Van angst naar vertrouwen bij het inbrengen van een sonde

Deze brochure is ontwikkeld door Vereniging Nee-Eten!
in samenwerking met het PROSA Kenniscentrum.

Inhoudsopgave

Even samengevat (een korte checklist)..... Pag. 3

Intro..... Pag. 4

Bespreek je vragen..... Pag. 4

Hoe praat je erover met je kind?..... Pag. 6

Maak een plan van aanpak..... Pag. 8

Het moment van inbrengen..... Pag. 11

Als de sonde gewisseld moet worden..... Pag. 12

Tips voor het wisselen van de pleisters (bij neus-maagsonde)..... Pag. 12

Even samengevat

Het inbrengen of wisselen van een voedingssonde kan spannend zijn voor zowel kinderen als ouders. Een goede voorbereiding helpt om stress te verminderen en zorgt ervoor dat je kind meer vertrouwen krijgt in de situatie. Belangrijke onderdelen zijn: een duidelijke uitleg geven, samen een plan maken, zorgen voor voorspelbaarheid en gebruik maken van ontspanning en afleiding.

Korte checklist voor ouders

Vooraf

- ☐ Mijn kind weet wat er gaat gebeuren.
- ☐ We hebben een plan gemaakt dat past bij mijn kind.
- ☐ We weten welke afleiding en ontspanning helpen.
- ☐ We hebben afspraken gemaakt over wie wat doet.

Tijdens het inbrengen of wisselen

- ☐ Iedereen kent het plan.
- ☐ We gebruiken de afgesproken afleiding en ondersteuning.
- ☐ We nemen een pauze als dat nodig is.

Na afloop

- ☐ We sluiten positief af.
- ☐ We bespreken wat goed ging en wat beter kan.
- ☐ We passen het plan zo nodig aan voor de volgende keer.

Onthoud: voorbereiding, voorspelbaarheid en vertrouwen helpen om het inbrengen of wisselen van een sonde zo prettig mogelijk te laten verlopen.

Intro

Het inbrengen van een voedingssonde kan voor veel kinderen en ouders een spannende gebeurtenis zijn. En dat is heel begrijpelijk.

Als een voedingssonde echt nodig is, is het belangrijk om het inbrengen ervan goed voor te bereiden. Regelmatig hebben kinderen deze sonde voor langere tijd nodig. Dat betekent dat het inbrengen en/of wisselen ervan vaker zal gebeuren. Het is dan ook van belang om vanaf de allereerste keer te zorgen voor een manier die zo comfortabel mogelijk is voor jouw kind. Een goede voorbereiding, een plan van aanpak en het zorgen voor voorspelbaarheid helpen hierbij. Deze brochure geeft je tips en informatie hierover.

Deze brochure is ook nuttig als je kind al een sonde heeft en deze gewisseld moet worden. Het maakt niet uit welke sonde jouw kind heeft, de informatie die gegeven wordt is toepasbaar op alle soorten voedingssondes.

Bespreek je vragen

Is het de eerste keer dat je kind een voedingssonde krijgt? Het is heel normaal dat jullie hier vragen over hebben. Je kunt met je vragen terecht bij de zorgverlener die de sonde gaat inbrengen of bij de Medisch Pedagogisch Zorgverlener (MPZ) van jullie ziekenhuis.

De MPZ kan jou en je kind helpen tijdens een ziekenhuisbezoek. Ze kunnen uitleg geven over hoe het inbrengen van een sonde precies gaat en helpen met het maken van een plan van aanpak om het zo makkelijk mogelijk te laten verlopen. Je kunt aan de zorgverlener van je kind vragen om ondersteuning van de MPZ.

Hieronder staan voorbeelden van wat je kunt bespreken:

- Is jou en je kind duidelijk wat er precies gaat gebeuren? Vraag gerust om meer informatie en uitleg.
- Weten jij en je kind welke materialen erbij komen kijken en hoe deze eruit zien?
    - Weet je kind bijvoorbeeld dat er pleisters geplakt worden op zijn/haar wang, in het geval van een neus-maagsonde?

- Heeft je kind eerdere ervaringen met medische handelingen en/of het inbrengen van een sonde en hoe ging dat?
  - Wat ging hierbij goed en wat kan beter?
- Bij een neus-maagsonde: ervaart je kind problemen in het neus/mondgebied? Zo ja, welke?
- Vraag wie jou en je kind kan helpen met het maken van een plan van aanpak.
- Hebben jullie nog andere vragen of zorgen?

Handig hulpmiddel

Bekijk ook de 'Praatplaat sondevoeding bij kinderen'. Deze praatplaat geeft je een handvat voor het gesprek met de zorgverlener zodat je samen kunt beslissen over de verschillende mogelijkheden rond sondevoeding voor je kind.

Hoe praat je erover met je kind?

Het helpt je kind om te weten wat er gaat gebeuren, dat geeft voorspelbaarheid. De manier waarop je dat vertelt heeft invloed op hoe je kind het ervaart. Er zijn een paar dingen belangrijk om te weten: ieder kind ervaart het krijgen van een voedingssonde anders. Dus vul niet vooraf in hoe het zal zijn.

Wees open en eerlijk tegen je kind over wat er zal gebeuren en leg de dingen uit in neutrale woorden passend bij de leeftijd van je kind.

Dit zijn een paar voorbeeldzinnen die je kunt gebruiken:

"Je krijgt een sonde, die is gemaakt om jou te helpen zodat je gezond kan blijven. Voordat je de sonde krijgt gaan wij een plannetje maken zodat jij weet wat er gaat gebeuren en zorgen we er samen voor dat het zo makkelijk mogelijk gaat."

"Als jij zo lekker bij mij op schoot zit en kijkt naar het filmpje dat je hebt uitgezocht, zal je merken dat het inbrengen van de sonde makkelijker gaat."

"Als jij heel rustig een slokje drinken neemt, glijdt de sonde er makkelijker in waardoor het sneller klaar is."

"Als jij een super slappe buik hebt, zo slap als een pudding, dan zal je merken dat het wisselen van de button nog makkelijker gaat. Zullen we eerst samen oefenen hoe je buik superslap wordt door heel diep in te ademen en dan heel rustig en lang uit te blazen?"

Ook interessant

Bekijk ook de folder 'Helpend taalgebruik'. Deze folder geeft praktische tips over wat je als ouders juist wel kunt zeggen en welke woorden of zinnen je beter kunt vermijden.

Maak een plan van aanpak

Onderdeel van een goede voorbereiding is het maken van een plan van aanpak. Een plan zorgt voor voorspelbaarheid, het geeft belangrijke informatie over je kind en het zorgt ervoor dat alle betrokkenen goed weten wat er precies moet gebeuren en op welke manier.

Ieder kind is anders. Daarom is het belangrijk om een plan te maken dat past bij jouw kind en bij jullie situatie. Maatwerk dus! Je maakt zo'n plan samen met alle betrokkenen, dus samen met je kind – als dit kan – en met de zorgverlener(s). Je kunt er zelf alvast over nadenken. Om je op weg te helpen staan hieronder voorbeelden van wat je in een plan kunt zetten.

Voorbereiden

Wat heeft je kind nodig om zich voor te kunnen bereiden? Denk hierbij bijvoorbeeld aan het wennen aan materialen, het oefenen op een pop of knuffel of het kijken van foto's of een filmpje hierover, etc. Wat heb jij als ouder nodig om je voor te kunnen bereiden? En wat heb jij nodig om je kind zo goed mogelijk te kunnen begeleiden?

Ontspannen

Wat helpt je kind ontspannen? Denk aan favoriet speelgoed of een knuffel meenemen, ademhalingsoefeningen, favoriete muziek of liedjes zingen, etc.

Afleiden

Waarmee kan je kind goed afgeleid worden? Wat vindt hij/zij leuk? Dit kan bijvoorbeeld zijn: een filmpje kijken, een spelletje doen, samen een (zoek)boek lezen, etc.

Drinken (bij neus-maagsonde)

Is je kind in staat om iets te drinken? Drinken kan namelijk helpen zodat het inbrengen van een neus-maagsonde makkelijker gaat. Neem het favoriete drinken van je kind mee.

Plek

Maak afspraken over de plek waar de sonde ingebracht gaat worden. Gaat het in het ziekenhuis gebeuren of thuis? Indien thuis: welke kamer in huis en waar dan in die kamer? Het is belangrijk om er rekening mee te houden dat bepaalde plekken voor je kind veilig zijn en moeten blijven, zoals bijvoorbeeld het bed of de rolstoel, etc.

Houding

Afhankelijk van het type sonde (een neus-maagsonde of een button-sonde) kun je bespreken welke houding prettig is. Vraag aan je zorgverlener welke houdingen mogelijk zijn en bespreek welke houding het fijnst is voor jouw kind.

Wie zijn erbij

Wie zijn er allemaal bij als de sonde ingebracht wordt? Dat hangt er natuurlijk ook vanaf of het in het ziekenhuis gebeurt, of thuis. In het ziekenhuis kan er bijvoorbeeld ook een Medisch Pedagogisch Zorgverlener (MPZ) aanwezig zijn om jou en je kind te begeleiden. Het is normaal dat je het inbrengen van een sonde bij je kind als ouder spannend kunt vinden, in dit geval kan het goed zijn om erover na te denken wie er het beste voor je kind kan zijn. Ben jij dat, je partner of misschien een familielid of de MPZ-er?

Taak

Wie doet wat tijdens het inbrengen van de sonde? Spreek af wie er tegen je kind praat (als iedereen tegelijk praat kan dit verwarrend zijn) en wie je kind afleidt. Bespreek wat jij als ouder kunt doen om je kind te helpen. Het is fijn om een duidelijke taak te hebben.

Tijd

Maak met elkaar een inschatting van de tijd die nodig is en bepaal of er mogelijk extra tijd genomen moet worden om alles goed te laten verlopen.

Pijn

Het inbrengen van een sonde kan gevoelig zijn. Dit geldt zowel bij een neus-maagsonde als bij een button-sonde in de buik.
Als het gaat om een neus-maagsonde is het mogelijk om het neusslijmvlies (het eerste stukje waar de sonde langs gaat) vooraf te verdoven met een speciale neusspray. Bespreek of dat mogelijk en nodig is met je zorgverlener. Moet dit in het ziekenhuis, of kan dit ook thuis? Het is goed om erover na te denken of jouw kind de neusspray zal accepteren en dit geen (extra) stress geeft.
Bij het inbrengen van een button-sonde is het mogelijk om een gel te gebruiken die de insteekopening verdoofd. Bespreek dit met je zorgverlener van je kind.

Time-out of stoppen

Spreek af wanneer je een time-out neemt en wanneer je stopt. Als het inbrengen van de sonde om wat voor reden dan ook niet gaat, is het heel normaal om een pauze in te lassen of om te vragen om te stoppen. Dan kunnen jullie dit met elkaar bespreken en nadenken of het op een andere manier wel lukt.

Maak een plan B

Bespreek van te voren een back-upplan – een plan B - dat je kunt gebruiken als het oorspronkelijke plan niet lukt. Als het niet lukt, wat doen we dan en hoe doen we dat dan?

Extra ondersteuning

Denk je dat jouw kind meer ondersteuning nodig heeft dan wat in deze brochure beschreven wordt? Bespreek dit dan met de zorgverlener(s) van je kind en overleg of er contact gezocht kan worden met een gespecialiseerd zorgteam in het ziekenhuis waar meer mogelijk is.

Het is belangrijk dat het plan van aanpak met alle betrokkenen besproken wordt, dat iedereen het kent en dat alle afspraken goed afgestemd zijn.

Je kunt ervoor kiezen om het plan van aanpak een keer met je kind en de betrokken zorgverlener(s) te oefenen zonder dat er daadwerkelijk een sonde ingebracht of gewisseld wordt. Dit kan helpen om je kind alvast te laten wennen aan wat er gaat gebeuren en het geeft je informatie of het plan misschien nog aangepast moet worden.

Het moment van inbrengen

Zowel in het ziekenhuis als bij kinderthuiszorgorganisaties kan het gebeuren dat er iemand anders aanwezig is op het moment dat de sonde ingebracht gaat worden. Neem in dit geval even de tijd om na te vragen of diegene het plan van aanpak kent en weet wat er afgesproken is. Ook kun je dan aangeven of er nog bijzonderheden zijn met betrekking tot jouw kind waar op gelet moet worden.

Op het moment dat de sonde ingebracht gaat worden is het belangrijk dat iedereen zich aan het afgesproken plan houdt en dat hier niet van afgeweken wordt. Zo leert je kind dat het erop kan vertrouwen dat het gaat zoals hij/zij prettig vindt en zoals het afgesproken is. Dit helpt niet alleen nu, maar ook alle volgende keren dat de sonde gewisseld moet worden.

Sluit positief af

Het is belangrijk om positief af te sluiten. Geef je kind een compliment en benoem wat hij/zij goed heeft gedaan, bijvoorbeeld:

> *"Doordat jij zo goed je hoofd stil hield ging het nog makkelijker. Dat heb je heel goed gedaan!"*

Evalueer met je kind (als dit kan) en met de zorgverleners: wat ging goed? Wat kan beter? Het is belangrijk dat dit ook in het dossier van je kind opgeschreven wordt. Zo weet iedereen hoe het de volgende keer moet gaan.

Als de sonde gewisseld moet worden

Het is belangrijk om ook het wisselen van de sonde voor te bereiden en hier een plan van aanpak voor te gebruiken, passend bij je kind. Als er al een plan gemaakt is voor jouw kind, dan kun je deze er weer bij pakken. Loop het plan nog eens door. Moet er nog iets aangepast worden?

Bespreek met de betrokken zorgverlener(s) wat je moet doen als de voedingssonde er onverwacht uitligt en deze opnieuw ingebracht moet worden. Moet de sonde er meteen weer in en is er haast bij, of kan het misschien wachten en hoe lang?

Is er nog geen plan op maat voor jouw kind, dan is dit een goed moment om deze alsnog te maken, samen met je kind (als dit kan) en de betrokken zorgverleners. Een plan helpt om alles makkelijker te laten verlopen en dat is voor jou en je kind wel zo fijn. Tips hiervoor lees je hierboven.

Tips voor het wisselen van de pleisters (bij neus-maagsonde)

Pleisterwissels vinden veel kinderen niet fijn. Hierbij een aantal tips die het wisselen makkelijker maken.

Wissel van wang

Gebruik pleisters voor een (zeer) gevoelige huid en plak de pleisters bij elke sondewissel op de andere wang. Hierdoor heeft de huid van de wang waar de pleisters hebben gezeten de tijd om te herstellen.

Gebruik een pleisterverwijderaar

Een speciale verwijderaar helpt om de lijmlaag van pleisters op te lossen waardoor ze makkelijker van de huid af te halen zijn en deze ook niet beschadigt.

Maak de pleisters week met water

Hier kun je je creativiteit op loslaten. Maak een washand nat en gebruik deze om de pleisters nat te maken, spriets ze (voorzichtig) nat met een plantenspuit en maak er een waterspelletje van met je kind, zet – indien dit kan – je kind in bad of onder de douche en laat de pleisters zo week worden.

Zit de sonde er nog in, maar moeten de pleisters vervangen worden?

In dit geval is het zeker aan te raden om dit samen met iemand te doen. Je wilt namelijk dat de pleisters rustig vervangen kunnen worden en dat de voedingssonde er ondertussen niet toch uitgaat. Maak hiervoor een plannetje en verdeel de taken. Wie vervangt de pleisters en wie begeleidt je kind?

Deze brochure is ontwikkeld door Vereniging Nee-Eten!
in samenwerking met het PROSA Kenniscentrum.

Het PROSA Kenniscentrum gelooft in medische procedures voor kinderen zonder angst, pijn, stress en dwang. Zij ontwikkelen kennis rond procedureel comfort en onderwijzen dit aan teams van zorgprofessionals. De bouwstenen zijn respect, verbinding en vertrouwen tussen gelijkwaardige mensen. Met als doel succesvolle medische zorg zonder angst, pijn en stress waarbij het vertrouwen in de zorg behouden blijft.

Mede mogelijk gemaakt door

Sorgente
Specialist in medische voeding