

## Mededeling van het PROSA Kenniscentrum

- 20 december 2021
- Kinderen 5-11 jaar vaccineren en testen zonder angst, pijn en dwang
- Aanbevelingen voor ouders en zorgverleners

Hoewel jonge kinderen gelukkig zelden ernstig ziek worden door COVID-19, hebben ze wel te maken met de indirecte gevolgen ervan. In de eerste fase van de epidemie waren dat vooral de sociale beperkingen veroorzaakt door de lockdowns of het sluiten van de scholen. Tegenwoordig worden kinderen vaker geconfronteerd met COVID-gerelateerde medische handelingen zoals het **afnemen van een COVID-test** of het **toedienen van een vaccin**.

Veel kinderen zijn heel goed in staat om een COVID-test of vaccinatie te doorstaan. Echter, voor sommige kinderen kunnen deze handelingen **zeer bedreigend en beangstigend** zijn, bijvoorbeeld omdat ze eerder nare medische ervaringen hebben gehad of omdat ze minder vaardig zijn in het reguleren van hun angst. Het **met kracht dwingen** van een angstig kind om een test of een vaccinatie te ondergaan, bijvoorbeeld door een houdgreep toe te passen, zal hun angst alleen maar verergeren.

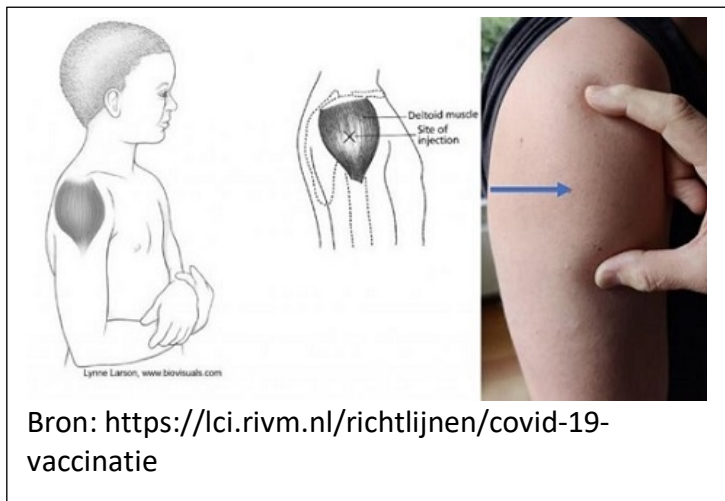
Negatieve ervaringen tijdens medische handelingen hebben een **grote impact op het welbevinden van kinderen** en op hun vertrouwen in de zorg(verlener). Dit geldt zowel op de korte als op de lange termijn. Onderzoek toont aan dat angst voor prikken op volwassen leeftijd bijna altijd haar oorsprong heeft in een **nare medische ervaring op de kinderleeftijd**. Ook bestaat er een verband tussen het weigeren van vaccinatie op volwassen leeftijd en prikangst opgelopen in de kinderleeftijd.

Als PROSA Kenniscentrum hebben wij dagelijks te maken met angst voor medische ingrepen bij kinderen. Wij weten dat angst, pijn en dwang bijna altijd te voorkomen zijn, ook bij angstige kinderen. Daarom roepen we alle ouders en zorgverleners die te maken hebben met vaccineren en/of verrichten van COVID-testen bij kinderen op om **zo zorgzaam en helpend mogelijk** te werk te gaan. Hoe dat eenvoudig kan, vatten we samen in de volgende aanbevelingen.

AANBEVELINGEN die helpen om een COVID test of vaccinatie succesvol te doorstaan.

## Voorafgaand aan het bezoek:

- Wees **eerlijk** met kinderen 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 vaccin of onderzoek bedoeld is om zo gezond mogelijk te blijven. Vul niet in wat het kind zal voelen, want ieder kind ervaart deze handelingen anders. Sommige kinderen voelen een drukkend gevoel, anderen voelen het tintelen of kriebelen en weer anderen voelen het een beetje warm worden.
- Ouders kunnen dankzij **helpend taalgebruik** hun kind helpen minder pijn, angst of stress te ervaren. Hoe dat eenvoudig kan, lees je in dit artikel: <https://kindenzorg.nl/positief-taalgebruik-werkt-goed-tegen-angst-en-pijn/>
- Maak samen met het kind **een plan**. 'Wat heeft hij/zij nodig om het makkelijker te laten verlopen?' Het kan dan gaan over: houding, wel of niet kijken, wel of niet benoemen wat de zorgverlener doet. Bespreek ook manieren waarop het allemaal nog makkelijker gaat om rustig mee te kunnen werken:
  1. 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 hoort vragen om de tafel te dekken wanneer je op je smartphone bezig bent ...') Voor meer achtergrond zie: <https://www.youtube.com/watch?v=Cx4NugY-lu0&t=1s>
  2. Van bewust rustig buik ademen kan je een gevoel van rust en ontspanning krijgen.
- Het is heel goed mogelijk om de prikplaats te verdoven door middel van een verdovende creme (bijvoorbeeld EMLA®). Deze crème is via de huisarts te verkrijgen. Een COVID-vaccin wordt meestal in de bovenarm (zie figuur) toegediend, dus dat is de plaats waar de EMLA-zalf moet worden aangebracht. De zalf moet tenminste 60 minuten inwerken.





## Tijdens het bezoek:

- Kinderen werken beter mee wanneer eerst met hen **verbinding** wordt gezocht door bij hen aan te sluiten en met hen af te stemmen. Eenvoudige technieken volstaan vaak om hun nieuwsgierigheid en vertrouwen te wekken. Vraag bijvoorbeeld wie of wat ze meegenomen hebben. Kinderen boven de 6 jaar zijn vaak heel goed in staat zelf aan te geven hoe ze de handeling willen ondergaan, in welke houding en wat ze wel willen of kunnen en wat niet. 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 daarbij een gevoel van controle en vermindert de angst.
- Sommige kinderen kunnen **niet goed meer denken** of beslissingen nemen als ze bang zijn. Je kan hen dan helpen door sturend te zijn, het afgesproken plan te bespreken en het uit te voeren.
- Straal als zorgverlener **rust en respect** uit. Zorg dat er maar 1 persoon praat, veel mensen die door elkaar praten kunnen juist een gevoel van onrust geven. Gebruik een zachte stem en toon oprechte interesse in het kind.
- Leg het kind uit hoe het jou kan helpen. Gebruik daarbij **positieve, helpende woorden**. Vraag niet "in welke arm zal ik je gaan prikken?", maar zeg: "Welke arm kies je, links of rechts?" of "Bij welke arm gaan we aan het werk, die of die?" Bijkomende helpende zinnen zijn: “Maak je armen zwaar en dan gaat het lukken”. “Hoe rustiger je arm, hoe beter ik jou kan helpen”. “Maak je spieren slap, dan lukt het gemakkelijker”. “Ik ga een beetje kriebelen in je neus”.
- Maak gebruik van een afleidingstechniek die **bij 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 ...’).
- **Geef ouders ook 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.
- 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.



- Prikpijn kan worden verminderd door gebruik te maken van een **vibratie-koel techniek**, zoals vb. de Buzzy<sup>®</sup>. Hoe meer sensorische prikkels toegevoegd worden, des te minder eventuele pijn gevoeld wordt. Plaats de Buzzy eerst 1 minuut op de prikplaats en schuif hem vervolgens enkele cm naar boven. Hierna kan worden geprikt.  
Zie ook: <https://paincarelabs.com/how-to-use-buzzy/> of <https://vimeo.com/597267231/cac46ed898>
- **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 1 vlotte beweging in**. Aspireer niet, maar injecteer de vloeistof langzaam.

## Na afloop:

- Neem kort de tijd voor **reflectie**. Noem altijd iets wat goed is gegaan.

## Verder van belang:

- Zorg ervoor dat alle **materialen** (zoals spuiten, naalden of wattenstaafjes) uit het zicht klaarliggen. Houdt het vaccin zoveel als kan uit het zicht van het kind tijdens het vaccineren, tenzij het kind zelf aangeeft graag te willen kijken.
- Het **fysiek dwingen** van kinderen voor niet-dringende medische handelingen is niet in hun belang en in strijd met fundamentele kinderrechten. Gebruik van dwang moet dan ook kost wat kost worden vermeden. Noodzaak tot dwang moet een signaal zijn om de handeling te onderbreken, het kind te laten bekomen en een comfortabel alternatief te bedenken.
- Organiseer de vaccinatie- en test-werkwijze zo dat **wachtende kinderen** niet geconfronteerd worden met de negatieve ervaringen van andere kinderen. Geef ze in plaats daarvan een taak, 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 **aparte 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.

## Meer lezen?

- Reducing pain at the time of vaccination – WHO position paper – September 2015 (Weekly Epidemiological report (39), 2015, 90, 505-516.
- Folder Helpend Taalgebruik – Februari 2021. Een publicatie van Kind en Ziekenhuis in samenwerking met het PROSA Kenniscentrum, Skills4Comfort en de Charlie Braveheart Foundation (<https://kindenzorg.nl/wp-content/uploads/2021/02/FOLDER-HELPEND-TAALGEBRUIK-NL-QR-Code-051221-3mm.pdf>)
- Reducing the pain of childhood vaccination: an evidence-based clinical practice guideline. Canadian Medical Association Journal 2010; 182(18):e843-e855.
- 'Je bent baas over jouw brein'. Instructiefilm voor kinderen over hoe pijn werkt en hoe je ervoor kan zorgen dat je minder angst of pijn ervaart. Een initiatief van Stanford University, vertaald door Skills4Comfort in samenwerking met de Charlie Braveheart Foundation. ( <https://www.youtube.com/watch?v=Cx4NugY-lu0&t=1s>)
- 

Maastricht/Amsterdam 20 december 2021

Piet Leroy, Paolo Valerio, Gijs de Vente en Sophie Verbeek  
Namens het PROSA Kenniscentrum ([www.PROSAnetwork.com](http://www.PROSAnetwork.com))

---

Het PROSA Kenniscentrum streeft naar trauma-vrije medische zorg voor kinderen. Dat doet het door zorgprofessionals kennis en vaardigheid te onderwijzen waarmee zij pijn en angst kunnen voorkomen.

**P R @ S A**



*from fear to trust*