

# OLIVER

UZA-MAGAZINE VOOR KIDS

NAJAAR 2023

**Caro helpt** alle kinderen  
die een prik krijgen p. 06

Hé, wat een  
lieve vlinder!



Professor Weetalles over  
**verdooving**  
p. 14

**5 vragen**  
aan Aline & Juliëtte,  
pedagogisch  
medewerkers  
p. 16



**Koningin Mathilde**  
Moeder- en kindcentrum



### WIST JE DAT...

wetenschappers werken aan een prik zonder naald? De bedoeling is een druppel vloeistof zo hard te versnellen, dat die door de bovenste laag van je huid dringt. Je zou daarbij niet meer voelen dan bij een steek van een mug.

### Los de rebus op

en kom meer te weten over deze lieve vlinder!



-s + -ig



-bu



p=b



-ke



+ -k



-d



-bl



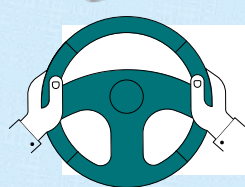
h=m



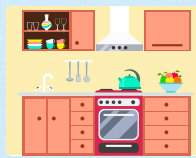
st=p



-b



ur=k



k=l, n=r

!

Kon jij 't ontcijferen?  
Vul het antwoord hier in ...

... .. , ... ..

... ..

... .. !

Helaba, niet spieken!

Hallo, ik ben Caro en ik maak prikken een stuk leuker!

Dit is jouw boekje,  
vul maar in!

Dit boekje is van ...

Ik ben hier met ...

Mijn lievelingseten ...

Dit lust ik helemaal niet ...

Dit is mijn lievelingsdier ...

OLIFANT

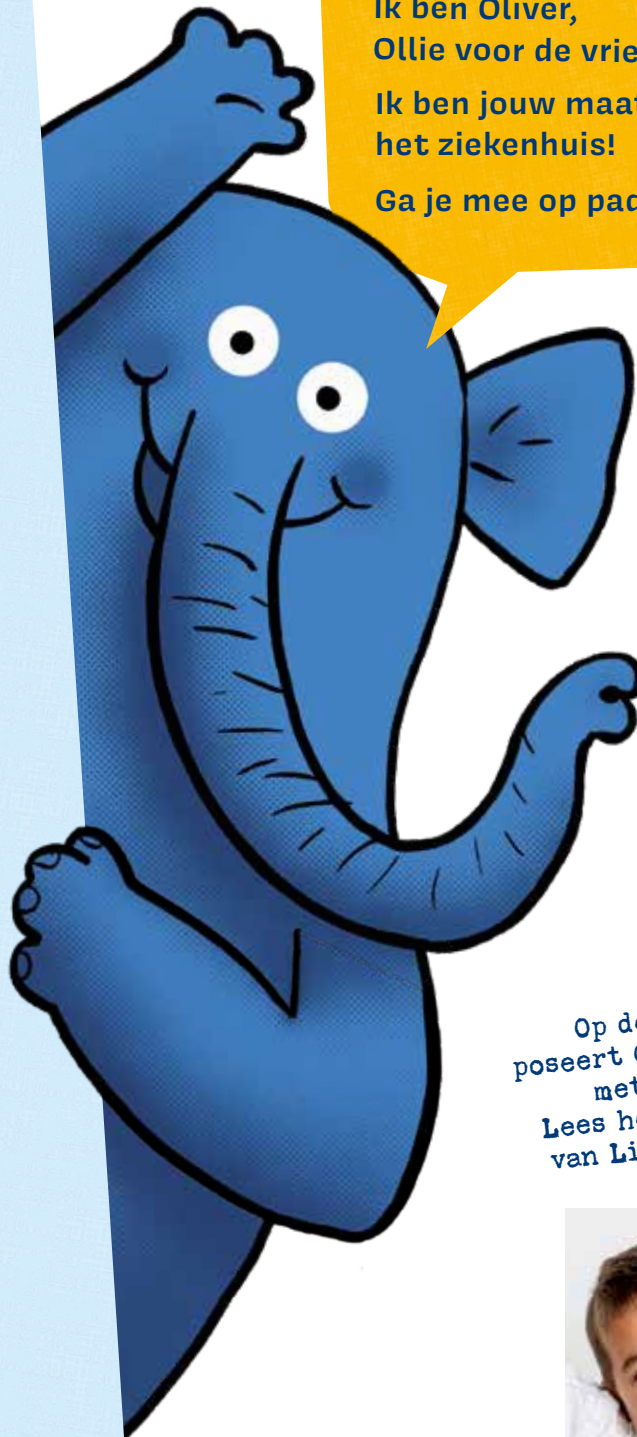
Veel leesplezier!

**Hallo daar!**

Ik ben Oliver,  
Ollie voor de vrienden.

Ik ben jouw maatje in  
het ziekenhuis!

Ga je mee op pad?



Op de cover  
poseert Ollie samen  
met Liam.  
Lees het dagboek  
van Liam op p.04



**COLOFON**

Oliver, magazine voor kinderen van het Universitair Ziekenhuis  
Antwerpen · Najaar 2023 · Redactieadres: v, afdeling Communicatie,  
Drie Eikenstraat 655, 2650 Edegem, communicatie@uza.be ·  
Verantwoordelijke uitgever: Marc Peeters · Hoofdredacteur: Evita Bonné ·  
Redactieraad: Evita Bonné, Jenke Jorssen, Aline Michiels en Juliëtte  
Venverloo · Redactie & realisatie: JaJa, www.jaja.be · Fotografie:  
Frank Toussaint · Illustraties: iStock, Klaas Verplancke · Gedrukt op FSC-  
papier (FSC C014767), afkomstig van goed beheerde bossen.

# Het dagboek van **Liam**



Af en toe heeft Liam last van hoofdpijn. Om zeker te zijn dat er niets ernstigs aan de hand is, wil de dokter zijn bloed onderzoeken.



Dit is mijn  
lievelings-T-shirt!

Straks gaan mama en ik naar het ziekenhuis. De dokter wil mijn bloed onderzoeken om te kijken of ik geen ziekte heb. Mama brengt eerst wat verdovende toverzalf aan op de plek waar de prik komt. Dan voel ik die straks veel minder!



De prik was voorbij voor ik het wist. Nu nog een pleister en ik mag weer naar huis!

Tijdens het prikken mag ik op de schoot van mama zitten. Zo voel ik me helemaal rustig. Ik mag ook een spelletje spelen op haar tablet.

Straks krijg ik er nog een zusje bij!

Jipijijijijij!

### Wie is Liam?

- > 5 jaar
- > Tweelingbroer: Milan
- > Hobby's: voetjebal (leren omgaan met een bal) en zwemgewenning



Na het ziekenhuis bezoeken we de dierentuin. Eerst gaan we kijken naar de echte leeuwen en apen, daarna mag ik op de rug van een jaguar zitten - in de carroussel!



Milan is mijn tweelingbroer. Maar we zijn geen twee druppels water: hij is groter dan ik. We zijn een twee-eiige tweeling.



Daa-aaag!

Als ik niet met de bal speel, dan vind je mij in het water.



# Van prik naar pret met Caro

**Heeft de dokter een staaltje van je bloed nodig, of krijg je een infuus? Dan komt daar ook een prik bij kijken. Huisvlinder Caro helpt om alles zo snel en prettig mogelijk te laten verlopen.**

Caro, de huisvlinder van het UZA, weet alles over prikken. En ze verkapt ons meteen een geheim: wat je voelt, daar heb je voor een groot deel controle over. In je lichaam zitten namelijk zenuwen, een soort voelsprietten of antennes. Die vangen prikkels op en sturen signalen naar je hersenen. Je hersenen zetten die signalen om in een gevoel: zacht, hard, koud, warm ...


Hoeveel prikkels je zenuwen opvangen, en hoeveel signalen ze naar je hoofd sturen, hangt af van persoon tot persoon. Sommigen vallen flauw als ze nog maar een naald zien, anderen geven geen kik als ze hun teen tegen de tafelpoot stoten.

Ben je zelf niet zo gevoelig voor vervelende prikkels? Dan heb je onderstaande tips misschien niet nodig. Ben jij net heel gevoelig? Dan hebben we goed nieuws voor jou. Je kan ervoor zorgen dat je zenuwen de prikkels veel minder, of zelfs helemaal niet, naar je hersenen sturen. Wat moet je daarvoor doen? Caro - haar naam staat voor Comfort, Afleiding, Relaxatie en Overleg - geeft enkele tips.



## 1

### **Vraag wat er gebeurt**




Het is normaal om je wat zorgen te maken voor een bloedafname of een infuus. Dat is helemaal oké. Wat helpt, is erover praten en weten wat er allemaal gebeurt. Vraag vooraf wat de verpleegkundige precies gaat doen, waar en wanneer alles zal plaatsvinden ... Om je voor te bereiden, lees je alvast de avonturen van Ollie, achteraan dit nummer.

Het UZA heeft ook een pop waarop je zelf kan oefenen. Zo kan je een spanband aanbrengen rond haar arm en dan wat bloed afnemen, of een infuus aanbrengen. Als je weet wat je mag verwachten, ben je niet verrast en voel je je sterker.

## 2

### **Ga comfortabel zitten of liggen**



Neem een houding aan waar je je goed bij voelt. Wil je liggen, of zit je liever neer? Vind je het fijn in de armen van mama of papa? Of op de schoot van papa of mama, met je gezicht of met de rug naar de verpleegkundige toe? Kies samen wat het beste werkt voor jou.



## WIST JE DAT...

je zo'n twee liter bloed in je lijf hebt als je 30 kg weegt? Bij een bloedafname wordt maar een heel klein buisje van 2 of 3 ml gevuld. Na de afname maakt je lichaam meteen weer nieuw bloed aan.



### 3 Probeer je te ontspannen

De bloedafname of het infuus plaatsen gaat dubbel zo snel als je je arm stilhoudt en ontspant. Dat is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan. Want hoe ontspan je in een omgeving die je niet zo goed kent? Misschien helpen deze trucjes jou.

- › Doe je ogen dicht en adem diep in en uit. Bij het uitademen blaas je al je zorgen weg. Herhaal een paar keer. Maak het uitblazen extra leuk: blaas zeepbellen, of doe een molentje draaien. Op p. 9 in dit nummer lees je hoe je je eigen windmolen maakt.
- › Stel je voor dat je een veertje bent, dat meezweeft met de wind. Je wordt steeds lichter en zweeft hoger en hoger in de lucht.
- › Lukt het niet zo goed op je eentje? Er bestaan ook apps en websites die je helpen, zoals de app Kindermeditaties van Sterrig en rustbox.be.
- › Nog meer tips om te ontspannen vind je in **Oliver 2** (winter 2020), op p. 13.



### 4 Moedig jezelf aan

Als je denkt dat iets niet zal lukken, dan is de kans groot dat je voorspelling uitkomt. Maar denk je: 'Ik ben dapper en ik kan dit!', dan voel je je sterker en kan je makkelijker een probleem overwinnen.

### 5

### Denk aan iets leuks

Misschien is het jou ook al overkomen: je mama roept jouw naam, maar je hoort haar niet omdat je zo verdiept bent in een spelletje. Als je hersenen heel erg bezig zijn met één ding, komen andere prikkels minder makkelijk binnen. Afleiding is dus een heel sterke manier om bepaalde prikkels niet goed te voelen.

- › Speel bijvoorbeeld het spelletje 'Ik zie, ik zie wat jij niet ziet' met mama of papa.
- › Laat de verpleegkundige raden wat jouw favoriete dier is.
- › Zing het alfabet van achter naar voor.
- › Vind Caro op de zoekplaat in dit nummer (p. 17).



## Bas is elke prik de baas

Op een niet zo goede dag stapte Bas in een spijkertje. Hij riep heel hard 'Auw', en de tranen sprongen in zijn ogen. Sindsdien was hij bang zodra hij een spijkertje zag liggen. Ook voor prikken in het ziekenhuis was hij bang. Maar hij leerde zijn angst te overwinnen. Wil je weten hoe? Scan de QR-code hieronder en bekijk het filmpje.





### WIST JE DAT...

sommige mensen nooit pijn voelen? Op p. 14 lees je waarom dat minder leuk is dan je zou denken.

Op de vorige pagina's kon je lezen hoe je elke prik de baas wordt. Kan je toch nog een duwtje in de rug gebruiken? Caro heeft nog een paar hulpmiddeltjes die goed van pas komen.

## Uit de 'toverdoos' van Caro



### Eerst plakken, dan prikken

Wist je dat er heel bijzondere zalf en pleisters bestaan? Die verdoven je zenuwen, zodat ze weinig of geen signalen naar je hersenen sturen. Breng de zalf een uur voor de prik aan op je arm. Leg er daarna een pleister op. Hou je niet van pleisters? Een stukje huishoudfolie is ook prima. Dat haal je er achteraf nog makkelijker weg.

Je kan ook kiezen voor een verdovende pleister. Die breng je een half uur vooraf aan.



Scan om te weten hoe je de zalf of de pleister aanbrengt.

### Slimme Buzzy

Een ander trucje om minder prikkels te voelen, is je 'antennes' in de war brengen. Dat kan met de Buzzy: een bijtje of lieveheersbeestje met koude, trillende vleugels. Als je de Buzzy op je huid zet, worden je zenuwen zo in de war gebracht door het trillen en kriebelen van de vleugels, dat ze het prikken niet eens merken. Slim beestje hé?

### Tussen de vissen of op het strand

Caro heeft nog iets heel cools in haar toverdoos: een VR-bril. Als je door die bril kijkt, kom je in een heel andere wereld terecht. Je bevindt je plots in de zee, tussen de vissen en koralen, in het bos of op het strand. Of je zweeft door een ruimte met zeepbellen. Een heerlijke manier om je gedachten af te leiden.

### Stel je eigen plan op

We willen dat je je zo goed mogelijk voelt tijdens een prik. Vertel ons gerust wat jou kan helpen: een pleister, de Buzzy, een VR-bril, zeepbellen blazen ... Samen maken we dan een plan op. En vergeet niet: jij bent dapper en sterk, wij zijn er om je te steunen!



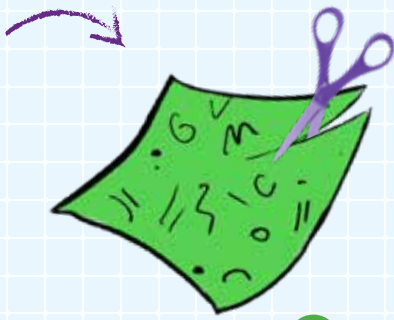
## Blazen maar!

Maak je eigen windmolentje met een stokje, wat papier en een punaise.  
Voor een mooi, kleurrijk effect gebruik je pagina 11 en 12 van dit nummer.



### Wat heb je nodig?

- een schaar
- een houten stokje of een potlood
- een punaise

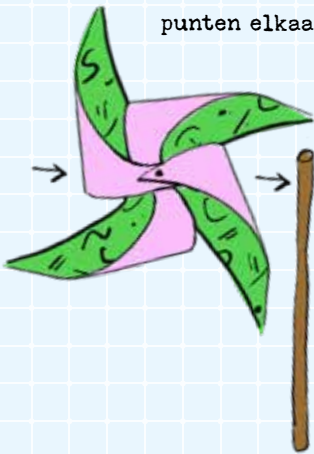
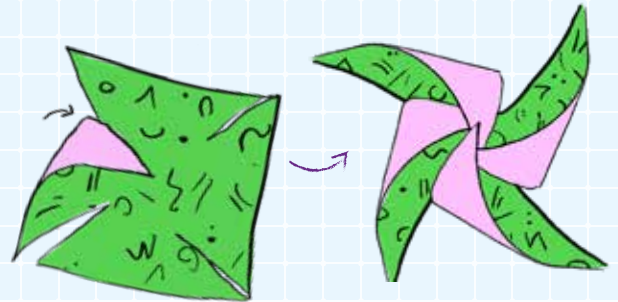


1

Volg de witte stippellijnen en geef een knip in elke hoek.

2

Haal afwisselend een hoekpunt wel en een hoekpunt niet naar het midden. Vouw het papier niet, maar hou het gebogen en laat de punten elkaar overlappen.



3

Prik een punaise in het midden van je papier en door alle hoeken heen tot in je potlood. Duw niet te hard aan, zodat het molentje nog kan draaien.

Tip!  
Vraag een volwassene jou te helpen bij het prikken van de punaise.

## Bereid je voor op je prik

Schrap wat niet past:



Ik wil  zitten  liggen  bij mama/papa op schoot .

Ik wil  kijken  niet kijken naar de prik.

Ik wil dat mijn huid  wel  niet verdoofd wordt.

Ik wil  wel  geen hulp van Buzzy.

Ik wil afgeleid worden met  een VR-bril  een spelletje

een windmolentje  zeepbellen ..... (vul zelf in) .



Knip uit en maak je  
eigen molentje!







**Eenmaal, andermaal ...  
verkocht voor  
5.165,10 euro!**

Op de afdeling Kindergeneeskunde verblijven heel wat toekomstige Picasso's. Samen met vrijwilligster Martine maakten ze 250 kunstwerken, die deze zomer te bewonderen vielen in de 'Kinderkunstgalerij' in het Maagdenhuis. Op 11 augustus werden de werken geveild door de enige echte Axel Daeseleire. De opbrengst van 5.165,10 euro gaat volledig naar de afdeling Kindergeneeskunde. We kochten er onder meer een Tovertafel mee (zie ook verder op deze pagina). 5.165,10 keer bedankt aan alle bezoekers!

## Cadeautjes cadeau

Kinderen die een behandeling ondergaan in het ziekenhuis, mogen meestal een cadeautje uitkiezen achteraf. Hallmark vulde de voorraad geschenken onlangs aan, zodat er opnieuw een grote keuze is. Dankjewel Hallmark!

## De leukste zorgboerderij van het land ...

... dat is LouTieJu.

Op 23 augustus brachten we de boerderij een bezoekje. We maakten kennis met Arnoud de geit, Bartje de alpaca, Billie de hond en nog veel meer dieren. Hun lieve baasjes Esther en Aloïs helpen kinderen en gezinnen die het moeilijk hebben in het dagelijkse leven. Neem zeker eens een kijkje op hun website.



## SuperNilsdag

Op SuperNilsdag leggen we alle kinderen in het ziekenhuis extra in de watten. Dit jaar viel de verwendag op 30 augustus. Vzw SuperNils bracht een zak vol fantastische cadeaus mee, van een zacht dekentje tot bouwpakketten van Lego. Bedankt voor jullie bezoek!



## Tovertafel

We hebben een echte Tovertafel! De afdeling Kindergeneeskunde kocht die met de opbrengst van de kunstveiling (zie ook hiernaast). Het interactieve spel met lichtprojecties is een leuke manier om afleiding, plezier en beweging te combineren.

## Deelnemen aan de Kinderraad?

Ben jij een chronische patiënt in het UZA? Weet je van aanpakken? En wil jij graag je zegje doen? Dan ben jij geknipt voor de Kinderraad. Samen lossen we problemen op en zorgen we ervoor dat de kinderen een vinger in de pap hebben in het kinderziekenhuis. Schrijf je in voor de eerste kinderraad op 10/01/2024 via onderstaande QR-code.





Professor Weetalles weet alles over gezondheid en het ziekenhuis.

Professor Weetalles

# Alles wat je wil weten over Verdoving



## Aiaiaiaia!

Sommige mensen voelen nooit pijn. Dat lijkt best leuk: je kan fluitend naar de tandarts. Toch zijn er ook nadelen. Als je niet voelt dat een plaat heet is, verbrand je sneller je vingers. En als je geen buikpijn hebt, stap je niet naar de dokter als je blindedarm ontstoken is. Pijn is dus best nuttig: de prikkel waarschuwt jou voor gevaar. Denk daar misschien aan, de volgende keer dat je op een Lego-blokje trapt.

## Feit of fabel?

Waar of niet waar: een getinte huid is moeilijker te verdoven. Het juiste antwoord? Waar! Een donkere huid bevat meer melanine. Die stof geeft je huid zijn kleur. Maar melanine maakt de huid ook steviger, waardoor die minder snel een verdovende zalf opneemt.



## Netelig

In de middeleeuwen hadden ze natuurlijk nog geen VR-bril of een Buzzy als afleiding. En dus gebruikten ze andere middeltjes.

Brandnetels bijvoorbeeld. De tinteling en de jeuk die de planten veroorzaakten, moesten de patiënten afleiden van andere onaangename prikkels. Toch goed dat we geen 1.000 jaar geleden geboren zijn!

## Vlinders in de buik

Heb je vlinders in je buik als je aan je crush denkt? Dan heb je geluk. De vlinders doen je niet alleen op wolkjes lopen, ze maken ook dat je onaangename prikkels veel minder voelt. Niet verliefd? Vraag je beste vriend(in) om een paar heel goeie moppen te vertellen. Lachen heeft namelijk hetzelfde verdovende effect.

## Kijk eens diep in mijn ogen

Bij het woord hypnose denk je wellicht aan een soort magische toestand, waarbij je je inbeeldt dat je een aap bent, of Napoleon. Maar wist je dat hypnose eigenlijk een wetenschappelijk erkende manier is om iemand te verdoven? Het UZA gebruikt de methode soms bij lichte ingrepen. En nee, je hoeft niet bang te zijn dat je dan plots oerwoudkreten begint te slaken. Je voelt je gewoon rustig en ontspannen.



## 5 vragen aan

Aline en Juliëtte,  
pedagogisch medewerkers

# ‘We stellen kinderen graag op hun gemak’

### 1 In welke serie zou je graag meespelen?

Aline: ‘Ik zou wel graag eens in de huid kruipen van Serena uit Gossip Girl en alles kopen wat ik maar wil.’

### 2 Waarom heb je voor deze job gekozen?

Juliëtte: ‘Aline en ik houden ervan om kinderen op hun gemak te stellen, zowel in de speelkamer als in de behandelkamer.’

### 3 Wat wou je als kind worden?

Aline: ‘Dierenverzorger, maar mijn mama zei dat ik dan de hele tijd kaka zou moeten opruimen 😊. Wedding planner lijkt me ook een toffe job, want ik ben gek op bloemen, taferversiering, prieltjes ...’

### 4 Heb je al ooit een TikTok-filmpje gemaakt?

Juliëtte: ‘Ja, we hebben samen met de hele dienst Kindergeneeskunde gekke dansjes uitgevoerd op het nummer Dancin Tiktok van DJ Lipa. Ontzettend leuk!’

### 5 Hebben jullie zelf onlangs een prik gekregen?

Aline: ‘Ja, voor een algemene bloedcontrole. We hebben elkaar afgeleid door te praten en met een VR-bril te kijken naar de onderwaterwereld. Wat ik ook heel fijn vind, is zeepbellen blazen of een molentje doen draaien.’



Scan de QR-code en  
bekijk het TikTok-  
filmpje van de dienst  
Kindergeneeskunde

zij zorgen ervoor dat  
kinderen zich thuis  
voelen in het ziekenhuis

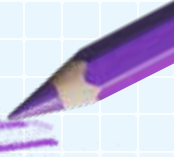


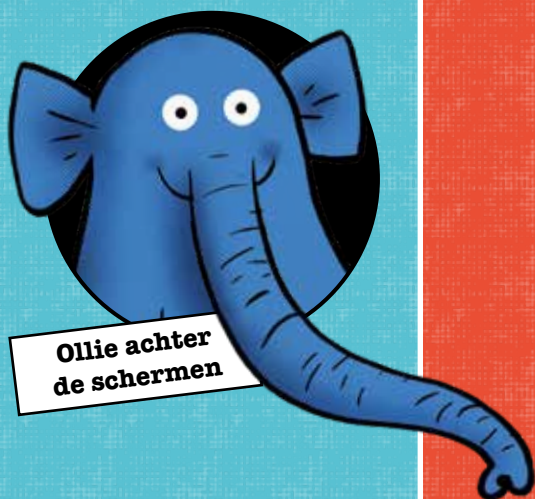


# Waar is Caro?

Zie jij waar Caro vliegt?

Inkleuren  
mag altijd!



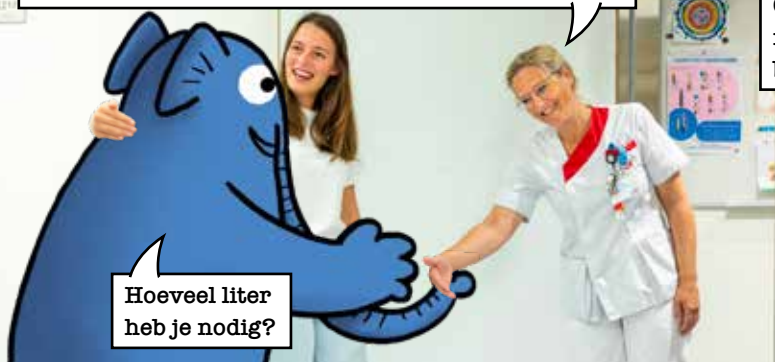


Ollie achter de schermen

## Ollie laat zijn bloed onderzoeken

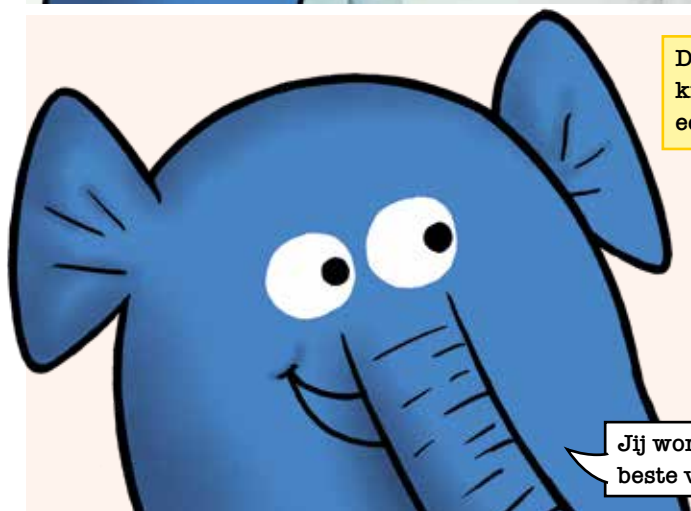
De laatste tijd heeft Ollie af en toe buikpijn. Heeft hij te veel koekjes gegeten bij oma? Om zeker te zijn dat er niets mis is, laat hij zijn bloed onderzoeken in het ziekenhuis.

Dag Ollie! Straks nemen we wat bloed bij jou af. Dan kunnen we zien waarom je soms buikpijn hebt.



Hoeveel liter heb je nodig?

Gekkie, we hebben maar een heel klein buisje bloed nodig.



Jij wordt mijn beste vriendje!

Dag Ollie, ik ben Caro en ik help alle kinderen die bloed geven, of die voor een andere reden een prik krijgen.



Kijk eens wat we hebben voor jou: een 'toverzalf' die je huid verdooft.



Nadat de zalf is aangebracht, mag je een uurtje iets leuks doen.

Ooh, lukt dat ook bij een olifantenhuid?

Hey Caro, zullen we verstoppertje spelen?



Je arm is verdoofd nu. Kom je op de tafel zitten, of lig je liever?



Ik zit het liefst lekker dicht tegen mama aan.

Eerst spannen we een band rond je arm. Dan stroomt je bloed wat makkelijker in het buisje.



Dat ziet er best cool uit zo'n armband!

Adem diep in en uit. Hoe rustiger je blijft, hoe makkelijker alles verloopt.



We gaan je arm ook ontsmetten.

Zullen we wat zeepbellen blazen?



Kijk, wat een mooie bellen!



Huh? Is het al voorbij?

Zo, nog even duwen en dan breng ik een pleistertje aan. Daarna mag je weer naar huis.

Je was heel dapper. En dan mag je nu een cadeautje kiezen!



Cadeautjes! En het is niet eens mijn verjaardag!

Dag, Ollie. Tot de volgende keer!



Dááá! Hopelijk mag ik binnenkort nog eens bellen komen blazen!



## En mama en papa?

Als papa of mama van een kind dat een prik krijgt, kan je ook je steentje bijdragen.

**Baby's tot 12 maanden.** Bij borelingen mag je net als bij oudere kinderen huidverdooving aanbrengen. Goed om te weten: borstvoeding helpt om de pijnervaring tijdens een bloedafname te verminderen. In plaats van borstvoeding kan je ook een suikeroplossing geven, in combinatie met een fopspeen. Als je baby op de speen zuigt, worden er endorfines aangemaakt: een soort natuurlijke pijnstillers. Dit trucje werkt het best voor baby's tot 6 maanden. In principe kan het nog voor baby's tot 12 maanden, maar dan combineer je beter met huidverdooving.

**Oudere kinderen.** Stel samen met je kind een plan op. Kiezen jullie voor afleiding met een VR-bril, verdovende zalf, ademhalingsoefeningen ... ? Vraag eventueel raad aan het gespecialiseerd en multidisciplinair pijnteam ([pijnteamkinderen@uza.be](mailto:pijnteamkinderen@uza.be)).

Welke leeftijd je kind ook heeft, praat altijd heel kalm en straal rust uit. Als je zelf ontspannen bent, geef je die houding door aan je kind. Samen zijn jullie een supergoed team!

# OLIVER

UZA-MAGAZINE VOOR KIDS

NAJAAR 2023

**Caro helpt** alle kinderen  
die een prik krijgen p. 06

Hé, wat een  
lieve vlinder!



Professor Weetalles over  
**verdooving**  
p. 14



**5 vragen**  
aan Aline & Juliëtte,  
pedagogisch  
medewerkers  
p. 16



**Koningin Mathilde**  
Moeder- en kindcentrum