

Pijn(bestrijding) bij kinderen

Uw kind is of wordt opgenomen op de Kinderafdeling of de Kinderdagverpleging. Deze folder is geschreven om ouders/verzorgers meer informatie te geven over pijn en pijnbestrijding bij kinderen. Er wordt uitgelegd:

- wat pijn is;
- waardoor pijn veroorzaakt kan worden;
- welke verschillende soorten pijn een kind kan voelen;
- waaruit pijnbestrijding voor, tijdens en na een operatie bestaat.

Ook lichten we diverse vormen van pijnbestrijding toe. Het is belangrijk te beseffen dat ieder kind pijn op een andere, unieke wijze beleeft. De oorzaak van de pijn, eerdere ervaringen en ook het al dan niet ondervinden van steun en vertrouwen spelen hierbij een rol.

Wat is pijn?

Pijn is “datgene wat het kind voelt en bestaat als dit verbaal en/of non-verbaal door hem geuit wordt of wanneer de ouder en/of kinderverpleegkundige vanuit hun specifieke deskundigheid, veronderstellen dat het kind pijn heeft.” (definitie gehanteerd door de Verpleegkundigen en Verzorgenden Nederland, afdeling kinderverpleegkunde, www.kinderverpleegkundigen.venvn.nl)

De functie en oorzaken van pijn

Pijn heeft ook een signaalfunctie. Het is een teken dat er iets mis is in het lichaam. Pijn waarschuwt bijvoorbeeld wanneer iemand zijn/haar hand onder de hete kraan houdt en deze in een reflex terugtrekt, of bij (dreigende) ziekte. In het ziekenhuis kan pijn door verschillende oorzaken ontstaan, bijvoorbeeld door een operatie of bij een behandeling zoals een infuus.

Pijnbegrip en pijnbeleving

Pijn is niet altijd makkelijk te begrijpen. Zeker voor jonge kinderen is het soms moeilijk aan te geven dat zij pijn hebben en waar zij pijn hebben. Hoe een kind reageert op pijn is niet uitsluitend afhankelijk van de oorzaken van pijn (bijvoorbeeld door een operatie of een behandeling). Ook andere aspecten, zoals de ontwikkelingsfase waarin een kind zich bevindt en de psychische en sociale omstandigheden, kunnen een rol bij de pijnbeleving spelen. Omdat ieder kind pijn op een andere manier ervaart, kunnen we geen verklaringen en aanwijzingen geven voor de specifieke situatie van uw kind. We geven wel een aantal algemene richtlijnen om u op weg te helpen en raden u aan vragen altijd te bespreken met de arts die uw kind behandelt.

Herkennen van pijn bij uw kind

Het is belangrijk dat u pijn bij uw kind kunt herkennen en weet wat te doen om de pijn te verlichten. Als ouders weet u het beste hoe u uw kind kunt troosten. Hieronder beschrijven wij per leeftijdscategorie een aantal signalen die u kunt opvangen van uw kind.

Een baby met pijn slaapt bijvoorbeeld vaak onrustig en oppervlakkig of ligt in een krampachtige houding. De huidskleur kan veranderen van roze naar bleek. Vaak zijn baby's geprikkeld bij aanraking en kreunen ze. Te vroeg geboren baby's uiten hun pijn soms door stil te liggen.

Pijn(bestrijding) bij kinderen

Peuters en kleuters laten vaak zien dat ze pijn hebben door te huilen of een pijnlijk gezicht te trekken. Ze kunnen nog geen onderscheid maken tussen erge en minder erge pijn. Soms kunnen ze de pijn nog niet goed lokaliseren, Door te wrijven/duwen op de plek waar het pijn doet kunnen zij dit aangeven. Vaak geven zij buikpijn aan terwijl de oorzaak elders in het lichaam ligt. Pijn kan ook de stemming en/of het gedrag van het kind beïnvloeden. Zo kan uw kind verdrietig of prikkelbaar zijn. Boven de 4 jaar beginnen kinderen zelf aan te geven hoeveel pijn ze hebben. Toch is dat met hun beperkte taalontwikkeling nog erg moeilijk.

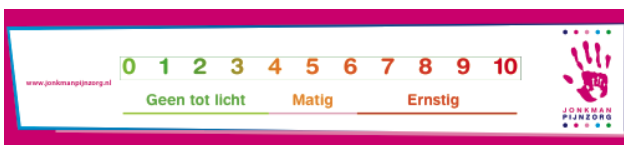
Schoolgaande kinderen, tieners en adolescenten begrijpen beter waarom ze pijn hebben. Op deze leeftijd spelen angst, schuldgevoelens en schaamte een belangrijke rol. Dit kan een reden zijn dat het kind minder gemakkelijk zijn/haar pijn uit. Naarmate het ouder wordt, spelen persoonlijkheid en omgevingsfactoren een steeds grotere rol. Hierdoor wordt pijnbeleving steeds ingewikkelder.

Pijnmeting

Voor kinderen t/m ongeveer 4 jaar wordt in dit ziekenhuis gebruik gemaakt van de FLACC. Dit is een pijnmeetinstrument. FLACC staat voor Faces (gezicht), Legs (benen), Activity (activiteit), Cry (huilen) en Consolability (troostbaarheid). Tijdens een observatie zal de verpleegkundige naar de verschillende items kijken bij uw kind en een score vaststellen. De Flacc is ook bruikbaar voor kinderen met een verstandelijke beperking.



Voor kinderen van 4 t/m ongeveer 7 jaar gebruiken we de Gezichtjesschaal, ook wel Visueel Analoge Schaal genoemd (VAS): Hierbij laten we de kinderen zes gezichtjes zien van verschillende kleuren en gezichtsuitdrukkingen. Aan kinderen wordt gevraagd met een verstelbaar schuifje het gezichtje aan te geven dat het best past bij hoe ze zich op dat moment voelen. Op de achterkant kan de verpleegkundige een getal tussen 0 en 10 aflezen wat een indicatie geeft hoeveel pijn uw kind voelt.



Voor oudere kinderen (vanaf 7 jaar) gebruiken we de Numeric Rating Scale (NRS): Deze bestaat uit een meetlatje met de getallen 0 tot 10. Hierbij betekent 0 geen pijn en 10 ernstige pijn. Soms vindt een ouder kind het ook prettig om de gezichtjesschaal te gebruiken. Dat is prima, het gaat erom dat het kind de pijnbeleving kan uiten.

Pijnbestrijding

In Ziekenhuis Amstelland werken we met een protocol pijnbestrijding dat speciaal ontwikkeld is voor kinderen. De doelstelling daarvan is een optimaal pijnbeleid voor ieder kind. Pijn kan het genezingsproces belemmeren, complicaties veroorzaken en gepaard gaan met angst en stress. Daarom dient pijn adequaat beoordeeld, voorkomen en bestreden te worden.

Pijn(bestrijding) bij kinderen

Medicijnen

Welke pijnbestrijding uw kind krijgt, hangt af van de leeftijd en de ingreep en/of aandoening. Soms wordt er een combinatie van verschillende medicijnen gegeven. Het kan een drank, tablet of zetpil zijn. Ook kan er pijnbestrijding via het infuus worden gegeven. Om de pijn van de prik van het infuus te verminderen wordt er een pleister met verdovende zalf op de handrug en/of binnenkant van de elle boog geplakt. =Mocht uw kind thuis al medicatie gebruiken wilt u dit dan meenemen bij opname? Bij een geplande operatie wordt medicijngebruik al op de polikliniek besproken met de anesthesist.

Pijnbestrijding zonder medicijnen

Soms wordt er bij pijnbestrijding geen medicatie ingezet, maar wordt bijvoorbeeld gebruik gemaakt van afleiding of ademhalingstechnieken. Ook u als ouder kunt bijdragen in het verminderen van pijn bij uw kind. Het is belangrijk (indien mogelijk) dat uw kind vooraf goed is voorbereid op de opname of operatie. Wees eerlijk over wat er gaat gebeuren. Als er wantrouwen ontstaat, wordt een kind angstiger waardoor het meer pijn kan voelen. Vertel bijvoorbeeld eerlijk dat een infuus bij sommige kinderen een vervelend gevoel geeft, maar dat een verdoevingspleister ervoor zorgt dat de gevoeligheid vermindert en het inbrengen makkelijker gaat.

Wanneer uw kind niet steeds aan de pijn denkt, voelt het de pijn meestal ook minder. Het is daarom prettig als uw kind afleiding heeft. Dit kan bijvoorbeeld door:

- op uw taalgebruik te letten (pijn, auw of prik vermijden)
- eigen speelgoed/ knuffel;
- het bezoek dat langskomt;
- uw kind voor te lezen of te zoeken in een zoekboek;
- uw kind tv of film te laten kijken;
- uw kind te laten spelen;
- uw kind muziek te laten luisteren;
- met uw kind naar de speelkamer te gaan.

Uw tiener kunt u ook voorbereiden door met hem/haar te praten over de komende operatie.

Twee voorbereidingsfilmpjes zijn op de website van het Ziekenhuis Amstelland te vinden (verschillende leeftijden).

Pijn na de operatie

Pijnbestrijding is ook het voorkomen van pijn, daarom krijgt uw kind voor en tijdens de operatie al pijnstilling. Hierdoor heeft uw kind na de operatie al minder pijn. Na de operatie krijgt het kind op gezette tijden, volgens de afspraak van de arts, pijnstilling. Door op vaste tijden pijnstilling te geven, kan de pijn zoveel mogelijk beperkt worden. Het is belangrijk dat uw kind de pijnmedicatie inneemt, ook al vindt uw kind dat de pijn op dat moment wel meevalt. Wanneer uit de pijnmeting blijkt dat uw kind nog onacceptabel veel pijn ervaart, dan vindt er overleg plaats met de anesthesist of de kinderarts om de pijnstilling aan te passen. Wanneer uw kind naar huis gaat is het belangrijk om de eerste dagen nog volgens voorschrift, op vaste tijden pijnstilling te geven. Hierna kunt u zelf, op geleide van gedrag en op aangeven van uw kind, nog pijnstilling geven.

Pijn(bestrijding) bij kinderen

Bij een geplande operatie is de pijnstilling al van tevoren door de anesthesist voorgeschreven. In dat geval kunt u alvast de pijnstillers in huis halen, verkrijgbaar bij apotheek en drogist.

Dosering

Gebruik paracetamolstroop met een concentratie van 24 mg/ml. Als uw kind dit niet wil innemen, kunt u zetabletten gebruiken (verkrijgbaar in 60mg, 120 mg, 240mg). Soms moet u dan twee zetabletten geven. Grotere kinderen kunnen tabletten innemen. De dosering in deze folder is hoger dan in de bijsluiter staat. Dit komt omdat na een operatie de behoefte aan pijnstilling hoog is. Zorg dat u de juiste dosering geeft voor het gewicht van uw kind, volgens tabel hieronder. U mag uw kind maximaal 5 dagen pijnstilling geven.

4x per dag pijnstilling betekent 6 uur tussen de verschillende doses. 3x per dag betekent 8 uur tussen de verschillende doses.

Paracetamol voor de eerste drie dagen na de ingreep:

Gewicht kind	Stroop (drank)	Zetabletten (rectaal)	Tablet (oraal)
8 kg	4x per dag 7,5 ml	3x per dag 240 mg	
9 kg	4x per dag 8,5 ml	3x per dag 240 mg	
10-11 kg	4x per dag 9 ml	3x per dag 240 mg	
11-12 kg	4x per dag 10 ml	3x per dag 240 mg	
12-14 kg	4x per dag 11 ml	3x per dag 360 mg	
14-16 kg	4x per dag 13 ml	3x per dag 360 mg	
16-20 kg	4x per dag 15 ml	3x per dag 480 mg	
20-25 kg	4x per dag 19 ml	3x per dag 500 mg	Max. 4x per dag 500 mg
25-30 kg	4x per dag 23 ml	3x per dag 740 mg	4x per dag 500 mg
30-40 kg	4x per dag 28 ml	3x per dag 740 mg	4x per dag 500 mg
> 40 kg	4x per dag 31 ml	3x per dag 1000 mg	3x per dag 1000 mg

Pijn(bestrijding) bij kinderen

Diclofenac/ibuprofen voor de eerste drie dagen na de ingreep

De eerste dagen kan alleen paracetamol onvoldoende pijnbestrijding geven. Dit zal zeker het geval zijn na het knippen van keelamandelen. In dat geval geeft u diclofenac OF ibuprofen samen met paracetamol, volgens het voorschrift of het advies van de arts.

Diclofenac (maximaal 3 dagen)

Gewicht	Zetpil of tablet	
10-24 kg	2-3x per dag	12,5 mg
24-37 kg	3x per dag	25 mg
37-50 kg	3x per dag	37,5 mg
>50 kg	3x per dag	50 mg

Ibuprofen (maximaal 3 dagen)

Gewicht	Zetpil of tablet	
10-12 kg	3x per dag	50 mg
12-14 kg	3x per dag	60 mg
14-16 kg	3x per dag	70 mg
16-20 kg	3x per dag	80 mg
20-26 kg	3x per dag	100 mg
26-30 kg	3x per dag	130 mg
30-40 kg	3x per dag	150 mg
>40 kg	3x per dag	200 mg

Als uw kind minder pijn heeft na de operatie, bouw dan altijd eerst de diclofenac of ibuprofen af, en geef alleen paracetamol.

Paracetamol als na drie dagen nog pijnstilling nodig is

Gewicht kind	Stroop (drank)	Zetpillen (rectaal)	Tablet (oraal)
10-11 kg	3x per dag 8 ml	3x per dag 120 mg	
11-12 kg	3x per dag 9 ml	3x per dag 120 mg	
12-14 kg	3x per dag 10 ml	3x per dag 240 mg	
14-16 kg	3x per dag 12 ml	3x per dag 240 mg	
16-20 kg	3x per dag 13 ml	3x per dag 240 mg	
20-25 kg	3x per dag 17 ml	3x per dag 360 mg	3x per dag 500 mg
25-30 kg	3x per dag 21 ml	3x per dag 500 mg	3x per dag 500 mg
30-40 kg	3x per dag 21 ml	3x per dag 500 mg	3x per dag 500 mg
> 40 kg	3x per dag 21 ml	3x per dag 500 mg	3x per dag 500 mg

Pijn(bestrijding) bij kinderen

Tot slot

Wij hopen dat de informatie in deze folder u meer duidelijkheid heeft gegeven over de mogelijkheden om uw kind te behandelen, te steunen en te begeleiden bij pijn. Mocht u naar aanleiding van deze folder nog vragen hebben dan kunt u altijd terecht bij de verpleegkundige die voor uw kind zorgt. Als u thuis bent en uw kind blijft pijn houden, kunt u de Kinderafdeling bellen, telefoonnummer 020 - 755 6668. Avonds en 's nachts kan u het ziekenhuis bereiken via 020 – 755 7000.

Heeft u vragen over pijnstilling na de operatie, dan kunt u altijd contact opnemen met de anesthesiologen van Ziekenhuis Amstelland, via telefoonnummer 020 - 755 7000.