

I N F O R M A T I E O V E R

Vorbereiding gipskamer voor kind en ouder

Welkom in de gipskamer van het BovenIJ. Is uw kind hier omdat hij of zij misschien een bot heeft gebroken? Of is er een andere reden dat u en uw kind hier zijn? In deze folder geven we informatie. Zo weet u beter wat u kunt verwachten. We willen het bezoek voor u en uw kind zo fijn mogelijk maken.

Wat kunnen kinderen verwachten van de gipskamer?

Voor veel kinderen is de gipskamer en/of het ziekenhuis een nieuwe omgeving. Het is daarom meestal fijn om alvast een beetje te weten wat je kan verwachten. Hier lees je wat er gaat gebeuren, zodat je je kunt voorbereiden.

1. Samen met je ouder(s) ga je naar de gipskamer. Deze is op route 39.
2. Bij de balie geven jullie aan dat jullie er zijn.
3. Misschien moeten jullie even wachten in de wachtkamer.
4. Daarna haalt de gipsmeester je op.
5. In de kamer legt de gipsmeester uit wat hij of zij gaat doen.

Zo weet je alvast hoe alles werkt en is het minder spannend.

Tips voor een fijn bezoek

De gipsmeester helpt jou in de gipskamer. Een fijne tip is om iets mee te nemen, zodat je ondertussen iets anders kan doen. Je hersenen kunnen namelijk maar met één ding tegelijk bezig zijn. Je kunt niet alles doen wanneer de gipsmeester je arm in het gips doet. Kies een activiteit die je met je andere hand of ogen kunt doen, zoals een luisterboek of een zoekspel!

Je mag de gipsmeester alles vragen over het gips en de spullen die hij gebruikt. Bedenk thuis alvast wat vragen. Misschien komen er meer vragen als je in de wachtkamer zit. Door vragen te stellen, snap je beter wat er gebeurt. Dit kan je rustiger maken.

Voel je je gespannen? Er zijn manieren om te ontspannen. Oefen thuis alvast met je ouder. Dit helpt je om je beter te voelen.

Rustig ademen

1. Beeld je in dat je buik een ballon is.
2. Adem in door je neus en blaas de ballon op.
3. Laat de ballon weer leeglopen door rustig uit te blazen via je mond. Doe dit 8 tot 10 keer.

Ontspan je lichaam

1. Doe alsof je een citroen vast hebt in je hand.
2. Maak een stevige vuist en knijp zo hard je kunt in die citroen, alsof je al het sap eruit wilt persen. Houd dit 5 seconden vol.
3. Laat daarna je hand helemaal loshangen. Voel hoe de spanning weggaat. Stel je voor dat de citroen op de grond valt. Zo kun je je spieren eerst strak maken en dan ontspannen. Probeer dit ook met je armen, benen of schouders!

Informatie voor de ouders

Het bezoek aan de gipskamer kan voor u en uw kind een nieuwe en soms spannende ervaring zijn. Daarom is uw aanwezigheid als vertrouwd persoon erg fijn. U kent uw kind het best en weet wat uw kind nodig heeft om zich veilig te voelen. In deze folder geven we u handige tips. Zo kunt u uw kind goed helpen voor, tijdens en na het bezoek aan de gipskamer van het BovenIJ.

- 0-2 jaar: Wanneer kleine kinderen (0-2 jaar) naar het ziekenhuis moeten, vinden ze het fijn als hun papa of mama erbij is. Ze worden snel bang als ze alleen zijn.

Afleiding: Bellenblaas, borstvoeding, zingen, zacht praten, zachte muziek, boekjes, speen, sucrose etc.

- 2-7 jaar: Kinderen tussen 2 en 7 jaar willen graag zelf kiezen. Ze snappen nog niet goed waarom ze aan doktersspelletjes moeten meedoen. Ze kunnen niet goed vertellen hoe ze zich voelen.

Afleiding: Bellenblaas, leesboekje, filmpjes, muziek, tekenen, zoekboek, glitterstok, balansvogel, stressbal etc.

- 7-11 jaar: Kinderen van 7 tot 11 jaar begrijpen dat dokters hen willen helpen beter te worden. Ze leren hoe ze beter kunnen praten over wat ze voelen. Maar ze worden onzeker als ze foute informatie krijgen.

Afleiding: Zoekboek, filmpje, muziek luisteren, (woord) spelletje, gesprek voeren, stressbal etc.

- 11+ jaar: Kinderen ouder dan 11 jaar kunnen goed praten en begrijpen meer medische termen. Ze maken zich vaak zorgen over hoe ze eruitzien en over de toekomst.

Afleiding: VR-bril, zoekboek, filmpje, telefoon/tablet, spelletje, gesprek voeren, stressbal etc.

Uw kind ondersteunen: Tips voor een zo prettig mogelijk bezoek

Voorbereiden

Een bezoek aan het ziekenhuis en de gipskamer is vaak nieuw voor kinderen. Het is goed om uw kind thuis al voor te bereiden. Vertel wat er gaat gebeuren. Kijk bijvoorbeeld samen een filmpje over de gipskamer.

Hoe ouder uw kind, hoe meer het begrijpt. U kunt de voorbereiding dus uitgebreider maken als uw kind ouder is. Bespreek wat uw kind fijn vindt. Maak een plan voor als uw kind afleiding nodig heeft of oefen samen hoe het kan ontspannen.

Het is belangrijk dat u altijd eerlijk bent tegen uw kind. Als u zegt dat iets geen pijn doet en het doet toch pijn, dan kan uw kind u minder vertrouwen. Dit kan ook zorgen dat uw kind minder goed meewerkt. Vertel het eerlijk als u iets niet zeker weet. Help uw kind om vragen op te schrijven. Deze vragen kunnen ze dan aan de gipsmeester stellen.

Afleiden

Als uw kind weet wat er gaat gebeuren, kunt u hem of haar helpen door de aandacht ergens anders op te richten. Hierdoor denkt uw kind minder aan wat de gipsmeester doet. Leg uit dat het goed is om aan iets anders te denken als het spannend is. Dit maakt de behandeling minder eng.

U kunt samen met uw kind iets doen of praten tijdens de behandeling. Dit houdt hem of haar bezig. Als uw kind het fijn vindt, kunt u een dekentje gebruiken om een klein tentje te maken. Zo ziet uw kind niet alles wat er gebeurt.

Niet alle kinderen vinden afleiding prettig of nodig. Sommige kinderen willen juist zien wat er gebeurt. Ze kunnen dan een stressbal gebruiken of ademhalingsoefeningen doen. Vraag altijd wat uw kind wil en wat hem of haar helpt.

Een rustige houding

Als u rustig bent, is uw kind dat vaak ook. Blijf dichtbij en praat kalm tegen uw kind. Soms is het fijn om uw kind even vast te houden of een hand op zijn rug te leggen. U kunt ook samen met uw kind de ademhalingsoefeningen doen die in deze folder staan. Dit helpt u beiden rustig te blijven tijdens het bezoek.

Positief taalgebruik

Help uw kind door te kijken naar wat goed gaat en wat mogelijk is. Positief taalgebruik zorgt voor minder stress en meer vertrouwen.

Heeft u vragen na het lezen van de folder? Bel dan de gipskamer via onderstaand telefoonnummer.

Afdelingen

Gipskamer

Telefoonnummer 020-634 6194

Route 39



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/gebroken-sleutelbeen-bij-kinderen/voorbereiding-gipskamer-voor-kind-en-ouder>

Deze download is gemaakt op 14-09-2026 om 09.43 uur.