

Tips en Tricks Ondersteuning Kind

Gesprek aangaan met je kind:

Hoe voelt je kind zich bij zijn/haar pijnervaring, waar heeft hij/zij schrik voor, wat zijn de verwachtingen, ... ? Als je als ouder stil staat bij dit soort vragen, kan je je kind hulp aanbieden die beter op maat is afgesteld.

Bereid je kind voor op een doktersafpraak:

Ieder kind gaat hier anders mee om. Sommige kinderen hebben er voldoende aan om het de dag op voorhand te weten, andere kinderen weten dit liefst weken op voorhand. Bespreek dit met je kind communiceer eerlijk. Probeer niet te minimaliseren, maar ook niet te dramatiseren.

Betrek je kind:

Betrek je kind bij het nemen van beslissingen, zeker bij tieners! Maak afspraken rond zelfcontrole en zelfbeslissing.

Wees open en eerlijk:

Als iets pijn zal doen, lieg hier dan niet over. Ga het gesprek niet uit de weg. Creëer een veilige omgeving waar je kind zich op zijn/haar gemak voelt. Beantwoord vragen op een open manier. Niemand wil het slechte nieuws brengen, maar het is belangrijk om tijd en ruimte te laten voor de gevoelens van het kind. Accepteer, erken, normaliseer en bekrachtig de gevoelens van je kind!

Moedig je kind aan:

Vertel je kind dat het goed is om zijn/haar pijn te delen en dat hij/zij goed samen werkt met het team om de pijn zo laag mogelijk te houden. Vertel hem/haar dat je blij bent dat jullie samen zijn. Jouw aanwezigheid is belangrijk voor het kind, ga echter niet over je eigen grenzen.

Begrijpen en afleiden:

Er zijn twee cruciale factoren voor het kind die de pijnperceptie kunnen laten dalen: Het begrijpen wat er gebeurt en wat met hen gedaan wordt alsook afgeleid worden.

Activiteiten:

Geef jullie activiteiten niet zomaar op, mits een aantal aanpassingen kunnen deze nog steeds doorgaan. Probeer ook zoveel mogelijk te bewegen. Sport inplannen in je routine is belangrijk omdat het de spieren rond de gewrichten traint en dus verstevigt. Dit verlaagt de pijn op lange termijn. Probeer een goede balans te vinden!

THOMAS
MORE



Geef jezelf en je kind tijd:

Kinderreuma is chronisch. Geef jezelf en je kind de tijd om met de pijn te leren omgaan.

(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.

Boeken:

Manu Keirse is een klinisch psycholoog en dokter in de geneeskunde die veel geschreven heeft rond rouw en verdriet. Enkele boeken die hij geschreven heeft, en die wij aanraden, zijn: "helpen bij ziekte en pijn" en "Helpen bij verlies en verdriet".

Jij bent expert:

Ieder kind is anders, maar als ouder ben jij de expert over je kind. Je kent hem/haar het beste. Neem dit mee in het ondersteunen van je kind en in het samenwerken met andere partijen.

THOMAS
MORE

