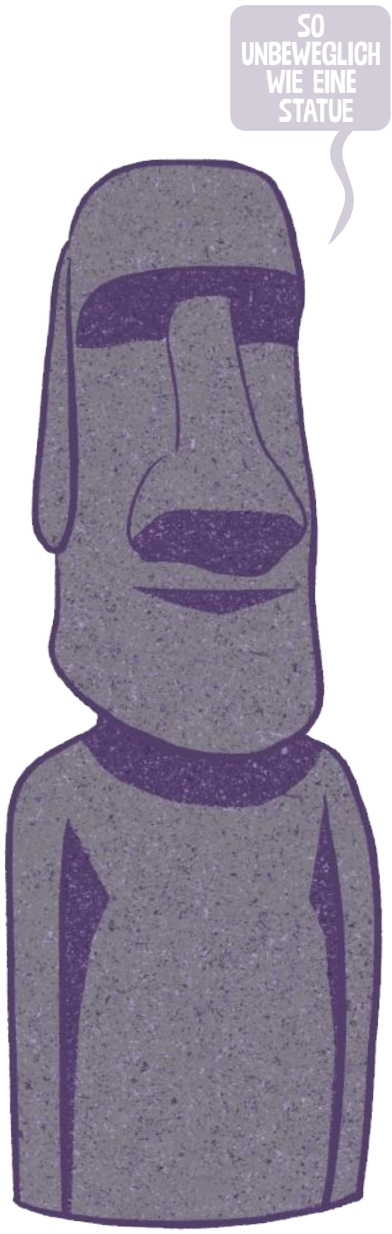
NASENABSTRICH GAME-PLAN



*Damit der Test möglichst schnell vorbei ist, ilft es wirklich, wenn du dich so **unbeweglich** machst wie dieser Kerl...*

Es ist ungewohnt und möglicherweise unangenehm, wenn ein langes, dünnes Wattestäbchen weit in deine Nase geschoben wird. Aber es gibt Tricks das bequemer und möglichst angenehm für dich zu machen. Dieses Blatt ist für dich. Hier kannst du deinen eigenen Game-Plan bestimmen und aufschreiben, was du tun willst, damit der Abstrich für dich besser und einfacher abläuft!

WARUM?

Alles, was das medizinische Team tut, tut es, um dir zu HELFEN, gesund zu sein oder zu werden! Der Test hilft deinem Team, herauszufinden, ob du das COVID-19-Virus hast oder nicht. Damit kann dein Team den passenden Behandlungsplan für dich machen. Und dein Game-Plan hilft dem Team dich beim Test am besten zu unterstützen.

In der Nähe (oder sogar auf dem Schoß) von jemandem, dem du vertraust, zu sitzen, kann dir helfen still zu halten und dich sicherer und wohler zu fühlen.

Wer könnte diese Person sein? _____

Super! Wie willst Du dich hinsetzen?

☐ auf den Schoß von ☐ neben

☐ sitzend und dich an die Brust einer Person, der du vertraust, anlehnend

Es hilft dir während dem Test nur EINE ruhige Stimme zu hören, welche den Ablauf erklärt, während alle anderen schweigen.

Welche Person möchtest du, dass sie diese Aufgabe übernimmt? _____

Etwas auszuwählen und dich darauf zu konzentrieren, ist einer der BESTEN Tricks, den du anwenden kannst, damit die 15-30 Sekunden schnell vorbei gehen.

Worauf möchtest du dich konzentrieren?

☐ ein Video ☐ eine Geschichte ☐ Singen ☐ etwas ganz anderes? _____

Deine anderen fünf Sinne zu nutzen ist auch eine coole Beruhigungsstrategie!

Was möchtest du gerne tun?

☐ Hände halten ☐ Kopf streicheln ☐ mit einem Spielzeug spielen (z.B. mit dem Fidget Spinner)

☐ dein Stofftier umarmen ☐ Musik hören ☐ oder etwas ganz anderes

Es ist super sich auf etwas freuen zu dürfen....eine kleine Belohnung dafür, etwas so toll geschafft zu haben.

Was würdest du dir als Belohnung wünschen? _____

DU SCHAFFST ES! :)

Für detailliertere informationen siehe:

Meg Foundation
MEGFOUNDATIONFORPAIN.ORG