INFORMATIE OVER

Pijn bij kinderen: pijn meten

Deze folder geeft u en uw kind meer informatie over pijn. Wat is pijn? Waardoor kan het veroorzaakt worden en welke verschillende soorten pijn kan een kind voelen.

Pijn is niet altijd te begrijpen, zeker voor jonge kinderen is het soms moeilijk aan te geven dat zij pijn hebben en waar zij pijn hebben. Het is belangrijk dat u pijn bij uw kind kan herkennen en weet wat te doen om pijn bij uw kind te verlichten. Als ouder weet u het beste hoe u uw kind kan troosten.

Omdat ieder kind pijn op een andere manier ervaart, kunnen we geen verklaringen geven voor de specifieke situatie van uw kind. We geven u wel een aantal algemene richtlijnen om u samen op weg te helpen en raden u aan vragen altijd te bespreken met de arts, verpleegkundige of pedagogisch medewerker die voor uw kind zorgt.

Wat is pijn?

Pijn is een naar en onprettig gevoel. Toch kan pijn wel nuttig zijn. Het is een soort waarschuwing van het lichaam zodat je weet dat je een wondje hebt of dat je ziek bent. Helaas is pijn niet altijd alleen een waarschuwing, als je vaak en al heel lang pijn hebt, kun je soms niet meer de dingen doen die je anders wel elke dag doet. Je hebt bijvoorbeeld minder zin om te eten, je wilt veel slapen en kan niet fijn spelen. Juist daarom is het zo belangrijk dat we gaan proberen iets tegen de pijn te doen.

Als je pijn hebt en je weet niet waarom, dan moet je dat altijd aan je vader of moeder vertellen. Gelukkig is pijn meestal niet ernstig en gaat het vanzelf weer over.

Onzichtbare pijn

Sommige pijnen komen door spanningen. Als je zenuwachtig bent omdat je iets moet doen wat je eng vindt, of omdat je gepest wordt op school of ruzie hebt, kan het gebeuren dat je dat ook in je lichaam voelt. Als je angstig bent kun je last hebben van buikpijn en /of hoofdpijn. Misschien moet je er zelfs van spugen. De arts kan dan aan je lichaam niet de oorzaak van je pijn vinden. Maar toch voel jij de pijn. Het is belangrijk om te vertellen dat je toch pijn voelt. Dan kan er iets aan worden gedaan.

In het ziekenhuis

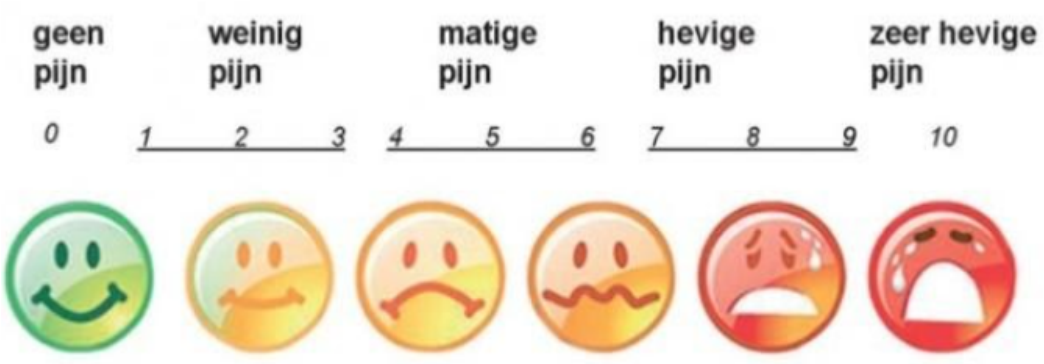
Soms is een onderzoek of behandeling nodig om te weten te komen waarom je pijn hebt en wat we daar tegen kunnen doen. Misschien moet je een prik of moet je zelfs geopereerd worden, dat kan pijn doen maar is wel bedoeld om je weer beter te maken.

Hoeveel pijn heb jij?

Soms is het heel moeilijk om te zeggen dat je pijn hebt. Het kan zijn dat je niets wilt laten merken omdat je stoer wilt zijn en je niet wilt aanstellen. Toch is het beter om het wel te zeggen. Het is nooit kinderachtig als je huilt omdat je pijn hebt. Misschien vind je het moeilijk om goed aan te wijzen waar de pijn zit of kun je niet zo goed vertellen wat je voelt. In het ziekenhuis hebben we verschillende manieren om er achter te komen of jij pijn hebt.

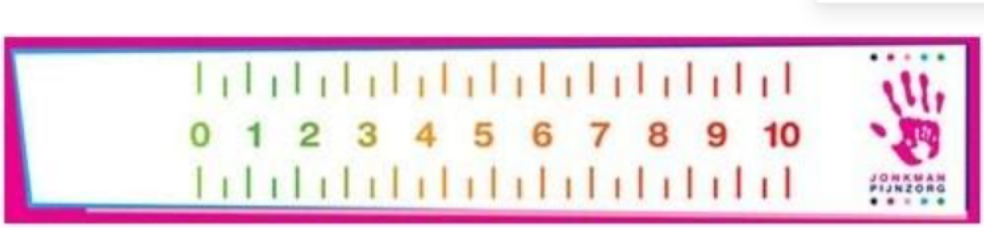
Plaatjes op de pijnliniaal

De verpleegkundige of pedagogisch medewerkster laat je plaatjes zien van gezichtjes, deze gezichtjes kijken allemaal anders. De eerste kijkt heel vrolijk, de laatste heel verdrietig. Wij vragen aan jou om aan te wijzen hoe jij je voelt, welk gezichtje past bij jou?



En/of een cijfer geven

De verpleegkundige of pedagogisch medewerkster vraagt of je met een schuifje een streepje wilt zetten op een lange lijn. Aan de ene kant staat een 0 aan de andere kant staat een 10. Je moet het schuifje zetten op een plaats die laat zien hoeveel pijn jij hebt.



Soorten pijn en wat we tegen de pijn kunnen doen

Kortdurende pijn

Kortdurende pijn komt opzetten en is vaak hevig en trekt weer snel weg

Deze tips kunnen helpen:

- Aan iets leuks denken: leuke muziek luisteren of een leuke film kijken.
- Weten wat er gebeuren gaat: als je precies weet wat er gaat gebeuren is het vaak al minder eng of spannend. Je mag ook de dokter, verpleegkundige en pedagogisch medewerkster altijd alles vragen. Zij kunnen je heel goed voorbereiden op wat er gaat gebeuren en je leren omgaan met pijn.
- Meedoen: sommige kinderen vinden het fijn om zelf mee te doen bij een prik of onderzoek. Je kunt bijvoorbeeld afspreken dat jij aftelt of dat jij bij een vingerprik mag kiezen in welke vinger je de prik krijgt.
- Niet alleen zijn: vaak voel je je beter als je niet alleen bent. Vraag gerust of je vader of moeder bij je mag blijven bij een onderzoek.
- Zalf: er is een speciale zalf die met een pleister op je hand kan worden geplakt zodat je bijna niets voelt als je wordt geprikt.
- Warmte: een warme doek of een warme kruik kan goed helpen.
- Afleiding: zoeken in een zoekboek of gamen op je tablet.

Langdurige pijn

Langdurige pijn is pijn die je altijd voelt. Vaak geeft dit soort pijn een zeurend, drukkend of kloppend gevoel. Buikpijn en hoofdpijn zijn voorbeelden van zulke pijn. Pijn die langer duurt kan ook horen bij een ziekte. Als je bijvoorbeeld reuma hebt, heb je vaak last van pijn in je handen, knieën en voeten. Als pijn lang duurt kun je het beste naar een dokter gaan. Pijn kan immers een waarschuwing van je lichaam zijn om je te vertellen dat er iets aan de hand is.

Pijn na een operatie

Pijn na een operatie komt vaak voor. De dokter die je opereert spreekt daarom altijd samen met de anesthesist (slaapdokter) medicijnen af die je pijn kunnen afnemen. Dat kan via tabletten, zetpillen (een pil in je bil) of medicijnen via je infuus.

Tot slot

Wij hopen dat de informatie in deze folder u en uw kind meer duidelijkheid heeft gegeven over de mogelijkheden om kinderen met pijn te behandelen, te steunen of te begeleiden. Het is belangrijk te blijven beseffen dat ieder kind zijn of haar pijn op een andere unieke wijze beleeft. De oorzaak van pijn, eerdere ervaringen en het al dan niet ondervinden van steun en vertrouwen spelen hierbij een rol.

Mocht u of uw kind na het lezen van deze informatie nog vragen hebben dan kunt u terecht bij de arts, verpleegkundige en /of pedagogisch medewerker die voor uw kind zorgt.

Wij stellen uw mening vanzelfsprekend zeer op prijs. Heeft u opmerkingen of suggesties over deze informatie of over de behandeling laat het ons dan weten.

Afdelingen

Kinderafdeling

Telefoonnummer	020-634 6117
Route	Begane grond (route 59)

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/pijn-bij-kinderen-pijn-meten/pijn-bij-kinderen-pijn-meten
Deze download is gemaakt op 23-11-2026 om 04.07 uur.