

Naar huis met pijnmedicatie



Ouderinstructie
Pijnmedicatie geven aan je kind en het
afbouwen van medicatie

Pijnmedicatie

Wat is Ouder- en Kind Educatie (OKE)?

Het programma Ouder- en Kind Educatie (OKE) heeft als doel ouders, jongeren en zorgprofessionals te ondersteunen in het (aan)leren van diverse verpleegtechnische handelingen. Het educatiemateriaal is ontwikkeld voor ouders/verzorgers én voor jongeren die zelfstandig een handeling willen kunnen uitvoeren. De inhoud is vastgesteld met medewerking van ouders en tieners, kinderverpleegkundigen, kinderartsen en medisch pedagogisch zorgverleners uit de academische kindercentra en (kinder)thuiszorgorganisaties.

Waarom deze instructie?

Je hebt samen met de arts en de verpleegkundige besloten dat je kind met ontslag kan. Je kind heeft nog wel medicijnen tegen de pijn nodig. In deze ouderinstructie geven we informatie over het geven van medicijnen tegen de pijn en over het afbouwen van deze medicijnen. Wanneer we in de tekst spreken over je kind, bedoelen we daarmee ook het kind dat je verzorgt.

Pijnmedicatie

Onder pijnmedicatie verstaan we medicijnen die gebruikt worden om pijn te bestrijden of pijn te voorkomen. Voor kinderen zijn er verschillende soorten pijnmedicatie beschikbaar, die op verschillende manieren gegeven kunnen worden. De pijnmedicatie kan gegeven worden door een tablet, een capsule of een drankje via de mond. In medische termen heet dit 'per os' of 'oraal'. De pijnmedicatie kan ook gegeven worden door een zepil via de kringspier tussen de billen in te brengen. In medische termen heet dit 'via de anus' of 'rectaal'.

Een drankje

Welke spullen heb ik nodig?

- De voorgeschreven drank.
- Een glas water.
- Een spuitje, maatlepel of klein maatbekertje.



Hoe voer ik de handeling uit?

Vorbereiding

- Was je handen met water en zeep of gebruik handenalkohol.
- Trek de voorgeschreven hoeveelheid drank met een spuitje op, of schenk het op een maatlepel of in een maatbekertje. Als de drank voorgeschreven is in druppels kan je de druppels op een lepeltje of in een bekertje doen.
- Leg de klaargemaakte medicijnen bij je in de buurt, maar buiten het bereik van je kind.
- Neem je kind op schoot of zet je kind op een eigen stoel. Laat hem of haar goed rechtop zitten.

Uitvoering

Spuitje:

- Vertel je kind dat je de medicijnen gaat geven en hoe hij of zij hierbij kan helpen.
- Breng het spuitje in de mond van je kind en druk het spuitje langzaam leeg in de wangzak.

- Vraag je kind de vloeistof weg te slikken. Ook kan je kind het spuitje zelf leegzuigen, eventueel terwijl je het spuitje langzaam leeg drukt.
- Bij kleine kinderen helpt het soms om éénmaal zachtjes op het voorhoofd te blazen; dit stimuleert een slikreflex.
- Let erop dat je de drank niet recht achterin de mond spuit. Hierdoor kan je kind zich verslikken.

Maatlepel of maatbeker:

- Vertel je kind dat je de medicijnen gaat geven en hoe je kind kan meehelpen.
- Laat je kind de drank van de maatlepel happen of uit de maatbeker opdrinken.

Afronding

- Laat je kind een slokje water drinken om een eventuele nare smaak te verminderen.
- Vraag aan je kind hoe hij of zij het vond gaan. Zo geef je je kind de gelegenheid om zijn ervaring met je te delen en kan je eventueel de handeling een volgende keer aanpassen.
- Was je handen met water en zeep of gebruik handenalkohol.

Aandachtspunten

Het spuitje, de maatlepel of het maatbekertje kunnen meerdere malen gebruikt worden. Je kan ze gewoon onder de kraan afspoelen. Ook kunnen het spuitje, de maatlepel of het maatbekertje in de vaatwasmachine. Er moet een nieuw spuitje, maatlepel of maatbekertje worden gepakt als de streepjes niet meer te lezen zijn.

Wat kan er misgaan, waaraan kan ik dit zien en wat moet ik dan doen?

Spugen

Het kan gebeuren dat je kind de drank met medicijnen uitspuugt. Gebeurt dit binnen een half uur na inname, dan moet je het spuitje met medicijnen nog een keer geven. Spuugt je kind later dan een half uur na inname, dan hoeft je niets te doen.

Een tablet of capsule

Welke spullen heb ik nodig?

- De tablet of capsule in voorgeschreven dosering.
- Zo nodig een vizel of twee lepels.
- Een beker water of zo nodig een hapje van een dikke vloeistof. Denk dan aan appelmoes, jam, vla of yoghurt.



Hoe voer ik de handeling uit?

Vorbereiding

- Was je handen met water en zeep of gebruik handenalkohol.
- Leg de tablet of capsule in de voorgeschreven dosering klaar, buiten het bereik van je kind.
- Laat je kind goed rechtop zitten, bijvoorbeeld op je schoot of op een de eigen stoel.

Uitvoering

- Vertel je kind dat je de medicijnen gaat geven en hoe hij of zij hierbij kan helpen.
- Leg de tablet of capsule achterop de tong van je kind.
- Help je kind met het nemen van één of meerder slokjes water om hiermee de tablet of capsule weg te slikken.
- Om het wegslikken van de tablet of capsule te vergemakkelijken, kan je de tablet ook op een hapje appelmoes of op een lege lepel leggen.

- Soms gaat het slikken van de tablet of capsule makkelijker door je kind tijdens het slikken met het hoofd naar voren te laten buigen, dus met de neus naar de borst. Belangrijk is om de mond dan goed dicht te laten houden.
- Als je kind meer tabletten of capsules moet innemen, mag dit op hetzelfde moment.

Afronding

- Laat je kind een slokje water drinken om een eventuele nare smaak te verminderen.
- Was je handen met water en zeep of gebruik handenalkohol.

Aandachtspunten

Openen van capsule

Als je kind een capsule niet goed kan doorslikken, mag je deze openmaken en oplossen in water of op een hap appelmoes strooien.

Malen van tabletten

Als je kind een tablet niet goed in zijn geheel kan doorslikken, mag je vaak de tablet in stukjes breken of zelf fijn malen. Je kan een tablet malen in een vijzel of tussen twee lepels. Het malen kan ook met één lepel. Stop dan de tablet in een plastic zakje, in een (bak)papiertje of een stukje aluminiumfolie. Leg de ingepakte tablet op een harde ondergrond, bijvoorbeeld het aanrechtblad of een snijplank, en duw met een lepel de tablet kapot.

De tablet is nu poeder geworden. Dit poeder kan je op een lepel strooien en laten afhappen, of met een hapje appelmoes laten innemen. Ook kan je de poeder in een klein (maat)bekertje strooien en vervolgens met weinig water oplossen. Dit mengsel kan je kind opdrieken of je kan het geven met een spuitje zoals hierboven beschreven bij 'Een drankje'.

Wanneer tabletten niet mogen worden gebroken of gemalen

Als er geen breukgleuf/streep op het tablet zit, mag deze niet worden gebroken of gemalen. Deze tabletten hebben een extra laag (coating) die ervoor zorgt dat de

maag van je kind beschermd wordt. Dit extra laagje zorgt er soms ook voor dat de tablet in de maag langzaam uit elkaar valt. Dit noemen we een 'vertraagde afgifte' en hierdoor heeft de tablet een langere werking.

Tabletten zonder breukgleuf/streep moet je dus niet breken of malen. Als het je kind niet lukt om een tablet zonder breukgleuf en/of streep in te nemen, neem dan contact op met de behandelend arts of de apotheker.

Grapefruitsap

Pijnmedicatie mag met alle dranken ingenomen worden, maar let wel op met grapefruitsap. Grapefruitsap kan de werking van sommige medicijnen beïnvloeden. Kies bij voorkeur voor suikervrije vloeistoffen om tabletten in te nemen.

Wat kan er mis gaan, waaraan kan ik dit zien en wat moet ik dan doen?

Spugen

Het kan gebeuren dat je kind het medicijn uitspuugt. Spuugt je kind binnen een half uur na inname de tablet of capsule weer uit, dan moet je deze nog een keer geven. Spuugt je kind later dan een half uur na inname de tablet of capsule uit, dan hoef je niets te doen.

Een zetpil

Welke spullen heb ik nodig?

- De zetpil in voorgeschreven dosering.
- Naar keuze: onsteriele handschoenen.
- Naar keuze: vaseline.



Hoe voer ik de handeling uit?

Vorbereiding

- Was je handen met water en zeep of gebruik handenalkohol.
- Haal de zetpil uit de verpakking en leg deze binnen handbereik, eventueel met de vaseline.
- Om de zetpil soepeler naar binnen te laten glijden, kan je op de punt van de zetpil een beetje (zo groot als een erwt) vaseline doen.
- Vertel je kind dat je de zetpil gaat geven.
- Laat je kind de onderbroek omlaag doen en help zo nodig hierbij. Leg je kind op de linker zij, de rechter zij of op de rug met opgetrokken knieën.

Uitvoering

- Pak met je ene hand de zetpil en spreid met je andere hand de billen.
- Duw de zetpil met de punt naar voren via de kringspier (anus) naar binnen, zodat deze aan de buitenkant niet meer zichtbaar is. Probeer de zetpil tijdens het uitademen in te brengen, dan ontspant je kind zich het meest, of vraag je kind te zuchten of te blazen.
- Houd de billen van je kind enkele ogenblikken tegen elkaar aan, zodat de zetpil niet terug naar buiten komt.

Afronding

- Laat je kind zich weer aankleden en help zo nodig hierbij. Vraag aan je kind hoe hij of zij het vond gaan. Zo geef je je kind de gelegenheid om zijn ervaring met je te delen en kan je eventueel de handeling een volgende keer aanpassen.
- Was je handen met water en zeep.

Aandachtspunten

- Het is mogelijk dat er in de ontlasting nog wat witte stukjes van de zetpil zichtbaar zijn. Dat is niet erg. Het zijn niet goed opgenomen stukjes omhulsel van de zetpil, het medicijn zelf is wel opgenomen.
- Het geven van twee zetpillen op hetzelfde tijdstip mag. Dit is het makkelijkst en het prettigst voor je kind. Je mag niet méér dan twee zetpillen tegelijk inbrengen.

Wat kan er misgaan, waaraan kan ik dit zien en wat moet ik dan doen?

Wat moet je doen als de zetpil wordt uitgepoept?

Als de zetpil binnen een half uur na toediening weer wordt uitgepoept, mag je een nieuwe zetpil inbrengen. Als er meer dan een half uur voorbij is, hoef je niets te doen. De medicijnen zijn dan al opgenomen.

Afbouwen van pijnmedicatie

Pijnscores

Bij het gebruik van pijnmedicatie is het verstandig bij te houden of de medicijnen ook echt helpen. Dit kan je doen door de pijn te meten. Het meten van de pijn betekent dat je twee tot drie keer per dag aan je kind vraagt een cijfer aan de pijn te geven. Als je kind nog te klein is om dit te doen, kan je zelf de pijn scoren door goed naar je kind te kijken. Is de pijnscore hoger dan de vorige meting dan neemt de pijn toe; is de pijnscore lager dan de vorige meting dan is de pijn afgenomen. De pijnscores bepalen voor een groot deel of je de medicijnen kan verminderen. Dit gebeurt stap voor stap en noemen we het afbouwen van de pijnmedicatie.

Er worden in de praktijk verschillende hulpmiddelen gebruikt om de pijnscores te bepalen. Voorbeelden hiervan zijn de FLACC (0-7 jaar), de COMFORT (0-4 jaar), de gezichtjesschaal (5-8 jaar), de VAS (vanaf 7 jaar) en de NRS (vanaf 8 jaar). Hieronder worden FLACC en de NRS toegelicht.

FLACC (0-7 jaar)

De letters FLACC staan voor de 5 categorieën waar je bij je kind naar kijkt om de pijnscore te bepalen. Per categorie geeft je een cijfer: een 0, een 1 of een 2. Deze cijfers tel je bij elkaar op, dit noemen we de totaalscore. Als je een totaalscore hebt van 0 is je kind lekker ontspannen en heeft het geen pijn. Als je een totaalscore hebt tussen de 1 en 3 heeft je kind een klein beetje pijn. Als je een totaalscore hebt tussen 4 en 6 heeft je kind matige pijn. En als je een totaalscore hebt van meer dan 6 dan heeft je kind flinke pijn en is het niet comfortabel.

Categorieën	0	1	2
Gezicht	Vertoont geen specifieke expressie of glimlach.	Fronst af en toe of trekt een grimas, is teruggetrokken, ongeïnteresseerd.	Fronst regelmatig tot voortdurend, klemt de kaken op elkaar, heeft een trillende kin.
Benen	Normale houding, ontspannen.	Ongemakkelijk, onrustig, gespannen.	Schopt of heeft opgetrokken benen.
Activiteit	Ligt rustig in een normale houding, maakt rustige bewegingen.	Kronkelt, wringt zich in bochten, verandert steeds van houding, is gespannen.	Overstrekt zich, trekt een holle rug of ligt ineengekrompen, is verstijfd of maakt schokkende bewegingen.
Huilen	Huilt niet (wakker of slapend).	Kreunt, kermt of jengelt; klaagt af en toe.	Huilt voortdurend, schreeuwt of jammert, klaagt veelvuldig.
Troostbaarheid	Is tevreden, ontspannen.	Is te troosten door af en toe aan te raken, te knuffelen of toe te spreken; laat zich afleiden.	Is moeilijk te troosten of op te beuren.

NRS (vanaf 8 jaar)

Voor kinderen die zelf kunnen vertellen hoeveel pijn ze hebben, wordt de NRS gebruikt. NRS staat voor Numerieke Rating Schaal. Dit is een schaal van 0 tot 10. Je kind geeft de hoeveelheid pijn die het ervaart een cijfer te vergelijken met een rapportcijfer. Het cijfer 0 betekent helemaal geen pijn en het cijfer 10 betekent heel veel of onhoudbare pijn.

Specifieke signalen

Vaak is het zo dat je als ouder goed aan je kind merkt of het pijn heeft. Ook deze informatie is heel waardevol, naast de pijnscores.

Hoe gaat het afbouwen van pijnmedicatie in zijn werk?

De pijnscores zijn een hulpmiddel bij het afbouwen van pijnmedicatie. Het doel van het afbouwen is je kind niet meer of langer pijnmedicatie te geven dan nodig. Als je start met het afbouwen van de pijnmedicatie, begin je met de sterkst werkende pijnstillers. Het afbouwen van pijnmedicatie kan betekenen dat een pijnstiller helemaal wordt gestopt of dat de dosering wordt verlaagd. Afbouwen doe je wanneer je kind gedurende één dag (24 uur) pijnscores heeft van 4 of lager. Als je kind dan daarna 1 tot 2 dagen (24 tot 48 uur) nog steeds pijnscores heeft van 4 of lager, kan je verder gaan met afbouwen. Deze stappen herhaal je totdat alle pijnmedicatie is gestopt.

Je krijgt informatie over de volgorde van stoppen en het verlagen van de dosering van de (kinder)verpleegkundige of behandeld arts.

Algemene aandachtspunten

Hygiëne en houdbaarheid

Bewaar de medicijnen volgens het voorschrift op de verpakking of zoals in bijsluiter staat beschreven. Let erop of het medicijn in de koelkast of juist daarbuiten moet worden bewaard.

Controleer altijd voor het geven van de medicijnen de houdbaarheidsdatum op de verpakking.

Hoe vaak voer ik de handeling uit?

De arts en kinderverpleegkundige nemen voor het ontslag van je kind uit het ziekenhuis met je door welke pijnstillers je kind mag gebruiken, hoe vaak en op welk tijdstip. Ook krijg je informatie over het afbouwen van de pijnmedicatie.

Op welk moment van de dag moet ik de handeling uitvoeren?

- Een gelijkmatige verdeling van pijnmedicatie over de dag is belangrijk voor het bereiken van het beste resultaat. Als je bijvoorbeeld driemaal per dag paracetamol aan je kind moet geven, kan je het beste deze om de acht uur geven.
- De pijnmedicatie die je kind via de mond inneemt, kan je het beste geven met iets te eten. Dit is beter voor de maag.

Teveel medicijnen gegeven.

Als je je kind per ongeluk te veel van een medicijn hebt gegeven, neem dan contact op met je behandelend arts, de huisarts of apotheker.

Hoe kan ik mijn kind helpen zich prettig te voelen tijdens de handeling?

Leg uit waarom de medicatie nodig is. Het kan helpen om samen afspraken te maken over hoe de medicijnen ingenomen worden. Ook kan je je kind vragen wat het zelf zou willen doen.

Tips bij moeizame inname van medicijnen:

- Maak er een ritueel van door bijvoorbeeld de medicijnen altijd op dezelfde manier en op hetzelfde moment van de dag te geven.
- Maak het visueel inzichtelijk, door bijvoorbeeld het maken van plaatjes van de tijden of hoeveelheden.
- Geef je kind een compliment wanneer de medicijnen zijn ingenomen. Dit zal je kind stimuleren het de volgende keer weer zo goed mogelijk te doen.
- Geef je kind een beloning.

Hoe blijft mijn kind vertrouwen hebben in mij als ouder?

Benoemen

Vertel aan je kind wat er gaat gebeuren en wat je gaat doen. Dit geeft veiligheid en vergroot de voorspelbaarheid. Praten op een lage toon kan een kind geruststellen en troost bieden.

Eerlijkheid

Verstop geen medicijnen in eten. Hierdoor kunnen kinderen het vertrouwen kwijtraken en voeding gaan weigeren. Beter is om na het “vieze medicijn” een hap of een slok van iets lekkers te geven om de vieze smaak te laten verdwijnen.

Oogcontact en vriendelijke gezichtsuitdrukking

Probeer zoveel mogelijk een vriendelijke gezichtsuitdrukking te laten zien en je kind aan te kijken.

Wie mag de handeling uitvoeren?

Iedereen die jij als ouder toestemming geeft.

Praktische tips voor thuis

Naar opvang/school

Als ouder moet je een toestemmingsformulier van de school of opvang tekenen. Hiermee geef je de pedagogische medewerker of leerkracht toestemming medicijnen aan je kind te geven. Op dit toestemmingsformulier moet informatie staan over de manier van toediening, de tijden van toediening, waar de medicijnen bewaard moeten worden en eventuele bijzonderheden.

Hoe plan ik de handeling in ritme van dag en week van het gezin?

Probeer de momenten van het geven van medicijnen te koppelen aan vaste terugkerende momenten op de dag.

De handeling uitvoeren op meerdere locaties

Het is mogelijk om de pijnmedicatie op meerdere locaties toe te dienen. Kies ook op een andere locatie steeds dezelfde manier van toedienen. Dit geeft je kind een veilig gevoel.

Welke ruimte in het huis is geschikt om handeling uit te voeren?

Het heeft de voorkeur de pijnmedicatie op een vaste plek in huis aan je kind te geven, zodat je kind weet wat er gaat gebeuren.

Waar in het huis bewaar ik veilig de spullen?

Zo hoog mogelijk en het liefst in een afgesloten ruimte. Kleine kinderen kunnen tabletjes aan zien als snoepjes en drankjes als limonade, laat daarom nooit medicijnen ergens onbewaakt liggen.

Iets vergeten, wat moet ik dan doen?

Als je vergeten bent je kind de pijnmedicatie te geven, geef je deze alsnog. Let er wel op dat er weer voldoende tijd zit tussen het moment van inhalen en de volgende gift.

Wie kan ik bellen als ik een vraag heb of ergens over twijfel?

Als je binnen 24 uur na ontslag vragen hebt over het afbouwschema, neem dan contact op met de verpleegkundigen van het ziekenhuis. Ná deze eerste 24 uur kan je contact opnemen met de behandelend arts of huisarts.

Heb je vragen over de medicijnen zelf, dan kan je bij de apotheek terecht.

Let op: Bij elk geneesmiddel zit een bijsluiter. Vaak zit deze bijsluiter in de verpakking. Je kunt deze ook vinden via www.apotheek.nl. In de bijsluiter staat algemeen geldende informatie over de medicatie, bijvoorbeeld bijwerkingen en situaties waarin de medicatie niet gebruikt mag worden. Het is goed om deze informatie te lezen, maar er kan ook informatie in staan die niet overeenkomt met de situatie van je kind en vragen oproept. Neem bij vragen contact op met de behandelend arts van je kind.