



FELKÉSZÜLÉSI TERV VÉRVÉTELHEZ/OLTÁSHOZ

Te ismered magad a legjobban, ezért válogasd össze,
hogymi segít kényelmesebben érezni magadat és irányítani az eseményeket!

Bár oltást kapni/vérvételre menni nem a
legsuperebb, mégis sokat tehetsz azért,
hogy könnyebben menjen ez az egész.



Meg Foundation
MEGFOUNDATIONFORPAIN.ORG



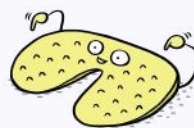
Mi az a Buzzy?

A Buzzy rezgései blokkolják
a fájdalomjelet, így nem kell
érezned a beavatkozást!



Mi az az érzéstelenítő krém?

Ez egy krém, ami 30-60 perc
alatt érzésteleníti a bőrt
ott, ahol bekened.



Mi az a Shotblocker?

A Shotblocker egy műanyag eszköz
kis dudorokkal, amik "elterelik az
idegek figyelmét". Az agyad a du-
dorokat érzi, nem a beavatkozást!

Ha lehet választani, hova szeretnéd kapni az oltást/honnan vegyék a vért?

- ☐ Bal kar
- ☐ Jobb kar

Sokat segít, ha kényelmesen ülsz valakivel, akiben megbízol. Milyen testhelyzetet választasz?

- ☐ _____ ölében
- ☐ _____ mellett
- ☐ Fekve ☐ Ülve
- ☐ Egyéb: _____



Van egy csomó módszer, amivel megelőzhetjük a beavatkozás fájdalmát, még mielőtt az elkezdődne! Ha van rá lehetőség, melyiket szeretnéd ezek közül?

- ☐ Érzéstelenítő krém
- ☐ Rezgés
- ☐ Shotblocker



Azt már tudod, hogy ha valami olyan dologra figyelsz, ami igazán tetszik neked, akkor képes vagy kizárni a külvilágot. Ez egy superképesség! Mire szeretnél összpontosítani a beavatkozás előtt és alatt?

- ☐ Videóra: Melyikre? _____
- ☐ Könyvre
- ☐ Játékra
- ☐ Zenére
- ☐ Beszélgetni _____ -val/vel
- ☐ Egyéb: _____

A légzés a fájdalom és a szorongás csökkentésének egy remek módja. Miközben jó mély lélegzeteket veszel, szeretnél-e...

- ☐ valakivel együtt lélegezni? Kivel? _____
- ☐ egy lélegzéstechnikát bemutató videót nézni?
- ☐ Semmit... egyedül szeretném csinálni.



Vannak gyerekek, akik szeretik nézni a vérvételt/oltást, mások inkább tudomást sem akarnak venni róla. Neked mi segít jobban?

- ☐ Szeretném nézni a vérvételt/oltást
- ☐ Valami másra szeretnék figyelni: _____

Szeretnéd, ha mondaná valaki, hogy éppen mi történik a vérvétel/oltás előtt és/vagy közben?

- ☐ Igen, előtte ☐ Igen, alatta
- ☐ Nem...inkább csak valami másra figyelnék: _____

Ha szeretnéd, hogy szóljanak neked a vérvétel/oltás pillanata előtt, mit szeretnél hallani?

- ☐ háromig számolást: 1-2-3
- ☐ "Itt jön..." ☐ Egyéb: _____

A túl sok hang zavaró lehet. Kit szeretnél, hogy beszéljen hozzád? Kit szeretnél, hogy inkább csendben maradjon?

Emberek, akik beszéljenek: _____
Emberek, akik maradjanak csendben: _____

Nagyon jó támaszkodni a számodra megbízható felnőttekre! Mit tegyenek, amivel segíthetnek neked abban, hogy nyugodtabb maradj és kényelmesebben érezd magad?

- ☐ Beszélgessenek velem és tereljék el a figyelmemet.
- ☐ Simogassák a hátamat. ☐ Fogják a kezemet.
- ☐ Tartsanak elém egy videót, amit nézhetek közben.
- ☐ Egyéb: _____

Sokat segít, ha van valami, amit várhatsz a vérvétel/oltás után. Mit szeretnél csinálni/kapni a beavatkozás után? _____

És ne felejts el szólni mindenkinek, hogy az segít neked, ha a **felnőttek**

NYUGODTAK MARADNAK :)