

# COVID-19 VACCINATIE TOOLKIT



## Wat is een COVID-19 vaccinatie toolkit?

- Deze toolkit bevat hulpmiddelen voor ouders en verzorgers van kinderen van 5 tot 11 jaar die het COVID-19 vaccin zullen krijgen.
- Elke tip is bedoeld om uw kind te helpen voor, tijdens en na de afspraak. Het gebruik van deze toolkit zal u helpen om de schrik voor naalden en pijn van uw kind te verminderen.
- Onderzoek toont aan dat als je de middelen in deze toolkit gebruikt, je kind
  - nu en in de toekomst minder pijn heeft
  - gezonde gewoonten aanleert die in de toekomst kunnen helpen

# HOE OMGAAN MET ANGST EN PIJN?



## WAT KINDEREN ZEGGEN

Kinderen zeggen dat naalden hun grootste schrik zijn in de gezondheidszorg.

De angsten van onze kinderen zijn echt en moeten met zorg behandeld worden. Angsten kunnen kinderen op lange termijn beïnvloeden.



## WAT OUDERS ZEGGEN

Zorgverleners doen hun best om de pijn van kinderen te verlichten. Ouders vertrouwen erop dat zorgverleners hun best zullen doen. Ze hebben de verantwoordelijkheid om op de best mogelijke manier zorg te verlenen.



## NEEM DE TIJD

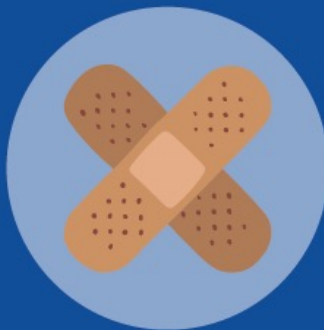
Er is bewijs dat wanneer een kind een vaccin krijgt, je de pijn kan verzachten door

- positief taalgebruik
- een comfortabele positie
- afleiding
- verdovende zalf



## GEHEUGEN

Het geheugen is een krachtig instrument voor de manier waarop een kind toekomstige pijn ervaart. Het gebruik van positieve taal kan de herinnering van een kind aan het vaccin veranderen.



## FYSIEKE RESPONS

Onbehandelde naaldpijn kan de gevoeligheid voor pijn in de toekomst doen toenemen. Het kan leiden tot de ontwikkeling van pre-procedurele angst en/of fobieën voor naalden. Deze angst kan het hele leven blijven bestaan.



## PREVENTIEVE ACTIES

Kinderen bij wie de pijn onbehandeld bleef tijdens een medische handeling zullen later minder beroep doen op preventieve gezondheidszorg. Zij zullen zich minder goed houden aan de aanbevolen vaccinatieschema's.



Motivation

**BAROMETER**



IWK Health

# OMGAAN MET NAALDPIJN: EEN GIDS VOOR OUDERS EN VERZORGERS

1.

**Wees zelfbewust.** Als u zich angstig voelt, probeer dan kalm te blijven wanneer u het vaccin met uw kind bespreekt voor, tijdens en na de injectie. Angst bij ouders/verzorgers kan ertoe leiden dat een kind een meer stressvolle ervaring heeft. Wees een kalm, ondersteunend rolmodel voor uw kind. Let op uw lichaamstaal en uw stem. Als u kalm blijft, zal uw kind een betere ervaring hebben. Als u echter het gevoel hebt dat u uw angst of ongemak niet onder controle kan houden, aarzel dan niet om uw kind toe te vertrouwen aan een ander familielid of vriend die u vertrouwt. Als u of de vertrouwenspersoon kalm blijft, zal uw kind een betere ervaring hebben.



2.

**Bereid uw kind voor.** Vertel uw kind wat het kan verwachten. Dit kan dagen, uren of minuten voor het vaccin zijn. Vertel hem of haar wat u beiden zult doen om de ervaring zo positief mogelijk te maken. Herinner hem of haar aan dingen die hij of zij in het verleden heeft meegemaakt. Leg uit wat ieders rol is tijdens het vaccineren. **Voorbeeld:** "Jouw taak is om heel stil te blijven zitten. Mijn taak is om je hand vast te houden. Het is de taak van de verpleegkundige om je het vaccin te geven."



3.

**Taal.** De woorden die je gebruikt zijn belangrijk. Benadruk wat ze goed doen. Blijf positief. **Voorbeeld:** "Je doet het heel goed door stil te blijven zitten." Gebruik woorden om uw kind af te leiden. Vertel verhaaltjes, maak gekke geluiden, zing liedjes. Wees creatief! Vermijd dingen als, "Ik weet het", "Het spijt me" of "Het is bijna voorbij". Deze zinnen kunnen onrust veroorzaken. Ze kunnen het gevoel van pijn bij het kind vergroten.



4.

**Denk aan comfort.** Vraag uw arts en apotheker naar een verdovende zalf en breng die aan op de arm van uw kind voor het vaccin. Breng speelgoed/elektronica mee voor afleiding. Laat uw kind op uw schoot zitten. Houd de hand van uw kind vast. Geef uw kind, indien mogelijk, de mogelijkheid om te kiezen hoe hij of zij wil zitten. Praat met uw kind over deze technieken vóór de vaccinatie en vraag hem of haar wat hij of zij verkiest; maak de keuze samen. Dan weet hij of zij wat te verwachten en heeft hij of zij een gevoel van controle over de situatie.



5.

**Herinnering.** De pijn van uw kind wordt beïnvloed door de manier waarop we erover praten. Door te benadrukken wat er goed ging, kunt u positievere herinneringen aan de vaccinatie creëren. Dit kan helpen om de volgende vaccinatie goed te laten verlopen. Herinner uw kind aan de goede dingen die zijn gebeurd om hun positieve herinneringen te versterken. Laat de inenting een zo positief mogelijke ervaring zijn voor het kind. **Voorbeeld:** Geef uw kind na het vaccin een kleine traktatie (zoals een sticker).



Motivation

BAROMETER



IWK Health

# TAALGIDS: HOE PRATEN MET UW KIND OVER VACCINATIE?

Studies tonen aan dat de manier waarop we met kinderen over vaccins praten, invloed heeft op hun afspraak. Onze woorden kunnen ook invloed hebben op hoe gemakkelijk ze toekomstige vaccinaties zullen vinden. Dit is een gids voor hoe u met uw kind over vaccins kunt praten voor, tijdens en na de afspraak.

## VOORAF

### Leg uit wat er zal gebeuren

"Je gaat op een stoel zitten of je gaat op mijn schoot zitten. Je rolt je mouw op en wij kijken naar een show op de tablet, zingen een liedje,... terwijl je je vaccin krijgt. Het is normaal dat je je nerveus voelt. Het is oké dat je je onzeker voelt."

### Gebruik neutrale woorden

Gebruik woorden als: "Je voelt misschien iets kriebelen," of "Je arm kan daarna gevoelig aanvoelen."  
Woorden die vermeden moeten worden zijn: "Prikken", "Au", en "Pijn".

### Leg ieders rol uit

"De verpleegkundige gaat je jouw vaccin geven." "Mama of papa gaat je hand vasthouden.", "Jouw taak is om te vertellen hoe je je voelt, je arm stil te houden, etc."

### Zal het pijn doen?

Je kan antwoorden: "Ik weet niet precies hoe je je zult voelen, maar misschien kun je me vertellen hoe je je voelde als we klaar zijn."



## TERWIJL

### Moedig je kind aan

"Je doet het fantastisch door stil te blijven zitten.", "Geweldig goed dat je vragen stelt.", "Ik ben trots op hoe je dit aanpakt."

### Gebruik neutrale woorden

"Hier komt het" in plaats van "Hier komt de prik." Waarschuwoords kunnen onrust veroorzaken, net zoals het gezicht dat we trekken terwijl we het zeggen. Ze kunnen een negatieve betekenis overbrengen.

### Vermijd volgende zinnen:

"Het spijt me.", "Ik weet het.", "Bijna voorbij.", "Maak je geen zorgen." Dit kan het kind nog meer stress bezorgen. Het zijn vaak valse geruststellingen.

### Spreek op een kalme toon

Kinderen reageren positiever als hun ouder/verzorger rustig blijft. Gebruik uw normale spreekstem tijdens het vaccineren.



## NADIEN

### Focus op het positieve

Er zijn veel positieve punten om over te praten! Bijvoorbeeld de vriendelijke zorgverlener, een afleidingsvoorwerp dat je hebt gebruikt, de plakker die ze hebben gekregen, de speeltuin nadien,...

### Wees realistisch

Vraag een kind: "Hoe voelde dat?" Valideer hun gevoelens. Als ze overdrijven, kun je ze in de juiste context plaatsen en realistisch zijn. Voorbeeld: "Ja, je hilde een beetje en je was ook heel dapper toen je stil bleef zitten."

### Herinner je kind eraan hoe moedig hij/zij was

Dit zal hun vertrouwen vergroten. Vertel hen hoe dapper ze waren toen ze hun arm uitstaken. Of hoe goed ze zich concentreerden op het afleidingsvoorwerp (bijvoorbeeld, speelgoed of een boek).

### Geheugen

Door zich op het positieve te concentreren, zal uw kind een positievere herinnering aan de ervaring overhouden. Dit zal uw kind helpen om de volgende keer minder bang te zijn.



# VERDOVENDE ZALF: EEN METHODE OM NAALDPIJN TE VERMINDEREN

## Wat is een verdovende zalf?

Verdovende zalf is een geneesmiddel dat op de huid wordt aangebracht om pijn en ongemak van vaccins en andere prikjes te verminderen. Het is verkrijgbaar in de vorm van een zalf of een pleister.

Er zijn verschillende soorten verdovende zalven. Vraag uw arts of apotheker als u niet zeker weet welke de juiste is voor uw kind.



## Waar kan ik het krijgen?

Verdovende zalf is te koop bij bijna alle apotheken.

Vraag een voorschrift aan uw (huis)arts en ga de verdovende zalf op voorhand halen bij uw plaatselijke apotheker.

Spreek met uw arts of apotheker over het product dat u kiest.



## Hoe moet ik het aanbrengen?

De zalf of pleister moet 30 tot 60 minuten voor het vaccin worden aangebracht. Lees de productinstructies voor gebruik. Volg de aanwijzingen voor de hoeveelheid zalf die u moet aanbrengen. Dit is gebaseerd op de leeftijd van uw kind en het product dat u gebruikt. De zalf of pleister moet op de bovenarm van uw kind worden aangebracht op de plaats waar het vaccin zal worden toegediend. Vermijd gebieden met een kapotte huid.



## Vraag uw zorgverlener

- Spreek altijd met uw zorgverlener voordat u gebruik maakt van medicatie.
- Verdovende zalf is veilig en heeft weinig bijwerkingen als ze volgens de voorschriften worden gebruikt.
- U kunt een wittere of rodere huid krijgen. Dit komt vaak voor.
- Minder vaak kan huiduitslag, zwelling of netelroos optreden. Deze bijwerkingen kunnen tekenen zijn van een allergie. Verwijder de zalf onmiddellijk en breng uw zorgverlener op de hoogte.

Sommige kinderen kunnen geen verdovende zalf gebruiken. Vertel het uw zorgverlener voordat u verdovende zalf gebruikt als uw kind een van volgende zaken heeft:

- Open plekken op de huid
- Nier- of leveraandoeningen
- Gevoeligheid of allergie voor anesthetica
- G6PD-deficiëntie
- Aangeboren/idiopathische methemoglobinemie



Motivation

BAROMETER



# AFLEIDINGS- EN POSITIONERINGSGIDS VOOR KINDEREN VAN 5 TOT 11 JAAR

## RECHTOP IS HET BESTE



Het gebruik van een comfortabele houding kan uw kind helpen zich meer in controle te voelen. Het voelt zich veiliger en meer gesteund, heeft minder kans op pijn en zal eerder meewerken tijdens de behandeling. Zitten is meestal de beste houding voor een kind wanneer het een vaccin krijgt.

Bespreek dit met uw zorgverlener: er zijn alternatieven voor rechtop zitten als dit niet de beste houding is voor uw kind.

## VASTGEHOUDEN DOOR OUDER



Kinderen willen getroost worden door hun ouder of verzorger. Als u uw kind op schoot laat zitten of zijn/haar hand vasthoudt, geeft dat uw kind fysieke en emotionele steun. Vraag uw zorgverlener om u beiden te helpen een comfortabele houding te vinden tijdens de afspraak van uw kind, zodat u in de buurt kunt blijven.

Denk eraan: Als de volwassene die uw kind vertrouwt, kunt u de angst van uw kind verlichten door uw lichaamstaal rustig te houden.

## AFLEIDING



Uw kind afleiden tijdens de vaccinatie is een bewezen manier om angst en pijn te verzachten. Vraag uw kind welk speelgoed of voorwerp het mee wil nemen naar de afspraak.

Voorbeelden: Een favoriet stuk speelgoed, een video of app op een tablet of smartphone, boeken, ademhalingstechnieken, fidget spinner, glitterstaaf, stressballetje,....

U kent uw kind het beste. Praat met uw zorgverlener over andere technieken waar uw kind baat bij kan hebben.