



# ZO VOEL IK ME FIJN

Tips om je voor te bereiden op een vaccinatie



Belangrijke informatie  
voor ouders aan de  
achterzijde



Brabant-Zuidoost

Krijg jij binnenkort een vaccinatie? Dan kan het fijn zijn om je daarop voor te bereiden. Zeker als je dit stiekem een beetje spannend vindt. In dit boekje lees je wat je kunt doen. Je ouder(s)/verzorger(s) kunnen je hier dan bij helpen.

## KRUIS HIERONDER AAN WAT JIJ FIJN VINDT

Laat dit zien aan de verpleegkundige die de vaccinatie geeft.  
Zo zorgen we dat jij je zo fijn mogelijk voelt!

### VRAGEN

die je kunt stellen voor of tijdens de afspraak

- Wat gebeurt er tijdens de afspraak?
- Wie kan ik meenemen naar de afspraak?
- Hoe voelt het om een vaccinatie te krijgen?
- Kan ik een verdovende crème gebruiken?  
(Regel dit ruim vóór de afspraak, want de crème moet 1 uur inwerken. Zie link bij **Meer informatie**)
- Mag ik gevaccineerd worden in een aparte ruimte?
- Kan ik liggen als ik de vaccinatie krijg?
- Mag ik naar de naald kijken?



### LEKKER ZITTEN

- Eet en drink van tevoren
- Breng een knuffel of speelgoed mee
- Vertel dat je het spannend vindt
- Ga bij je vader of moeder op schoot zitten
- Maak slappe armen tijdens het vaccineren ('spaghetti armen')
- Voel je je duizelig? Dan kun je je knieën tegen elkaar drukken.



## ONTSPANNEN

- Neem een familielid of een vriend mee
- Adem rustig in door je neus en uit door je mond
- Laat een molentje bewegen door er tegenaan te blazen
- Zeg tegen jezelf dat je het kunt!

## AFLEIDEN

- Praat met iemand terwijl je de vaccinatie krijgt
- Zoek iets in de kamer waar je naar kunt kijken
- Kijk een filmpje op een telefoon
- Luister naar muziek die je mooi vindt
- Zing een liedje
- Vertel een mop
- Denk aan iets leuks



**Iets anders. Ik wil graag ...**

---

---

---

---

---

---



## WAT KUN JE ALS OUDER/ VERZORGER DOEN?

- Bereid je kind voor. Wacht hiermee niet tot het laatste moment.
- Lees de tips in dit boekje. Laat je kind aankruisen wat werkt en deel dit met de verpleegkundige.
- Blijf zelf rustig om je kind gerust te stellen.
- Positief belonen en complimenten geven, helpt.
- Bespreek na afloop hoe het ging. Herhaal de positieve ervaringen en tips voor de volgende keer, zodat je een positieve afsluiting hebt.

### Denk je dat de tips voor jouw kind niet voldoende zijn?

Neem dan contact met ons op via [rvpvaccinaties@ggdbzo.nl](mailto:rvpvaccinaties@ggdbzo.nl)

## MEER INFORMATIE

### Folder:

helpend taalgebruik bij een vaccinatie



Folder in het Engels, Arabisch, Turks, Oekraïens of Duits



### Instructie:

het aanbrengen van verdovende crème



### Advies van een kinderarts:

prikken zonder angst



[ggdbzo.nl](http://ggdbzo.nl)

[@ggdbzo](https://www.instagram.com/ggdbzo)