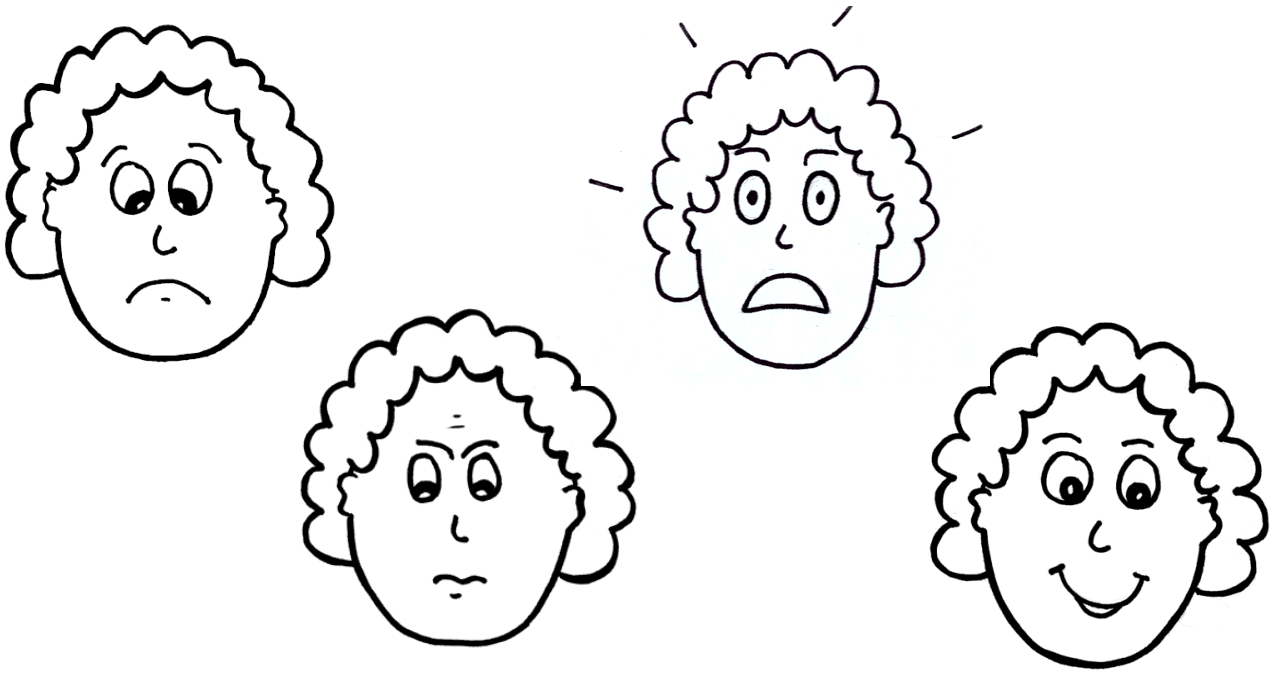
……

……

……

……

Hoe voel je je nu? Kleur het passende gezichtje



Copyright © Do2Learn

Wanneer ben jij blij?

……

Wanneer ben jij boos?

……

Op welke momenten ben jij bang?

……

Wanneer voel jij je verdrietig?

……

Waarvoor ben jij het meest bang in het ziekenhuis?

© Screen Beans

……

Soms zijn we bang, soms zijn we boos, soms zijn we verdrietig of blij. Het is goed om te weten dat het heel normaal is dat je je soms zo voelt. We mogen onze gevoelens zeker tonen! Zo weten anderen goed hoe we ons voelen. Dit is niet altijd even gemakkelijk, vooral niet wanneer je je misschien een beetje schaamt over hoe je je voelt.

EMOTIES EN GEVOELENS ZIJN HEEL NORMAAL EN JE MAG ZE ZEKER TONEN

ANDERE GEVOELENS

Ken jij nog andere gevoelens dan blij, boos, bang en verdrietig?

Schrijf ze op de lijntjes. Je krijgt alvast een voorbeeld.

VERLIEFD .....

....

....

HOE GAAN WE OM MET ONZE GEVOELENS?

Wat doe jij als je blij, boos, bang of verdrietig bent?

Als ik ben dan ……

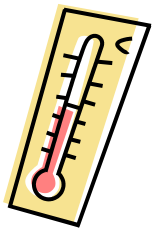
Als ik mij een beetje voel dan……

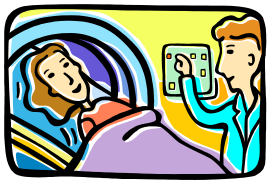
Wanneer ik ben dan ……

Als ik heel erg ben dan……

Heb jij in het ziekenhuis al één van deze gevoelens gevoeld? ……

Waardoor was dat? Hebben de volgende prentjes er iets mee te maken? of kan jij zelf nog iets bij tekenen dat jouw blij, bang, boos of verdrietig gemaakt heeft?





Wat heb jij gedaan toen je blij-bang-boos-verdrietig-……was?

……

……

Het is belangrijk dat we op een goede manier met onze gevoelens omgaan. We moeten de slechte gevoelens aanpakken en iets doen waardoor we ons weer beter kunnen voelen.

Welke dingen maken jou blij?

……

……

……

ALS JE VERDRIETIG BENT
IS HET GOED OM IETS TE DOEN

Wanneer je **bang** bent dan is het goed om iemand bij je te hebben die je graag hebt zoals je mama of papa. Zij kunnen jou helpen om de vervelende ervaring door te komen.

Als je bang bent dan is het goed om rustig te blijven ademhalen. Zo zal je ontspannen en zal het onderzoek of de prik minder lastig zijn.

Hieronder vind je een oefeningetje voor je ademhaling dat je met mama, papa, oma of opa kan doen op bange momenten.

Ga op je rug in je bed liggen

Leg je hand op je buik

Probeer nu als je inademt je buik helemaal bol te maken

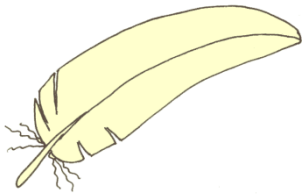
Daarna probeer je zo lang mogelijk uit te ademen

Doe dit enkele minuten tot je voelt dat rustiger wordt

Doe dit alleen als er iemand bij je is

Een ander trucje dat je kan gebruiken is het

wegblazen van de pijn



net zoals je een veertje wegblaast

Verborgen woorden

In dit rooster zitten 16 **woorden** verstopt. Zoek jij ze?

ALLEEN (staat achterstevoren)

ANGST

BANG

BLIJ

BOOS

EENZAAM

FLINK

KNUFFELEN

KWAAD

LACHEN

MAMA

OPGELUCHT

PAPA

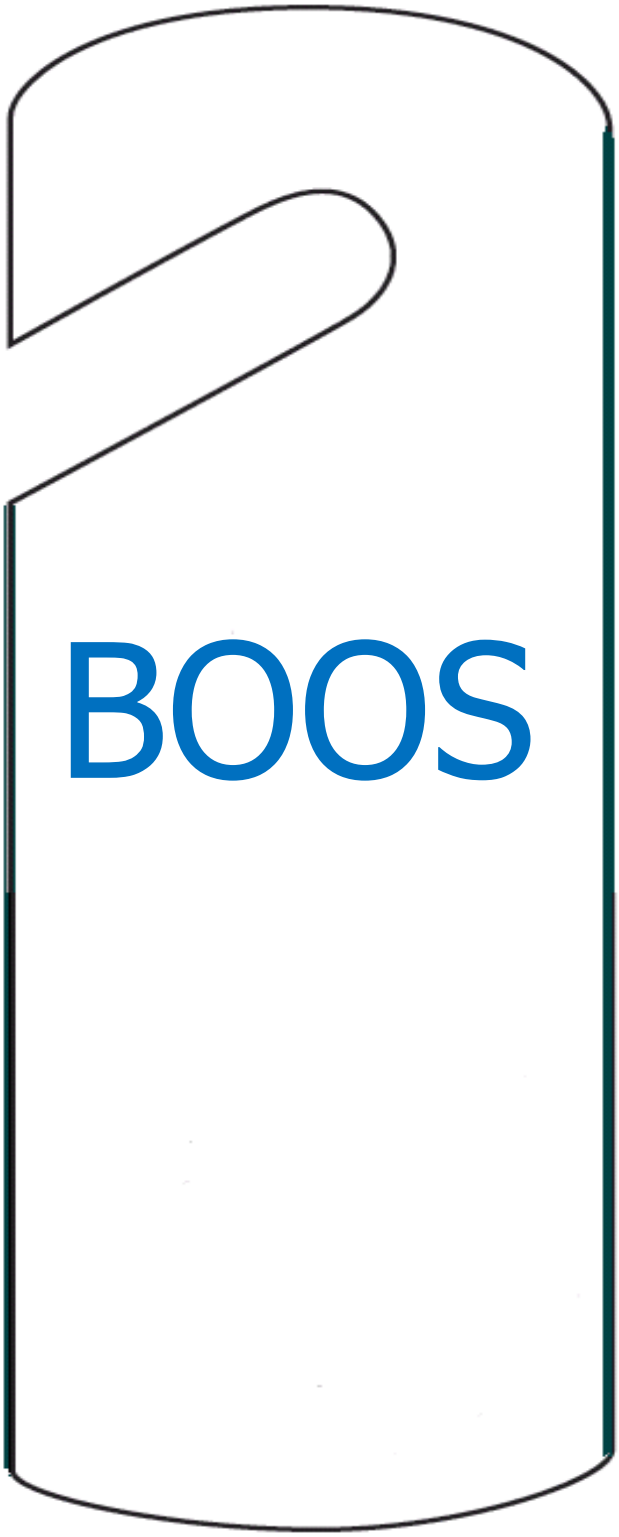
PIJN (2x)

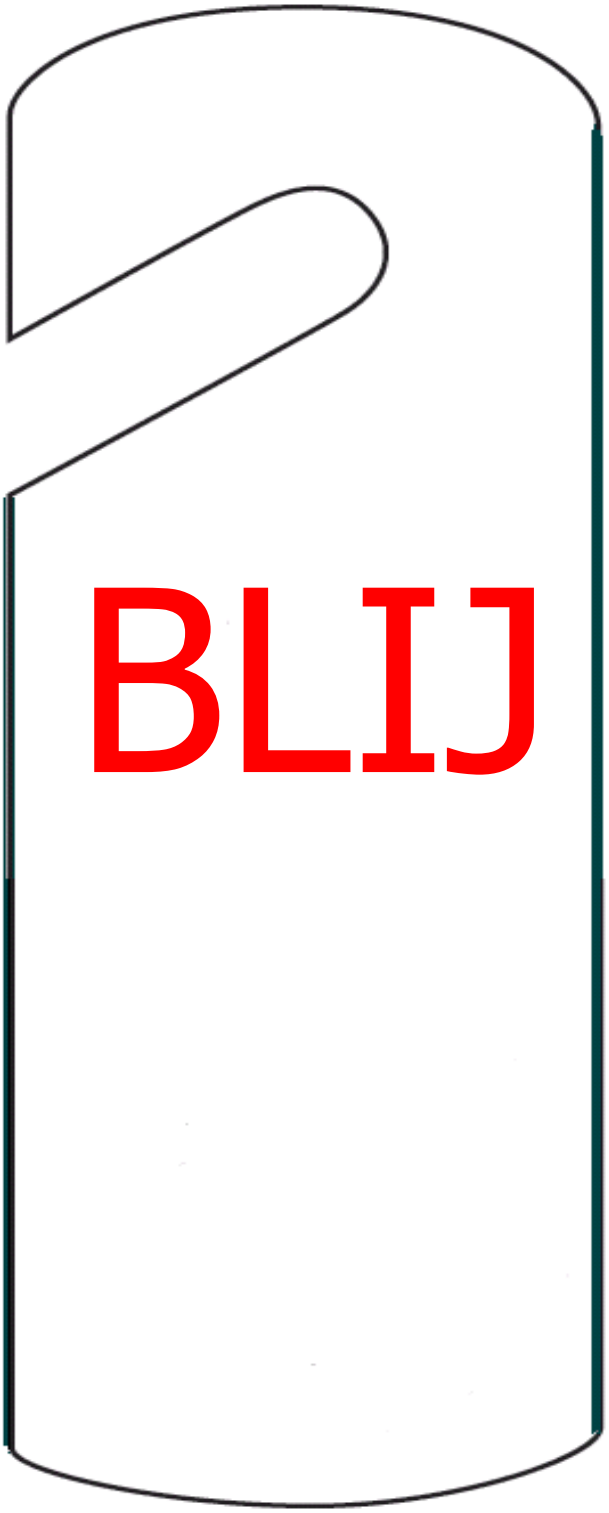
VERDRIETIG

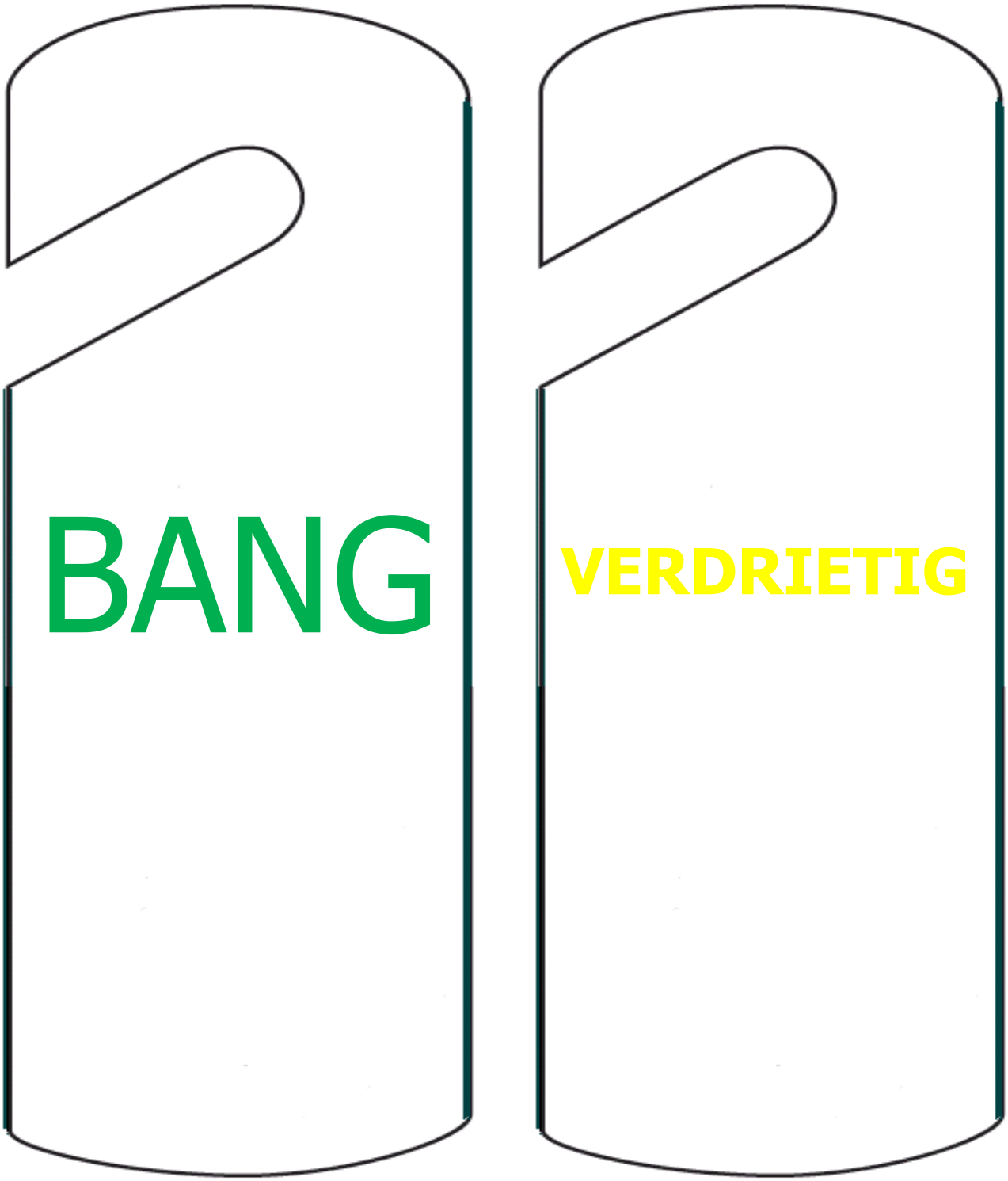
VERVELEND

Z	K	G	Z	F	L	I	N	K	O	I	O	N	B	R	Z	K	L
R	X	Z	X	M	P	D	S	N	E	E	L	L	A	R	A	W	A
M	P	I	P	C	B	L	I	J	F	S	K	P	N	Q	R	A	C
V	A	P	G	V	E	R	D	R	I	E	T	I	G	D	O	A	H
Q	S	C	R	S	X	A	V	P	R	A	F	M	F	R	P	D	E
S	J	K	K	P	I	J	N	B	O	N	S	O	T	Z	I	R	N
W	I	A	P	L	B	C	E	V	R	G	J	V	M	Y	J	T	L
M	A	M	A	R	W	X	Z	R	L	S	A	D	Z	C	N	I	P
C	S	V	P	W	F	B	K	C	M	T	D	H	H	A	Y	X	Z
X	C	Z	A	A	O	C	R	E	E	N	Z	A	A	M	P	H	P
W	P	R	D	W	I	F	T	P	Q	S	P	U	T	T	B	L	W
U	E	O	C	Z	O	V	E	R	V	E	L	E	N	D	F	S	D
I	N	P	A	P	R	U	W	O	P	G	E	L	U	C	H	T	A
A	Q	W	P	Y	M	X	F	Z	I	N	J	G	Q	R	S	X	P
P	M	A	H	A	V	T	O	R	K	N	U	F	F	E	L	E	N

DEURHANGER






BANG
VERDRIETIG

Knip de volgende prentjes uit en teken er gezichtjes op

Kleef daarna op elke deurhanger een gezichtje.

Versier je deurhangers zo mooi mogelijk en hang ze aan de klink van je kamerdeur.

ZELF LEZEN

Kies een boek uit de lijst en vraag aan je mama of aan de spelbegeleidster om dit boek uit de bibliotheek te halen. Daarna kan je zelf lezen of samen met mama of papa.

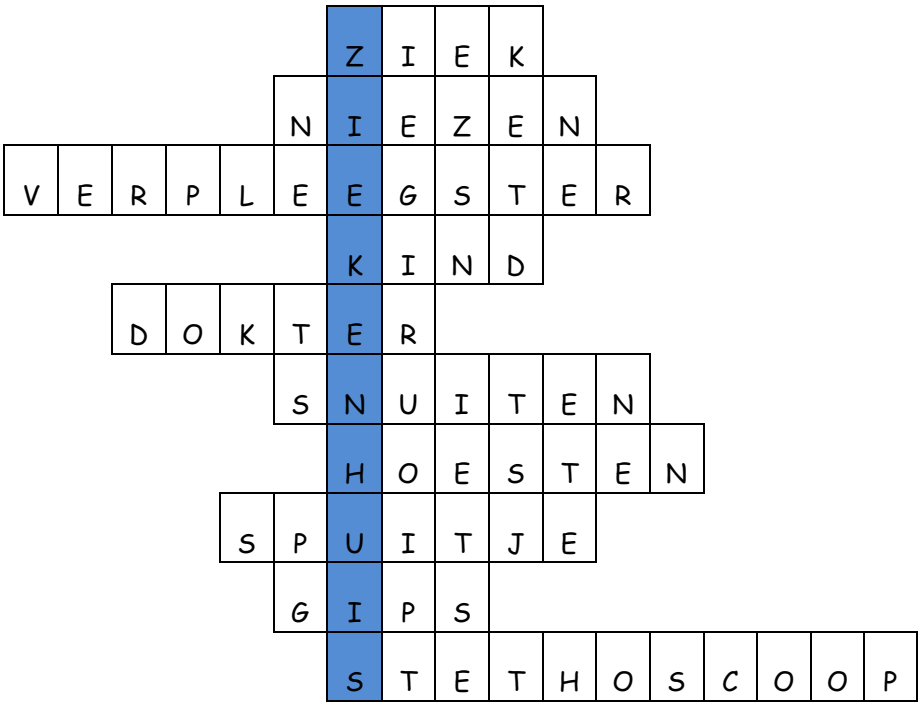
Titel	Auteur
Van mijn hoofd tot mijn voeten: (mijn lichaam)	Averbode
Ik leef nog (i.v.m. ziekenhuisopname)	Annemarie Bon
De darm (i.v.m. blindedarmontsteking)	Christine Kliphuis
Lucas en de slaapdokter	Stefan Boonen
Ivo is ziek	Violeta Denon
Chemo-Kasper en zijn jacht op de slechte kankercellen	Helle Motzfeldt
Balthazar	Pili Mandelbaum
Je kind in het ziekenhuis • **Wat kan je als ouder doen?** • **Jaap de aap in het ziekenhuis (voorleesboekje)**	Vereniging Kind en Ziekenhuis
In een bed op wieltjes **(een wordt-weer-beter-boekje)**	Janssens Pharmaceutica
Nijntje in het ziekenhuis	Dick Bruna
Sam vertelt over het ziekenhuis	Hedwig Stellamans-Wellens
Hopla is ziek	Het bronzen huis
Kunnen dokters ziek worden?	Dirk Musschoot - aanrader !!
Uw kind gaat naar het ziekenhuis: **wat kan je als ouders doen**	Gezinsbond
Naar het ziekenhuis: praat erover.	Christelijke Mutualiteit

OPLOSSINGEN SPELLETJES

VREEMDE VOORWERPEN

1. Thermometer
2. Dokterstas
3. Rolstoel
4. Infuus en infuusstaander
5. Brancard
6. Stethoscoop
7. Gips
8. Pleister
9. Spuit
10. Verband + schaar

ROOSTERSPEL



VERBORGEN WOORDEN

Z	K	G	Z	F	L	I	N	K	O	I	O	N	B	R	Z	K	L
R	X	Z	X	M	P	D	S	N	E	E	L	L	A	R	A	W	A
M	P	I	P	C	B	L	I	J	F	S	K	P	N	Q	R	A	C
V	A	P	G	V	E	R	D	R	I	E	T	I	G	D	O	A	H
Q	S	C	R	S	X	A	V	P	R	A	F	M	F	R	P	D	E
S	J	K	K	P	I	J	N	B	O	N	S	O	T	Z	I	R	N
W	I	A	P	L	B	C	E	V	R	G	J	V	M	Y	J	T	L
M	A	M	A	R	W	X	Z	R	L	S	A	D	Z	C	N	I	P
C	S	V	P	W	F	B	K	C	M	T	D	H	H	A	Y	X	Z
X	C	Z	A	A	O	C	R	E	E	N	Z	A	A	M	P	H	P
W	P	R	D	W	I	F	T	P	Q	S	P	U	T	T	B	L	W
U	E	O	C	Z	O	V	E	R	V	E	L	E	N	D	F	S	D
I	N	P	A	P	R	U	W	O	P	G	E	L	U	C	H	T	A
A	Q	W	P	Y	M	X	F	Z	I	N	J	G	Q	R	S	X	P
P	M	A	H	A	V	T	O	R	K	N	U	F	F	E	L	E	N

REFERENTIELIJST

1. http://www.kleuren.nu/kleurplaten/s/medium/sprookjes-kleurplaat-sneeuwwitje-dwerg-vier-medium.jpg

2. http://www.schoolplaten.com/paniek-t9667.jpg

3. http://www.kleuren.nu/kleurplaten/categorie/dokter-en-ziekenhuis/konijn-dokter.html

4. http://www.do2learn.com/picturecards/printcards/coloring/largeimages/happy.htm
   http://www.do2learn.com/picturecards/printcards/coloring/largeimages/sad.htm
   http://www.do2learn.com/picturecards/printcards/coloring/largeimages/angry.htm
   http://www.do2learn.com/picturecards/printcards/coloring/largeimages/scared.htm

5. http://www.juf2juf.info/illustraties/Projecten/uilen/images/veer.gif

6. http://www.kids-n-fun.nl/Knutselen/ToonKnutsel.aspx?imageurl=deurhanger/deurhanger_02.gif&TExt=Kids-n-Fun%20%7C%20Knutselen:%20Deurhanger:%20alleen%20jongens

Alle illustraties waarbij geen bronvermelding staat zijn te vinden op

Microsoft© Office Online

http://office.microsoft.com/nl-be/clipart/default.aspx?ver=12&app=winword.exe

Dit product is tot stand gekomen in het kader van een eindwerk binnen de opleiding Bachelor in de Toegepaste Psychologie van KATHO-IPSOC en is eigendom van KATHO-IPSOC. Wie dit product wil gebruiken, vermenigvuldigen, doorgeven… dient hiervoor toestemming te vragen aan de opleidingscoördinator van de opleiding Bachelor in de Toegepaste Psychologie van KATHO-IPSOC.