



Met je kind naar het ziekenhuis: tips voor ouders

Naar het ziekenhuis gaan, voelt spannend voor veel kinderen. Bij ZAS vinden we het belangrijk om dat bezoek zo voorspelbaar en aangenaam mogelijk te maken.

Op deze pagina

1. 1. Bereid je kind voor
2. 2. Gebruik positieve woorden
3. 3. Laat jouw kind kiezen
4. 4. Gebruik toverzalf
5. 5. Zorg voor afleiding
6. 6. Vertel ons wat jouw kind belangrijk vindt
7. 7. Blijf nabij, blijf rustig

Door je bezoek aan het ziekenhuis zo voorspelbaar en aangenaam mogelijk te maken, verloopt de afspraak vlot en voelt je kind zich niet angstig bij een volgend bezoek aan het ziekenhuis.

Bij ZAS zetten we in op kindvriendelijke zorg. Ouders zijn daarbij een belangrijke **partner**. Hoe bereid je je kind voor op een bezoek aan het ziekenhuis? Hoe kan je jouw kind helpen tijdens een onderzoek, behandeling of kleine ingreep? Enkele tips:

1. Bereid je kind voor

Leg op een eenvoudige manier uit waarom jullie naar het ziekenhuis gaan en wat je kind daar kan verwachten. Antwoorden op vragen als "Wie zal ik zien?", "Hoelang zal het duren?", "Wat zal ik voelen?" geven houvast.

Hou rekening met de leeftijd van je kind. Vanaf de leeftijd van 4 jaar kan je een gesprekje aangaan over wat er gaat komen. Is je kind jonger? Dan kan je samen een boekje lezen over het ziekenhuis, een tekening maken of een rollenspel spelen met knuffels of poppen.

Boeken om samen te lezen

0 tot 4 jaar

- Lou in het ziekenhuis, Kathleen Amant
- Kleine onderzoekers: in het ziekenhuis, Catherine Ard
- Jules in het ziekenhuis, Annemie Berebrouckx

4 tot 8 jaar

- Naar het ziekenhuis, Sylvie Vanhoucke
- WilleWete: naar het ziekenhuis, Netty van Kaathoven
- De krokodil die geen taxi wilde zijn, Stany Perkisas

8+ jaar

- Bezoekuur. Alles over het Ziekenhuis, Christa Carbo



Wist je dat?

Binnenkort komt onze kinderwebsite online. Daar kunnen kinderen van 3 tot 16 jaar binnenkort zelf binnenkijken in het ziekenhuis. Ze zullen er ook antwoorden vinden op veelgestelde vragen zoals "kan ik spelen in het ziekenhuis?", "mogen mijn mama en papa blijven slapen?" of "hoe verloopt een dag op pediatrie?"

2. Gebruik positieve woorden

Woorden maken verschil. Goed gekozen woorden zorgen ervoor dat je kind zich prettiger voelt. Positief taalgebruik noemen we dat. Gebruik positieve taal als je over het ziekenhuis praat. Bij de voorbereiding thuis, maar ook tijdens de ingreep en achteraf. Woorden als "pijn", "operatie" of "prik" zeg je beter niet.

Praten over pijn kan je kind extra bang maken. Wat kan je wel zeggen?

Enkele voorbeelden:

- **Bij een bloedafname:** "Een bloedstaal geeft veel informatie over hoe het met ons lichaam gaat. Daarom gaat de dokter een beetje van jouw bloed nemen. Dat voelt voor iedereen anders. Vertel jij me straks hoe het voelde bij jou?"

- **Bij een ingreep:** "De slaapdokter brengt je in slaap. Zo kan de dokter je beter maken."
- **Bij een vaccinatie:** "Omdat je toverzalf hebt gekregen, zal het nog gemakkelijker gaan"

Woorden die jouw kind helpen

Wil je meer tips rond positief taalgebruik? In [deze brochure](#) vind je meer informatie over hoe je jouw kind kan helpen tijdens een ingreep. De brochure is beschikbaar in het Nederlands, Engels, Arabisch, Turks, Oekraïens en Duits.

3. Laat jouw kind kiezen

Kinderen voelen zich veiliger als ze zelf iets mogen beslissen. Dat kan op veel manieren. Enkele voorbeelden:

- Wil je kind op schoot zitten van mama/papa of toch liever op de stoel van de dokter?
- Kiest je kind graag een boek, spelletje of filmpje als afleiding?
- Wordt jouw kind opgenomen? Laat het dan zelf een boek, pyjama of knuffel in de koffer stoppen.

4. Gebruik toverzalf

Bij kleine ingrepen zoals een bloedafname, vaccinatie of een infuus kan je vooraf **toverzalf** gebruiken. Toverzalf (Emla of Rapydan) is een zalf of pleister die de huid van je kind tijdelijk plaatselijk verdooft. Zo voelt jouw kind op het moment zelf minder pijn en zal het minder angstig zijn bij een eventuele volgende afspraak.

Toverzalf koop je bij de apotheek met een voorschrift. **Vraag ernaar bij jouw arts of verpleegkundige.**

5. Zorg voor afleiding

Door de aandacht van je kind tijdens de afspraak op iets anders te richten, zal je kind minder angst en pijn hebben.

Onze pedagogisch medewerkers kunnen je kind tijdens een ingreep of onderzoek **afleiding bieden**, maar als ouders mag je dit zeker zelf doen. Neem bijvoorbeeld een tablet of telefoon mee, zodat jouw kind naar een filmpje kan kijken of een spelletje kan spelen. Of breng het favoriete boek mee van je kind, zodat jullie samen een verhaaltje kunnen lezen tijdens de ingreep.

6. Vertel ons wat jouw kind belangrijk vindt

Jij kent jouw kind het best. Had jouw kind een minder fijne ervaring in het ziekenhuis? Heeft jouw kind last van bepaalde angsten? Wat vindt jouw kind moeilijk? Wat helpt jouw kind? Vertel het ons, we luisteren graag.

Specifieke zorg nodig?

Heeft jouw kind een grote angst? Had jouw kind een traumatische ervaring in een ziekenhuis? Laat het weten aan een zorgverlener *voor* je bezoek aan het ziekenhuis. Dan zoeken we samen wat je kind kan helpen.

7. Blijf nabij, blijf rustig

Tijdens het onderzoek of de ingreep is het belangrijk dat we samenwerken. Wij verzorgen je kind, jij biedt nabijheid en steunt je kind. Dat kan door rustig tegen je kind te praten, een hand vast te houden of speels de aandacht van je kind af te leiden.

Ben jij rustig, dan voelt jouw kind zich veiliger. Daarom is het belangrijk om in de eerste plaats zelf kalm en positief te blijven in het ziekenhuis. Enkele tips:

- Zorg dat je zelf goed weet wat er gaat gebeuren. Krijg je een brochure mee? Neem de tijd om die door te nemen. Ook op onze website vind je heel wat informatie.
- Heb je vragen? Stel ze op voorhand aan een zorgverlener, we helpen je graag.

Mag ik bij mijn kind blijven?

- Tijdens een onderzoek of procedure zoals een bloedafname mag je altijd bij jouw kind blijven (uitzonderingen zijn heel zeldzaam).
- Bij een ingreep onder narcose blijf je bij je kind tot het veilig in slaap valt.
- Wordt jouw kind opgenomen? **Dan mag je als ouder steeds blijven overnachten in de kamer van je kind.**

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/met-je-kind-naar-het-ziekenhuis-tips-voor-ouders>