

Prikangst: praktische hulp voor volwassenen én ouders



Rust, vertrouwen en tips voor een makkelijker prikmoment



Prikangst bij volwassenen

Wat is prikangst bij volwassenen?

Prikangst is de spanning of angst die je kunt voelen bij een injectie, bloedprik of vaccinatie. Het komt veel voor en is een normale reactie. Prikangst ontstaat vaak door een eerdere vervelende ervaring, door verhalen van anderen of doordat je lichaam gevoelig reageert op naalden. Het goede nieuws: met de juiste voorbereiding en begeleiding kan het prikmoment veel rustiger verlopen.

Wat kun je zelf doen?

1

Vooraf:

- Vertel aan de zorgverlener dat je prikangst hebt.
- Neem iemand mee ter ondersteuning.
- Plan voldoende tijd zodat je niet hoeft te haasten.
- Bedenk wat jou helpt: afleiding, ademhaling, muziek of een gesprek.

2

Tijdens de prik:

- Adem rustig in en uit.
- Kijk weg als dat prettiger voelt.
- Focus op iets anders: een voorwerp, een geluid, je voeten op de grond.
- Geef aan als je liever wilt liggen, bijvoorbeeld bij de neiging om flauw te vallen.

3

Na afloop:

- Blijf nog even zitten of staan als je dat fijn vindt.
- Beloon jezelf met iets kleins of iets ontspannends.
- Beweeg rustig om spanning te laten zakken.

Prikangst bij kinderen

Wat is prikangst bij kinderen?

Veel kinderen vinden prikken spannend. Dat is normaal. Ze weten vaak niet goed wat er gaat gebeuren of hoe het voelt, waardoor hun fantasie de angst kan vergroten. Kinderen kunnen prikangst laten zien door vragen te stellen, te huilen, zich stevig vast te houden of niet te willen meewerken.

Deze angst komt voort uit onbekendheid, eerdere ervaringen of spanning in de omgeving. Met duidelijke uitleg, rust en steun van ouders en zorgprofessionals kunnen kinderen een prikmoment veel beter aan.

De kracht van taal

Onze woorden beïnvloeden hoe kinderen een prikmoment ervaren. Praten over pijn of waarschuwen kan spanning en angst juist vergroten, terwijl helpende en positieve taal rust en vertrouwen geeft. Door geruststellende woorden te gebruiken voelt je kind zich veiliger en verloopt het prikmoment rustiger.

Voorbeelden van helpende taal:

- “Het duurt maar even.”
- “Ik blijf bij je.”
- “We doen dit samen.”
- “Je doet het heel goed.”



Voorbeelden van woorden die vaak de spanning of angst vergroten:

- “Doe normaal, het valt wel mee.”
- “Kijk niet zo bang!”
- “Dit duurt lang en wordt vast vervelend.”
- “Je moet je niet zo aanstellen.”



Wat kun je zelf doen?

1

Vooraf:

- Leg kort en eerlijk uit wat er gaat gebeuren.
- Gebruik positieve, helpende woorden.
- Laat je kind kiezen: een knuffel mee, welke arm, een liedje of filmpje.

2

Tijdens de prik:

- Houd je kind vast of dichtbij.
- Leid af met bellen blazen, tellen, een spelletje of een filmpje.
- Blijf rustig - jouw houding helpt je kind.

3

Na afloop:

- Geef een compliment of kleine beloning,
- Knuffel samen en adem rustig door.
- Doe daarna iets leuks of ontspannends.

Hoe helpt de zorgprofessional?

- ✓ Door **rustig** te werken en **stap voor stap** uit te leggen.
- ✓ Door **afleidings-technieken** te gebruiken.
- ✓ Door, als dat gewenst is, **verdooving** toe te passen.
- ✓ Door samen met jou als ouder een **plan** te maken dat past bij je kind.





vaccinatiepunt

Maak eenvoudig een afspraak via vaccinatiepunt.nl

Scan de QR
code met je
camera om
een afspraak
te maken via
onze website

