

Vorbereiding op bloedafname of infuusplaatsing

Moeilijk te prikken? Dit kunt u doen!

Sommige mensen hebben bloedvaten die lastig te vinden of aan te prikken zijn. Dit kan komen door erfelijkheid, behandelingen of de structuur van de aderen. Gelukkig kunt u zelf helpen om het prikken makkelijker te maken. In deze folder leest u hoe u zich goed kunt voorbereiden op bloedafname of het plaatsen van een infuus.

Drink voldoende water

Voldoende water drinken helpt uw bloedvaten beter te vullen. Drink daarom niet alleen op de dag van de prik, maar ook in de dagen ervoor. Dit zorgt ervoor dat uw aderen beter zichtbaar worden. Op de dag zelf kunt u nog een paar glazen water drinken, tenzij u nuchter moet blijven.

Let op: Moet u nuchter blijven? Volg dan de instructies van uw arts en drink alleen als dit is toegestaan.

Houd uzelf en uw arm warm

Warmte zorgt ervoor dat uw bloedvaten wijder worden. Daardoor zijn ze beter te vinden. Draag daarom warme kleding en houd uw jas of trui aan. Ook in de wachtkamer. U kunt thuis

een warme doek of kruik tegen uw arm houden (5-10 minuten). Deze kunt u ook meenemen en in de wachtkamer gebruiken.

Beweeg vlak voor de prik

Beweging stimuleert de bloedsomloop. Maak kort voor de prik een wandeling van een paar minuten. Bijvoorbeeld in de gang van het ziekenhuis. Dit helpt om de bloedvaten beter te vullen. U kunt ook uw hand een paar keer openen en sluiten, maar doe dit niet te vaak.

Laat vlak voor de prik uw arm een halve minuut naar beneden hangen. Dit zorgt ervoor dat het bloed beter naar uw hand en onderarm stroomt.

Ontspan en leid uzelf af

Spanning kan ervoor zorgen dat bloedvaten zich vernauwen. Dit maakt prikken moeilijker. Probeer daarom zo ontspannen mogelijk te blijven. Adem rustig in en uit. Zoek afleiding, bijvoorbeeld door te praten met de zorgverlener. U kunt ook oordopjes of een koptelefoon meenemen en muziek luisteren. Dit mag vaak ook tijdens de prik (vraag het even na). Als u angstig bent, geef dit dan vooraf aan. De zorgverlener kan hier rekening mee houden.

Wat kunt u aangeven aan de zorgverlener?

Heeft u eerder moeite gehad met bloedprikken of infuusplaatsingen? Vertel dit dan van tevoren. U kunt

bijvoorbeeld aangeven:

- dat u moeilijk te prikken bent
- welke arm of plek eerder goed werkte
- of u snel duizelig of misselijk wordt

Heeft u nog vragen?

Bespreek dit met uw zorgverlener, of stuur een e-mail naar het Vascular Access Team: vat@hagaziekenhuis.nl

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this

brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

580703042025