



[Paul Brand](#)

14 juni 2017

Veldwerk Medisch Contact

Helemaal geen pijn

Imme, 5 jaar oud, moet een nieuw infuus. Moeder kijkt me angstig aan. ‘De vorige keer moesten ze haar met drie man vasthouden’, waarschuwt ze. Imme zelf wil weten wat ik ga doen.

Ik sta op het punt om eerlijk te zeggen dat ze een nieuw infuus moet hebben en dat ik haar daarvoor een prik moet geven. Dat doet even pijn, maar snel weer over is, en dat ik het eerlijk zal zeggen als de prik eraan komt. Zo heb ik het altijd gedaan.

Tot een paar weken geleden collega Dorien terugkwam van een nascholing over procedurele angst en pijn bij kinderen. Daar had ze geleerd dat het zo voorbereiden van kinderen juist leidt tot méér angst en pijn tijdens de procedure. Afleiding, daar gaat het om, had ze opgestoken. Leid kinderen af met iets waar hun aandacht volledig naar uitgaat, dan voelen ze de pijn nauwelijks. Gemengde gevoelens had dat bij me opgeleverd – kan het écht zo simpel zijn? Is dat wel gebaseerd op valide evidence? Doen dan hele pediatrische volksstammen het fout?

Ik besloot het te proberen. Op de behandelkamer lag een simpel attribuut: een plastic vogel met uitgestrekte vleugels die je met de punt van zijn snavel kan laten balanceren op een vingertop. De vogel deint dan zachtjes op en neer, en je kunt erop blazen of er zachtjes op duwen, dan lijkt het net of ie vliegt. ‘Dit is een tovervogel’, vertelde ik Imme, en ik liet haar zien wat ze ermee kon doen. ‘Als jij die zachtjes laat vliegen neemt ie de pijn van de prik met zich mee’. Zoals kleuters dat doen, begon ze meteen te spelen, ze ging er helemaal in op. Een halve minuut later zat het infuus erin, en vroeg ze me: ‘Wanneer komt de prik nou?’ Toen ik haar vertelde dat ik haar al geprikt had, riep ze uit: ‘Maar deze prik deed helemaal geen pijn!’

Zelden zo’n overtuigende illustratie van een mooi nieuw principe in de praktijk gezien. Afleiding werkt om procedurele angst en pijn bij kinderen tegen te gaan. Dat is geen tovenarij, geen hocus pocus, geen kwakzalverij. Gewoon goede geneeskunde