

**TRAUMAVRIJE ZORG:**

**MINDER STRESS, MEER VERTROUWEN**

**LINDA SCHUITEN (OLVG / STICHTING PROSA)**

**NIER  
VERENIGING**

DEZE DAG IS MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine



# Het voorkomen van angst, pijn en stress bij medische handelingen

Van angst naar vertrouwen





Verpleegkundig specialist kindergeneeskunde

OLVG

Procedureel comfort

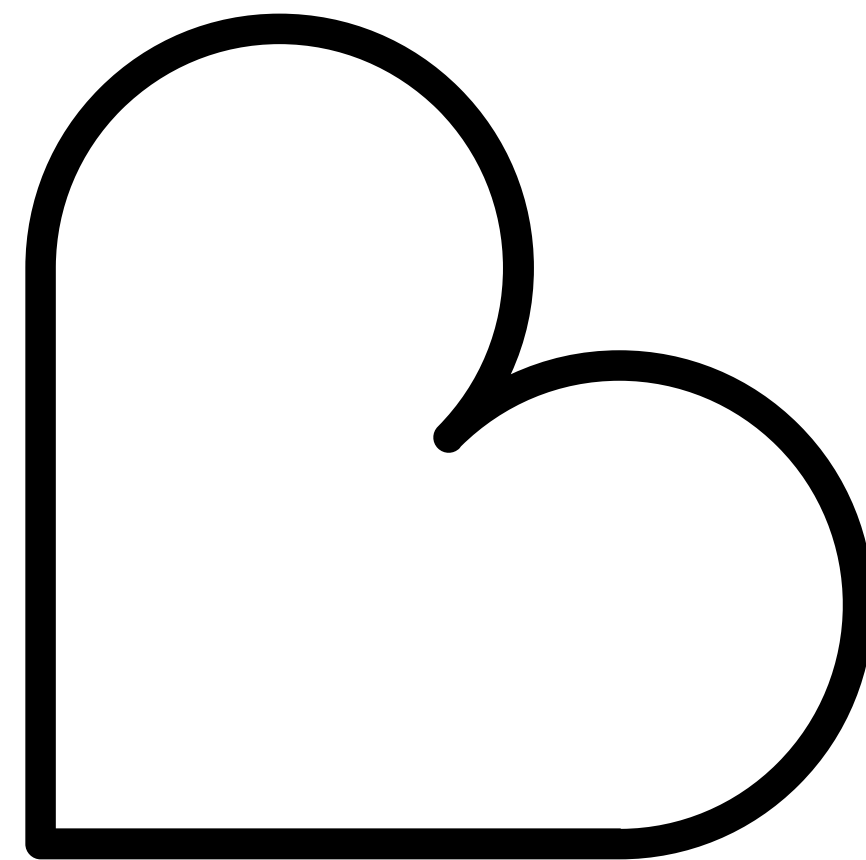
PROSA kenniscentrum



# Met de steun van



[www.charliebraveheart.com](http://www.charliebraveheart.com)



# CHARLIE BRAVEHEART

*Stress-free hospitals for children*





# PROSA Kennis Centrum voor Procedureel Comfort

PROSA



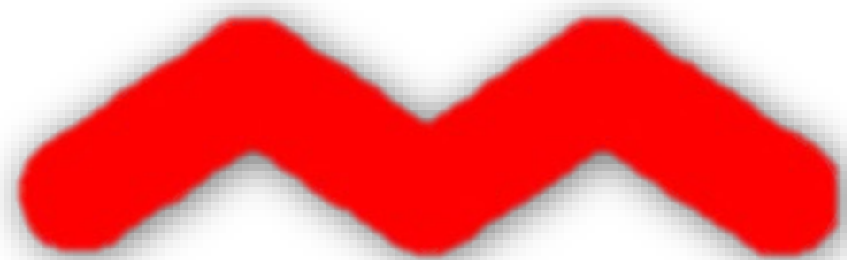
*from fear to trust*

Kennis bundelen & Opleiden in Trauma-vrij Medisch Handelen

[www.prosanetwork.com](http://www.prosanetwork.com)

# Missie

**Pijn**



**Angst**



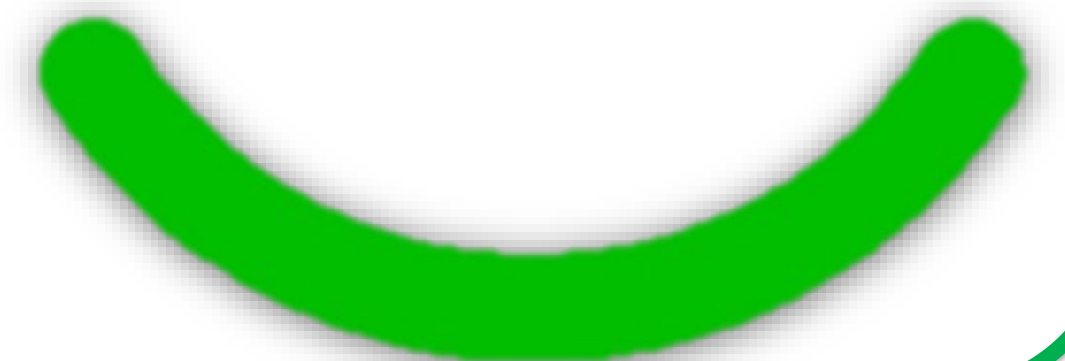
**Procedureel leed  
(h)erkennen**

**Geen Pijn  
Geen Angst**



**Pijn- en  
Angst  
wegnemen**

**Vertrouwen**



**Vertrouwen  
bouwen**





# Programma



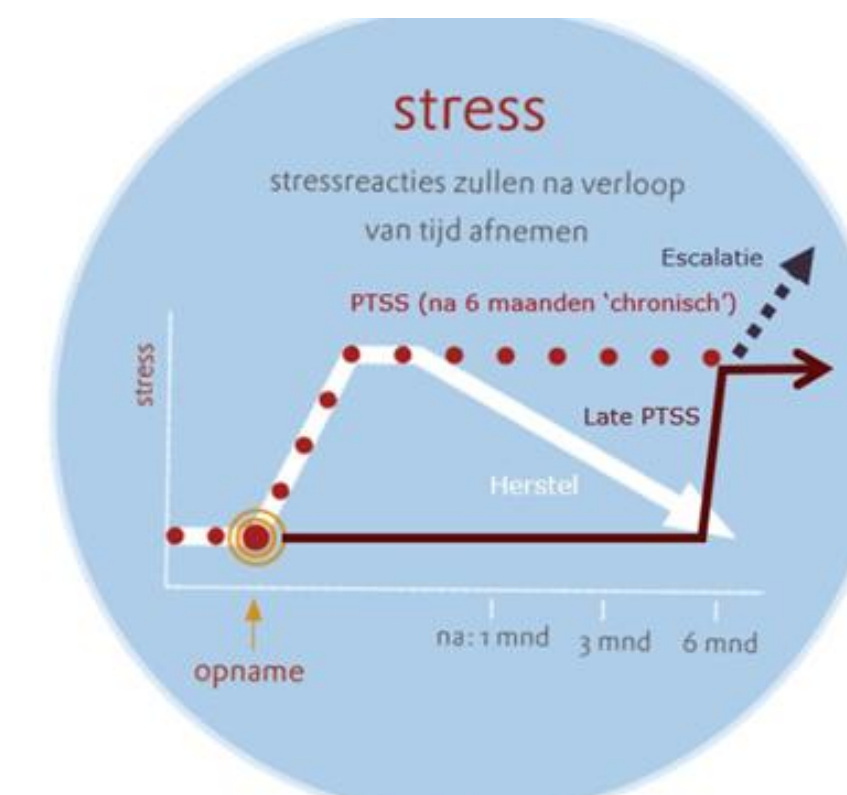
- Bespreken effecten van angst, pijn en dwang
- Angst en pijn en de effecten op je brein
- Praktische handvatten voor iedereen



# Waarom dit onderwerp?



- Ruim 1,4 miljoen kinderen per jaar in het ziekenhuis, wat cijfers:
  - **Angst, pijn en stress** het vaakst voorkomend bij bloed afnemen, inbrengen infuus, maagsonde en blaaskatheter; 15% heeft ernstige prik**angst**.
  - 80% van kinderen met chronische ziekte ontwikkelt **angst** voor opnames en medische handelingen.
- 20 - 25% van de volwassenen heeft een vorm van prik**angst**; partiële verklaring voor non vaxxers tijdens COVID-19 pandemie. Vaak ontstaan door RVP (17 vaccinaties 0-14 jr).
- Een ingreep, operatie en/of ziekenhuisopname zijn grote risicofactoren **angst en/of stress** bij kinderen, het zijn **stressvolle** situaties.







# Moments that matter: childhood pain treatment shapes pain for life—we can do better every time in every child

Rebecca Slater<sup>1\*</sup>, Suellen Walker<sup>2</sup>, Christopher Eccleston<sup>3,4,5</sup>, Carlo Bellieni<sup>6</sup>, Tanvi Hirekodi<sup>7</sup>, Ricardo Carbajal<sup>8</sup>, Lucinda Smart<sup>9</sup>, William Laughey<sup>9,10</sup>, Maria M. Cobo<sup>1,11</sup> and Stefan Friedrichsdorf<sup>12</sup>

## Abstract

**Background** Needle procedures, such as vaccinations, blood draws, and intravenous cannulation, are the most frequent source of childhood pain, causing fear and reducing the uptake of medical procedures. Every child has the right to expect pain relief, and we have evidence-based tools to reduce needle procedure-related pain. Therefore, the lack of analgesic provision for needle pain is not justified. We argue that better informed and motivated healthcare professionals and families can advocate for appropriate pain relief in every child, every time.

**Observations** Engaging communication campaigns are needed to educate our healthcare professionals. Evidence-based modalities such as topical anaesthesia, sucrose or breastfeeding, comfort positioning, and age-appropriate distractions should be available for every child during needle procedures. However, high-quality information is not enough to change behaviour—healthcare professionals need to be motivated, encouraged, and inspired. Parents and carers should be empowered to advocate for their children and be aware that their child has the right to receive pain relief during these procedures.

**Conclusions and relevance** This is a call to action—we need collaboration between academics, healthcare professionals, industry and charities, to expedite behavioural change and parental advocacy through high-quality communication strategies. Effective pain management in infants and children can play a crucial role in promoting the uptake of vaccinations and medical procedures and can influence future attitudes to pain.

**Keywords** Children, Infant, Pain, Needle procedures, Pain treatment, Information, Motivation, Communication, Parents, Healthcare professionals





**S A**  
trust





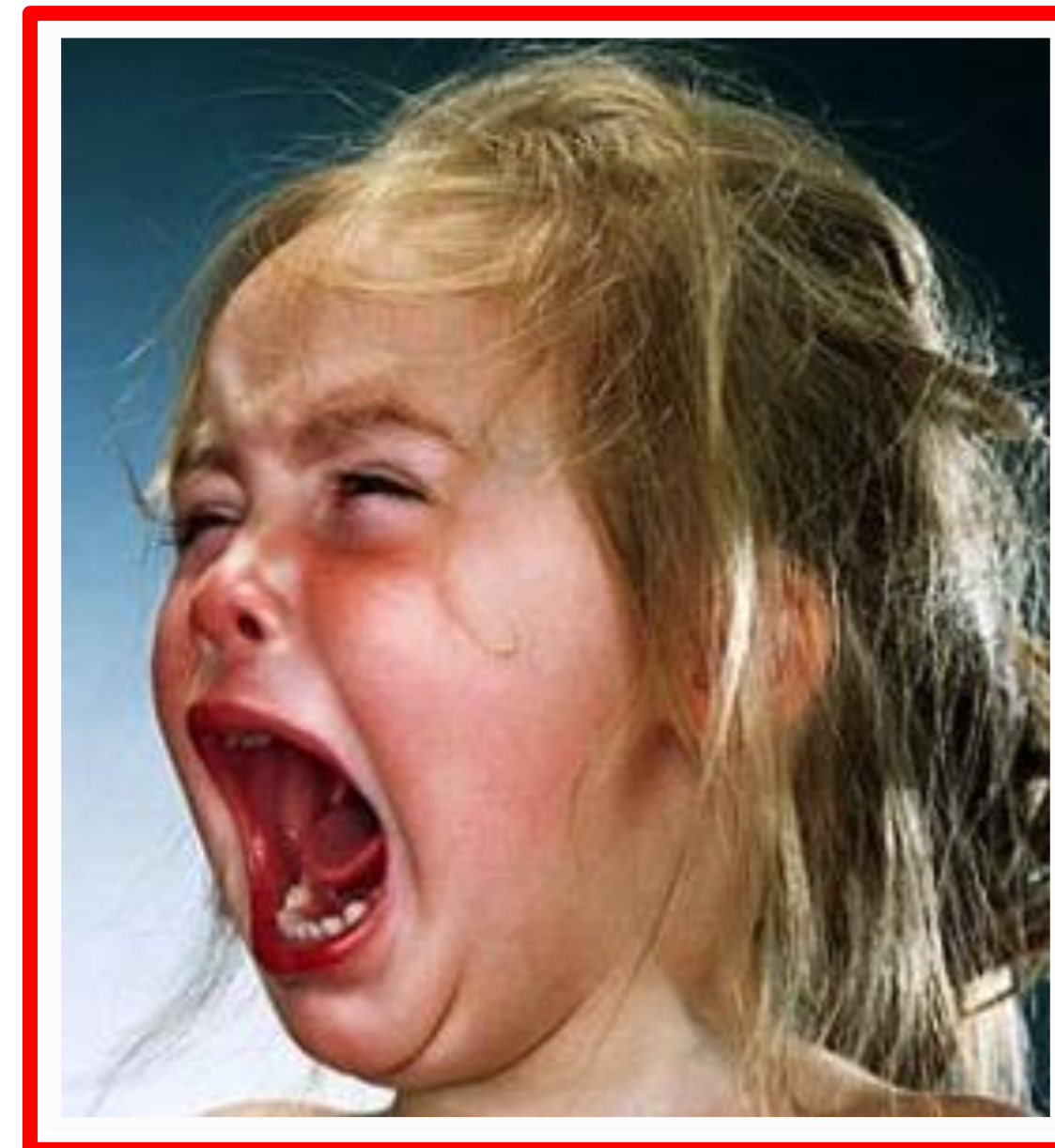
# Pijn en/of angst en/of Anticiperende angst



Fixatie/Dwang

(dreigende)

Mislukte procedure



Machteloosheid

bij ouders en zorgverlener





Translated versions

Development of the standards

Download the standards

The Team

Share your views

Publications , blogs and presentations



Contact



# Rights-based standards for children having health care tests, treatments, examinations or interventions



[www.isupportchildrensrights.com](http://www.isupportchildrensrights.com)



Lucy Bray 2021

**iSUPPORT:** International collaborative rights-based standards to  
**SU**pport **Pa**ediatric **P**atients during clinical **prO**cedures by **R**educing  
harm and establishing **T**rust.



# Bray et al 2023

Bij het nemen van beslissingen moet de medische waarde van de behandeling zorgvuldig worden afgewogen tegen de mogelijke nadelige effecten van de procedure. Dit dient te gebeuren met inachtneming van de rechten van het kind met betrekking tot medische tests, behandelingen, onderzoeken en interventies.





# Kern principes rechten van het kind en medische procedures

-  Weeg de medische waarde af tegen mogelijke schade
-  Deskundige zorg – professionele kennis & vaardigheden
-  Luisteren & communiceren – mening van het kind telt
-  Duidelijke informatie – afgestemd en begrijpelijk
-  Keuze & controle – kinderen actief betrekken
-  Welzijn centraal – korte én lange termijn
-  Respectvolle houding – nooit tegen de wil van het kind



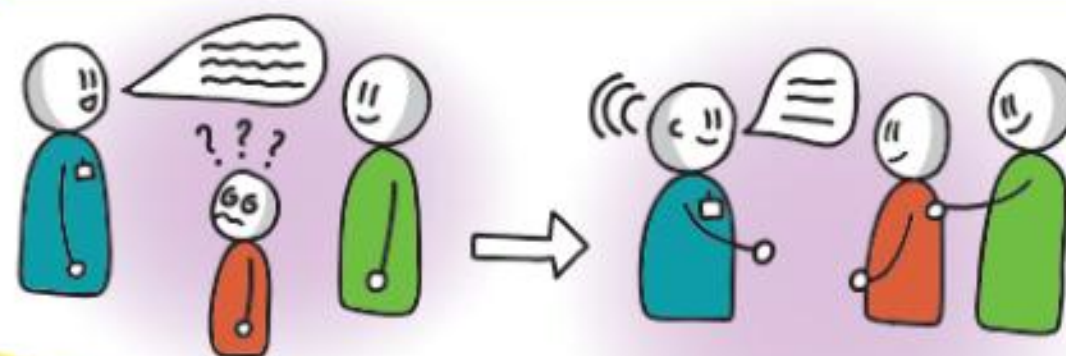
# ISupport richtlijn



Dit zijn de dingen die zorgverleners kunnen doen om mij te helpen als ik een test, behandeling, onderzoek of (medische) procedure nodig heb.



Communiqueer met mij op een manier die ik kan begrijpen



Geef me de tijd om mijn mening te geven



Geef me informatie die eerlijk en gemakkelijk te begrijpen is..



Help me te begrijpen wat er gebeurt.

Geef me de tijd om vragen te stellen.



Geef me keuzes.

Luister naar mijn mening

Doe altijd wat het beste voor mij is



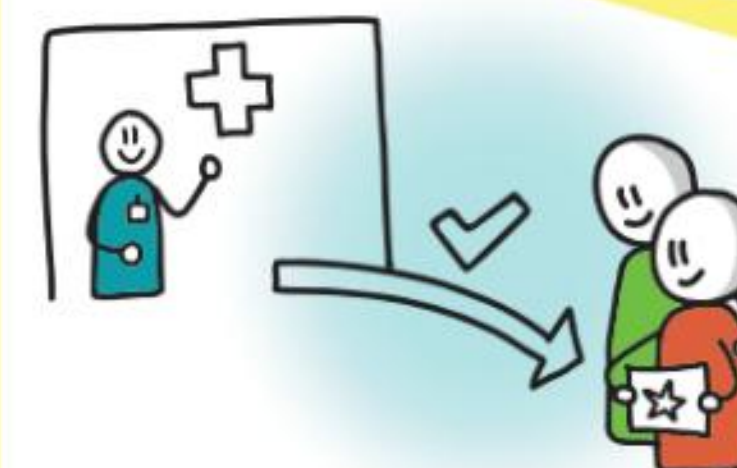
Als ik 'stop' of 'nee' zeg of laat zien, neem dit dan serieus en stop..



Stop met me vast te houden als ik zeg of laat zien dat ik dat wil.

Wat kan je nog meer helpen?  
Teken het hieronder:

Help me alleen om stil te blijven liggen/zitten op een manier waardoor ik me rustig en veilig voel.



Help me te begrijpen wat er is gebeurd voordat ik weg ga.

PROSA  
from fear to trust



Met steun van



Illustraties Leonie Sonneveld



# Paradoxen

Tempo van de zorg ↔ Tempo van het kind

Logistiek ↔ Tijd nemen

Stop het kind ↔ Stop de procedure

Dwang ↔ Rechten van het kind

Genezen ↔ Comfort



# Gevolgen van procedurele distress en/of dwang



Korte termijn, ingreep geslaagd....



# Gevolgen van procedurele distress en/of dwang

- Korte termijn: ingreep geslaagd!

Dat is hij zo  
weer vergeten

Het doet geen  
pijn

Daar merk je  
niks van

Het is maar  
even



# Korte en lange termijn effecten

Voor:

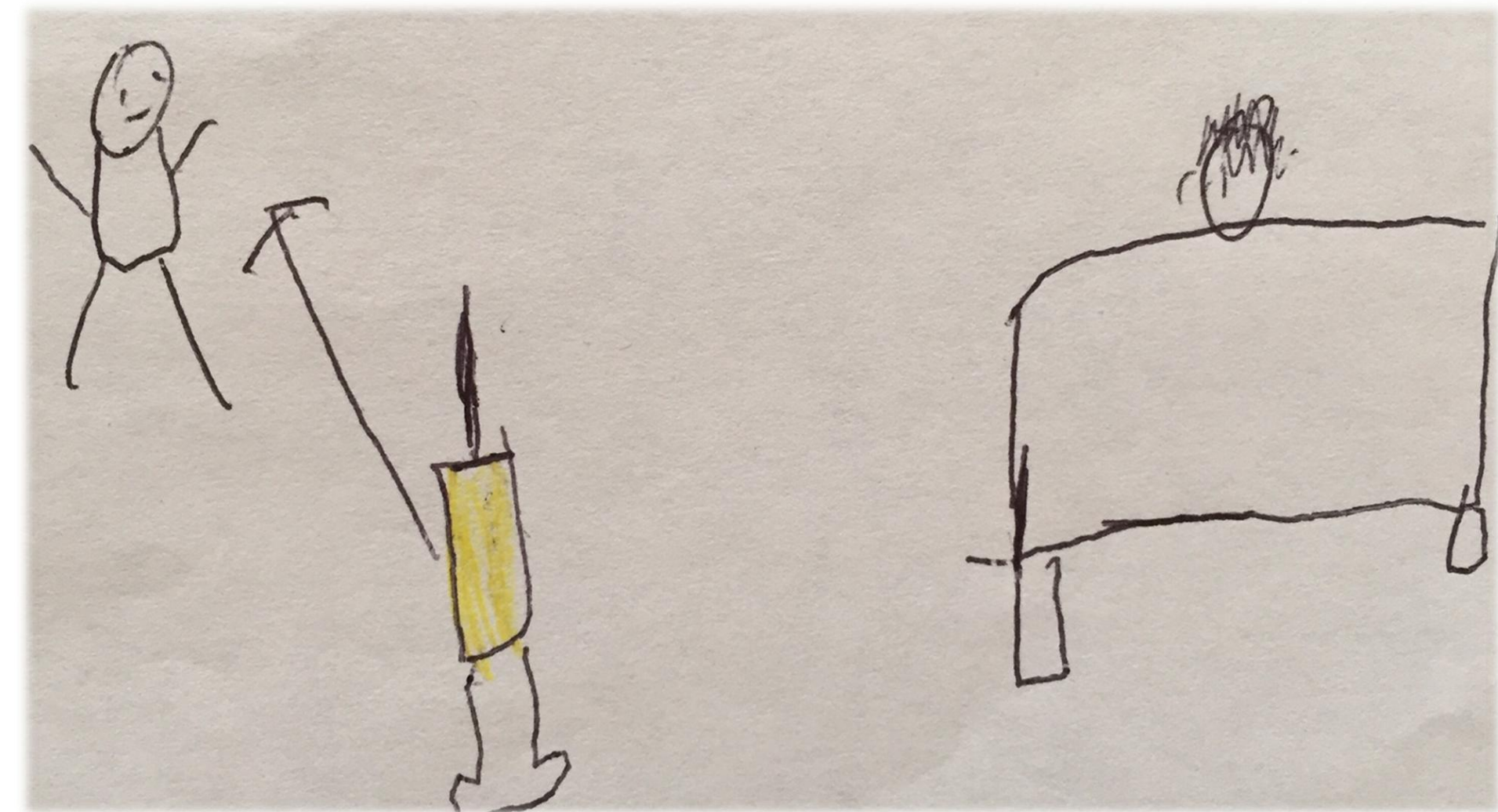
- Kind
- Ouder
- Het proces
- Zorgverlener





# Gevolgen voor het kind

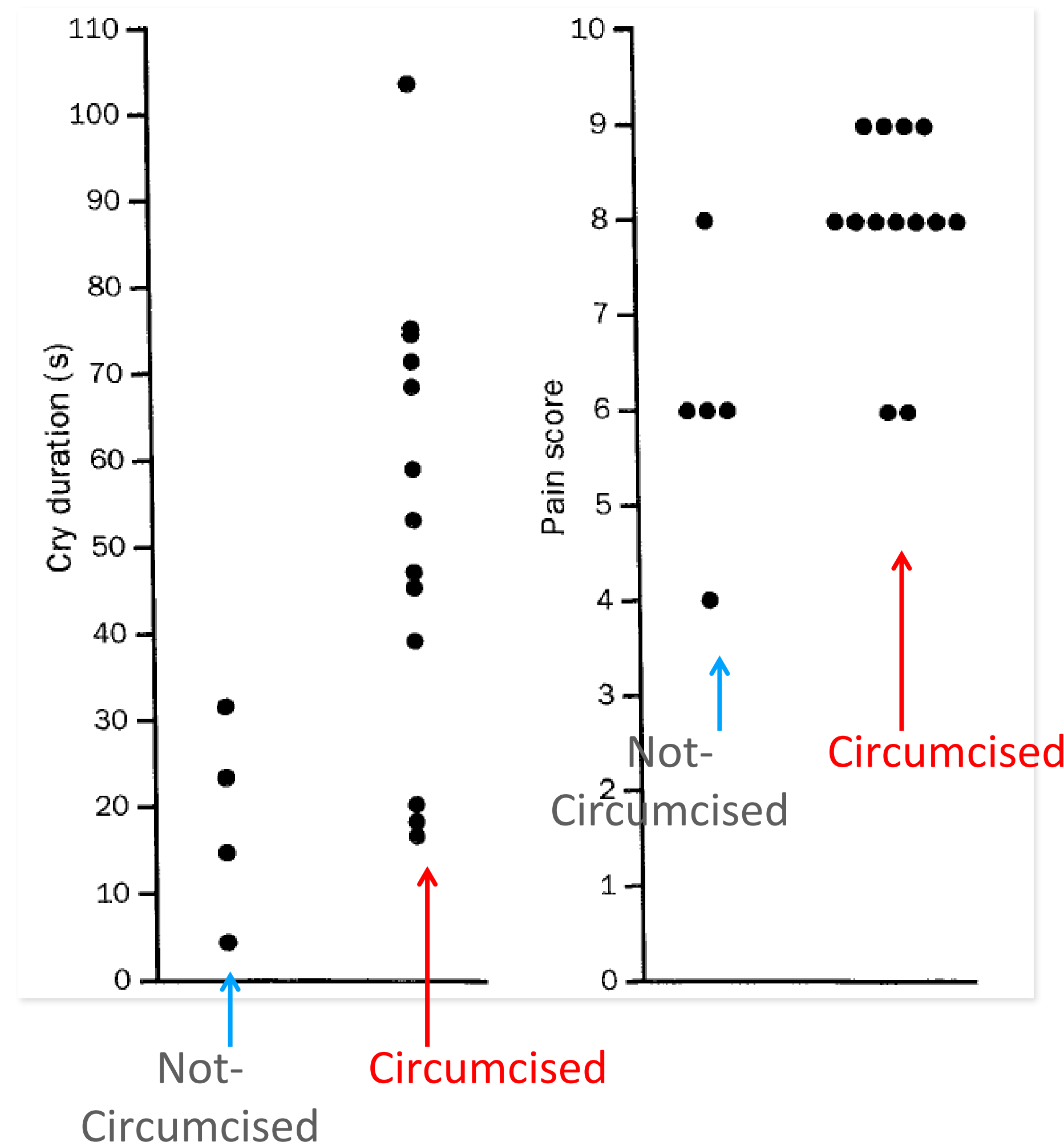
- Toename van pijn, angst en stress bij volgende procedures
- Angststoornissen / psychotrauma / fobie
- Vermijding van medische zorg in toekomst (non-compliance)
- Vertrouwen weg



# Onbehandelde procedurele pijn bij pasgeborenen



Pain Behavior at first vaccination



Taddio *et al.* Lancet 1995 & 1997





# Gevolgen voor de ouder

Beschermen ↔ Genezen





# Gevolgen voor de ouder

- Toename stress bij volgende procedures
- Angst / psychotrauma
- Vermijding van medische zorg in toekomst (non-compliance)
- Vertrouwen weg
- Moral injury





# Gevolgen voor de zorgverlener

- Focus op de procedure ipv het kind
- Moral injury

Grenzen van persoonlijke integriteit worden overschreden

Schuld, schaamte, boosheid, verraad

- Morele desoriëntatie

Wanneer je niet kunt staan achter de zorg die geleverd wordt



# Gevolgen voor de zorgverlener

## Caregivers blinded by the care: A qualitative study of physical restraint in pediatric care

Nursing Ethics  
2020, Vol. 27(1) 230–246  
© The Author(s) 2019  
Article reuse guidelines:  
[sagepub.com/journals-permissions](https://sagepub.com/journals-permissions)  
10.1177/0969733019833128  
[journals.sagepub.com/home/nej](https://journals.sagepub.com/home/nej)



**Bénédicte Lombart**

Assistance Publique – Hôpitaux de Paris (AP-HP), France; Laboratoire Interdisciplinaire d'étude du Politique Hannah Arendt (LIPHA Paris Est). France.





# Dwang..

- Tijdelijke empathische blindheid? Coping of blinde vlek?

- **Dwang** = taboe

Caregivers blinded by the care:  
A qualitative study of physical  
restraint in pediatric care

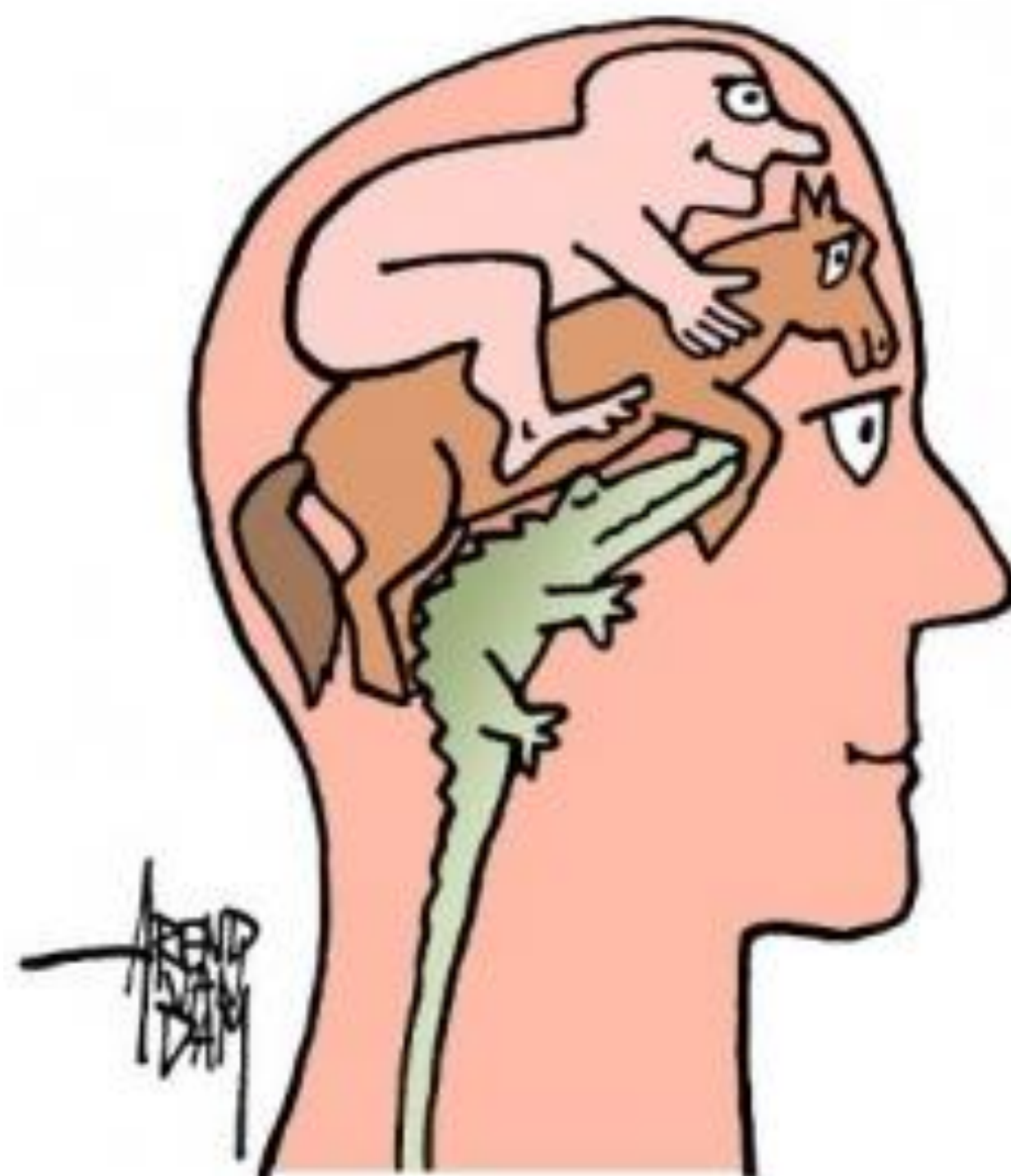
Nursing Ethics  
2020, Vol. 27(1) 230–246  
© The Author(s) 2019  
Article reuse guidelines:  
sagepub.com/journals-permissions  
10.1177/0969733019833128  
journals.sagepub.com/home/nej  


- **Dwang** als spijtige paradox

- **Dwang** = arbeidsintensieve handeling waarbij de aandacht voor het kind verdwijnt

- Beperkingen in zorg rechtvaardigen **dwang**?

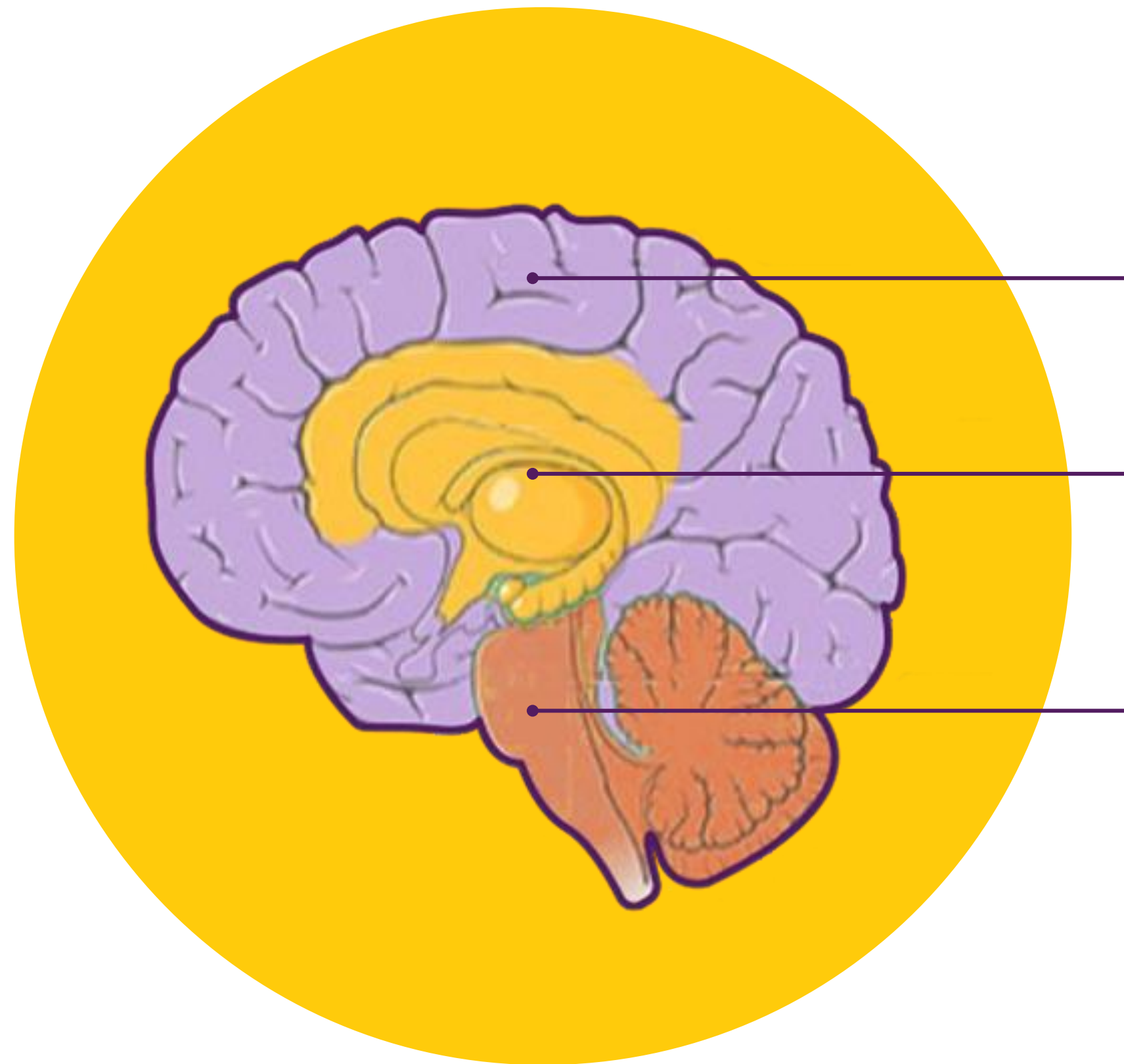






# 3R model - Bruce Perry

## Time out!



### Redeneren

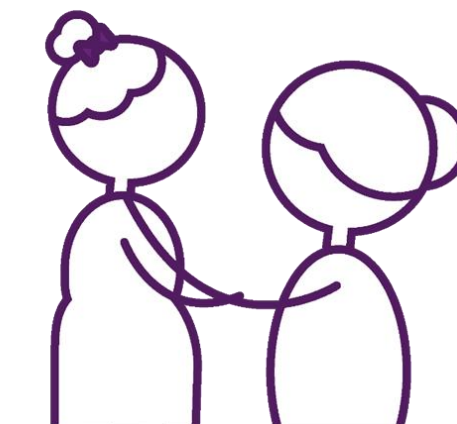
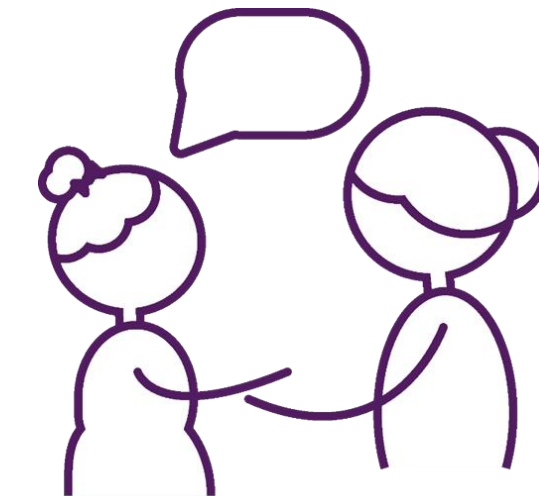
(communiceren / voorbereiden  
informereren / plan op maat)

### Relatie/relateren

(contact maken, verbinden, erkennen  
en valideren van gevoelens) "I see you"

### Reguleren

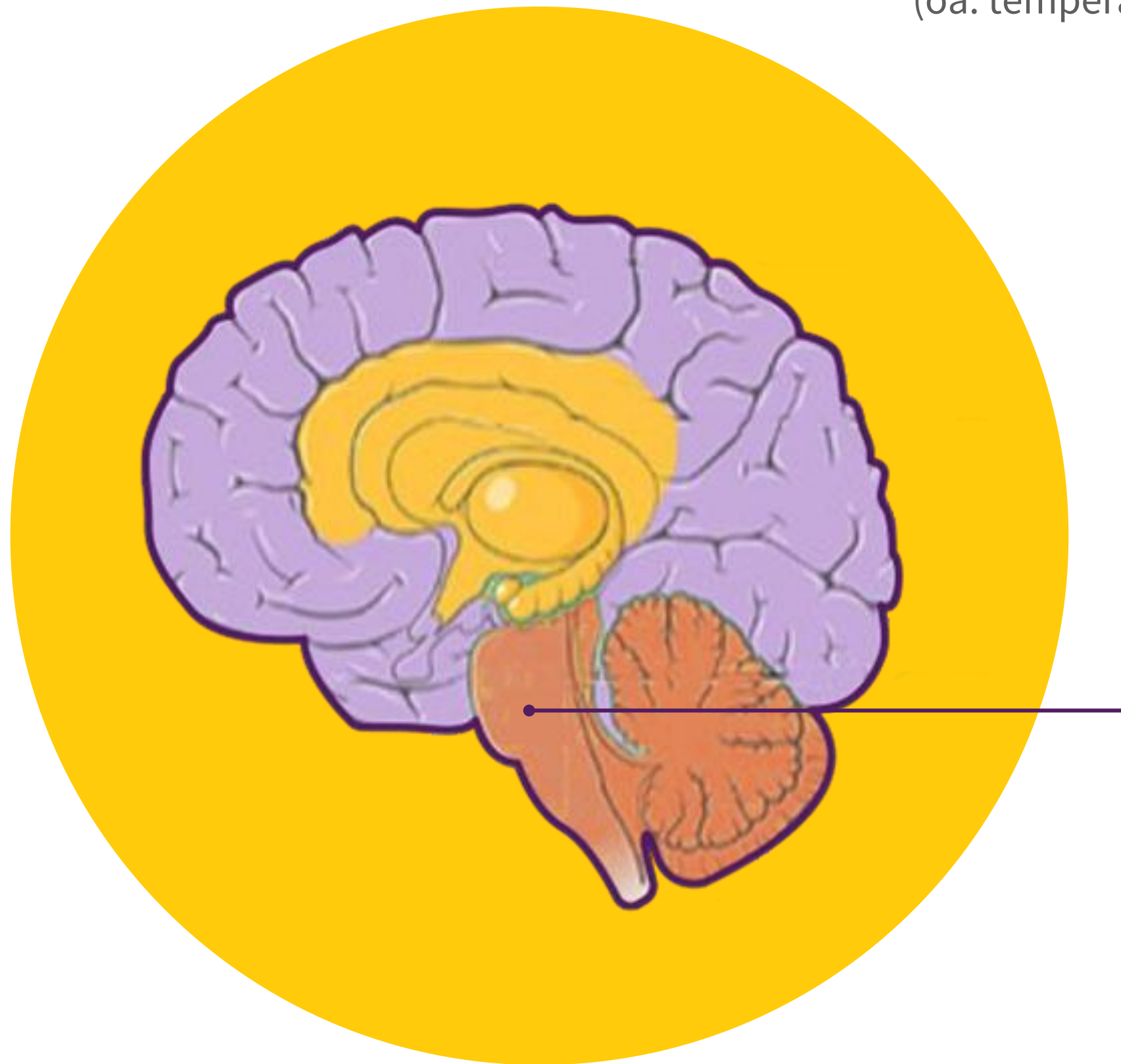
(kalmeren / troosten, time out)



# Reguleren

## Hersenstam

(oa. temperatuur, hartslag, ademhaling, overlevingsmechanismen)



1

Veiligheid  
creëren  
Time out  
Veilige ruimte  
Afstand nemen  
Vertrouwde volwassene  
Blijf zelf rustig

2

Het zenuwstelsel  
reguleren  
Kalmerende taal (niet te veel)  
Kalmeren  
(Fysieke) troost  
Ademhaling helpen  
reguleren



# Relatie/relateren

## Limbisch systeem

(oa. emotie, emotieregulatie, emotioneel geheugen)



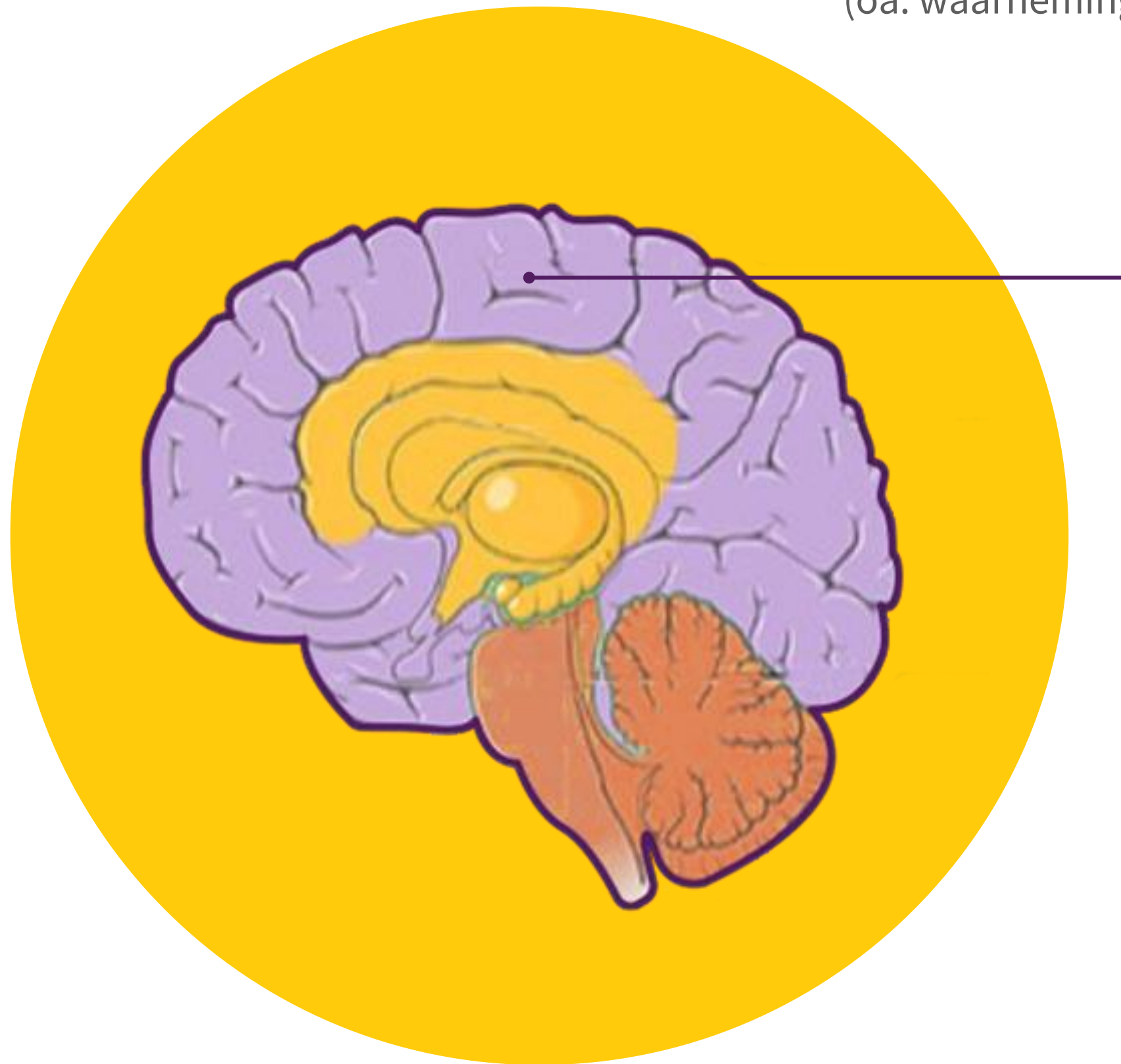
Contact maken  
verbinden  
Spiegelen  
Rustige dialoog  
Erkennen en valideren  
van gevoelens

Samenhangend  
verhaal creëren  
Helpen overzien  
Structuur, overzicht,  
routine  
“I see you”

# Redeneren

## Neocortex

(oa. waarneming, taal, informatieverwerking, redeneren, plannen, denken)



Communiceren,  
reflecteren  
Voorbereiden/informeren  
Ondersteunen eigen  
ideeën te delen

Vaardigheden,  
strategieën aanleren  
Plan op maat



Stress →

Paniek →

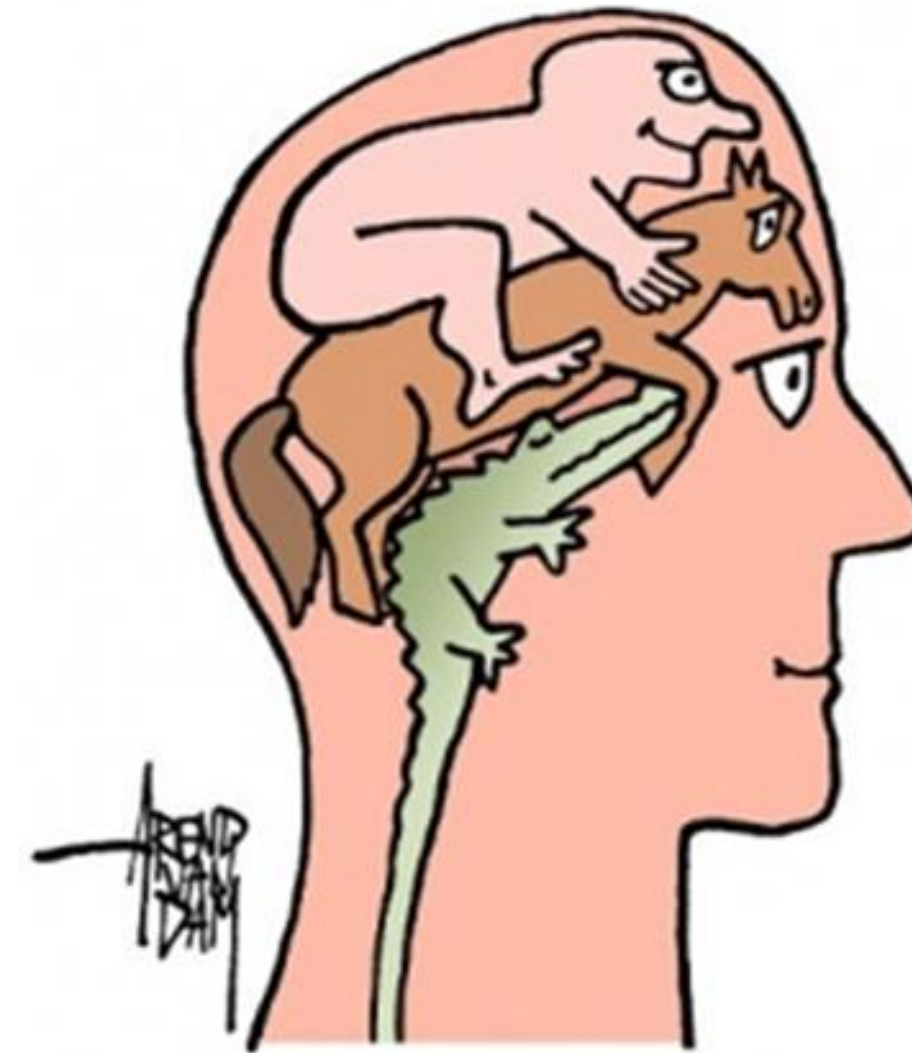
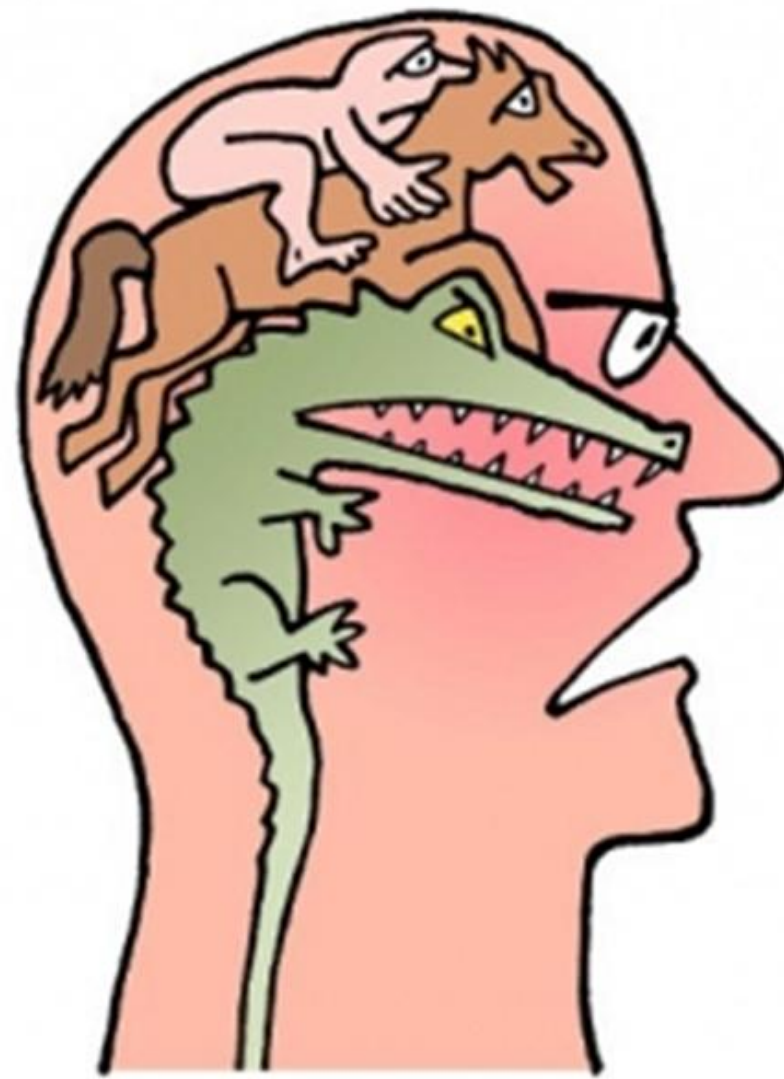
Onduidelijkheid →

Discomfort →

Tranen →

Neiging tot dwang →

Pijn →



Rust!

Plan bijstellen

Nieuwe poging





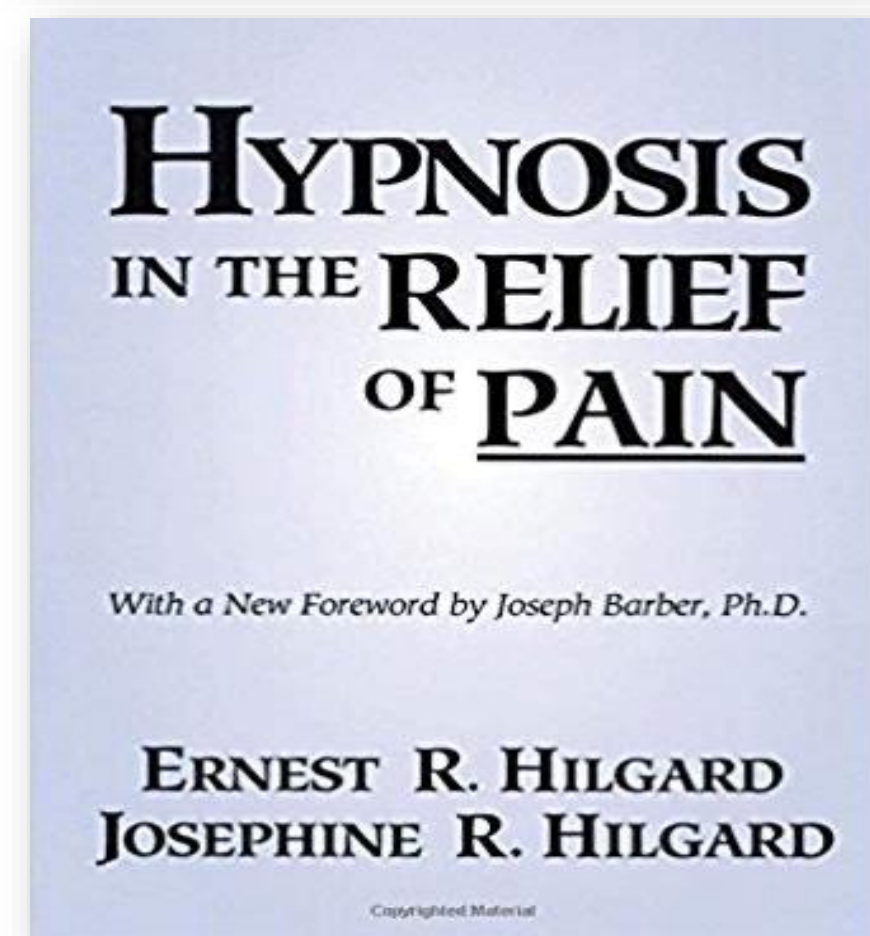
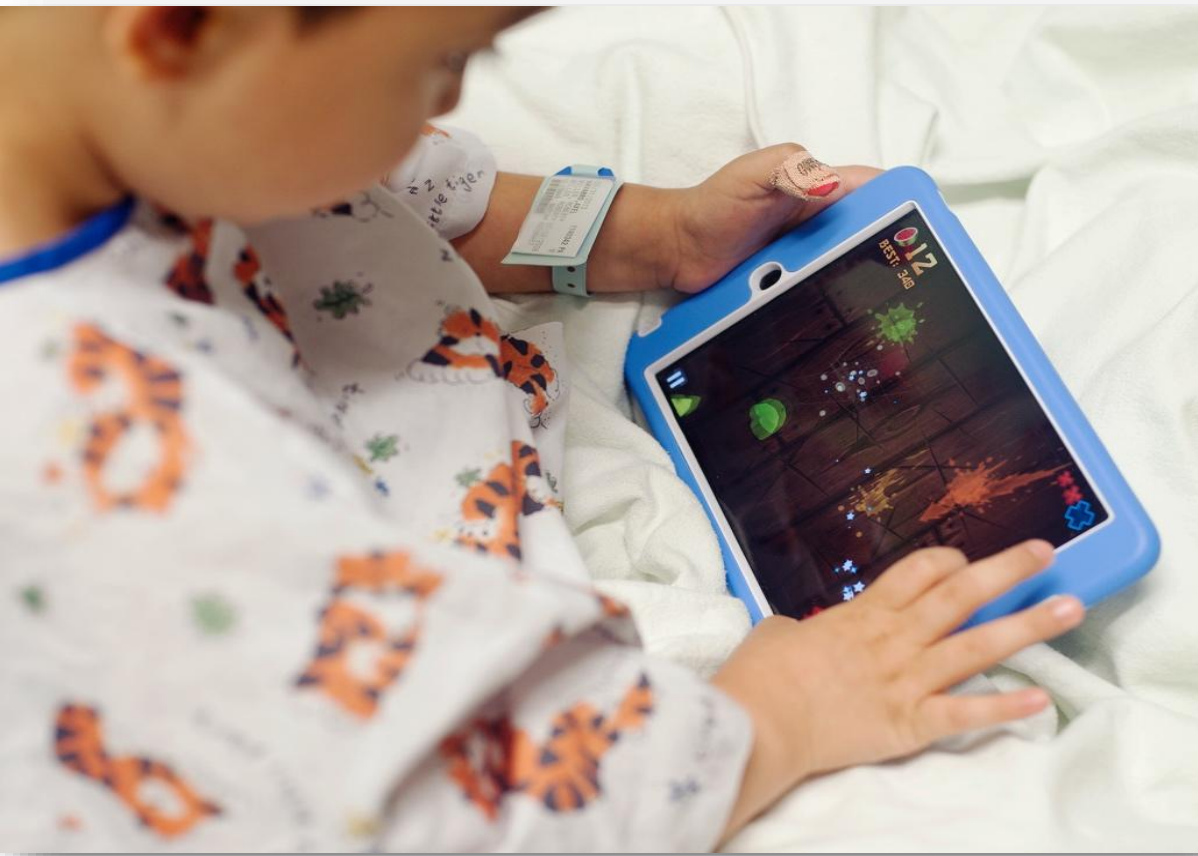
# Preventie, moet het echt en moet het nu?





# Veel mogelijke oplossingen...

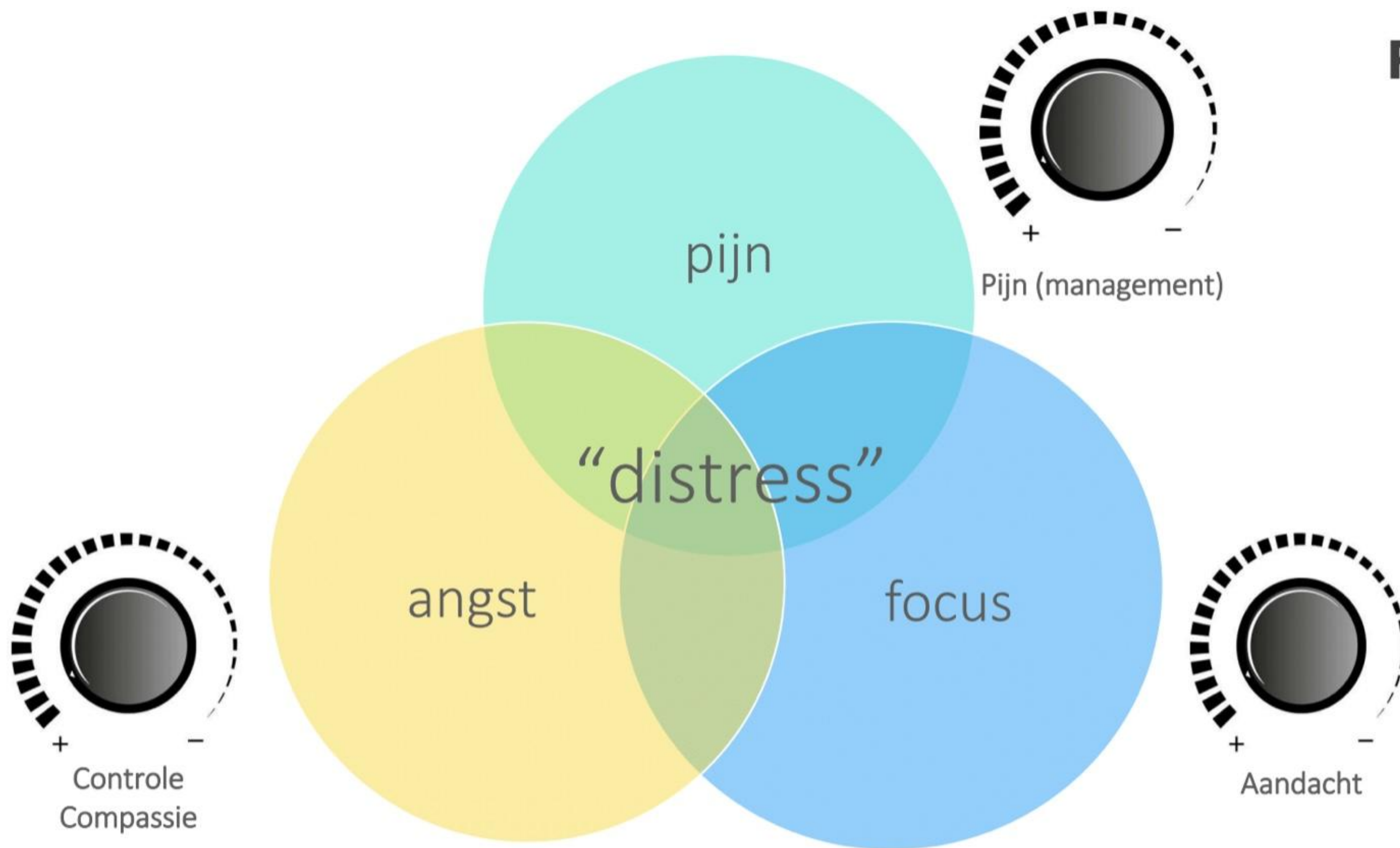
**PROSA**  
from fear to trust



... die echter niet bij iedereen werken

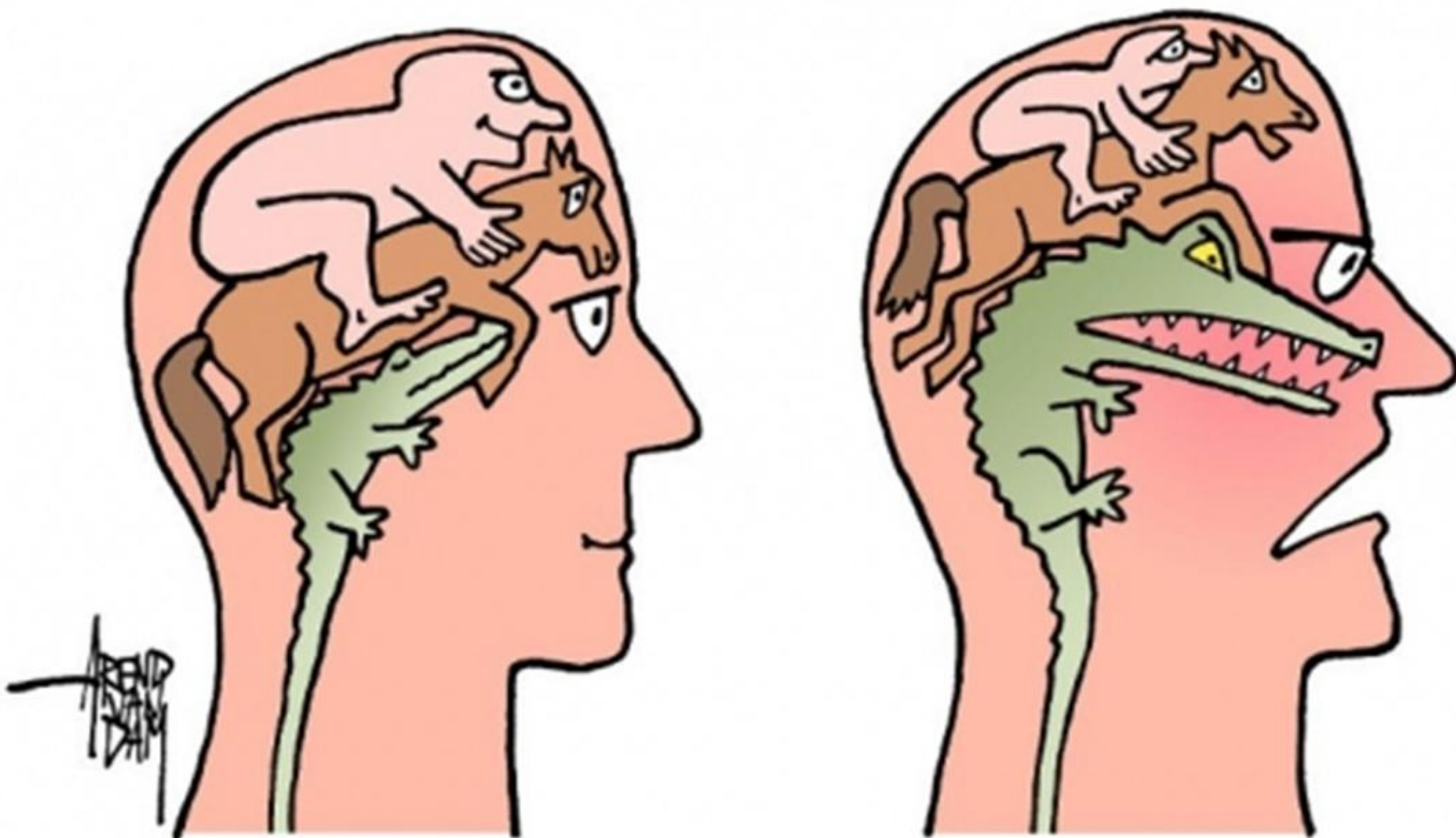








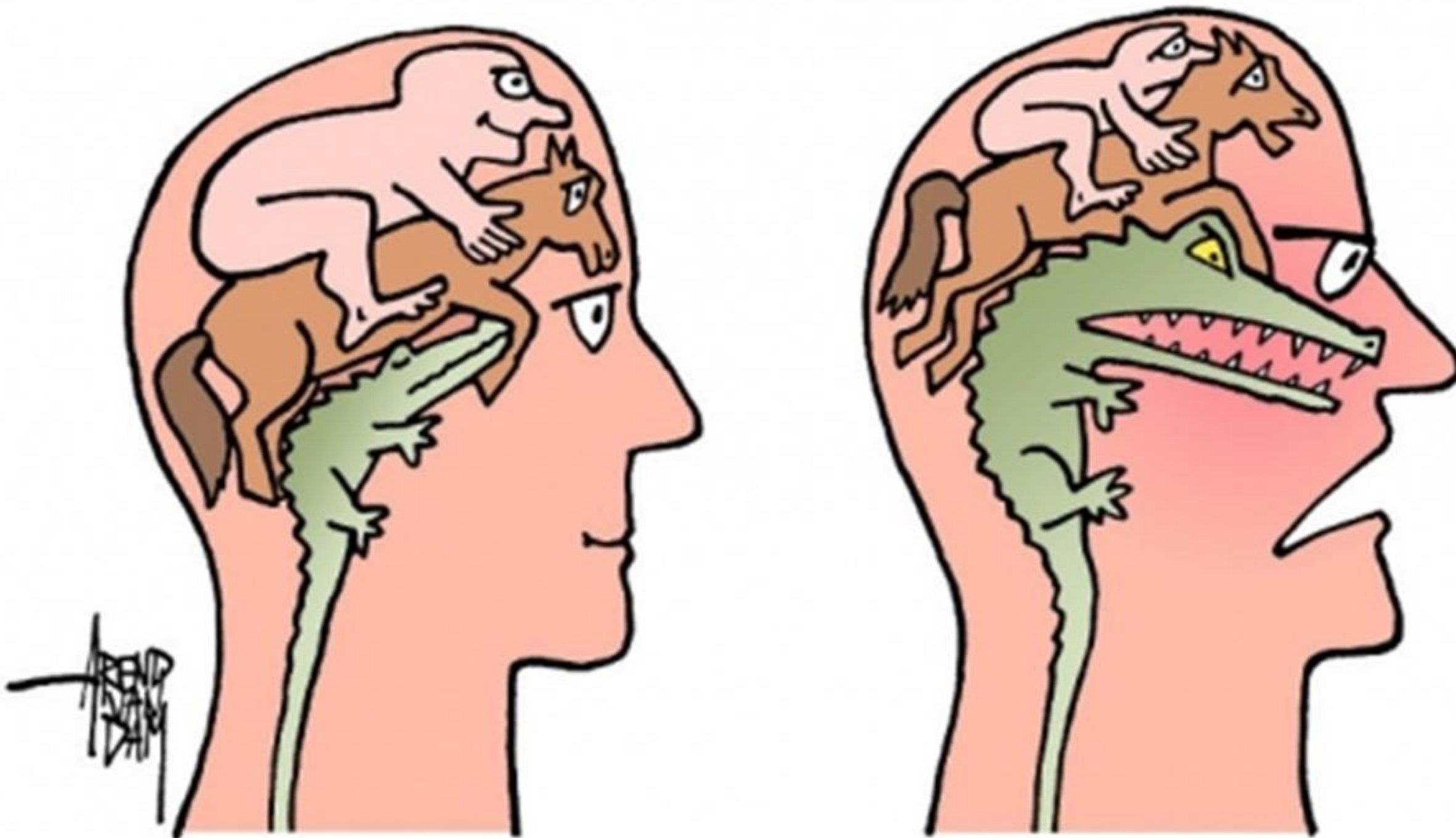
# Beïnvloeden van distress in de praktijk



1. Vertrouwen
2. Taal en Omgeving
3. Voorspelbaarheid, plan op maat

# Vertrouwen..

Van patiënt, naasten en zorgverleners





# Connectie voor inhoud...



## Angstreductie & Aandacht Managen

[Aansluiten-Afstemmen-Vertrouwen]





# Co regulatie

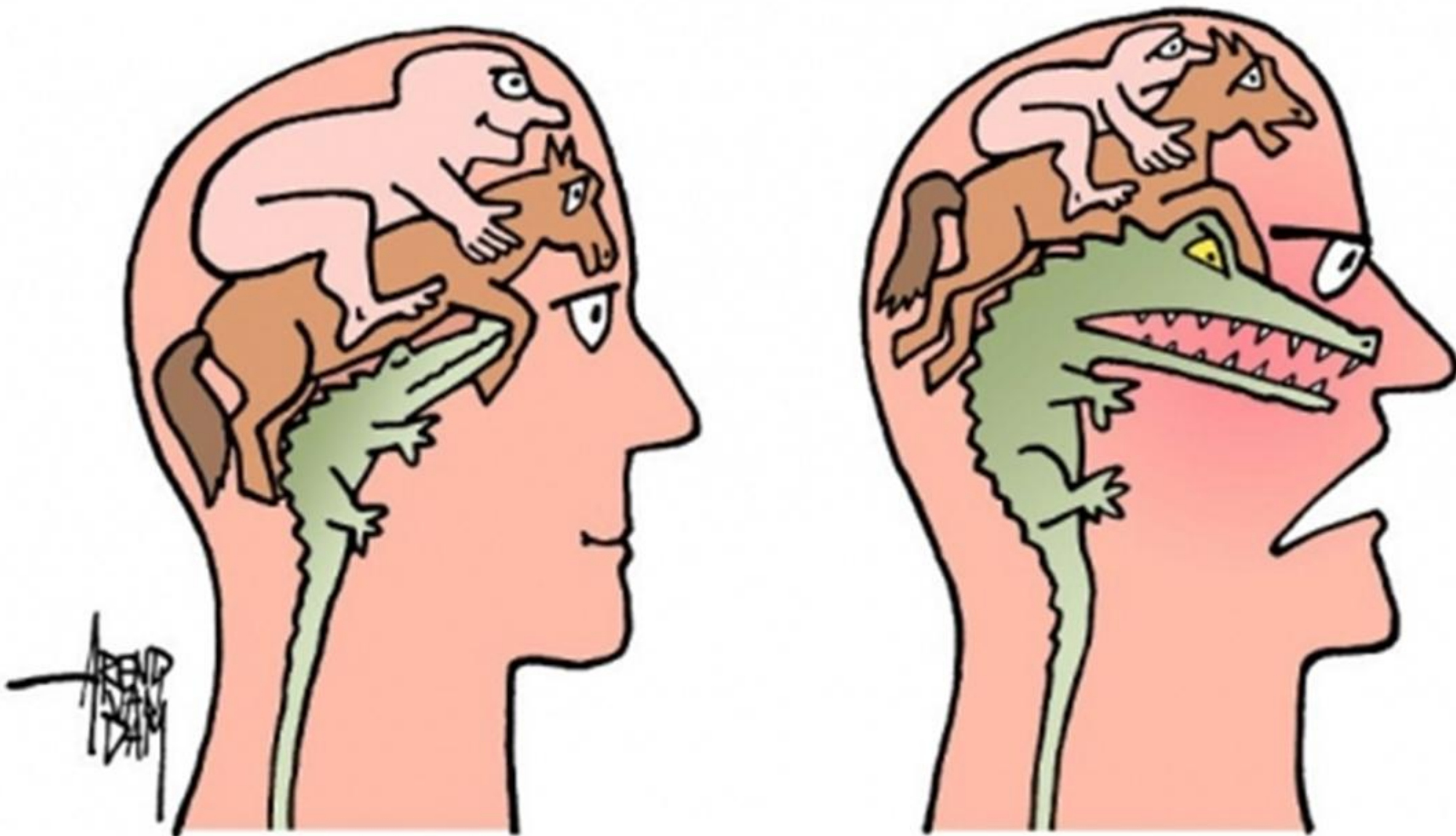
## Uitleg aan iedereen!

- Begint met zelf kalm/gereguleerd te zijn
- Vertrouwen is besmettelijk, maar angst ook!
- Time out, erken je emoties
- Gebruik ademhalingstechnieken
- Vraag hulp





# Taal



Door patiënt, naasten en zorgverleners







# Focustaal, Wat wil je WEL



## Principes van focustaal

1. Vermijd (zoveel mogelijk) negatief geladen woorden. Gebruik woorden richting een positieve uitkomst, wat wil je **wel** bereiken
2. Koppel gewenste uitkomst *aan wat er nu gebeurt*
3. Geef een keuze
4. *Geef handvatten!*







**PROSA**  
from fear to trust

**VERDOVING**

**VADER VERPEST  
TANDARTSBEZOEK**

**Maar ik had dus geen  
gaatjes.**



5.615



92



## WAT KUN JE THUIS AL DOEN TER VOORBEREIDING OP EEN INGREEP ZOALS EEN VACCINATIE OF BLOEDAFNAME?

Voorbereiding is het halve werk. Waar gaat het gebeuren? Wie gaat het doen? Is er een filmpje van? Bijvoorbeeld van het ziekenhuis of bijvoorbeeld van de bloedafname.

- Wat vindt je kind fijn?
- Bepaalt je kind wat er op welk moment gebeurt, of is het fijner wanneer jij dit aangeeft. (wie heeft de regie?)
- Waar wil hij/ zij bijvoorbeeld geprikt worden?
- In welke houding is dit het fijnste zoals op schoot, liggend of zittend?
- Kun je thuis de verdovende zalf zoals EMLA al opsmeren?
- Wat helpt je kind normaal gesproken als hij/ zij spanning voelt? Zoals afleiding met een verhaaltje voorlezen, game of een filmpje?
- Maak samen met je kind een plan.

Wat kun je zeggen ter voorbereiding op een ingreep, zoals een infuus, vaccinatie of bloedafname?

Wat er gaat gebeuren:

"Je krijgt medicijnen om te zorgen dat je beter wordt (of gezond blijft)"

Hoe het voelt:

"Sommige kinderen voelen een drukkend gevoel, anderen zeggen dat ze een knijperig gevoel hebben. Andere kinderen voelen niets. En ik ben benieuwd hoe het bij jou voelt"



## Hoe kun je je kind helpen tijdens een ingreep, zoals bloedafname, een vaccinatie of het inbrengen van een infuus?



## ONZE WOORDEN KUNNEN ZOWEL POSITIEVE ALS NEGATIEVE VERWACHTINGEN EN GEVOELEN OPROEPEN

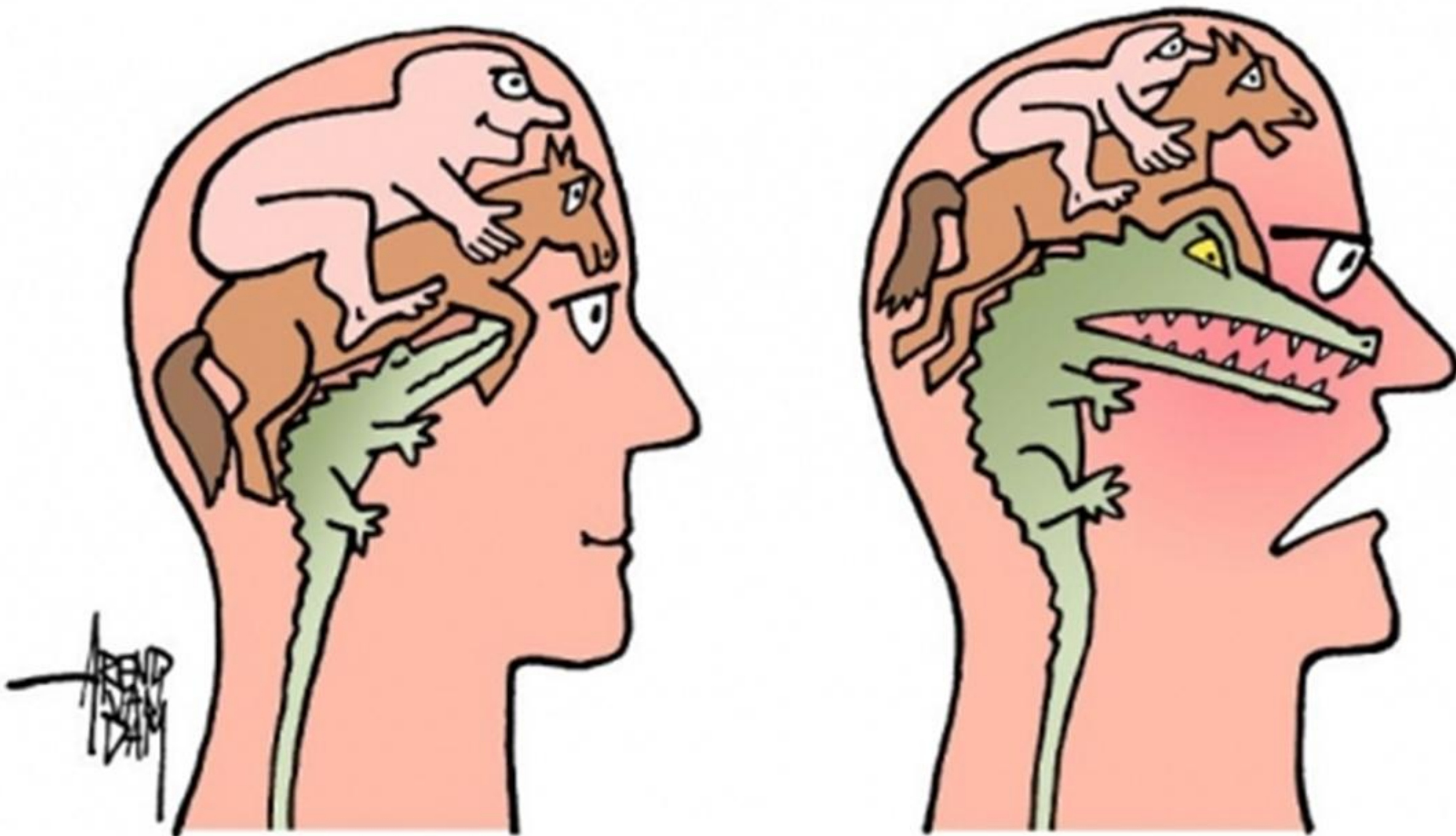
Woorden kunnen leiden tot beelden in je hoofd. Zo kan bij het praten over je lievelingseten het water je in de mond lopen. Uit onderzoek blijkt dat het praten over pijn of het waarschuwen voor een prik tot meer angst en pijn kan leiden. Als je helpende woorden of positieve taal gebruikt, zorg je juist dat je kind zich prettiger voelt.

Het helpt ook wanneer maar 1 persoon praat tijdens de ingreep. Dit zorgt voor gerichte aandacht en een rustige sfeer. Je kunt met elkaar vooraf afspreken wie met je kind praat. Dat kan jij zelf zijn of bijvoorbeeld een verpleegkundige, medisch pedagogisch zorgverlener of dokter.

Hier kun je lezen hoe je als ouder helpende taal toepast.



# Omgeving



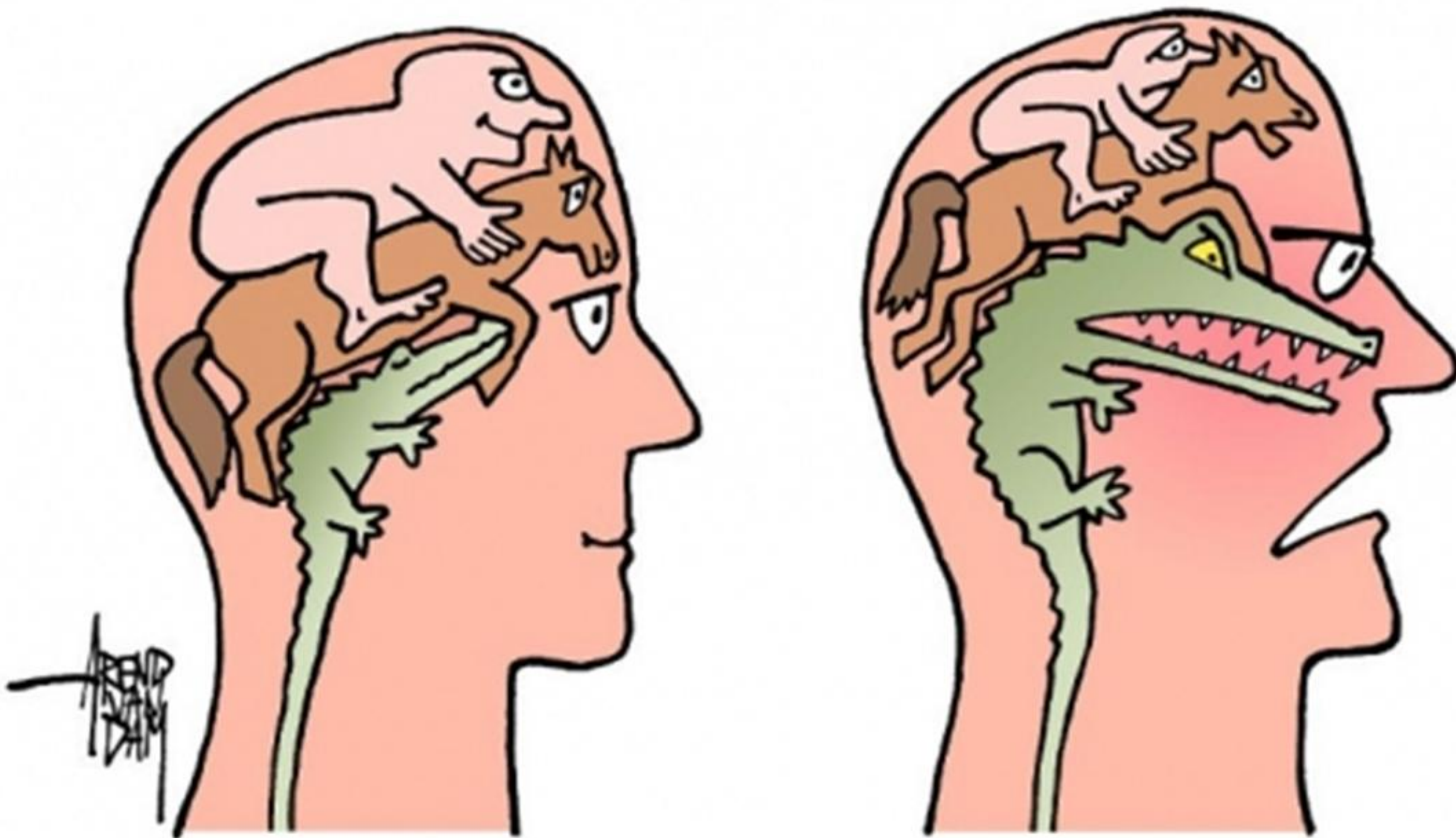
# Omgeving

- One voice
- Rust
- Zo min mogelijk mensen
- Zo min mogelijk handelingen aan de patiënt
- Licht gedimd
- Projectie





# Voorspelbaarheid



# Voorspelbaarheid

## Plan op maat:

## Relax Afleiding Positie Pijnstilling (Sedatie)

# Plan op maat middels de RAPP<sup>®</sup> methode



https://www.olvg.nl/medische-informatie/onderzoek-en-behandeling-bij-een-kind/



Menu



Zoeken



MijnOLVG

← Medische informatie

## Onderzoek en behandeling bij een kind : uw kind helpen met het RAPP plan



Vertalen



Lees voor



Afdrukken

Naar het ziekenhuis voor een onderzoek of behandeling kan spannend zijn voor uw kind. Het is belangrijk dat uw kind op zijn gemak is in het ziekenhuis. U kunt uw kind helpen door het bezoek samen goed voor te bereiden. OLVG maakt gebruik van het RAPP plan. RAPP staat voor Relaxen, Afleiding, Positie en Pijnstilling.

### : op deze pagina snel naar

- Bereid uw kind voor
- Verdovende zalf
- Maak samen met uw kind een plan: RAPP plan
- Algemene tips RAPP plan
- Tips RAPP plan voor kinderen van 0 tot 12 maanden
- Tips RAPP plan voor kinderen van 1 tot 2 jaar
- Tips RAPP plan voor kinderen van 2 tot 4 jaar
- Tips RAPP plan voor kinderen van 4 tot 6 jaar
- Tips RAPP plan voor kinderen van 6 tot 12 jaar
- Tips RAPP plan voor kinderen van 12 tot 18 jaar
- Behandelingen
- Nuttige websites
- Contact

Betrokken afdeling  
**Kindergeneeskunde** →



Bekijk team →





# Bedenk

- Wat betekent DEZE procedure voor deze patiënt?
- Wat betekent DEZE patiënt voor deze procedure?



# Plan op maat middels de RAPP<sup>©</sup> methode





# Procedurele angst

Procedurele angst heeft veel te maken met de mate waarin de patient het verloop van de procedure betrouwbaar kan **voorspellen**. De mate van angst kan positief beïnvloed worden door het geven van **regie** aan de client en het organiseren van **voorspelbaarheid** tijdens een procedure.

Goede **informatie en voorbereiding die qua taal en inhoud zijn afgestemd** op het ontwikkelingsnivo van de patient zijn hierin van belang.



# Vorbereiden

- Voorspelbaarheid creëren
- Maak een plan op maat
- Wie bereid je voor?
  - Kind/patiënt
  - Ouder/naasten
  - Collega's





# Waarop bereid je voor?

- Alleen de nodige details
- Voornaamste focus op plan en aanpak
- Geeft patiënt en naasten handvatten
- Eventueel “droog oefenen”
- Focus taal



# Plan op maat middels de RAPP<sup>©</sup> methode





# Ontspanning, Relax



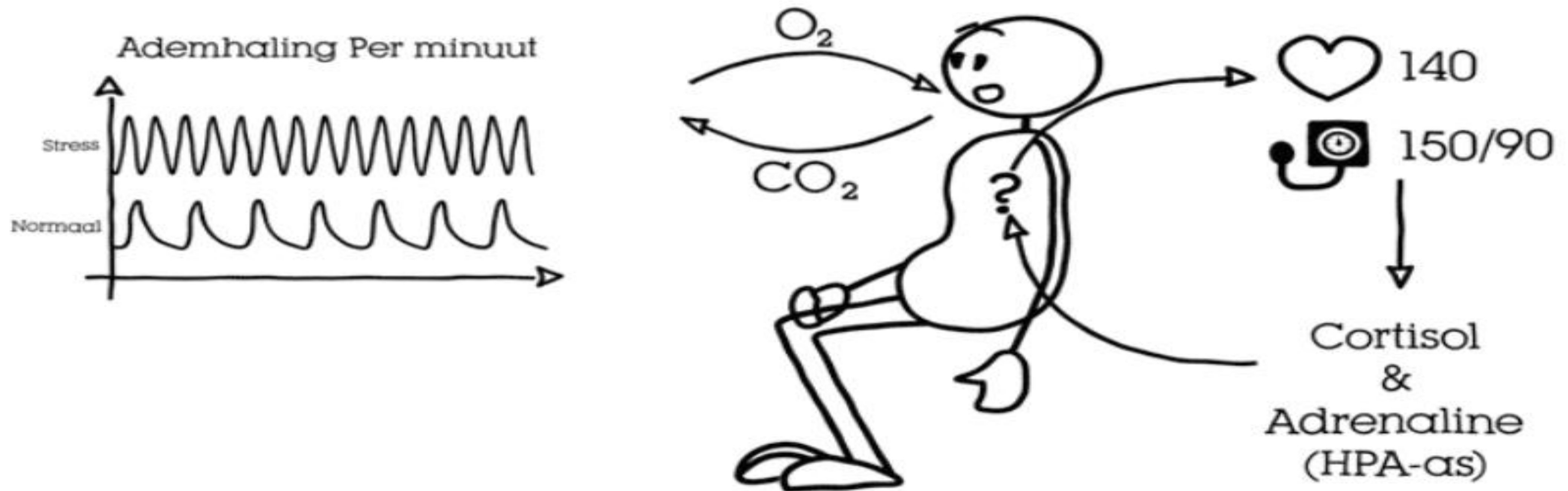


# VR en medische hypnose





# Ademhalingstechniek en het stress systeem







# Plan op maat middels de RAPP<sup>©</sup> methode



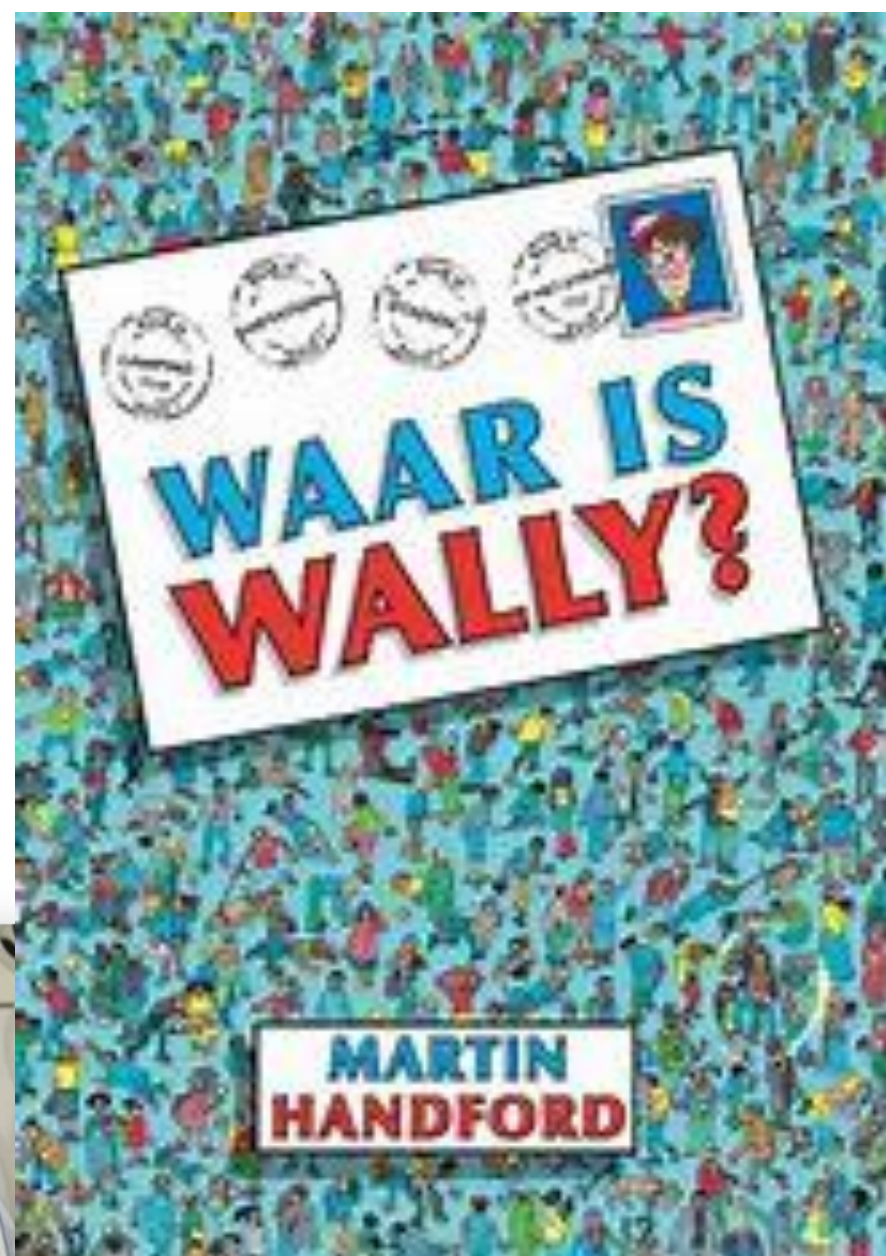
# Afleiden

## Je hoofd kan maar 1 ding tegelijk....

- Afleiding of ontwikkelingsgerichte taak









# Deep dive







# Plan op maat middels de RAPP<sup>©</sup> methode





# Houding en positie

- Houding patiënt en begeleider
- Positie professional



# Plan op maat middels de RAPP<sup>©</sup> methode





# Pijnstilling

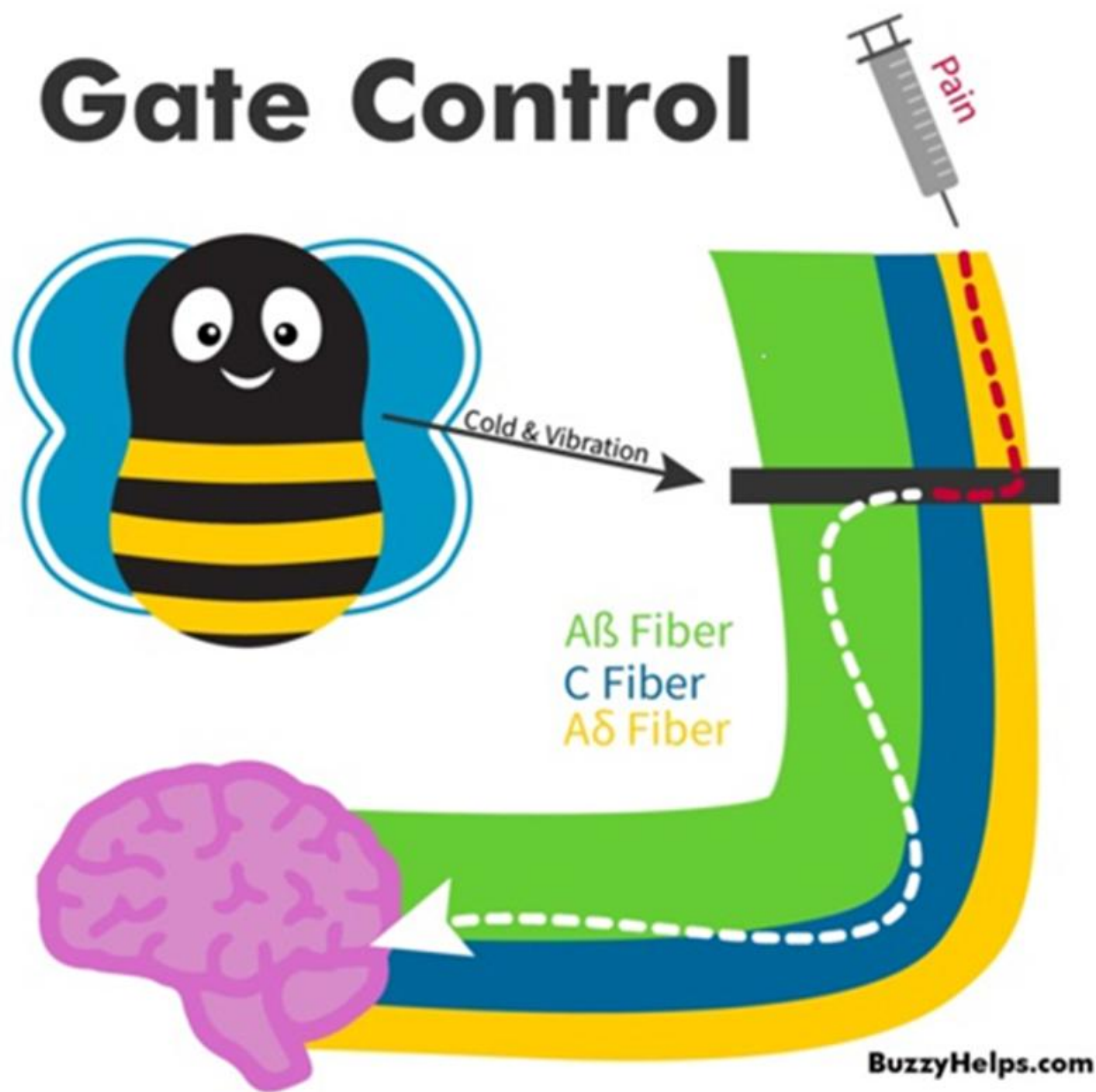




Buzzy®

PROSA  
from fear to trust

Gate Control







Shotblocker®









# Van angst naar vertrouwen in de dagelijkse praktijk



# Plan op maat middels de RAPP<sup>®</sup> methode



https://www.olvg.nl/medische-informatie/onderzoek-en-behandeling-bij-een-kind/



Menu



Zoeken



MijnOLVG

← Medische informatie

## Onderzoek en behandeling bij een kind : uw kind helpen met het RAPP plan



Vertalen



Lees voor



Afdrukken

Naar het ziekenhuis voor een onderzoek of behandeling kan spannend zijn voor uw kind. Het is belangrijk dat uw kind op zijn gemak is in het ziekenhuis. U kunt uw kind helpen door het bezoek samen goed voor te bereiden. OLVG maakt gebruik van het RAPP plan. RAPP staat voor Relaxen, Afleiding, Positie en Pijnstilling.

### : op deze pagina snel naar

- Bereid uw kind voor
- Verdovende zalf
- Maak samen met uw kind een plan: RAPP plan
- Algemene tips RAPP plan
- Tips RAPP plan voor kinderen van 0 tot 12 maanden
- Tips RAPP plan voor kinderen van 1 tot 2 jaar
- Tips RAPP plan voor kinderen van 2 tot 4 jaar
- Tips RAPP plan voor kinderen van 4 tot 6 jaar
- Tips RAPP plan voor kinderen van 6 tot 12 jaar
- Tips RAPP plan voor kinderen van 12 tot 18 jaar
- Behandelingen
- Nuttige websites
- Contact

Betrokken afdeling  
**Kindergeneeskunde** →



Bekijk team →





# Bedenk

- Wat betekent DEZE procedure voor deze patiënt?
- Wat betekent DEZE patiënt voor deze procedure?







# Plan op maat middels de RAPP<sup>®</sup> methode



https://www.olvg.nl/medische-informatie/onderzoek-en-behandeling-bij-een-kind/



Menu



Zoeken



MijnOLVG

← Medische informatie

## Onderzoek en behandeling bij een kind : uw kind helpen met het RAPP plan



Vertalen



Lees voor



Afdrukken

Naar het ziekenhuis voor een onderzoek of behandeling kan spannend zijn voor uw kind. Het is belangrijk dat uw kind op zijn gemak is in het ziekenhuis. U kunt uw kind helpen door het bezoek samen goed voor te bereiden. OLVG maakt gebruik van het RAPP plan. RAPP staat voor Relaxen, Afleiding, Positie en Pijnstilling.

### : op deze pagina snel naar

- Bereid uw kind voor
- Verdovende zalf
- Maak samen met uw kind een plan: RAPP plan
- Algemene tips RAPP plan
- Tips RAPP plan voor kinderen van 0 tot 12 maanden
- Tips RAPP plan voor kinderen van 1 tot 2 jaar
- Tips RAPP plan voor kinderen van 2 tot 4 jaar
- Tips RAPP plan voor kinderen van 4 tot 6 jaar
- Tips RAPP plan voor kinderen van 6 tot 12 jaar
- Tips RAPP plan voor kinderen van 12 tot 18 jaar
- Behandelingen
- Nuttige websites
- Contact

Betrokken afdeling  
**Kindergeneeskunde** →



Bekijk team →



## Leeftijdscategorie: 0-6 maanden



|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vorbereiding</b> | Ouders verbaal voorbereiden middels foto's, filmpjes en ziekenhuismateriaal. Hen begeleiden naar ontspanning.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Relax</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Niet voedend zuigen</li><li>• Positieve aanraking: massage, facilitated tucking</li><li>• Inbakeren (laat bijv, 1 voetje er uit voor hielprik)</li><li>• “nestje” maken</li><li>• Borstvoeding</li><li>• Huid op huid</li><li>• Omgevingsgerichte stress reductie: gedimd licht, zachtjes praten</li><li>• Wiegen</li></ul> |
| <b>Afleiding</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wrijven over hoofd/subtiele aanraking</li><li>• Bekende stem, muziek/zingen</li><li>• Gezichtsuitdrukkingen ouders</li><li>• Projectie van licht</li><li>• Rammelaar/knisperboekje</li><li>• Mobiel</li></ul>                                                                                                               |
| <b>Positie</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bij ouders op de arm, tegen de schouder, huid op huid indien mogelijk</li><li>• Begrenzen</li><li>• Handeling uit zicht/afschermen</li></ul>                                                                                                                                                                                |
| <b>Pijnstilling</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Topicale verdoving</li><li>• Lidocaine spray bij sonde*</li><li>• Sucrose, borstvoeding</li></ul>                                                                                                                                                                                                                           |



## Leeftijdscategorie: 6-12 maanden

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vorbereiding | Ouders verbaal voorbereiden middels foto's, filmpjes en ziekenhuismateriaal. Hen begeleiden naar ontspanning.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Relax        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zuigen op duim, speen of met de mond onderzoeken van voorwerp</li><li>• Stem ouder</li><li>• Gezicht ouder, knuffel, doekje tegen wang strijken of ander lichaamsdeel</li><li>• Ouder zoveel mogelijk inzetten bij afleiding en ontwikkelingsgerichte taak (directief</li></ul>                                                                                                                                                                                                                 |
| Afleiding    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Nieuw voorwerp binnen grijpafstand</li><li>• Spiegel</li><li>• Plaatjes kijken ( kleur- en contrastrijk)</li><li>• Met wattenbolletje (evt. nat en droog) of zijkant spatel over armpjes en /of wangetjes strijken</li><li>• Ouder zingt liedje of leest voor</li><li>• Contactspelletjes</li><li>• Liedje met beweging</li><li>• Bellenblaas</li><li>• Twee dingen tegelijk vasthouden, een derde aanbieden</li><li>• Spullen weggooien, weer aanbieden</li><li>• Kiekeboespelletjes</li></ul> |
| Positie      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bij ouders op de arm, gezicht gekeerd naar ouder, zoveel mogelijk contact met lichaam ouder</li><li>• Handeling uit zicht, afschermen</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Pijnstilling | <ul style="list-style-type: none"><li>• Topicale verdoving</li><li>• Lidocaïne spray bij sonde*</li><li>• Sucrose, borstvoeding</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |



| Leeftijdscategorie: 1-2 jaar |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vorbereiding                 | Ouders verbaal voorbereiden middels foto's, filmpjes en ziekenhuismateriaal. Hen begeleiden naar ontspanning. Wennen aan ziekenhuis materiaal bij kind.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Relax                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Knuffel” houding</li> <li>• Knuffel ter comfort evt knuffel betrekken bij desensitiseren</li> <li>• Positieve aanraking op andere plek</li> <li>• Zorg voor focus op 1 persoon</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Afleiding                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bellenblaas (kijken, niet in gezicht)</li> <li>• Licht , projector</li> <li>• Snoezelkar</li> <li>• Filmpje met repeterend karakter</li> <li>• Bellenblaas (grijpen)</li> <li>• Gebruik materialen uit de spreekkamer zoals urine potje, spatels</li> <li>• Spatels tegen elkaar aan slaan</li> <li>• Deksel op urine potje doen en weer open</li> <li>• Gaasjes in potje doen</li> <li>• Boekje met herkenbare plaatjes, benoemen</li> </ul> |
| Positie                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Op schoot</li> <li>• Positieve aanraking</li> <li>• Gevoelig voor onrust en beweging</li> <li>• Handeling uit zicht, afschermen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Pijnstilling                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Topicale verdoving</li> <li>• Lidocaïne spray bij sonde*</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |





## Leeftijdscategorie: 2-4 jaar



### Vorbereitung

Ouders verbaal voorbereiden middels foto's, filmpjes en ziekenhuismateriaal. Wennen aan ziekenhuismaterialen bij kind :voordoen op knuffel, pop, vertrouwd persoon.

### Relax

- Positieve aanraking, bijv. hand vast houden
- Knuffel/doekje, evt. inzetten bij desensitiseren
- Eigen spullen, zoals speelgoed
- Ademhalingsoefening (ruiken aan de bloem en het kaarsje blaas je uit/windmolentje)

### Afleiding

- Bellenblaas (kijken, bellen pakken, bellen tellen of benoemen wat je ziet)
- Filmpjes kijken
- Snoezelkar
- Regenbuis/toverstaf
- Boekje lezen
- Rollenspel met knuffel
- Zelf mee helpen, bijv. bloeddruk band om doen, bloedbuisjes schudden
- Kleuren benoemen
- lezen

### Positie

- Op schoot bij ouder/ouder naast kind
- 'Knuffelhouding'
- Handeling uit zicht, afschermen

### Pijnstilling

- Topicale verdoving
- Lidocaïne spray bij sonde



| Leeftijdscategorie: 4-6 jaar |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Voorbereiding</b>         | Ouders verbaal voorbereiden middels foto's, filmpjes en ziekenhuismateriaal. Desensitiseren ziekenhuismaterialen bij kind, voordoen/rollenspel met knuffel, pop of vertrouwd persoon en foto's/filmpjes bekijken.                                                                                        |
| <b>Relax</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positieve aanraking, bijv. hand vast houden</li> <li>• Eigen spullen, zoals speelgoed of knuffel</li> <li>• Ouders coachen op ademhaling</li> <li>• Ouders laten zingen</li> <li>• Ademhalingsoefening (pietsband oppompen en weer leeg laten lopen)</li> </ul> |
| <b>Afleiding</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filmpjes kijken/ rustige projectie</li> <li>• Regenbuis/toverstaf</li> <li>• Verhaal vertellen door ouder of zorgverlener</li> <li>• Balansvogel met opdracht</li> <li>• Humor (moppen)</li> <li>• Zoekboek</li> <li>• Bellen blazen</li> </ul>                 |
| <b>Positie</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouders naast kind of bij ouders op schoot</li> <li>• Handeling uit zicht, afschermen</li> </ul>                                                                                                                                                                 |
| <b>Pijnstilling</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Topicale verdoving</li> <li>• Lidocaïne spray bij sonde</li> </ul>                                                                                                                                                                                              |





| Leeftijdscategorie: 6-12 jaar |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vorbereiding</b>           | Kind en ouders verbaal voorbereiden middels foto's, filmpjes en ziekenhuismateriaal. Wennen aan ziekenhuismaterialen bij kind. Voordoen, zelf oefenen. Samen een plan maken, regie geven.                                                             |
| <b>Relax</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knuffel</li> <li>• Eigen spullen, zoals boekjes, ipad, spelcomputer</li> <li>• Ademhalingsoefening (box breathing)</li> <li>• Zelf mee laten helpen</li> </ul>                                               |
| <b>Afleiding</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fantasie geleid verhaal</li> <li>• Diep gesprek voeren</li> <li>• Filmpjes kijken</li> <li>• Balansvogel</li> <li>• Zoekboek</li> <li>• Zelf boek voorlezen</li> <li>• VR bril</li> <li>• Spinner</li> </ul> |
| <b>Positie</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelf zitten, ouders naast kind</li> <li>• Naar eigen keus, bij ouders op schoot</li> <li>• Handeling uit zicht, afschermen tenzij kind dat niet wil</li> </ul>                                               |
| <b>Pijnstilling</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Topicale verdoving</li> <li>• Lidocaïne spray bij sonde</li> </ul>                                                                                                                                           |



## Leeftijdscategorie: 12-18 jaar



### Voorbereiding

Kind en ouders verbaal voorbereiden middels foto's, filmpjes en ziekenhuismateriaal. Wennen aan ziekenhuismaterialen bij kind. Voordoen, zelf oefenen. Samen een plan maken. Regie geven.

### Relax

- Eigen spullen, bijv. telefoon bij zich hebben.
- Coping strategieën aanleren
- Ademhalingsoefeningen toepassen (box breathing)
- Bloot kan gevoelig zijn, zorg voor privacy waar mogelijk, bijv. deken erover of privé omkleden.

### Afleiding

- Filmpje (laten vertellen waar het over gaat)
- Hypnotisch verhaal
- Inzet technologie
- Kletsen over interesses (vakantie, hobby, en dan specifieke vragen stellen, deep dive)
- Taak geven, bijv. ouders afleiden
- Moeilijk labyrnt

### Positie

- Indien mogelijk zitten, niet liggend, bijv. in stoel.
- Vragen waar ouders mogen zitten/staan
- Handeling uit zicht, afschermen tenzij kind dat niet wil

### Pijnstilling

- Topicale verdoving
- Lidocaïne spray bij sonde



# Plan op maat

- Wat betekent DEZE procedure voor deze patiënt?
- Wat betekent DEZE patiënt voor deze procedure?







**PROSA Kennis Centrum voor Procedureel Comfort**



**P R @ S A**



*from fear to trust*

Kennis bundelen over & Opleiden in Trauma-vrij Medisch Handelen

[www.prosanetwork.com](http://www.prosanetwork.com)



# Prosanetwork.com



## Kennis

Het PROSA kenniscentrum ontwikkelt en verspreidt kennis over procedurele comfortzorg. We bundelen alle relevante (ervarings-) deskundigheid en vertalen die naar praktische middelen, methodes en technieken. We houden onze kennis en vaardigheden up-to-date volgens wetenschappelijke inzichten. Onze faculty en de deelnemers aan onze opleidingen vormen een lerend netwerk dat de PROSA-expertise steeds verder ontwikkelt.



### Procedurele comfortzorg

Procedureel comfort: een nieuwe kijk op medische handelingen bij kinderen

[LEES MEER](#)



### Folder helpend taalgebruik

Woorden maken verschil. Met positieve taal kunnen ouders hun kind helpen

[LEES MEER](#)



### Zorgzaam vaccineren

Kinderen vaccineren zonder angst of pijn? Dit zijn de aanbevelingen van PROSA

[LEES MEER](#)



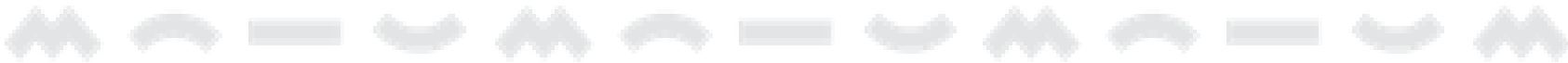
### Infographic Emla® en Rapydan®

Voor het verdoven van de huid zijn Emla® en Rapydan® erg geschikt. Zo gebruik je het



### Rights based standards

Zo ziet goede zorg bij medische procedures eruit als je uitgaat van de rechten van het kind





# Co-master

- <https://www.prosanetwork.com/onderwijs/video-tutorials-prosa-comaster/>
- <https://www.prosanetwork.com/onderwijs/deel-2-prosa-comaster-de-kracht-van-voorbereiding/>
- <https://www.prosanetwork.com/onderwijs/deel-3-prosa-comaster-samen-bouwen-aan-vertrouwen/>
- <https://www.prosanetwork.com/onderwijs/deel-prosa-comaster-de-kracht-van-afleiding/>
- <https://www.prosanetwork.com/onderwijs/deel-5-prosa-comaster-hoe-kunnen-ouders-helpen-bij-het-voorkomen-van-angst-en-pijn/>
- <https://www.prosanetwork.com/kennis/deel-6-prosa-comaster-wat-kan-helpen-bij-een-bloedafname/>

# Jij bent de baas van jouw brein

Jij bent de baas van jouw brein - Bing video

https://www.bing.com/videos/search?q=jij+bent+de+baas+van+jouw+brein&qpv=jij+bent+de+baas+van+jouw+brein&view=detail&mid=F4EAE8B39AC6C49BB6...

Microsoft Bing jij bent de baas van jouw bre

S Jij bent de baas van jouw brein

Link kopiër...

Jij bent de baas van jouw brein

Skills4Comfort

CHARLIE BRAVEHEART  
Stress-free hospitals for children

0:03 / 13:06

YouTube

**In deze video**  
Klik op een segment om vooruit te springen

Is dit nuttig? 👍 👎

- ▶ 3:47 Leid jezelf af
- ▶ 5:35 Gebruik je verbeelding
- ▶ 8:36 Blokkeer het signaal
- ▶ 10:23 Onthoud dat je geweldig bent
- ▶ 10:57 Kalm blijven

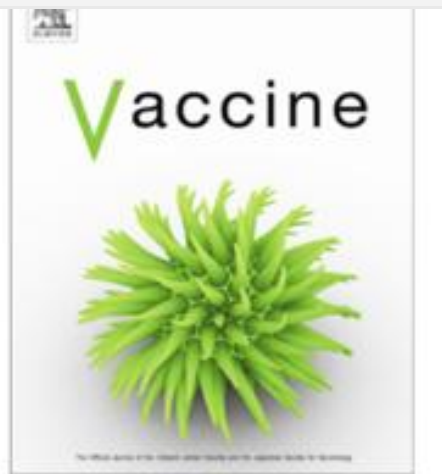
Jij bent de baas van jouw brein

YouTube · 3,7K weergaven · 1 nov. 2021 · door Skills4Comfort

Opslaan Pagina weergeven







## Impact of the CARD (Comfort Ask Relax Distract) system on school-based vaccinations: A cluster randomized trial



Anna Taddio<sup>a,\*</sup>, Victoria Gudzak<sup>b</sup>, Marlene Jantzi<sup>c</sup>, Charlotte Logeman<sup>d</sup>, Lucie M. Bucci<sup>e</sup>, Noni E. MacDonald<sup>f</sup>, Rahim Moineddin<sup>g</sup>

<sup>a</sup> Clinical Social and Administrative Pharmacy, Leslie Dan Faculty of Pharmacy, University of Toronto, and Child Health Evaluative Sciences, The Hospital for Sick Children, Toronto, Canada








## THE CARD SYSTEM

These four strategies will help you with your immunization. Use the suggestions on the back to fill in the cards. Cut them out and carry them with you so you can remind yourself wherever you are.



AboutKidsHealth.ca



### HOW TO DISTRACT YOURSELF

Talk to someone.  
Play video games.  
Read books.  
Play music.  
Rub your arm.  
Sing.  
Allow yourself to daydream.

### HOW TO RELAX

Do belly breathing (pretend to blow out a candle).  
Do some self-talk (tell yourself you can handle this).  
Have a friend with you.  
Have a family member or trusted adult with you.  
Have privacy.

### QUESTIONS TO ASK

What will happen on my turn?  
What vaccine am I getting?  
Can I ...  

- get the vaccine in a private room?
- use numbing creams or patches?
- bring my friend?
- bring a family member?
- bring a trusted adult?
- look at the needle?

### HOW TO GET COMFORTABLE

Wear short sleeves, or something that lets you show your upper arm easily for the needle.  
Eat a snack.  
Bring a favourite item.  
Sit up in a chair.  
Move your arm loose or jiggle (like cooked spaghetti).  
Tense your stomach and leg muscles if you get dizzy.

Webinar Anna Taddio

[https://www.youtube.com/watch?v=kcps\\_9eXyBU&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=kcps_9eXyBU&feature=youtu.be)





# Aboutkidshealth.ca/card



EnglishFrançais中文(简体)中文(繁體)PortuguêsEspañolاردوதமிழ்العربيةਪੰਜਾਬੀ

SickKids | AboutKidsHealth

Search for trusted answers from SickKids

CARD System

LEARNING HUB

Home

Community vaccination for families

Community vaccination for health-care providers

Hospital needle procedures for families

Hospital needle procedures for health-care providers

Information for educators

Français

The CARD system provides strategies that can be used to help cope before and during vaccination and needle procedures. The system consists of resources such as videos, handouts and activities that will help to prepare you and your child for vaccinations.

CARD

IMPROVING THE VACCINATION EXPERIENCE:  
Learn how to play your CARDS

COMFORT

ASK

RELAX

DISTRACT

Download PDF



# THE CARD SYSTEM

Scan for more resources



**PROSA**  
*from fear to trust*

These four strategies can help you  
with your vaccination.



## HOW TO GET COMFORTABLE

Wear short sleeves or something that lets you show your upper arm easily for the needle.

Eat a snack.

Bring a favourite item.

Sit up in a chair or lie down.

Make your arm loose or jiggle (like cooked spaghetti).

Squeeze your knees together if you feel faint or dizzy.

## QUESTIONS TO ASK

What will happen on my turn?

What vaccine am I getting?

Can I ...

- have the vaccine in privacy?
- use numbing creams or patches? \*
- bring my friend, family member or trusted adult?
- look at the needle?

\*You may need to purchase and apply the numbing cream 20 to 60 minutes prior to your appointment.

## HOW TO RELAX

Do belly breathing (pretend to blow out a candle).

Do some positive self-talk (tell yourself you can handle this).

Have a friend with you.

Have a family member or trusted adult with you.

Have privacy.

## HOW TO DISTRACT YOURSELF

Talk to someone.

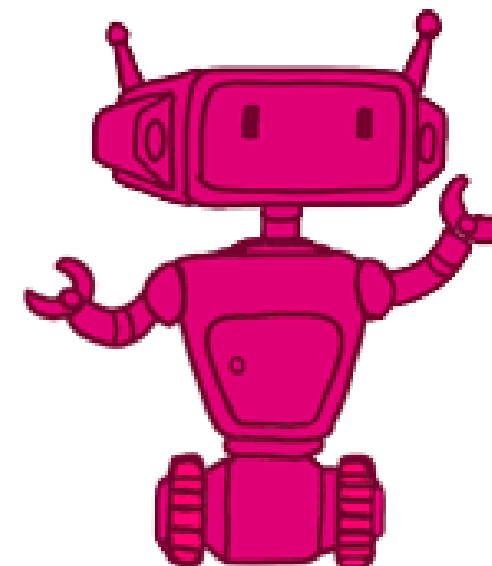
Play a game or watch a video.

Read a book or magazine.

Listen to music.

Sing.

Allow yourself to daydream about fun things.





## A Guide for Parents

### Why is vaccination pain a concern?

- Vaccinations are a routine part of a baby's medical care. They protect a baby from serious diseases.
- Most babies experience pain from vaccinations. Pain can cause a baby to develop a fear of doctors, nurses and needles.
- No parent wants to see a baby in pain. Some parents delay or stop vaccinations because of pain. This can leave a baby without protection from serious diseases.

### Plan ahead to reduce pain

- Read this guide to learn about **3 ways you can reduce your baby's pain during vaccinations**. These methods are proven to be safe and effective. **You can combine the different methods for better results.**
- Plan what you will do for your baby's next vaccination. Tell your baby's health care provider so they can support your goals.
- Carry this card with your baby's vaccination record, and pack any supplies you will need in your baby's diaper bag.
- After your baby's vaccination, judge how much pain your baby had. Observe your baby's:
  - body movements (calm or thrashing?)
  - face (neutral or locked in a grimace?)
  - sounds (silent or high-pitched cry?)
- Use what you see to plan what you will do the next time to reduce your baby's pain.
- To see a video, visit Immunize Canada at <http://immunize.ca/en/parents/pain.aspx>.

### 1. What you can give

#### TOPICAL ANAESTHETIC CREAM, GEL OR PATCH

- In Canada, you can buy topical anaesthetics to reduce the pain from needles without a prescription: EMLA™ (lidocaine-prilocaine), Ametop™ (tetracaine), or Maxilene™ (lidocaine).
- They dull pain where the needle enters your baby's skin.
- They are safe for babies, even newborns.
- Apply them at home or at the clinic **before** the needle.
- For babies under 1 year of age, apply to the upper outer part of the leg; for children aged over 1 year, apply to the upper arm. If your baby is getting more than one needle, apply to both legs or both arms.
- If using the patch, just peel off the backing and stick the patch on the skin. If using the cream or gel, squeeze out 1 g (about the size of a 5-cent coin) on the skin and cover it with the dressing provided or with plastic wrap.
- You have to wait for topical anaesthetics to take effect. Leave them on the skin undisturbed for the recommended waiting time: 60 minutes for EMLA™; 45 minutes for Ametop™; and 30 minutes for Maxilene™.
- Remove the medicine after the waiting time. Your baby's skin may appear whiter or redder than normal. This is okay and will go away.
- Allergic skin reactions are rare. If there is a rash, talk to your baby's health care provider about it. It could be an allergic skin reaction.



#### SUGAR WATER

- You can use sugar water to reduce your baby's pain. Sugar water is safe for babies, even newborns.
- Make sugar water at home or at the clinic by mixing 1 teaspoon of white sugar with 2 teaspoons of distilled or boiled water. For babies over 6 months, you may use tap water if the tap water is safe for drinking.
- Give your baby some sugar water 1 or 2 minutes **before** the needle.
- Use a dropper (or syringe) to place the sugar water into the side of your baby's mouth between the cheeks and gums. Give your baby one drop at a time and let your baby suck on the sweet taste.
- You may also dip a soother (pacifier) into the sugar water and give it to your baby **before, during, and after** the needle.



SEE OVER FOR PAGE 2

## A Guide for Parents

### 2. What you can do

#### BREASTFEED YOUR BABY

- If you are breastfeeding, start to breastfeed your baby **before** the needle. Make sure you have a good latch. Then continue breastfeeding **during and after** the needle.
- Breastfeeding combines holding, sweet taste, and sucking and is one of the best ways to reduce pain in babies.
- Breastfeeding during needles is safe for babies, even newborns. *There is no evidence that babies will choke or associate their mothers with pain.*
- Undress your baby to free the leg(s) or arm(s) where the needle will be given before you start breastfeeding.
- If your baby cannot breastfeed, hold your baby and use sugar water and a soother.



#### HOLD YOUR BABY

- Position your baby upright and hold your baby close **before, during and after** the needle. This helps your baby to feel secure and to stay still.
- Sit on a chair or lean against the examination table to minimize the risk for accidental falls.
- Make sure to undress your baby to free the leg(s) or arm(s) where the needle will be given.
- Don't hold your baby too tightly. If you do, your baby may get upset.



### 3. How you can act

#### YOUR STATE OF MIND

- Try to stay calm, use your normal speaking voice, and be positive **before, during, and after** the needle. This will help your baby stay calm. Babies see and feel what their parents are doing, and often do the same.
- If you are nervous, you can take a few slow, deep breaths to calm yourself. Breathe so your belly expands, not your chest. You can do this while holding your baby.



#### DISTRACT YOUR BABY

- Taking your baby's focus away from the pain can reduce your baby's pain.
- While holding your baby close, distract with singing, talking, or sucking (breastfeeding or soother) **before, during, and after** the needle. Add rocking your baby back and forth after the needle.
- You may choose to distract an older baby with toys such as bubbles, pop-up books, rattles, or smartphones. If toys do not work, hold your baby close and distract with singing, talking, or sucking (breastfeeding or soother) **before, during, and after** the needle and add rocking your baby back and forth after the needle.
- The way you distract your baby once may not work the next time. Be prepared to change what you are doing to keep your baby distracted.

