

Bloedafname bij uw kind

VOORBEREIDING

- **Verdovende crème of pleister**

Het is goed mogelijk om de plek waar de bloedafname plaats zal vinden te verdoven door middel van crème of pleister, bijvoorbeeld Emla of Rapydan. Deze middelen zijn via de huisarts of kinderarts te verkrijgen. Emla moet tenminste 60 minuten inwerken. Rapydan tenminste 35 minuten. Scan de QR code voor de Emla instructies



- **Open en eerlijk**

Wees open en eerlijk naar uw kind over wat er zal gebeuren maar leg de dingen uit in neutrale woorden. Geruststellen ('het is zo voorbij' of 'het doet geen pijn') is weliswaar goed bedoeld maar werkt vaak averechts. Leg uit dat het bloedonderzoek nodig is, zodat gekeken kan worden naar hoe het kind gezond kan blijven of wat het nodig heeft. 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 voor meer praktische voorbeelden



- **Maak samen met uw kind de wensen bespreekbaar**

Wat heeft hij/zij nodig om het makkelijker te laten verlopen? Op de achterzijde van de folder vindt u helpende vragen om de wensen van uw kind kenbaar te maken. Wij kunnen niet beloven dat er aan alle wensen voldaan kan worden.

Tip: Plan van te voren de bloedafname via www.haaglandenmc.nl of bel 088 979 2854.



TIJDENS

- **Plan bespreken**

Bespreek het plan met de zorgverlener. Helpend hierbij is om uw kind twee keuze opties te geven. Bijvoorbeeld: "Wil je op schoot bij mama of wil je op je eigen stoel zitten?" Het geven van een keuze en het meebeslissen geeft uw kind een gevoel van controle en vermindert de angst.

- **Afleiding**

Welke afleiding zou kunnen helpen? Het meenemen van de favoriete knuffel, een voorleesboek of een spelletje kan hierbij helpen. 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...').

- **Vertrouwen werkt aanstekelijk!**

Wanneer u zelf rustig bent en vertrouwen uitstraalt, zal uw kind dit sneller overnemen. Wees u bewust van uw eigen houding.

NA

- **Positieve afsluiting**

Neem na afloop de tijd om positief af te sluiten en specifiek te benoemen wat er goed is gegaan. Zo kunt u bijvoorbeeld zeggen: "Je hebt de dokter goed geholpen doordat je jouw arm goed stil hebt gehouden".





Wensen tijdens de bloedafname

MIJN NAAM IS _____

IK BEN JARIG OP _____

IK VIND HET FIJN ALS JULLIE DIT OVER MIJ WETEN _____

IK VIND DIT LEUK OM TE DOEN _____

IK WIL GRAAG **ZITTEN** / **LIGGEN** / **OP SCHOOT**

DE ZORGVERLENER MAG **WEL** / **NIET** STAP VOOR STAP UITLEGGEN WAT ER GAAT GEBEUREN

HET LIEFST HEB IK DE BLOEDAFNAME IN MIJN **LINKERARM** / **RECHTERARM**

IK WIL **KIJKEN** / **NIET KIJKEN** NAAR DE ARM WAAR DE BLOEDAFNAME WORDT GEDAAN

IK WIL **WEL** / **NIET** AFGELEID WORDEN

ALS AFLEIDING WIL IK GRAAG _____

DIT DOE IK GRAAG ZELF _____

PAPA / MAMA KAN MIJ HET BESTE HELPEN DOOR _____

DE ZORGVERLENER KAN MIJ HET BESTE HELPEN DOOR _____

HIER TEKEN IK HOE IK HET GRAAG ZOU WILLEN:

