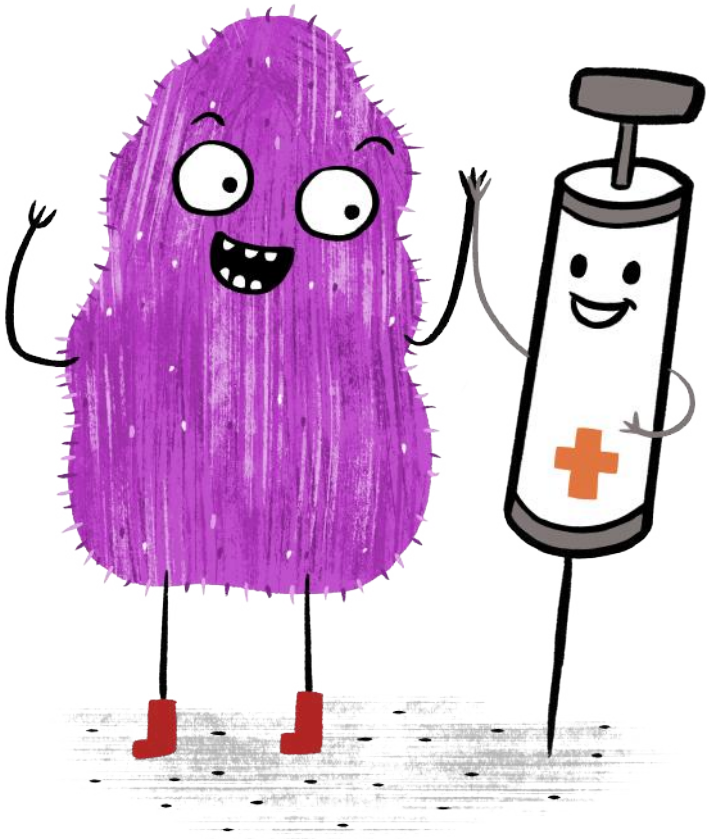


FELKÉSZÜLÉSI TERV
VÉRVÉTELHEZ/OLTÁSHOZ

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

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

Szülői útmutató!

Tervezz online a SuperMeg!

Meg Foundation
MEGFOUNDATIONFORPAIN.ORG



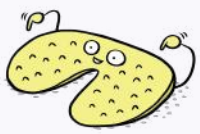
Mi az a Buzzy?

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 érzéstelenít a bőrödet ott, ahol bekened.



Mi az a Shotblocker?

A Shotblocker egy műanyag eszköz kis dudorokkal, amik "elterelik az idegek figyelmét". Az agyad a dudorokat 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: _____

Útmutató a megfelelő testhelyzethez

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

Videó a rezgésről

Videó az érzéstelenítő krémről

Azt már tudod, hogy ha valami olyan dologra figyelsz, ami igazán tetszik neked, akkor képes vagy kizárni a külvilágot. Ez egy szuperképesség! 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.

Légzéstechnikát bemutató videó

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 :)