

STRESSREDUCTIE METHODE BIJ KINDEREN

WAAROM STRESSREDUCTIE

Een stressreductie methode kan het kind helpen om nare medische ingrepen, beter te doorstaan. Medische ingrepen horen nu eenmaal bij een ziekenhuis opname maar, zijn voor kinderen vaak erg naar en kunnen zeker als het acuut is zeer bedreigend zijn. Daarbij komt ook dat bij kinderen vaak niet te onderscheiden is waar pijn eindigt en de angst begint. Om te voorkomen dat kinderen in een negatieve spiraal van stress terechtkomen, doen wij aan stressreductie. Dit is niet alleen in het belang van het kind, maar ook in het belang van de ouders en van diegene die de medische handeling uitvoeren.

Door een kind op een juiste manier te begeleiden en voor te bereiden, stimuleer je het om zijn medische ervaringen op een goede manier te verwerken. Door het geven van informatie kan het kind juiste verwachtingen opbouwen. Hierdoor wordt de voorspelbaarheid en de controle over een situatie vergroot. Het resultaat hiervan is dat een kind zich minder gespannen, angstig en hulpeloos voelt. Daarnaast kan het de bereidwilligheid om onaangename prikkels en eventueel te moeten ondergaan, vergroten.

WAT IS NU DIE NEGATIEVE SPIRAAL

Angst voor pijn en angst om zichzelf te verliezen geeft lichamelijke weerstand. Lichamelijke weerstand heeft tot gevolg dat het kind vastgehouden moet worden en daarmee zichzelf dus verliest. Het verliezen van zichzelf geeft weer veel angst en zij reageren hier weer op door nog meer lichamelijke weerstand. Dit heeft niet alleen gevolgen voor het verdere verloop van de opname / behandeling maar ook voor eventuele latere behandelingen. (de kinderen krijgen ongewild een “rugzak” mee met negatieve ervaringen, die het kind beïnvloeden bij latere behandelingen en /of doktersbezoek)

- * Angst / stress wordt veel al veroorzaakt door onbekendheid over datgene wat een kind te wachten staat. Zeker bij een acute opname. Een kind kan nog niet relativiseren zoals volwassenen
- * Onbekendheid geeft bedreiging wat weer resulteert in angst en verlies van controle.
- * Een angstig kind is niet goed in staat om de ervaring die ze krijgen juist in te schatten en te verwerken. Dit kind zal dus niet bereid zijn om mee te werken.
- * Door stressreductie geef je kinderen het gevoel van controle over wat er gaat gebeuren terug. Kinderen worden daar al een stuk rustiger van en zijn bereid om datgene te doen wat ze kunnen.
- * Minder angst geeft daarom ook een betere samenwerking tussen het kind en de behandelaar

- * Ook bij de ouders wordt angst vaak veroorzaakt door onwetendheid en eerdere ervaringen van henzelf. Ouders hebben er recht op te weten wat er gaat gebeuren met hun kind en zijn met de juiste informatie ook beter in staat om het kind te begeleiden.

HOE BEREIK JE DIT NU

A. **De eerste indruk** van het kind bij opname is zeer belangrijk voor het kunnen verwerken van de verdere indrukken waar het kind mee te maken krijgt.

- * Indien mogelijk dezelfde verpleegkundige gedurende de opname op SEH (teveel wisselingen geeft onnodig veel stress)
- * Geef het kind en ouders warme, persoonlijke aandacht
- * Toon begrip voor het kind zijn / haar angst en/of verwarring
- * Accepteer en neem het kind hierin serieus
- * Stel het kind gerust. (Angst, fantasieën en eerdere ervaringen kunnen met het kind op de loop gaan)
- * Wees eerlijk in wat het kind verwachten kan
- * Wordt niet ongeduldig of boos (soms moet het kind even weer tot zichzelf komen)
- * Wees geen onbekende
- * Accepteer wat het kind graag zelf wil doen

B. Een goede voorbereiding.

Voor angst geldt net als voor pijn, voorkomen is beter dan genezen. Daarom is het voor kinderen belangrijk zo vroeg mogelijk met stressreductie te beginnen. Hoe eerder de begeleiding en voorbereiding gebeurt, (gerelateerd aan de leeftijd van het kind) hoe minder 'stressvol' het kind de behandeling en opname uiteindelijk zal ervaren.

Een ander voordeel is dat de behandeling vaak gemakkelijker en daardoor sneller kan verlopen. Ook bij een acute opname op SEH kan de informatie en begeleiding zeer snel gegeven worden. Waar bestaat nu deze informatie uit.

* OBJECTIEVE OF PROCEDURELE INFORMATIE

Gaat in op de hoe, wie, wat, waar en waarom vragen. Je kunt dan denken aan:

- soort onderzoek / handeling
- wat wordt er bij gebruikt en hoe ziet dat eruit.
- waar vindt het onderzoek plaats
- hoelang duurt het onderzoek / handeling

* SUBJECTIEVE OF SENSORISCHE INFORMATIE

Gaat in op de gevoelens en emoties die het kind zal ervaren. De negatieve dingen eerlijk benoemen, maar ook het positieve benadrukken bv. Mama / papa is bij je, je mag straks weer naar huis, als het klaar is mag je een cadeautje grabbelen. De hulpmiddelen / concreet materiaal zijn heel belangrijk. Als het mogelijk is dit van te voren laten zien en voelen.

- geur is heel belangrijk, bv geur van alcohol
- alcohol voelt koud aan
- stuwband / bloeddrukmeterband voelt strak om de arm, maar doet geen pijn

- een prik kan even pijn doen
- plakkers van hartbewaking net als een pleister
- je kan er misselijk van worden
- misschien moet je wel even huilen

✱ **DE KINDEREN ZELFCONTROLE GEVEN**

Hoe kan het kind zelf meehelpen en zodoende weer een klein beetje controle over zichzelf terugkrijgen. Dit kunnen heel kleine en simpele dingen zijn die voor het kind heel belangrijk kunnen zijn. Bijvoorbeeld:

- emla pleister zelf verwijderen
- kiezen hoe ze afgeleid willen worden
- als het mogelijk is kiezen of ze willen zitten, liggen of liever op schoot bij mama
- willen ze kijken als ze bv. een prik moeten of liever niet.
- door tot drie te tellen bepalen zij het moment van de prik en bereiden ze zichzelf voor op wat er komen gaat.

✱ **GEDRAGSINSTRUCTIE**

Hoe help je jezelf en de dokter het beste mee

- welke houding is het beste
- aanleren van ontspanningsoefeningen
- laten ervaren wat spanning is en ontspanning (sterk maken en met een fictieve ballon de spanning wegblazen)

C. Afleiding

Afleiding is derde belangrijke punt in de stressreducerende methode.

Door het kind op het moment van een nare behandeling af te leiden, kan de stress verminderd worden. Dit kun je bereiken door het kind gericht opdrachten te geven tijdens bv. een prik, wondverzorging etc. Zo stimuleer je het kind om actief bezig te zijn met een ander cognitieve proces. Hierdoor wordt de aandacht van de behandeling weggenomen. Ouders kunnen hier ook actief bij betrokken worden. Er zijn verschillende afleidingsmaterialen / technieken voor alle leeftijden die gebruikt kunnen worden. Zo is er heel concreet materiaal in de stresskoffer, maar ook afleiden door praten en vragen stellen kan ook goed werken met name voor de oudere jeugd.

Een goede samenwerking en overleg tussen diegene die het kind begeleidt / voorbereidt, de ouder(s) en de behandelaar is van het grootste belang.

Alles wat je opgebouwd hebt met het kind kan in een klap weg zijn, met als gevolg dat het vertrouwen van het kind ver te zoeken is en daarbij ook de bereidwilligheid om mee te werken.

Het begeleiden van een kind via de stressreducerende methode is niet altijd een garantie voor coöperatief gedrag. Dat wil echter niet zeggen dat de methode /begeleiding per definitie heeft gefaald. Door de aanwezigheid van de ouder(s) tijdens een behandeling zal het kind zijn emoties eerder vrij uiten. Voor het kind is deze aanwezigheid en uiten van emoties positief. Ook kan één ouderactief betrokken worden bij de begeleiding.

De waarde van de begeleiding blijkt echter vaak achteraf o.a. uit de mate en snelheid waarmee het kind weer zichzelf is en wat je een kind meegeeft in zijn / haar rugzakje met positieve of negatieve ervaringen

STAPPENPLAN STRESSREDUCTIE METHODE

Vertel dat je begrijpt dat het kind het allemaal spannend / angstig vindt. Leg uit dat je het kind gaat helpen hier beter mee leren om te gaan dmv. trucjes

1. Leer het kind ontspannen

➤ Ademhalingsoefeningen

Laat het kind op een voor hem / haar gemakkelijke manier zitten / liggen. Adem rustig in door de neus, blaas dan heel rustig door de mond uit. (bv. tegen pippi) niet te snel ademen, doe alsof je een ballon opblaast. (hyperventilatie)

➤ Spierontspanningsoefening

Maak jezelf zo slap als een puddinkje. Laat het verschil voelen door eerst aan te spannen (sterk zijn is spierspanning) en dan heel slap worden (uitademen is spierontspanning)
Pijn wordt minder sterk ervaren wanneer iemand ontspant.

2. Zelfcontrole instructie

Het kind mag mede bepalen wat het zelf zou kunnen doen om te helpen. Het kind krijgt daardoor meer greep op de situatie en zelfvertrouwen. Je kunt dan denken aan bv.

- zelf de emlapleister eraf halen en / of schoonmaken
- kiezen in welke arm er wordt geprikt (als dat mogelijk is)
- wel of niet tot drie tellen en wel of niet kijken
- zelf op de tafel klimmen
- meehelpen door bv. iets vast te houden

Als het kind tot drie wil tellen bij een prik / med. handeling, vertel dat ze tijdens het tellen één keer opnieuw mogen beginnen als het niet lukt. Tel de tweede keer samen met het kind door tot drie ook als het kind stopt.

3. Afleiding

Laat het kind indien mogelijk vooraf kiezen welk afleidingsmateriaal / techniek gebruikt wordt tijdens de behandeling. Wek de nieuwsgierigheid van het kind, leg uit hoe je het gebruikt, maar laat nog niets zien anders is het verrassingseffect (magie) verdwenen en werkt het niet meer.

Er zijn verschillende mogelijkheden en materiaal om af te leiden.

Beloon het positieve aandeel van het kind tijdens de behandeling. Hoe klein dit ook is het vergroot het gevoel van controle en zorgt ervoor dat het kind weer oog krijgt voor zijn eigen bijdrage bijvoorbeeld:

- Ik weet dat het moeilijk voor je is, maar je doet het heel goed*
- prima zoals je je arm stil houdt*
- het geeft niets dat je moet huilen, ik vind dat je het geweldig doet*