

Inhoud van deze doos

- Twee Buzzy's
- Bellenblaas
- Een windmolentje
- Instructies voor gebruik, afleidings en ontspanningsoefeningen.

Leg over alle vaccinatiematerialen (vaccin, naald, watjes en pleisters) een celstof matje heen, zodat het niet zichtbaar is voor het kind!

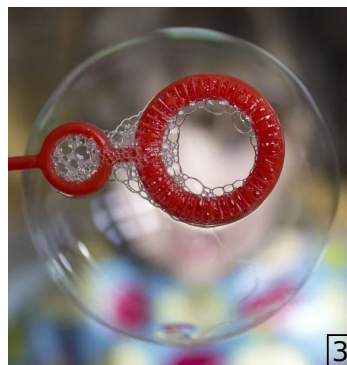


x2

1



2



3

Ademhalingsoefeningen

De oefening wordt zittend gedaan:
het kind zit zelf op de stoel of op schoot
bij ouder.

Laat het kind de handen op de buik
leggen, of de handen van de ouder
op de buik van het kind.

*We gaan samen naar je buik ademen,
je zult zien dat je daar rustiger/fijner van
gaat voelen*

Ga samen met het kind rustig in- en
uit ademen

*Adem in door je neus, naar je buik toe.
Voel je hoe je buik boller wordt?
Adem uit door je mond, je buik wordt nu
kleiner*

Herhaal dit een aantal keer, kijk naar
het kind. Ontspant het kind? herhaal
totdat het kind echt ontspannen is.

Bellenblaas of windmolen

De bellenblaas oefening is ook een ademhalingsoefening. Door bellen te blazen wordt er dieper ingeademd en wordt het kind rustiger.

Laat het kind, eventueel samen met de ouder, bellen blazen. Ouder en kind kunnen de bellen ook vangen of prikken als ze dat willen.

Door bellen te blazen blaas je het vervelende gevoel wat je nu hebt weg, waardoor je je rustiger/fijner gaat voelen.

Dezelfde oefening kan ook met de windmolen gedaan worden



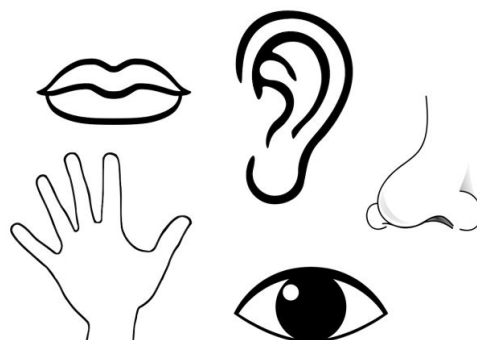
In gedachten naar een fijne plek

Vraag het kind om aan een fijne plek te denken, bijvoorbeeld op vakantie of het strand. Laat ze, eventueel met de ogen dicht, vertellen over die plek.

Vraag naar de zintuigen; wat was er te zien, ruiken, horen, voelen en proeven? Vraag door.

Was het zand warm? Hoe voelde dat dan?

Het doel is dat het kind helemaal opgaat in de fijne plek en zich voorstelt dat ze daar zijn.



De Buzzy gebruiken

De Buzzy is een apparaat wat de door trillingen de zenuwen overstimuleert, wat het prikken minder pijnlijk maakt.

Zet de Buzzy op de plek waar je gaat vaccineren en laat de Buzzy 30 tot 60 seconden trillen

Verplaats de Buzzy naar boven; laat deze trillen boven de plek waar je gaat vaccineren.

Geef de vaccinatie terwijl de Buzzy nog trillend op de arm zit

De QR-code verwijst naar een filmpje waarin het gebruik van de Buzzy wordt toegelicht. Hierin wordt een icepack gebruikt, maar dit is optioneel. Wij gebruiken de Buzzy zonder icepack.



Bronvermelding afbeeldingen

[1] www.puramedbuzzy.eu/toepassingen-buzzy

[2] foto.wuestenigel.com/chilids-plastic-windmill-toys/ (CC-BY-2.0)

[3] www.rawpixel.com/image/5941105/free-public-domain-cc0-photo (CC0)

[4] www.pxhere.com/nl/photo/1557919 (CC0)

[5] www.openclipart.org (CC0)