

## DEXAMETHASON: tips voor ouders

Opvoeden in de periode waarin je kind dexamethason gebruikt, valt niet mee. Ook het verdelen van aandacht tussen het zieke kind en de andere kinderen geeft vaak problemen. Het zieke kind vraagt meer aandacht en daardoor komen eventuele broertjes en zusjes juist aandacht te kort. Ook de (voor)oordelen en het ongevraagde advies van de omgeving kunnen als lastig worden ervaren. Ieder kind, iedere ouder en iedere situatie is anders en er is geen standaardoplossing voor de problemen die ouders tegenkomen. Wel zijn er bepaalde overeenkomsten in klachten bij kinderen die corticosteroiden gebruiken, te weten:

### Slaapproblemen

Uw kind kan door de dexamethason veel moeite hebben met inslapen. Onrustige gevoelens en hongergevoel (zie hieronder) versterken dit. Het kan ook moeite hebben met doorslapen en 's ochtends vroeg wakker worden.

### Eetproblemen

Door de dexamethason kan uw kind een continu hongergevoel hebben. Het signaal dat de maag vol is, komt niet goed door in het hongerregulatiecentrum in de hersenen. Ook na het eten en 's nachts blijft het hongergevoel aanhouden. Daarbij kan het kind een sterke voorkeur hebben voor hartige en vette voeding. Door de dexamethason zet het vet zich voornamelijk af op het gezicht en de romp.

### Stemmingswisselingen

Dexamethason kan invloed hebben op stemming en gedrag. Uw kind is uit zijn evenwicht en heeft minder controle over zijn gevoelens en zijn gedrag. Het kan minder hebben, is sneller geprikkeld, reageert boos, is opstandig, maakt veel ruzie en is soms agressief. Uw kind kan ook onplezierige gevoelens hebben. Het voelt zich moe, lusteloos, eenzaam en somber. De stemming kan snel omslaan. Het ene moment reageert uw kind overdreven vrolijk en actief, het andere moment is het depressief en apathisch.

### Tips en suggesties

Uitleg en inzicht

- Leg aan uw kind uit waarom het zich zo voelt.
- Houd een dagboekje bij om inzicht in een bepaalde problematiek te krijgen.
- Een dagboekje maakt duidelijk op welke momenten welke problemen optreden.
- Leg uw eventuele andere kinderen uit dat de medicijnen het andere gedrag van hun broertje of zusje veroorzaken.

## Slapen

- Houd een regelmatig ritme aan. Bedtijd is bedtijd, dus laat uw kind gewoon op tijd naar bed gaan, ook als het nog niet moe is. Het is belangrijk dat uw kind voldoende rust krijgt.
- Volg bij het naar bed gaan een vast ritueel en zorg dat er zo min mogelijk prikkels zijn.
- Bekrachtig het niet-slapen niet, dat wil zeggen: laat uw kind niet uit bed als het niet kan slapen.
- Geef uw kind complimentjes als het in bed blijft.

## Eten

- Structuur helpt. Maak voor uw kind een planning voor de tijdstippen waarop het iets mag eten. Daarmee legt u de controle buiten uw kind.
- Ga bij de planning uit van de langste tussenperiode dat uw kind geen behoefte heeft aan eten.
- Maak de planning zichtbaar, bijvoorbeeld door een klok, een lichtje dat aanspringt, een wekker die afgaat.
- Zorg voor gezonde, voedzame maaltijden maar maak deze niet extra aantrekkelijk. Geef brood in plaats van koek, een appel of banaan in plaats van een mars, een beker melk of een bakje yoghurt in plaats van een glas cola. Het extra eten dat uw kind krijgt, is er om de honger te stillen, niet als lekkernij.
- Geef niet toe aan de zin in iets lekkers.
- Heeft uw kind 's nachts vaak erge honger, geef dan voor het slapen gaan een voedzame maaltijd. Laat uw kind deze eten op de plek waar u altijd de maaltijd gebruikt, dus niet op de slaapkamer, niet voor de televisie en zeker niet in bed.
- Maak deze maaltijd niet extra aantrekkelijk. Het gaat om het stillen van de honger, niet om de lekkere trek.

## Stemmingswisselingen

- Ieder kind, ook een ziek kind, heeft behoefte aan grenzen. Regels en grenzen bieden een kind houvast en veiligheid. Dit geldt ook als uw kind uit evenwicht is door de dexa.
- Door de dexa kan uw kind zijn gedrag niet sturen. Maak daarom een dagprogramma dat uw kind helpt om te gaan met onplezierige gevoelens.
- Leg uit waarom u iets niet goed vindt. Geef vervolgens concreet aan wat u wilt dat uw kind wel doet. Bijvoorbeeld: Geef je broertje zijn speelgoed terug.
- Wanneer u toegeeft als uw kind zeurt of driftig wordt, denkt het dat zeuren of boos worden helpt. Het zeuren en driftig worden nemen daardoor alleen maar toe.
- Datzelfde geldt voor andere gevoelens. Negatief gedrag dat u belooft, wordt versterkt.
- Beloon uw kind voor positief gedrag.

## Hulp

Vraag in de dexaperiode extra hulp van familie en/of vrienden.

Tips van andere ouders kunnen handig zijn, maar bedenk dat wat in het ene gezin werkt, niet altijd werkt in een ander gezin.

Er is een speciaal trainingsprogramma voor ouders om kinderen te helpen minder last te hebben van de bijwerkingen van dexamethason. Dit programma is bekend in het kinderoncologisch centrum.

Vraag ernaar!

Ten slotte: beloon uzelf na een moeilijke periode.