

## WAT KUN JE THUIS AL DOEN TER VOORBEREIDING OP EEN INGREEP ZOALS EEN VACCINATIE OF BLOEDAFNAME?

Vorbereiding is het halve werk. Waar gaat het gebeuren? Wie gaat het doen? Is er een filmpje van? Bijvoorbeeld van het ziekenhuis of bijvoorbeeld van de bloedafname.

- Wat vindt je kind fijn?
- Bepaalt je kind wat er op welk moment gebeurt, of is het fijner wanneer jij dit aangeeft. (wie heeft de regie?)
- Waar wil hij/ zij bijvoorbeeld geprikt worden?
- In welke houding is dit het fijnste zoals op schoot, liggend of zittend?
- Kun je thuis de verdovende zalf zoals EMLA al opsmeren?
- Wat helpt je kind normaal gesproken als hij/ zij spanning voelt? Zoals afleiding met een verhaaltje voorlezen, game of een filmpje?
- Maak samen met je kind een plan.

Wat kun je zeggen ter voorbereiding op een ingreep, zoals een infuus, vaccinatie of bloedafname?

Wat er gaat gebeuren:

*“Je krijgt medicijnen om te zorgen dat je beter wordt (of gezond blijft)”*

Hoe het voelt:

*“Sommige kinderen voelen een drukkend gevoel, anderen zeggen dat ze niets voelen. En ik ben benieuwd hoe het bij jou voelt”*



Download de folder en scan een van de qr-codes:



Online versie



Printversie

## Hoe kun je je kind helpen tijdens een ingreep, zoals bloedafname, een vaccinatie of het inbrengen van een infuus?



### ONZE WOORDEN KUNNEN ZOWEL POSITIEVE ALS NEGATIEVE VERWACHTINGEN EN GEVOELENS OPROEPEN

Woorden kunnen leiden tot beelden in je hoofd. Zo kan bij het praten over je lievelingseten het water je in de mond lopen. Uit onderzoek blijkt dat het praten over pijn of het waarschuwen voor een prik tot meer angst en pijn kan leiden. Als je helpende woorden of positieve taal gebruikt, zorg je juist dat je kind zich prettiger voelt.

Het helpt ook wanneer maar 1 persoon praat tijdens de ingreep. Dit zorgt voor gerichte aandacht en een rustige sfeer. Je kunt met elkaar vooraf afspreken wie met je kind praat. Dat kan jij zelf zijn of bijvoorbeeld een verpleegkundige, medisch pedagogisch zorgverlener of dokter.

Hier kun je lezen hoe je als ouder helpende taal toepast.

## WAT KUN JE ZEGGEN?

*“Ik ben bij je en zal je helpen om te zorgen dat het goed gaat.”*

*“Je zal verbaasd zijn hoe makkelijk het vandaag gaat omdat je zo bezig bent met je computerspelletje.”*

*“Omdat je toverzalf (EMLA) hebt gekregen zal het nog makkelijker gaan.”*

*“Omdat mama/papa nu met jou over die leuke vakantie praat kan de dokter goed zijn/haar werk doen.”*  
*“Weet je nog toen op de camping, welke kleur tent hadden we ook alweer...”*

*Tijdens het doen van een spelletje: “Wauw wat doe je dit goed” of “Kom wij zoeken Wally, dan kan de dokter goed zijn/haar werk doen.”*

Wat kun je beter niet zeggen:

*Het gaat even pijn doen*

*Niet huilen*

*Stel je niet aan*

*Het doet geen pijn*

*Hier komt de prik*

Leg na afloop de aandacht op wat goed ging, zoals:

*“Wat heb je goed stil gezeten”*

*“Wat deed je het goed”*

*“Wat heb je ondertussen een mooie tekening gemaakt”*

Kinderen onthouden dat het een positieve(-re) ervaring was omdat ze het goed hebben gedaan. Het geeft vertrouwen voor een volgende keer. Maak na afloop geen excuses en geef geen kritiek!

*“Wat erg voor je, ik weet dat het pijn doet”*

*“Je gedroeg je als een baby”*

*“Grote jongens/ meisjes huilen niet”*

## WAT KUN JE TIJDENS DE INGREEP DOEN:

### EEN RUSTIGE POSITIEVE HOUDING

#### Waarom?

Angst is besmettelijk. Als je rustig bent zal je kind ook rustiger zijn. Dus het is belangrijk dat je rustig blijft voor, tijdens en na de ingreep.

#### Hoe doe je dat?

- Blijf bij je kind, wees rustig en praat met je gewone en kalme stem voor, tijdens en na afloop van de ingreep.
- Om zelf rustig te blijven, kun je een paar keer langzaam en diep ademhalen voor, tijdens en na de ingreep. Je kunt dit ook samen met je kind doen.
- Als je vooraf denkt dat dit moeilijk voor je wordt, bespreek het dan met de dokter, medisch pedagogisch zorgverlener of verpleegkundige. Zij kunnen je dan helpen.



### LEID JE KIND AF

#### Waarom?

Onze hersenen kunnen niet alles tegelijk. Je bent je vaak alleen maar bewust van wat je voelt als je eraan denkt. Als je nu bijvoorbeeld denkt aan je voeten in je schoenen dan voel je weer dat je schoenen aan hebt. Terwijl je dat enkele zinnen hiervoor niet voelde. Door dus de aandacht van je kind op iets anders dan de ingreep te leggen zal je kind minder angst en pijn hebben.

#### Hoe doe je dat?

Leid je kind af voor, tijdens en na de ingreep bijvoorbeeld door samen te zingen, te praten over favoriete vakantie/hobby/sport/ game/tv-programma/ boek, of door voorlezen, bellenblazen, een (zoek)spelletje, speelgoed, iPad of telefoon, of een onderwerp wat ze aan het leren zijn op school.

Hoe meer betrokken je kind is in de afleiding, hoe beter het werkt. Houd de aandacht van je kind dus op de afleiding. Als je in het ziekenhuis bent zal er misschien ook een medisch pedagogisch zorgverlener of een (kinder-) verpleegkundige zijn die je kind afleidt. Dit kun je van tevoren afstemmen. Sommige kinderen willen juist wel kijken naar de ingreep. Dan kun je zeggen: **“Wat gaat het goed hè? Blaas maar lekker uit waardoor het nog beter gaat”**. Het is namelijk bekend dat uitblazen ervoor zorgt dat je kind meer ontspannen wordt. Daardoor zal hij ook minder pijn en angst voelen. Samen rustig in- en uitademen zal je kind dus helpen om meer relaxed te blijven tijdens de ingreep.

