

# Gode råd, når dit barn skal have taget en blodprøve

Dit barn skal have taget en blodprøve, og hvordan hjælper du så bedst?

Her får du en række gode råd til før, under og efter blodprøvetagningen. Rådene kan være med til at skabe tryghed hos barnet under blodprøvetagningen.

## FØR BLODPRØVETAGNINGEN

### 1. Forklar

Brug tid på at forklare dit barn, hvad der skal ske. Fortæl barnet, at du og den, der skal tage prøven, er der for at hjælpe barnet.

### 2. Spørg

Spørg dit barn, om barnet har spørgsmål til blodprøvetagning. Uvidenhed eller misforståelse kan forværre oplevelsen for dit barn, så det er vigtigt, at du prøver at finde ud af, hvilke tanker dit barn gør sig om det, der skal ske.

### 3. Svar

Vær ærlig. Hvis dit barn spørger, om det gør ondt, så svar, at det muligvis kan være ubehageligt, men at vi vil gøre alt for at hjælpe, så det næsten ikke gør ondt.

### 4. Vær rolig

Vær rolig og behersk den usikkerhed, du måske selv føler. Din ro vil berolige barnet. Vær derfor opmærksom på dit kropssprog og dit ansigtsudtryk og bevar roen under blodprøvetagningen.

### 5. Fortæl

Fortæl gerne personalet om tidligere erfaringer med blodprøvetagning. Vi kender proceduren – du kender dit barn.

## UNDER BLODPRØVETAGNINGEN

Det mindre barn kan sidde på skødet af dig, eller du kan holde dit barn i hånden. Forsøg at opmuntre til, at dit barn samarbejder med personalet.



*I kan sidde tæt sammen, så du er rygstøtte, mens barnet samarbejder med personalet.*

### Vær positiv

Vær opmærksom på negative tanker og tale, og brug i stedet positive udtryk. Sig fx ikke: *"Du skal ikke være bange"*. Sig i stedet *"Du kan klare det"*.

### Anerkend

Anerkend den måde, dit barn klarer proceduren på. Nogle børn vil "se med", andre vil ikke. Nogle vil blæse sæbebobler, synge eller se iPad. Afledning er ofte godt.

### Vær opmærksom på din egen reaktion

Det er i orden at være ked at det, men prøv, om du kan undgå at vise det i forbindelse med blodprøvetagningen. Dit barn ser ikke dig som "skurken", så længe du er aktivt involveret og engageret.

#### Dette kan hjælpe...

- At tale om andet end proceduren
- Humor
- Hjælp til at mestre smerten.

#### Sig for eksempel:

*"Lad os synge sammen"*

*"Skal vi på legepladsen på hjemvejen?"*

*"Hvilken kage skal jeg bage til din fødselsdag?"*

*"Tag nogle dybe vejtrækninger".*

#### Dette kan forværre...

- Kritik
- Undskyldninger
- Overdreven empati/medfølelse.

#### Undlad at sige for eksempel:

*"Opfør dig ordentligt".*

*"Det er snart overstået"*

*"Mor kan heller ikke lide det"*

*"Jeg køber en gave til dig, hvis du sidder stille"*

*"Du skal ikke være bange".*

## EFTER BLODPRØVETAGNINGEN

Ros dit barn efter blodprøvetagningen.



*Personalet vil kunne belønne barnet med en lille ting.*

Lad ikke blodprøvetagningen fylde for meget, og vend tilbage til normale rutiner. Måske har barnet dog brug for at tale/tegne oplevelsen igennem.

Bevar en positiv og optimistisk attitude.

## PRØVESVAR

Den læge, som har bestilt blodprøver på dit barn, vil også give dig svar.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Tøv ikke med at henvende dig til personalet ved blodprøvetagningen, hvis du har spørgsmål.