



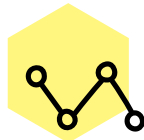
## ZORGZAAM VACCINEREN VAN KINDEREN

*Kinderen vinden een vaccinatie vaak spannend. Maar met de juiste voorbereiding en begeleiding gaat het meestal gewoon goed. Hoe dat kan, lees je in de volgende aanbevelingen.*

### Hoe bereid je een kind het beste voor



Voor kinderen verloopt een vaccinatie veel aangenamer wanneer eerst met hen **contact wordt gemaakt**. Eenvoudige technieken volstaan vaak om hun nieuwsgierigheid en vertrouwen te wekken.



**Maak samen met het kind een plan.** Wat heeft hij/zij nodig om het makkelijker te laten verlopen? Wie doet wat?



**Wees open en eerlijk** tegen kinderen over wat er zal gebeuren en leg de dingen uit in neutrale woorden, gericht op de gewenste uitkomst. Bijvoorbeeld: i.p.v. 'het is zo voorbij': 'ik geef dit vaccin, zodat je gezond kan blijven'.



**Ieder kind ervaart het krijgen van een vaccinatie anders.** Sommige kinderen voelen het even kort, anderen voelen het drukken, tintelen of kriebelen. Dus vul niet vooraf in hoe het zal zijn.



Ouders en zorgverleners kunnen dankzij **helpend taalgebruik** een kind helpen minder pijn, angst of stress te laten ervaren. Bijvoorbeeld 'Hoe rustiger je arm hoe makkelijker het gaat'. Scan de QR code op de achterzijde voor meer praktische voorbeelden.

## Vaccinatie tips voor zorgverleners

### Contact maken



Non-verbale communicatie is heel belangrijk bij het maken van contact. Pas je lichaamshouding aan: respecteer de ruimte die een kind nodig heeft en ga op gelijke hoogte met het kind zitten. Luister goed naar wat een kind zegt en volg dan door een paar woorden te herhalen of benoem wat een kind op zijn/haar shirt heeft staan. Een kind voelt zich dan gehoord en gezien, dat schept vertrouwen. Neem vervolgens de leiding en vraag bijvoorbeeld naar wat het kind het allerliefste doet.

### Bespreek het plan



Bespreek met het kind het plan, bijvoorbeeld in welke houding ze willen zitten en wat ze wel/niet willen of kunnen. Helpend hierbij is om ze twee keuze opties te geven. Bijvoorbeeld: "Wil je op schoot bij je moeder of wil je op je eigen stoel zitten?" Het meebeslissen geeft hen een gevoel van controle en vermindert de angst. Helpende zinnen zijn: "Wil je kijken/weten wat we gaan doen of niet?" of "Wil je mij helpen?". Door een kind een keuze te geven tussen twee opties geef je een kind het gevoel van controle.

### Afleiding

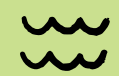


Welke afleiding zou kunnen helpen? Leg uit dat je hoofd maar 1 ding tegelijk kan en dat je daarvan gebruik kan maken om jezelf af te leiden ('net zoals je je ouders niet altijd hoort vragen om de tafel te dekken wanneer je op je smartphone bezig bent'). Het meenemen van de favoriete knuffel, een voorleesboek of een spelletje kan hierbij helpen.



Maak gebruik van een afleidingstechniek die bij de ontwikkeling van het kind past. Afleiding werkt het best wanneer het kind ook echt opgaat in wat het ziet, doet of vertelt. Voorbeelden zijn: kijken in een zoekboek, bellenblazen, een filmpje kijken, tellen, een spelletje (zoals: 'ik ga op reis en ik neem mee...').

### Een rustige omgeving



Een rustige in- en uitademing zorgt ervoor dat kinderen en ouders zich rustiger voelen. Laat kinderen (en ouders) inademen via de neus (3 tellen) en uit via de mond (3 tellen). Jongere kinderen kunnen bijvoorbeeld denkbeeldige kaarsen uitblazen. Hoe rustiger de ademhaling, des te slapper de spieren, zodat de vaccinatie gemakkelijker gaat.

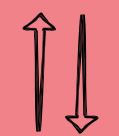


Geef ouders een taak. Voorbeelden zijn: hand vasthouden, op de rug kriebelen, bellenblaas vasthouden, (mee) blazen tegen een windmolentje, met het kind kletsen over de laatste fijne vakantie, etc.



Straal als zorgverlener rust en respect uit. Zorg dat er maar 1 persoon tegen het kind praat. Dat geeft rust.

### Taal



Gebruik een zachte stem en toon oprechte interesse in het kind. Leg het kind uit hoe het jou kan helpen en gebruik hierbij positieve woorden. "Maak je armen zwaar en dan gaat het lukken" "Hoe rustiger je arm, hoe beter ik jou kan helpen". "Maak je spieren slap, als een spaghetti'sliert, dan lukt het gemakkelijker." Zie de QR code op de achterkant over 'Helpend Taalgebruik'.



Het vooraf vragen om een recept van EMLA® of Rapydan bij de huisarts kan helpen voor een lokale verdoving van de huid.

### Verdovende crème of pleister

Het is heel goed mogelijk om de prikplaats te verdoven door middel van een crème of pleister, bijvoorbeeld **EMLA® / Rapydan®**. Deze middelen zijn via de huisarts te verkrijgen.



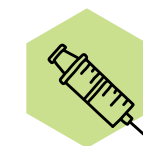
**EMLA® moet tenminste 60 minuten inwerken. Rapydan® tenminste 35 minuten.**

### Buzzy

Het gevoel van de verrichting kan worden verminderd door gebruik te maken van een **vibratie-koel techniek**, zoals vb. de Buzzy®. Door deze trillingen kan de eventuele pijn minder of niet gevoeld worden. Plaats de Buzzy eerst 1 minuut op de prikplaats en schuif hem vervolgens enkele cm naar boven.



### Tijdens de verrichting



Zorg ervoor dat **alle materialen** (zoals spuiten of naalden) **uit het zicht klaarliggen**. Houdt het spuitje met het vaccin zoveel als kan uit het zicht van het kind tijdens het vaccineren, tenzij het kind zelf aangeeft graag te willen kijken. Kondig niet aan dat je gaat prikken en tel niet af, tenzij het kind specifiek van tevoren aangeeft het wel zo te willen. **Breng de naald in één vlotte beweging in**, aspireer niet, maar injecteer de vloeistof langzaam.

### Aandachtspunten



Het **fysiek dwingen** van kinderen voor niet-dringende medische handelingen is **niet in hun belang** en in strijd met fundamentele kinderrechten. Noodzaak tot dwang moet een signaal zijn om de handeling te onderbreken en een comfortabel alternatief te bedenken.



Organiseer de vaccinatie- en test-werkwijze zodanig dat wachtende kinderen niet geconfronteerd worden met de negatieve ervaringen van andere kinderen. **Geef ze** in plaats daarvan **een taak of zorg voor afleiding**, zoals een televisiescherm, een aangeklede looproute of suggesties ter ontspanning, zoals wiebelen met de tenen of letten op de ademhaling terwijl ze wachten.



**Zeer angstige kinderen** en kinderen die niet goed in staat zijn mee te werken, verdienen een **andere benadering** en kunnen meestal beter worden verwezen naar zorgteams met specifieke deskundigheid in procedureel comfort. In verschillende Nederlandse ziekenhuizen zijn intussen initiatieven ontstaan om kinderen met prikangst op een voor hen comfortabele wijze te vaccineren.

### Afsluiting

Neem na afloop de tijd om positief af te sluiten en specifiek te benoemen wat er goed is gegaan.

## Verder van belang

### Helpende taal

Een folder gericht op helpende taal bij begeleiding van kinderen voor ouders en zorgprofessionals. In meerdere talen beschikbaar via de QR-code hiernaast.



### 'Jij bent de baas van jouw brein'

Leer meer over hoe pijn werkt en wat je kunt doen om pijn minder te voelen.



Ontwikkeld door het PROSA-Kenniscentrum.



Mede mogelijk gemaakt door de Charlie Braveheart Foundation, Skills4Comfort en Kind&Ziekenhuis.



Het PROSA-kenniscentrum is het leidende instituut in Nederland voor traumavrije zorg voor kinderen. Op basis van wetenschappelijke inzichten geven zij onderwijs aan zorgprofessionals in kennis en vaardigheden om pijn en angst te voorkomen. De aanbevelingen van PROSA zijn gebaseerd op evidence based wetenschappelijk onderzoek en worden ondersteund door de Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde (NVK).