

MC *Groep*



Pijn bij kinderen

Hoe om te gaan met pijn na een operatie

Geachte ouders,

Uw kind is zojuist geopereerd en heeft in het ziekenhuis pijnstilling gehad. Het is belangrijk dat uw kind ook thuis zo min mogelijk pijn ervaart. Doel is om de pijn dragelijk te maken. Door een adequate pijnbehandeling gaat uw kind beter eten, bewegen, is er sprake van een betere (wond) genezing en herstelt uw kind sneller.

Advies pijnstilling

Pijn is met de juiste medicatie meestal goed te bestrijden. Het is daarom belangrijk dat uw kind na de operatie en/of behandeling ook thuis medicijnen krijgt om te zorgen dat hij/zij minder last heeft van pijn.

Wij adviseren u daarom ten minste de eerste 48 uur na de ingreep pijnstilling te geven volgens onderstaand schema. Dit geldt zowel voor paracetamol en, indien de verpleegkundige dit aangeeft, ook de diclofenac. U kunt hiervoor een recept krijgen. Beiden kunnen gegeven worden als zetabletten of tabletten en de paracetamol ook als drank.

Paracetamol		
Gewicht (kg)	Tablet/ Drank (drank 24 mg/ml)	Zetpil
4	4 x 90 mg (3,75ml)	3 x 120 mg
5	4 x 90 mg (3,75ml)	3 x 120 mg
6	4 x 120 mg (5 ml)	4 x 120 mg
7	4 x 120 mg (5 ml)	4 x 120 mg
8	4 x 180 mg (7,5ml)	3 x 240 mg
9	4 x 180 mg (7,5 ml)	3 x 240 mg
10 t/m 11	4 x 240 mg (10 ml)	3 x 240 mg
12 t/m 15	4 x 300 mg (12,5 ml)	3 x 360 mg
16 t/m 17	4 x 360 mg (15 ml)	4 x 360 mg
18 t/m 22	4 x 360 mg (15 ml)	3 x 500 mg
23 t/m 34	4 x 500 mg	4 x 500 mg
35 t/m 44	4 x 1000 mg	3 x 1000 mg
≥ 45 kg	4 x 1000 mg	4 x 1000 mg

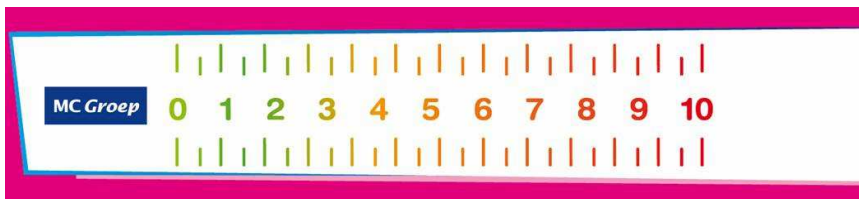
Diclofenac	
Gewicht (kg)	Tablet / Zetpil
9 t/m 12	2 x 12,5 mg
13 t/m 16	3 x 12,5 mg
17 t/m 24	4 x 12,5 mg of 2 x 25 mg
25 t/m 34	3 x 25 mg
35 t/m 39	4 x 25 mg of 2 x 50 mg
40 t/m 49	2 x 50 mg
≥ 50	3 x 50 mg

Als uw kind na 3 dagen nog pijn aangeeft, mag u de paracetamol wel blijven geven, maar moet u de dosering aanpassen en geven volgens onderstaand schema. Probeer de diclofenac in de eerste dagen af te bouwen, deze moet na 3 dagen gestopt worden.

Paracetamol	
Gewicht (kg)	Tablet / Zetpil
4 t/m 6	4 x 60 mg
7 t/m 9	3 x 120 mg
10 t/m 12	4 x 120 mg
13 t/m 17	3 x 240 mg
18 t/m 24	4 x 240 mg
25 t/m 29	3 x 500 mg
30 t/m 39	4 x 500 mg
40 t/m 49	4-5 x 500 mg
≥ 50 kg	3 x 1000 mg

Kinderen jonger dan 4 jaar kunnen nog moeilijk zelf aangeven hoe erg de pijn is. U kunt vooral kijken naar het gedrag en lichaamshouding van uw kind en dit vergelijken met hoe uw kind voor de operatie was.

Voor kinderen vanaf ongeveer 4 jaar kunt u, drie maal verdeeld over de dag, naar de pijnbeleving van uw kind vragen aan de hand van de pijnliniaal. U kunt daardoor beter beoordelen of de dosering van de medicijnen die uw kind krijgt voldoende is. 'Nul' is geen pijn, en tien is heel erge pijn. Het groene lachende gezichtje komt overeen met geen pijn. De laatste in de rij is een zeer verdrietig gezicht behorende bij heel erge pijn. Wanneer het pijncijfer < 4 is, betekent dit dat de pijnmedicatie voldoende is. Dit betekent **niet** dat u de pijnmedicatie voor de afgesproken periode stopt of niet geeft. De afbeelding op de volgende bladzijde is van het liniaaltje dat ook door de verpleegkundigen in het ziekenhuis gebruikt wordt.



Wanneer het pijncijfer > 4 met de voorgeschreven pijnmedicatie is, kijkt u eerst of er een mogelijke oorzaak is en of u zelf iets kunt doen (zie overzicht hieronder).

Als de pijn na 3 dagen aanhoudt (>4), moet u contact opnemen met de specialist van uw kind.

Wat kunnen u en uw kind zelf doen tegen de pijn?

- Troost uw kind en geef het afleiding (spelletje doen, tv kijken, boekje lezen, muziek luisteren, masseren)
- Stimuleer uw kind door het complimentjes te geven als het goed gaat. Bijvoorbeeld goed dat hij/zij de medicijnen zo goed inneemt, goed drinkt, etc.
- Het is voor uw kind prettig om controle over de situatie te hebben. Dit kan door hem keuzes te geven (bijvoorbeeld laten kiezen wat hij/zij wil drinken). Ook door het gebruik van de pijnliniaal krijgt uw kind controle over de pijn.
- Door de pijnlijke plek te masseren en warmte te geven (hotpack, kruik of warme handdoek) kan dit verlichting geven
- Als uw kind aan *de keelamandelen* geholpen is mogen er juist géén warme dranken gedronken worden en ook geen warmte op de plek (keel) aangebracht worden. Hiervoor geldt juist koud drinken (zeer regelmatig!) en evt. een coldpack tegen de keel.
- Buikademhaling helpt vaak tegen de pijn: leg uw hand op de buik van uw kind en vraag uw kind naar de buik te

- ademen zodat uw hand op de ademhaling op en neer gaat.
- Bellenblazen of tegen een molentje blazen zorgt voor afleiding en uw kind gaat ook meer ontspannen
- ademen. Deze ontspanning zorgt ervoor dat de pijn minder gevoeld wordt.
- Bij jeuk of ontsteking kan soms iets kouds (coldpack of een zakje met ijsblokjes in een washandje op de plek waar het jeukt/pijnlijk is leggen: 5 minuten erop, 5 minuten eraf. verlichting geven.
- Website www.ikvoelpijn.nl voor jongeren van 12-18 jaar

Bij vragen over de pijnbestrijding in algemene zin kunt u contact opnemen met de afdeling waar uw kind opgenomen is geweest:

Kinder/Tiener Dagbehandeling
MC Emmeloord: (0527) 637 416

Kinderafdeling / Dagbehandeling
MC Zuiderzee (Lelystad):
(0320) 271 332

MC Zuiderzee
Ziekenhuisweg 100
8233 AA Lelystad
(0320) 271 911
www.mczuiderzee.com

MC Emmeloord
Urkerweg 1
8303 BX Emmeloord
(0527) 63 76 37
www.mcemmeloord.com

MC Dronten
Het Zwarte Water 77
8253 PD Dronten
(0320) 271 911
www.mcdronten.com

Polikliniek Urk
Gezondheidscentrum
Het Dok
Vlechttuinen 1
8322 BA Urk