

Een prik krijgen moet soms

Wij nodigen alle kinderen uit op vaste momenten voor een of twee vaccinaties volgens het Rijksvaccinatieprogramma. Voor sommige kinderen is het voldoende als zij een dag van tevoren horen dat ze een prik gaan krijgen. Hieronder een aantal tips die bij deze voorbereiding kunnen helpen.

Hoe kan ik mijn kind voorbereiden?

Wees zo eerlijk mogelijk: je kind is minder angstig als je eerlijk vertelt wat hij/zij kan verwachten.

- Vertel waar jullie naar toe gaan, wie de prik geeft en waarom de prik nodig is.
- Je kind zal zich prettiger voelen als je er positief over praat.
Bijvoorbeeld: ik ga met je mee en het zal vast makkelijk gaan als jij een spelletje of filmpje kijkt op de telefoon.
- Je kan je kind vertellen dat iedereen het krijgen van een prik anders ervaart. De een geeft een drukkend gevoel aan, anderen voelen het tintelen, kriebelen of voelen dat het een beetje warm wordt.
- Trek je kind makkelijke kleding aan, waarbij de bovenarm makkelijk te bereiken is, dus een vestje, een T-shirt en trek de jas van je kind voor binnenkomst uit.
- Krijgen broers/zussen ook een prik? Probeer dan samen met je partner of een vertrouwd persoon van je kind te komen, zodat je hulp hebt.

Tijdens de prik

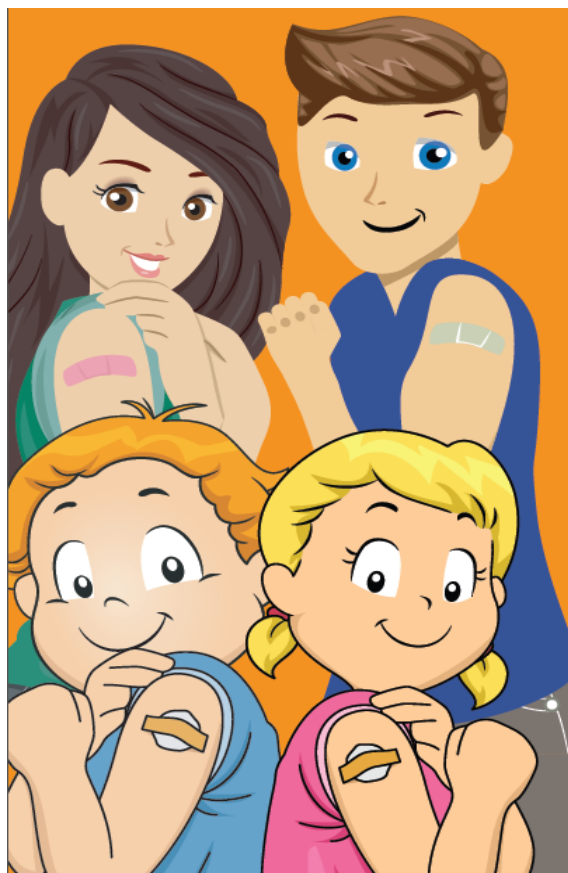
- Blijf als ouder zelf rustig voor en tijdens het prikken. Wanneer je zelf onrustig of zenuwachtig bent, zal je kind dit voelen en mogelijk overnemen.
- Als je kind ontspannen is, voelt hij/zij minder pijn. Voor kinderen is het vaak prettig om op schoot genomen te worden tijdens het prikken. De medewerker zal je vertellen welke houding daarbij het meest

geschikt is zodat zij de prik gemakkelijk en snel kunnen toedienen.

- Het kan helpen je kind voor en tijdens het prikken af te leiden.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Humor en grapjes
- Complimenten
- Filmpje / spelletje telefoon
- Ademhalingsoefeningen
- Eigen favoriete speelgoed en knuffel
- Zingen
- Fantaseren (als je 10.000 euro wint)
- (Tekening)filmpjes
- Zorgen voor een comfortabele houding



Wat vertellen medewerkers je kind over de prik?

- Je krijgt een prik. We tellen tot 10 en dan ben je klaar, tel je mee?
- Bij twee prikken worden die tegelijk gegeven, zodat er maar 1 gevoeld wordt.
- Jij kunt helpen door rustig te gaan zitten en je spieren slap te houden.

Na de prik

- Geef je kind een knuffel en compliment als alles voorbij is.
- Als je kind wat ouder is, benadruk wat goed is gegaan en geef een compliment.

Wat als het prikken niet lukt.

Soms komt het voor dat angst, eerdere ervaringen of de priklocatie ervoor zorgen dat het niet lukt op de prik(-ken) te geven. De medewerker van de Jeugdgezondheidszorg zal dan samen met jou en je kind meedenken over een oplossing op een ander moment.

[GroterWorden.nl | Vaccinatie 9-jarigen - YouTube](#)

Tenslotte

Als je na het lezen van deze infotekst nog meer informatie wil, dan kan je contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland. Dit kan op werkdagen van 8.30-12.30 en 13.00 - 17.00 uur via 023 7891777 of email frontofficejgz@vrk.nl