

MIJN KIND KRIJGT CORTICOÏDEN

Ondersteuning bij psychische bijwerkingen

INHOUD

01	Inleiding	3
02	Mogelijke psychische bijwerkingen	3
03	Tips tijdens de behandeling met corticoïden	4
04	Gezin, broers en zussen	6
05	Corticoïden tijdens de puberteit	6
06	Kanjerketting	7
07	Vragen of problemen?	7
08	Bronnen	7

01 INLEIDING

Corticoïden kunnen fysieke en psychische bijwerkingen veroorzaken. Die verschillen van kind tot kind en zijn meestal afhankelijk van de dosis en de duur van de behandeling. In deze brochure hebben we het vooral over de psychische bijwerkingen. Meer info over de werking, inname en (andere) bijwerkingen van corticoïden, vind je in de medicatiefiche.

Belangrijk!

- **Stop de inname van corticoïden nooit op eigen houtje**, ook niet als je kind last heeft van bijwerkingen. Enkel je arts kan beslissen om de toediening stop te zetten. Om ontwenningreacties te beperken, gebeurt dat vaak aan de hand van een **afbouwschema**.
- De bijwerkingen zijn **tijdelijk** en **verdwijnen langzaam** wanneer je kind geen corticoïden meer neemt. De gedrags- en stemmingsveranderingen kunnen dus nog even aanhouden na stopzetting van de corticoïden.

02 MOGELIJKE PSYCHISCHE BIJWERKINGEN

De psychische bijwerkingen van corticoïden uiten zich op verschillende manieren:

- Hevige emoties: je kind is sneller en heviger kwaad, voelt grote euforie of groter verdriet, heeft enorme frustratie, enz.
- Stemmingwisselingen, neerslachtigheid, piekeren en depressieve gevoelens (euforie kan bijvoorbeeld snel omslaan in kwaadheid en omgekeerd).
- Verwardheid
- Prikkelbaarheid
- Slapeloosheid
- Ongeremde eetlust: de meeste kinderen denken voortdurend aan eten, dromen erover en willen 's nachts ook eten.

03 TIPS TIJDENS DE BEHANDELING MET CORTICOÏDEN

Het is voor ouders niet gemakkelijk om met deze psychische veranderingen om te gaan. Wees mild voor je kind en voor jezelf. Put moed uit het feit dat dit maar een fase is en dat de bijwerkingen voorbijgaan. Dat helpt om het vertrouwen in de behandeling te behouden.

Je kind opvoeden kan uitdagend zijn tijdens de behandeling. Probeer ook voor jezelf te zorgen. Durf steun te vragen en accepteer hulp van familie en vrienden.

Hieronder vind je een reeks tips die je kunnen helpen. Elk kind is anders, dus misschien is het even zoeken naar de tips die voor jouw gezin bruikbaar zijn.

Hoe ga je om met een kind dat corticoïden krijgt?

- ▲ Geef je kind uitleg op zijn of haar ontwikkelingsniveau. Vraag gerust aan het team om je daarbij te helpen.
- ▲ Luister in de mate van het mogelijke naar de emoties en frustraties van je kind om discussies te vermijden.
- ▲ Benoem de emoties van je kind, zo leert het dat er woorden bij emoties horen. Bijvoorbeeld: als je kind schreeuwt, zeg dan 'ik zie dat je boos bent'.
- ▲ Erken de emoties van je kind, zo voelt het zich begrepen. Bijvoorbeeld: 'het is helemaal niet leuk dat ...'
- ▲ Bekijk samen wat kan helpen. Doe dat bij voorkeur in een periode waarin je kind geen corticoïden neemt.
- ▲ Gebruik ik-boodschappen: 'als je zo hard roept, krijg ik hoofdpijn', in plaats van 'stop met roepen'.
- ▲ Probeer structuur te houden, maar koester geen te hoge verwachtingen.
- ▲ Probeer een minimum aan regels en grenzen te behouden. Maak een onderscheid tussen de periode met en de periode zonder corticoïden. Ontwerp een schema: in rode weken gelden bijvoorbeeld rode regels, in groene weken zonder corticoïden gelden groene regels. Dat zorgt voor houvast en veiligheid.
- ▲ Leg je kind uit waarom je in deze periode van sommige opvoedingsregels afwijkt.
- ▲ Bepaal voor jezelf een aantal afspraken die je consequent wil en kan blijven toepassen.
- ▲ Probeer jullie dagelijkse gewoonten te behouden. Plan in de periode met corticoïden niet te veel extra's. Je kind is dan gevoeliger voor prikkels.
- ▲ Beperk de keuzestress. Het is voor je kind erg moeilijk om keuzes te maken wanneer hij of zij corticoïden neemt.

Eten

De meeste kinderen die corticoïden nemen hebben een constant hongergevoel. Dat blijft er ook na het eten en 's nachts. Je kind kan een voorkeur krijgen voor een of meerdere specifieke gerechten.

- ▲ Deze tips kunnen helpen om ongewenste gewichtstoename te beperken:
 - Bied gezonde, voedzame maaltijden en tussendoortjes aan.
 - Geef eenvoudige tussendoortjes en focus op de hoofdmaaltijden. Je kind wil vooral knabbelen omdat het honger voelt.
 - Laat je kind voldoende water drinken. Vermijd caloriehoudende dranken los van de maaltijden.

- Kies zoveel mogelijk voor magere melkproducten (magere yoghurt, platte kaas, melk, kaas, pudding), rauwkost, fruit (schilbare varianten of overgoten met kokend water), soep.
- Kies voor volkoren varianten (bruin brood, bruine rijst, volkoren pasta).
- Vermijd lege calorieën zoals snoep, fruitsap, frisdrank.
- ▲ Probeer de gezamenlijke eetmomenten met het gezin te behouden.
- ▲ Geef je kind inspraak, maar behoud wel zelf de regie.
- ▲ Probeer consequent te zijn en je aan een 'neen' te houden. Stel realistische doelen als je een maaltijd uitstelt. Kan je kind op basis van zijn of haar leeftijd maar vijf minuten wachten, stel de maaltijd dan geen halfuur uit. De kans is groot dat je kind hysterisch reageert waardoor je je afspraak toch moet aanpassen (en je je kind dan toch vroeger eten geeft). Als dat gebeurt loop je het risico dat je kind leert dat een 'neen' een 'ja' kan worden als het maar genoeg aandringt, zaagt, huult of roept. Zo wordt ongewenst gedrag bekrachtigd.
- ▲ Gebruik eten niet als straf of beloning.
- ▲ Geef je kind een voedzame maaltijd voor het gaat slapen. Zo vermijd je dat hij of zij 's nachts wakker wordt door de honger.
- ▲ Probeer te voorkomen dat je kind de hele dag door eet:
 - Laat je kind niet eten tijdens de schermtijd of het spelen. Deze activiteiten moeten juist voor afleiding zorgen tussen de eetmomenten.
 - Gebruik een visuele aftelklok om je kind te leren omgaan met tijd. Je kan dat doen met de timer op je telefoon of een app downloaden (bv. kids timer).
 - Kinderen die corticoïden krijgen, hebben vaak geen verzadigingsgevoel meer. Vermijd overeten. Probeer eetmomenten af te bakenen en porties af te grenzen.

Vraag gerust meer informatie en tips aan de diëtist en psycholoog (die laatste kan helpen bij de gedragsproblematiek).

Slapen

Mogelijk **slaapt je kind moeilijk in** door het gebruik van corticoïden. Onrustige gevoelens en een hongergevoel kunnen het probleem versterken. Deze tips kunnen helpen:

- ▲ Laat je kind niet op schermpjes kijken voor het slapengaan. Probeer schermtijd te vervangen door (voor)lezen of een ander ontspanningsmoment.
- ▲ Laat je kind op een vast tijdstip naar bed gaan. Zo zorg je voor houvast en structuur.
- ▲ Neem voldoende tijd om dagelijkse activiteiten zoals tandenpoetsen en wassen rustig te laten verlopen.
- ▲ Volg en behoud een vast ritueel: voorlezen, zingen, enz.
- ▲ Gebruik tijdens het avondritueel eventueel een nachtlampje of dim het licht.
- ▲ Leg iets kleins om te eten of te drinken binnen handbereik van je kind.
- ▲ Blijf nog even in de buurt als je kind bang is. Vertrouwde geluiden stellen je kind gerust en helpen het om rustig in te slapen.

Het kan ook zijn dat je kind minder diep slaapt door de behandeling met corticoïden. Sommige kinderen dromen vaak of hebben nachtmerries. Deze tips kunnen helpen als je kind 's nachts wakker wordt.

- ▲ Probeer je kind gerust te stellen als het angstig, verdrietig of onrustig is. Doe dat bij voorkeur in zijn of haar eigen slaapkamer. Zorg voor fysieke nabijheid.
- ▲ Leg je kind rustig terug als het uit bed komt.
- ▲ Blijf maar kort op de kamer van je kind en ga niet in discussie.
- ▲ Heeft je kind last van dromen en nachtmerries? De psycholoog kan je tips op maat geven.

- ▲ Roept je kind je regelmatig 's nachts? Volg deze tips:
 - Vertel je kind dat je af en toe bij hem of haar in de kamer komt.
 - Probeer je kind niet uit bed te halen.
 - Probeer in te schatten of je kind ergens last van heeft of op zoek is naar nabijheid.

04 GEZIN, BROERS EN ZUSSEN

De behandeling van je kind heeft een invloed op je hele gezin. Weet dat die impact tijdens de corticoïdenperiode nog kan toenemen.

- ▲ Leg ook aan broers en zussen uit wat corticoïden zijn en welke bijwerkingen ze kunnen hebben.
- ▲ Bied broers en zussen de ruimte om hun emoties te uiten.
- ▲ Hou ook voor broers en zussen vast aan bepaalde regels en afspraken. Soms kan de aanpak per kind verschillen. Vraag advies aan de psycholoog als dat tot conflicten leidt.
- ▲ Plan af en toe tijd om één op één met de broers of zussen bezig te zijn, naast hun dagelijkse bezigheden. Als er niet genoeg tijd en ruimte is samen om iets leuks te doen, probeer dan 's avonds wel de dag te overlopen met elk van de broers en zussen. Zo krijgen ze de kans om frustraties te uiten. Je kan ook samen zoeken naar en stilstaan bij de mooie momenten of fijne activiteiten van de voorbije dag.

05 CORTICOÏDEN TIJDENS DE PUBERTEIT

De bijwerkingen van corticoïden zijn vaak meer uitgesproken tijdens de puberteit. De behandeling kan dan tot extra zorgen leiden. We merken dat pubers zich eerder terugtrekken dan uitgesproken gedrag vertonen.

Het team geeft je tiener – in jouw bijzijn – rechtstreeks informatie over de lichamelijke en gedragsveranderingen (zie bijwerkingen op de medicatiefiche), de tijdelijke aard van die veranderingen en het belang van therapietrouw. Achteraf wil je tiener daar misschien nog eens op terugkomen. Of misschien durfde je kind niet alle vragen te stellen. Soms is het aangewezen om de informatie te herhalen. Spreek ons daar zeker over aan.

06 KANJERKETING

Heeft je kind een Kanjerketting?
Dan krijgt het tijdens de behandeling met corticoïden
elke week een blauwe kraal met een geel gezichtje.



07 VRAGEN OF PROBLEMEN?

Heb je vragen of zijn er thuis problemen? Neem dan contact op met de verpleegkundig consulent. Als dat nodig is, verwijst ze je naar de arts, diëtist of psycholoog. Heb je zelf tips, deel ze dan gerust met de psychologen.

08 BRONNEN

- ▲ www.kinderkankernederland.nl/dexamethason-en-gedrag
- ▲ [63_help-mijn-kind-krijgt-dexa.pdf](#) (kinderkankernederland.nl)
- ▲ www.prinsesmaximacentrum.nl > zoekterm dexamethason

NOTA'S

[illegible]