



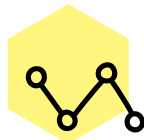
EINFÜHLSAMER UMGANG BEI DER IMPFUNG VON KINDERN

Kinder finden eine Impfung oft aufregend. Aber mit der richtigen Vorbereitung und Anleitung klappt es meist ganz gut. Wie das geht, erfahren Sie in den folgenden Empfehlungen.

Wie bereiten Sie ein Kind am besten darauf vor?



Für Kinder ist eine Impfung viel angenehmer, wenn man erst mit Ihnen spricht und **eine Vertrauensbasis schafft**. Einfache Techniken reichen oft aus, um ihre Neugierde und Vertrauen zu wecken.



Machen Sie gemeinsam mit dem Kind einen Plan. Was braucht es, damit es einfacher verläuft? Wer tut was?



Seien Sie **offen und ehrlich** zu den Kindern über das, was passieren wird, und erklären Sie die Dinge in neutralen Worten, wobei Sie sich auf das gewünschte Ergebnis konzentrieren. Zum Beispiel: Statt "Es ist schnell vorbei": "Ich gebe dir diesen Impfstoff, damit du gesund bleibst".



Jedes Kind erlebt eine Impfung anders. Manche Kinder spüren sie nur ganz kurz, andere empfinden einen Druck, ein Kribbeln oder ein Kitzeln. Nehmen Sie also nicht vorweg, wie es sein wird.



Eltern und Betreuer können dem Kinde mit **unterstützender Sprache** helfen, weniger damit es Schmerzen, Angst oder Stress weniger stark empfindet. Zum Beispiel: "Je ruhiger du deinen Arm hältst, desto besser klappt es". Scannen Sie den QR-Code auf der Rückseite für mehr Beispiele.

Impftipps für Pflegepersonal

Kontaktaufnahme



Die nonverbale Kommunikation ist sehr wichtig, wenn man eine Verbindung zum Patienten herstellen will. Passen Sie Ihre Körperhaltung an: respektieren Sie den Platz, den ein Kind braucht und sitzen Sie auf gleicher Augenhöhe wie das Kind. Hören Sie aufmerksam zu was das Kind sagt und wiederholen Sie dann einige Wörter. Ein anderer Einstieg ist, zu beschreiben, was man auf dem Shirt des Kindes sieht. Ein Kind fühlt sich so gehört und gesehen und das schafft Vertrauen. Übernehmen Sie dann die Führung und fragen Sie etwas, z.B. was das Kind am liebsten macht.

Besprechen Sie den Plan



Besprechen Sie mit dem Kind in welcher Position es sitzen möchte, was es tun kann und was es nicht möchte. Es ist hilfreich, wenn Kinder zwei Wahlmöglichkeiten haben, z. B.: "Willst du auf dem Schoß deiner Mama sitzen oder auf deinem eigenen Stuhl?" Das Mitspracherecht gibt ein Gefühl der Kontrolle und verringert die Angst. Hilfreiche Formulierungen sind: "Willst du sehen/wissen, was wir tun werden oder nicht?" oder "Möchtest du mir helfen?". Indem Sie einem Kind die Wahl zwischen zwei Optionen lassen, geben Sie ihm ein Gefühl der Kontrolle.

Ablenkung



Welche Ablenkung könnte helfen? Erklären Sie, dass der Kopf immer nur eine Sache auf einmal erledigen kann und dass man das nutzen kann, um sich abzulenken ("so wie du vielleicht auch nicht immer hörst, dass deine Mama/dein Papa dich ruft, wenn du auf dein Handy guckst."). Das Mitbringen eines Lieblingskuscheltiers, eines Lesebuchs oder eines Spiels kann helfen.



Verwenden Sie eine Ablenkungstechnik, die dem Entwicklungsstand des Kindes entspricht. Ablenkung funktioniert am besten, wenn das Kind tatsächlich in das vertieft ist, was es sieht, tut oder worüber es spricht. Beispiele sind: in ein Bilderbuch schauen, Seifenblasen pusten, einen Film ansehen, zählen, ein Spiel (wie: "Ich packe meinen Koffer und nehme mit...").

Eine ruhige Umgebung



Ein ruhiges Ein- und Ausatmen lässt Kinder und Eltern entspannter werden. Lassen Sie die Kinder (und Eltern) durch die Nase einatmen (bis 3 zählen) und durch den Mund ausatmen (bis 3 zählen). Jüngere Kinder können z. B. imaginäre Kerzen ausblasen. Je ruhiger die Atmung, desto entspannter die Muskeln, desto leichter fällt die Impfung.

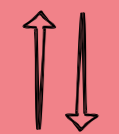


Geben Sie den Eltern eine Aufgabe. Beispiele sind: Händchen halten, den Rücken kitzeln, Seifenblasen halten, auf eine Windmühle pusten, mit dem Kind über den letzten großen Urlaub plaudern usw.



Strahlen Sie als Pflegepersonal Ruhe und Respekt aus. Achten Sie darauf, dass nur eine Person mit dem Kind spricht. Das beruhigt.

Sprache



Sprechen Sie mit sanfter Stimme und zeigen Sie echtes Interesse an dem Kind. Erklären Sie dem Kind, wie es Ihnen helfen kann, und verwenden Sie positive Worte. "Mach deine Arme schwer, dann klappt es" "Je ruhiger dein Arm ist, desto besser kann ich dir helfen". "Mach deine Muskeln schwach, wie gekochte Spaghetti, dann geht es leichter." Scannen Sie den QR-Code auf der Rückseite für "Hilfreiche Sprache".



Wenn Sie Ihren Arzt im Voraus um ein Rezept für EMLA® oder Rapydan® bitten, kann dies bei der lokalen Anästhesie der Haut hilfreich sein.

Betäubungscreme oder Pflaster

Es ist durchaus möglich, die Einstichstelle mit einer Creme oder einem Pflaster zu betäuben, zum Beispiel **EMLA® / Rapydan®**. Diese Mittel sind beim Allgemeinmediziner erhältlich.



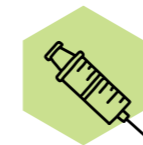
EMLA® muss mindestens 60 Minuten lang einwirken. Rapydan® für mindestens 35 Minuten.

Buzzy

Das Gefühl der Behandlung kann durch den Einsatz einer **Vibrationskühlung**, wie z.B. dem Buzzy®, reduziert werden. Durch diese Schwingungen können Schmerzen weniger oder gar nicht mehr empfunden werden. Legen Sie den Buzzy zunächst 1 Minute lang auf die Einstichstelle und schieben Sie ihn dann ein paar Zentimeter nach oben.



Während der Behandlung



Achten Sie darauf, dass **alle Materialien** (wie Spritzen oder Nadeln) **außer Sichtweite** des Kindes griffbereit sind. Halten Sie die Impfspritze während der Impfung so weit wie möglich aus dem Blickfeld des Kindes, es sei denn, das Kind gibt selbst an, dass es sie sehen möchte. Kündigen Sie nicht an, dass Sie stechen oder herunterzählen werden, es sei denn, das Kind sagt dies ausdrücklich vorher. **Führen Sie die Nadel in einer gleichmäßigen Bewegung ein**, aspirieren Sie nicht, sondern injizieren Sie langsam.

Wichtig



Kinder **körperlich zu nicht dringenden** medizinischen Eingriffen zu zwingen, **ist nicht in ihrem Interesse** und verstößt gegen die grundlegenden Rechte von Kindern. Die Notwendigkeit von Zwang muss ein Signal sein, die Handlung zu unterbrechen und über eine bequeme Alternative nachzudenken.



Organisieren Sie das Impf- und Testverfahren so, dass wartende Kinder nicht mit den negativen Erfahrungen anderer Kinder konfrontiert werden. **Geben Sie ihnen stattdessen eine Aufgabe oder sorgen Sie für Ablenkung**, z. B. durch einen Fernsehbildschirm, einen ausgeschmückten Parcours oder Vorschläge zur Entspannung, wie z. B. mit den Zehen zu wackeln oder auf den Atem zu achten, während man wartet.



Sehr ängstliche Kinder und solche, die nicht gut kooperieren können, verdienen eine **andere Herangehensweise** und sind in der Regel besser dran, wenn sie an Pflegeteams überwiesen werden, die über spezielle Fachkenntnisse im Bereich des Verfahrenskomforts verfügen. In der Zwischenzeit haben mehrere niederländische Krankenhäuser Initiativen gestartet, um Kinder mit Angst vor Nadeln auf eine für sie angenehme Weise zu impfen.

Abschluss

Nehmen Sie sich anschließend die Zeit, ein positives Fazit zu ziehen und ausdrücklich zu erwähnen, was gut gelaufen ist.

Außerdem wichtig

Kinderverständliche Sprache

Eine Broschüre für eine verständliche Sprache bei Begleitung von Kindern für Eltern und Pflegepersonal. Erhältlich in mehreren Sprachen über den QR-Code auf der rechten Seite.



“Du bist der Chef deines Gehirns”

Erfahren Sie mehr darüber, wie Schmerzen funktionieren und was Sie tun können, um weniger Schmerzen zu empfinden.



Entwickelt vom PROSA- Wissenszentrum.



Ermöglicht durch die Charlie Braveheart Foundation,
Skills4Comfort und Kind&Ziekenhuis.



Das PROSA-Wissenszentrum ist das führende Institut in den Niederlanden für die traumafreie Versorgung von Kindern. Auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse vermitteln sie den Angehörigen der Gesundheitsberufe Kenntnisse und Fähigkeiten zur Vorbeugung von Schmerzen und Ängsten. Die Empfehlungen von PROSA beruhen auf evidenzbasierter wissenschaftlicher Forschung und werden von der niederländischen Vereinigung für Kinderheilkunde (NVK) unterstützt.