

Tips en Tricks Medicatie

Manipuleren van medicatie:

Het mengen van medicatie met eten of drinken lijkt een voor de hand liggende keuze om dit vlotter te doen verlopen (Vb. pilletje in confituur), maar vanuit de wetenschappelijke wereld is hier nog discussie rond. Farmaceutici uiten hun zorgen omtrent het manipuleren van de medicatie omdat dit de werking zou kunnen aantasten. Verder zou dit ook afkeer kunnen creëren voor bepaalde voedingsmiddelen die voorheen wel lekker werden gevonden.

Kind informeren:

Het laagdrempelig aanbieden van informatie over medicatie aan kinderen is belangrijk zodat ze beter begrijpen waarom ze dit krijgen. Dit verhoogt de kans op medewerking. Voor jonge kinderen kan je dit al spelenderwijs aanbieden.

(Voor-)leesboeken:

Er bestaan voorleesboeken die op maat gemaakt zijn die kinderen helpen wennen aan nieuwe of spannende situaties, Vb.: een doktersbezoek, naar een ziekenhuis gaan, nemen van medicatie, ...

Deze kunnen ook uitgeleend/gebruikt worden bij familieleden, klasgenootjes, vriendjes, ... Hier zijn alvast enkele voorbeelden.

Kinderen van 0 jaar tot 5 jaar:

- 'Kaatje bij de dokter' - auteur Liesbet Slegers
- 'Het moemonster en de kracht van fantasie' - auteur Sam Loman

Kinderen van 5 jaar tot 12 jaar:

- 'De dokter en het leger van Davy' - auteur Edward Van de Vendel
- 'Bezoek van Mister P' - auteur Veronica Hazelhoff
- 'Oorlog in mijn lichaam' - auteur An Vandeloo

Jongeren van 12 jaar tot 16 jaar:

- 'Sneeuw in september' – auteur Kathelijn Vervarcke (+15)
- 'Scheef' - auteur Marlies Allewijn

Op de website van ORKA vzw kan je je het boekje "Kijk, mijn gewrichten" bestellen.

Uitgestelde beloning:

Wanneer je kind enkele keren zonder weerstand zijn/ haar medicatie heeft genomen, kan je kind na een vooraf bepaalde periode een beloning krijgen. Vb. beloningskaart. Zie bijlage 1

Routine inbouwen:

Het consequent innemen van medicatie is erg belangrijk. Probeer een goede routine op te bouwen.

THOMAS
MORE



Autonomie stimuleren:

Bij iets oudere kinderen (12 – 16 jaar), is het opbouwen van zelfstandigheid belangrijk. Laat het kind zijn/haar medicatie zelf klaarleggen/ voorbereiden/ innemen. Zo heeft je kind enige regie over zijn/ haar behandeling.

Ontspannen voor het innemen/ toedienen van medicatie:

Wanneer je ontspannen bent, ben je ook minder angstig of gestresseerd. Positieve gevoelens voorafgaand aan het innemen van de medicatie kunnen deze momenten aangenamer maken.

Hier zijn enkele apps die je daarbij zouden kunnen helpen:

- Headspace
- Mindful meditation
- Moshi kids
- Smiling mind
- Meditation moments
- VGZ mindfulness coach

Mindfulness oefening –12j

De regenboog:

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je aan de voet van een prachtige regenboog staat. Je ziet veel verschillende kleuren in de regenboog; allerlei tinten rood, oranje, geel, groen, blauw en paars. Je hebt nog nooit zo'n schitterende heldere regenboog gezien. Alleen al door ernaar te kijken krijg je een blij en opgewekt gevoel. Je kunt het begin duidelijk zien, dus je besluit erin te klimmen. Hij is gemaakt van duizenden en duizenden piepkleine veelkleurige lichtjes. Terwijl je voorzichtig, stapje per stapje, omhoogklimt, word je steeds blijer, enthousiaster en nieuwsgieriger. Waar gaat de regenboog heen? Je komt bovenaan en kunt kilometers en kilometers ver kijken. Je hebt een prachtig uitzicht. Wat zie je allemaal? Blijf daar maar een poosje zitten en geniet ervan zo lang je wilt. Vervolgens besluit je dat je langs de andere kant van de regenboog omlaag wilt glijden. Wat een lekker gevoel is dat! Je glijdt van de langste glijbaan ter wereld. Eindelijk land je aan de andere kant. Wat zie je daar? Ben je in een andere wereld terechtgekomen? Een betoverde wereld? Heb je de pot met goud gevonden? Wat zie je, hoor je, ruik je, voel je, proef je? Geniet maar een poosje van die wereld aan het einde van de regenboog. Als je eraan toe bent, beweeg je je vingers en je tenen. Je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

THOMAS
MORE



Mindfulness oefeningen +12j

Three mindful breaths:

Zoek een comfortabele zithouding. Ga zo zitten dat je gemakkelijk en normaal door jouw neus kunt ademen. Je hoeft alleen maar op je normale maat te ademen. Je kunt hiervoor je ogen sluiten, of als je je daar niet prettig bij voelt, probeer dan te doen wat we 'zachte ogen' noemen, wat inhoudt dat je gewoon naar de grond kijkt zonder je echt op iets te concentreren. Breng nu je aandacht naar je adem. Je kunt je concentreren op de adem door jouw neusgaten - en opmerken hoe de lucht koel aanvoelt als deze binnenkomt en iets warmer kan zijn als deze jouw lichaam verlaat. Of je kunt je concentreren op je ademhaling bij je buik, terwijl je voelt hoe de lucht stijgt en daalt terwijl de lucht je lichaam binnenkomt en verlaat. Blijf zo goed mogelijk gefocust op je ademhaling. Let gewoon op de lucht wanneer deze jouw lichaam binnenkomt en verlaat, binnenkomt en verlaat. Als je gedachten afdwalen, is dat oké. Breng eenvoudig je aandacht terug naar de in- en uitademing. Inademen en uitademen. Je geest zal natuurlijk afdwalen en verdwalen in zijn gedachten. Dat is oké - het is gewoon wat geesten doen. Het is jouw taak om elke keer dat je merkt dat je gedachten zijn afgedwaald, je aandacht voorzichtig terug te brengen naar je ademhaling. Zeg tegen jezelf "goed gedaan" voor het opmerken, en blijf dan op je ademhaling letten. Nu ga ik je vragen om drie keer normaal adem te halen en je te concentreren op de ademhaling voor alle drie. Begin nu voorzichtig op te merken wat er om je heen gebeurt. Let op je lichaam waar het de vloer raakt. Let op wat er in de kamer om je heen is. Let op welke geluiden je kunt horen. Begin nu voorzichtig je vingers en tenen te bewegen, rek je uit en laten we praten over wat we hebben gedaan.

Link naar de lijst van ORKA vzw met overzicht van soorten medicatie:

- <https://www.kinderreuma.org/informatie/behandelingsopties-voor-kinderreuma>
- https://www.printo.it/pediatric-rheumatology/BE_FM/info/15/Geneesmiddelen therapie

THOMAS
MORE





Bijlage 1: beloningskaart

DATUM_____

ROUTINE PLANNER

OPSTAAN?

SLAPEN?

DAGSCHEMA

8:00 _____
9:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13:00 _____
14:00 _____
15:00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____
20:00 _____
21:00 _____
22:00 _____
23:00 _____

PRIORITEITEN

☐ _____
☐ _____
☐ _____

TO-DO LIJST

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

MEMO

BEDENKINGEN