

Handreiking Prikangst

Inhoud

1. Inleiding	2
2. Achtergrond prikangst	2
a) Wat is prikangst?	2
b) Wanneer is sprake van een fobie?	2
c) Vormen van (prik)angst en aanverwante problematiek	3
d) Oorzaken	3
3. Praktische info&tips	4
a) Omleidingsroute tijdens de afspraak	4
a) Info&tips voor de burger	5
b) Info&tips voor de zorgverlener	6
4. Informatie en tips jonge kinderen	7
a) Voor ouders voorafgaand aan de afspraak	7
b) Voor zorgverlener tijdens de afspraak	7
5. Flauwvalneiging (vasovagale reactie)	8
a) Preventie	8
b) Herstel	8
6. Doorverwijzing en behandeling van prikangst	8
a) Medicatie	8
b) Behandelmethodes wegnemen prikangst	9
- Psycholoog en angst- en traumabehandelcentra	9
- EMDR	9
- Angstreductie/Flauwvalpreventieapp (AINAR)	9
- Mindtuning	9
- Memrec-methode	9
- Prikangstpoli	9
c) Vaccineren via prikangstpoli	10
7. Drempelverlagend maatwerk t.b.v. verhogen vaccinatiegraad	10
8. Links voor achtergrondinfo	11
Bijlage 1: Plattegrond vaccinatielocatie / Routing van je afspraak	12
Bijlage 2: Werkwijze 'Diepe buikademhaling'	13

1. Inleiding

Achtergrond, motivatie, opbouw

Deze handreiking is bedoeld voor de organisatie en zorgverlener, maar bevat tegelijkertijd ook specifieke alinea's en bijlages die geschikt zijn om te gebruiken als informatie voor de burger (v.b. website/flyer/belscript).

Ongeveer een op de vijf volwassenen heeft een vorm van prikangst. Vaak ontstaat de angst op jonge leeftijd en verdwijnt deze later vanzelf. Soms wordt de angst juist intenser, en ontwikkelt een de gebruikelijke angst op kinderleeftijd zich tot prikfobie. Dertien procent van de personen met extreme prikangst laat zich niet vaccineren.

Een groot deel van deze angst kan worden verminderd door meer achtergrondinformatie te hebben over deze vormen van angst. Door ons ervan bewust te zijn dat deze angst ook voor specifieke doelgroepen geldt, kan worden ingespeeld op diens specifieke behoeften.

Angst voor een vaccinatie is nauw verwant aan angst voor bloedafname en infuusprikken.

Flauwvallen na vaccinatie komt regelmatig voor. Dit is *geen* vorm van prikangst, maar deze ervaring kan prikangst wel in de hand werken. Ook kan prikangst leiden tot eerder flauwvallen. Het hangt dus met elkaar samen. Flauwvallen vraagt een specifieke aanpak tijdens het vaccineren. Vandaar dat hier een aparte paragraaf over is opgenomen.

2. Achtergrond prikangst

a) Wat is prikangst?

Wat gebeurt er precies bij iemand met prikangst? Bij het zien van een naald bij je arm, gaat er als het ware een alarmbelletje rinkelen in de hersenen. Dit alarmbelletje zorgt voor stresshormonen, wat een gevoel van onrust, onbehagen en onveiligheid geeft. Stresshormonen zorgen ook voor lichamelijke reacties, zoals een snellere ademhaling, zweten en hartkloppingen. De negatieve gevoelens zorgen ervoor dat de alarmbel nog harder af gaat. "Daardoor worden steeds meer stresshormonen aangemaakt. Dat versterkt nog eens het signaal dat er iets gevaarlijks aan de hand is." 5.1.2e in <https://www.nu.nl/gezondheid/6122363/bang-voor-naalden-zo-krijg-je-je-prikangst-eronder.html>

De volgende symptomen kunnen voor komen:

- Trillen, zweten, bleek zien en misselijkheid.
- Hoge adem, hyperventileren.
- Snelle hartslag of druk op de borst.
- Tintelingen, droge mond, duizeligheid
- Gevoel flauw te vallen.
- Niet helder kunnen denken.

b) Wanneer is sprake van een fobie?

Naaldangst is een officieel erkende fobie, net als angst voor spinnen en pleinvrees. Naaldangst is in 1994 opgenomen in het diagnostisch handboek voor psychiatrische aandoeningen, de DSM-IV.

Angst voor vaccinatie of bloedafname is pas een fobie wanneer aan de volgende criteria wordt voldaan:

- Duidelijke en aanhoudende angst die overdreven of onredelijk is. Blootstelling aan de situatie veroorzaakt bijna zonder uitzondering een onmiddellijke angstreactie, die de vorm kan krijgen van een paniekaanval. Betrokkene is zich ervan bewust dat de angst overdreven of onredelijk is.
- De fobische situatie(s) worden vermeden of anders doorstaan met intense angst of lijden.
- De angst is niet toe te schrijven aan een andere psychische stoornis.

c) Vormen van (prik)angst en aanverwante problematiek

Er zijn verschillende vormen van angst die het halen van een vaccinatie bemoeilijken, zoals:

- Prikangst
- Angst voor massa
- Pleinvrees
- Smetvrees

Ook bij burgers met bepaalde gedragsgerelateerde problematiek is vaak sprake van prikangst, zoals bij Autisme Spectrum Stoornis of burgers met licht verstandelijke beperking het geval kan zijn.

Prikangst specificatie:

Er zijn zowel mensen die bang zijn voor de naald of voor de pijn, als mensen die het vaccin zelf en bijwerkingen vrezen:

- Angst voor de handeling en/of naald (verwant: bloedafname, infuus)
- Angst voor toediening lichaamsvreemde stoffen via onnatuurlijke toedieningsweg
- Angst voor de uitwerking van de ingrediënten van het vaccin

Ook kan er angst zijn in de dagen of uren voor de prik. Dat heet anticipatieangst. Die angst kan zorgen voor hoofdpijn, vermijdingsdrang en slapeloosheid.

d) Oorzaken

Het is niet duidelijk waarom de één wel prikangst heeft en de andere niet. Oorzaken worden gezocht in een behoefte aan controle, een traumatische ervaring, of een van nature angstige aard.

Volgens ^{5.1.2e} ^{5.1.2e} ontstaat prikangst soms door pijn, soms door dwang, maar een enkeling weet het ook echt niet te vertellen. "Die zegt: het zit gewoon in mezelf. Ik ben in een negatieve spiraal terechtgekomen, en ik kom er echt niet meer uit."

Daar kan bijvoorbeeld het zien van schrikkende ouders aan bijdragen", zegt ^{5.1.2e} ^{5.1.2e}. Ook vervelende ervaringen, zoals een pijnlijke prikervaring, kunnen een rol spelen. "En de overdracht van negatieve informatie, denk aan negatieve verhalen van familieleden, films en boeken." <https://www.nu.nl/gezondheid/6122363/bang-voor-naalden-zo-krijg-je-je-prikangst-eronder.html>.

„Opvallend is dat een belangrijk deel van deze groep hoger opgeleid is en een stevige carrière voor elkaar heeft gebokst. Gewend dus om het heft in eigen hand te nemen. Bij bloedafname of een vaccinatie moeten ze zich overgeven. Dat boezemt dan grote angst in", aldus ^{5.1.2e} <https://www.ad.nl/amersfoort/nooit-meer-overgeven-bij-een-prik~aa44fbd2/>

3. Praktische info&tips

a) Omleidingsroute tijdens de afspraak

Door de deelnemer met angst vanaf het begin van de afspraak correct en snel op te vangen, kan de gehele ervaring beter en positiever gecontroleerd worden.

- a) Vanaf hoofdingang speciale omleidingsroute (prikkelarm, aparte ruimte met afleiding op de muur, meer tijd, ervaren prikker met ervaring prikangst)
 - Check door host: screening gezondheidsverklaring op flauwvalneiging/prikangst:
 - Versnelde/omgeleide route:
 - versneld uit wachtrij
 - indien nodig versneld langs medische lijn
 - door naar rustige ruimte/liggende lijn
 - Laat persoon met angst niet alleen
- b) Ervaren prikker / affiniteit met de doelgroep (tijdens briefing helder maken wie de ervaren prikker van die dag)
- c) Tijd nemen voor afstemming met burger en begeleider. Waar heeft men behoefte aan om het prikproces zo gemakkelijk mogelijk te laten verlopen. Bespreek de opties:
 - Wel/niet afstemmen met de burger wat je gaat doen
 - Rustige ruimte of regulier (liggende) priklijn?
 - Liggen/zitten
 - Kijken/wegkijken
 - Meer informatie over de prik of het proces?

Zie voor specifieke tips voor de burger en voor zorgverlener/vaccinatie locaties ook de onderstaande overzichten. Deze hebben als doel om onzekerheden zoveel waar mogelijk weg te nemen, het gevoel van regie/controle te stimuleren en de angst beheersbaar te maken.

a) Info&tips voor de burger	
Voorafgaand aan de afspraak	Tijdens de afspraak
<ul style="list-style-type: none"> - Bedenk welk tijdstip voor jou prettig is: een afspraak aan het begin of het einde van de dag? - Leer de routing op locatie kennen. Kan het je helpen om voortijds al een bezoek aan de locatie te brengen? Bekijk de website van je GGD. Mogelijk hebben zij een afbeelding om te zien hoe een vaccinatielocatie en de afspraakrouting er ongeveer uit ziet, of bekijk een filmpje om hier een beter beeld bij te vormen. - Praat over je angst met bekenden - Neem iemand mee die je goed kent om voor afleiding te zorgen in de wachtrij, en tijdens het prikken. - Neem een koptelefoon mee, zodat je je eigen muziek, of een leuk filmpje of afbeelding op je smartphone kan bekijken als afleiding. - Doe een ontspanningsoefening voordat je naar de vaccinatielocatie gaat en/of in de wachtkamer. Haal bijvoorbeeld een paar keer langzaam en diep adem naar de onderbuik toe. Ook tijdens de prik kan dit helpen (zie bijlage). - Drink voldoende water. Zorg dat je voortijds goed hebt gegeten en voldoende water hebt gedronken (ongeveer 0,5 liter een kwartier voordat je geprikt wordt) - Vermijd prikken niet! Hoe vaker je een prik neemt (met de nodige steun), hoe groter de kans dat de angst vermindert. - Paracetamol voorafgaand aan vaccinatie wordt afgeraden. Dit geeft geen pijnvermindering van de vaccinatie zelf, daarnaast is het effect op de vaccinatie onbekend is (later bij pijn ná vaccinatie kan het wel effectief zijn). - Bestaat er een specifieke extreme angst voor de pijn van een prik, dan kan bij de huisarts eventueel een recept voor een lidocaïne/prilocaïne-crème of pleister gevraagd worden. De zalf of pleister breng je 30-60 minuten voortijds aan en verdooft de huid. Daardoor vermindert het de pijn, maar wordt het gevoel niet volledig weggenomen. Soms geeft dit iemand een groter gevoel van controle, maar vaak zijn de hierboven genoemde praktische adviezen minstens zo effectief. - Meer tips van GGD-arts S. L. Ze vind je op deze tiktokvideo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geef de angst aan bij de ‘aanmeldbalie’: vaak is er een routing speciaal op ingericht wat je kan helpen - Vertel het tegen de verpleegkundige zodat hij/zij je goed kan begeleiden. - Zorg dat je weet wat er gaat gebeuren. Vraag de verpleegkundige vooraf te vertellen wat hij of zij gaat doen. - Vraag naar de mogelijkheden: welke keuzes heb je? Hou de regie zo deels in eigen hand. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wil je eerst uitleg geeft over het proces? ▪ Wil je op de hoogte zijn van wat er gaat gebeuren? ▪ Bijvoorbeeld: eerst praten of eerst prikken. ▪ Liggend of zittend geprikt worden. ▪ Wil je afgeleid worden, aftellen tot het klaar is, precies weten wanneer de prik komt? - Tips om spanning te verminderen: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Let op je ademhaling (rustig in via de neus naar je buik, door je mond buik uit). Zie bijlage 2 voor instructie ‘diepe buikademhaling’ als naslagwerk en eventueel website tekstkader. ▪ 10 kniebuigingen voortijds (t.b.v. stimulering bloedsomloop/bloeddruk; helpt ook flauwvallen voorkomen) ▪ Liggend prikken ▪ Arm slap laten hangen ▪ Eventueel de andere kant op te kijken - Zoek afleiding, voorbeelden: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Denken aan iets leuks wat je in het vooruitzicht hebt ▪ Zoek afleiding: focus op een punt in de kamer en adem diep en rustig door. ▪ Kijken naar welke kleuren je op de muren van de kamer ziet ▪ Praten over iets simpels als het weer. ▪ Smartphone (muziek, video, evt. angstreductieapp AINAR) - Vergeet na afloop niet terug te blikken: Wat ging goed? Vertel dit tegen degene die je heeft gevaccineerd, en neem deze positieve ervaring mee!

b) Info&tips voor de zorgverlener Voorafgaand aan de afspraak	Tijdens de afspraak
<p>Algemeen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toon begrip en denk mee. - Neem de tijd - Verwijs zo nodig naar de eigen huisarts voor verwijzing psycholoog of medicatie/zalf. <p>Website:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zie algemene informatie&tips - Geef informatie over de prikprocedure op de locaties - Het kan burgers helpen om voortijds de routing te kennen. Praktisch is een bezoek vaak niet mogelijk. Kijk daarom of het mogelijk is om een afbeelding of video met voorbeeld routing of locatie op de website te plaatsen (zie bijlage als voorbeeld). Breng callcenter op de hoogte. <p>Vaccinatielocatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Richt een priklijn of aparte ruimte in waar men liggend en in alle rust gevaccineerd kan worden en/of creëer een versnelde route op alle locaties. Door iemand versneld door het proces te begeleiden kan angst geminimaliseerd worden. - Zorg voor grappige of afleidende afbeeldingen/posters op de muur waar de burger naar kijkt. Bijvoorbeeld een zoekplaat waar iets in verstopt is, of een gedicht om over na te denken. - Informeer aanmeldbalie/hosts over de alternatieve route als iemand met prikangst of flauwvalneiging zich meldt, zodat deze meteen kan worden doorgeleid. - Laat bij voorkeur een ervaren medewerker de vaccinatie toedienen. - Zorg dat de burger een begeleider mee naar binnen mag nemen. Komt burger alleen overweeg dan een medewerker als Personal Assistent aan te wijzen. <p>Callcenter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bespreek de belangrijkste adviezen met de burger (makkelijk zittende kleding en voortijds voldoende eten en drinken). Zorg dat hij/zij afleiding mee neemt: bijv. smartphone (muziek, video of angstreductieapp AINAR, te downloaden in appstore) - Kijk naar mogelijkheid aan het begin/eind van de dag prikken (evt. met extra tijd) en zorg dat callcenter hiervan op de hoogte is. - Wenst de burger aanvullende informatie verwijs dan naar de prikangstpagina GGD website of van Rijksoverheid of mail de link naar burger voor laagdrempelig gebruik. - Geeft burger zelf aan veel last te hebben van prikangst en vraagt hij aanvullende hulp (behandeling, medicatie of crème)? Zie apart kopje in deze handreiking (verwerk in belscript). 	<ul style="list-style-type: none"> - Zorg voor een ontspannen sfeer. - Toon begrip en bespreek de wensen. Zie info&tips voor de burger tijdens de afspraak). - Bespreek wie als eerste geprikt wordt. Degene met prikangst als eerst of eerst degene die juist niet bang is?. - Gebruik in je geruststelling geen verkleinwoorden, dit kan mogelijk denigrerend werken waardoor negatieve emoties juist gevoed worden. - Luister naar burger, geef ruimte, maar pak ook op tijd door. - Richtlijn: niet langer dan 5 minuten aandacht voor de angst. Overweeg de afspraak te verzetten of kijk naar andere mogelijkheden. - Speel in op wat de burger nodig heeft. Bv vermijd triggerende termen ('prik' of 'pijn'), maar gebruik termen zoals "lekker liggen", "ontspannen", "zo klaar". - Flauwvalneiging? Advies liggend prikken - Adviseer arm slap te laten hangen, en dat het vaak prettig is de andere kant op te kijken - Leid af door het stellen van een nadenkvraag, bijvoorbeeld of iemand nog wat leuks gaat doen of wat het laatste stuk fruit was dat iemand heeft gegeten. - Probeer arm te fixeren, vanuit reflex kan de burger de arm soms wegtrekken - Aanvullende tips: <ul style="list-style-type: none"> o Adviseer letten op diepe buikademhaling (rustig in via de neus). o 10 kniebuigingen voortijds (t.b.v. stimulering bloedsomloop/bloeddruk) o Koude handen of voor het prikken even bovenarm goed masseren/knijpen: dit gevoel 'overschaduw't vaak het gevoel van de prik zelf. o Mogelijke te overwegen hulpmiddelen: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Smartphone of angstreductieapp AINAR ▪ Buzzy: Afleidende prikkel enkele cm naast prikplek. Door begeleider/collega in de vorm van zwarte 'muis' met trilfunctie en coolpad (of evt in vorm van bij/lieveheerstbeestje). ▪ De hersenen worden zich minder bewust van de pijn, waardoor de pijn bijna of helemaal verdwijnt (88% vermindering). https://youtu.be/sU_oI9Eu2ao ▪ Bellenblaas (voor kinderen maar ook volwassenen: door het blazen ontspan je). Een molentje laten draaien door te balzen kan ook. - Vergeet na afloop niet terug te blikken: Wat ging goed? Geef deze positieve ervaring mee!

4. Informatie en tips jonge kinderen

Jonge kinderen begrijpen nog niet altijd wat er tijdens een afspraak gebeurt en kunnen hun lichaam minder goed controleren. Behalve bovenstaande informatie kan onderstaande informatie helpen.

a) Voor ouders voorafgaand aan de afspraak

Voor jonge kinderen is het voldoende om hen een dag van tevoren te vertellen dat zij een prik krijgen. En dat het even pijn doet. Maar er zijn ook kinderen die bang zijn voor een prik. Praat hierover met je kind: waar is hij of zij precies bang voor? De pijn en het bang zijn voor een prik, kan je als ouder niet wegnemen. Maar je kunt je kind wel helpen. We geven u graag tips.

1. Bereid je kind goed voor

Vertel je kind dat hij of zij een prik gaat krijgen. Wacht hiermee niet tot het laatste moment, vertel het bijvoorbeeld een dag van tevoren. Bij oudere kinderen is enkele dagen van tevoren beter. Vertel over waar je naar toe gaat, wie de prik geeft en waarom. Kijk samen een filmpje op internet over het vaccineren op een dergelijke locatie. Wees eerlijk maar maak er vooral ook geen probleem van: Een prik doet heel even een klein beetje pijn. Het is zo voorbij, maar het is gewoon niet prettig.

2. **Luister naar je kind, stel vragen en toon begrip.** Zeg dat je bij hem/haar blijft en hem of haar gaat helpen. Maar maak het niet groter dan het is. Vraag aan je kind wat hij of zij prettig zou vinden: op schoot of niet? Hand vasthouden of niet? Zo geef je je kind een gevoel van controle. Neem de favoriete knuffel mee.
 3. **Blijf kalm.** Jouw aanwezigheid is belangrijk voor je kind. Straal rust en vertrouwen uit.
 4. **Zorg voor afleiding:** Praat samen over iets leuks of lees voor uit een boekje. Of adem samen in en uit. Je kunt ook samen naar een filmpje op je telefoon kijken. Hoe meer je kind is afgeleid, hoe minder het merkt van de prik. Diegene die de vaccinatie toedient zal ook met uw kind praten en hem of haar afleiden. Bijvoorbeeld doordat ze vraagt af te tellen van 10 naar 0.
- **Bij de jongste kinderen:** Laat een ouder (kind) die geen prikangst heeft als eerste de prik krijgen.
 - **Positief belonen en complimenten geven helpt:** Vraag achteraf altijd aan je kind hoe het ging en herhaal de positieve ervaringen en eventuele tips voor de volgende keer zodat je een positieve afsluiting hebt.

b) Voor zorgverlener tijdens de afspraak

- Leg uit wat er gaat gebeuren: op het niveau (letterlijk en figuurlijk) van het kind.
- Instrueer de ouder. Neem de leiding, ook over de ouder.
- Extra aandacht voor zorgverlener voor fixeren van de arm vanwege automatische 'wegtrekreflex'.
- Jongere kinderen waar dit (nog) niet bij kan en/of hun arm niet zelf goed ontspannen stil kunnen laten hangen:
 - Op schoot bij ouder (benen tussen benen van ouder, onderarmen door de ouder kruislings laten vasthouden).
 - Niet strak in de houdgreep, maar helpen dat de arm niet beweegt en ontspannen is.
- Compliment geven achteraf. Kinderpleister gebruiken. Evt. beloning: bellenblaas, ballon, kleurplaat, dapperheidsdiploma, wil de knuffel ook een prik of pleister?

5. Flauwvalneiging (vasovagale reactie)

a) Preventie

- Liggend prikken
- Zie ook praktische info en tips prikangst in hoofdstuk 3 & 4.
Focus op onderstaand:
- Drink 15-30 minuten voortijds 1 a 2 glaasjes water
- Bespreek wat de oorzaak kan zijn van de angst
- Voorafgaand 10 kniebuigingen t.b.v. stimulering bloedsomloop
- Niet kijken
- Ademhalingsoefening (rustig in door de neus, uit door de mond)
- Afleiding

b) Herstel

- Liggen (hoofd gelijke hoogte of lager dan romp, knieën/benen omhoog)
- Blijf eerst een enkele minuten liggen, reactie volgt vaak pas wat later (dan is de angst voorbij, ontspant het zenuwstelsel en worden de vaten verwijd, waardoor er wat minder bloed naar de hersenen gaat.
- Kom langzaam overeind, ga niet meteen staan
- Indien op stoel en/of bij terugkerende duizeligheid: hoofd tussen knieën, zorgverlener drukt op hoofd, burger geeft tegendruk)
- Blijf burger ook bij opstaan en lopen observeren en blijf alert op flauwvalneiging
- Dextro kan helpen bij een lage bloedsuiker/lang niet gegeten
- Ranja (let op misselijkheid!)

6. Doorverwijzing en behandeling van prikangst

Als er sprake is van hardnekkige prikangst is het goed om daar wat aan te doen, zodat het geen probleem vormt op het moment dat vaccinatie of een andere ingreep nodig is.

Er bestaan verschillende behandelingen tegen prikangst of naaldenfobie.

Voor meer informatie over professionele hulp en advies voor een therapie die bij jouw specifieke situatie past, kun je het beste contact opnemen met je huisarts. De huisarts kan eenmalige medicatie voorschrijven en bespreken of doorverwijzing naar een specialist nodig en mogelijk is. De meeste behandelingen worden (gedeeltelijk) vergoed door de zorgverzekering. Vaak is een verwijzing van je huisarts nodig. Informeer bij je verzekering en/of behandelende organisatie.

a) Medicatie

Eenmalige medicatie kan bestaan uit een verdovende crème, pleister of tabletten.

De verdovende crème bevat lidocaïne en/of prilocaïne, en moet 30-60 minuten van te voren aangebracht worden. Er is ook een verdovende pleister verkrijgbaar. De crème en pleister verdoven de huid, niet de ruimte onder de huid. Kanttekening: Vaak verplaatst het de (anticipatoire) angst ook vooruit, waardoor de angst uiteindelijk niet verdwijnt. Daarnaast wordt bij gebruik van dergelijke crème alleen de huid verdoofd, terwijl een vaccinatie in de spier wordt gezet. Daardoor vermindert het de pijn, maar wordt het gevoel niet volledig weggenomen. Bij overweging om dit als middel in te zetten is het belangrijk om dit toe te lichten, zodat onverwachte (milde) pijn niet onnodig bijdraagt aan het mogelijk verergeren van de prikangst.

Benzodiazepinen zoals oxazepam verminderen het angstgevoel en zorgen dat de pijnsensatie minder heftig wordt beleefd.

Bètablokkers zoals propranolol verminderen de symptomen van angst, met name het bonzen van het hart.

Omdat de tabletten bijwerkingen kunnen geven, worden deze meestal eerst thuis uitgeprobeerd. De huisarts besluit óf en welke tabletten voorgeschreven worden.

b) Behandelmethodes wegnemen prikangst

Hieronder worden een aantal bestaande behandelmethodes beschreven die het meest worden toegepast.

- Psycholoog en angst- en traumabehandelcentra

De meest gebruikte behandeling door psychologen is cognitieve gedragstherapie. Maar er zijn ook andere behandelingen. Ook zijn er speciale angst- en trauma behandelcentra.

- EMDR

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing en is een therapievorm voor angsten en fobieën die vaak goede resultaten boekt. Vooral als er een traumatische ervaring aan de prikangst ten grondslag ligt, kan door EMDR therapie vaak in één of twee sessies de angst voor naalden al weggenomen worden. Maar deze therapievorm kan ook toegepast worden wanneer er geen duidelijke oorzaak is. EMDR therapie kan tevens ingezet worden in combinatie met bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie of hypnose, dat ook bij een psycholoog of angst- en traumabehandelcentra mogelijk is.

- Angstreductie/Flauwvalpreventieapp (AINAR)

De Universiteit van Tilburg ontwikkelde, met hulp van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek en Sanquin, een game-app tegen prikangst. Deze app meet tijdens het spelen van de game of er signalen van angst of flauwvallen zijn. Veranderingen in het gezicht van de speler, zoals bleek worden, worden via de selfiecamera geregistreerd. De game leert vervolgens de angstreactie te beheersen. Het idee is dat mensen de game downloaden en spelen vlak voor de prik, in de wachtkamer, om stress weg te nemen en flauwvallen te voorkomen.

- Mindtuning

MindTuning is een wetenschappelijk onderbouwde online training om iedere vorm van angst, snel en definitief te elimineren. Ook leer je in deze training hoe je je herstel vasthoudt en terugval in de toekomst voorkomt (mindtuning.com).

- Memrec-methode

Memrec staat voor Memory Reconsolidation. Memrec is een vorm van cognitieve gedragstherapie, met het verschil dat het een zeer korte blootstelling aan de angst betreft en daarna het eenmalige gebruik van een pil (Propranolol 40mg). Memrec pakt niet zozeer de angstgedachten aan, maar grijpt direct in op de angstreactie. Memrec staat voor memory reconsolidation.

- Prikangstpoli

Vaccineren in combinatie met voortijds medicinaal lachgas zodat de beleving minder heftig is. Door het lachgas – de medische variant die verdund is met zuurstof – kom je in een kortdurende roes waarin je volledig ontspant. Dat is het moment dat je gevaccineerd wordt. Het gaat erom dat mensen zo een succeservaring hebben. De hoeveelheid lachgas wordt bij iedere vervolgspraak steeds verminderd waardoor je uiteindelijk zonder geprikt wordt. Het in korte tijd herhalen van de behandelconsulten is van belang om goede ervaringen op te doen en te leren omgaan met de angst.

c) Vaccineren via prikangstpoli

Laatstgenoemde methode kan worden gebruikt als therapie, maar ook als toedieningswijze bij extreme prikangst. Is er sprake van extreme prikangst, lukt vaccineren niet via de reguliere route en is therapie niet gelukt of (bijvoorbeeld door te korte tijd) niet mogelijk en moet/wil men wel acuut gevaccineerd worden? Dan zijn er enkele alternatieve routes mogelijk.

De meest bekende prikangstpoli is Prikangstpoli in Meander Centrum Amersfoort (prikangst.nl). In Almere is er een prikangstpoli voor kinderen (dekinderkliniek.nl). Bij deze prikangst poli worden verschillende technieken gebruikt om de angst en de pijn weg te nemen en/ of te verminderen. Dit kan het gebruik van verdovingspleisters zijn, hypnotherapie, ontspannings- en ademhalingstechnieken, comfort talk, inzet van een Cliniclowns of medicinaal lachgas. We kijken samen het kind en de ouders wat het beste past.

Veel kinderafdelingen van ziekenhuizen bieden een soortgelijke mogelijkheid (m.n. bedoeld voor bloedafnames, maar d.m.v. verwijzing van huisarts ook voor vaccinatie mogelijk). Voor volwassenen is ook verwijzing naar ziekenhuispoli nodig. Bij volwassenen wordt echter vaker gebruik gemaakt van verdovende medicatie (paragraaf b).

7. Drempelverlagend maatwerk t.b.v. verhogen vaccinatiegraad

Twintig procent van de volwassenen heeft enige vorm van prikangst. Prikangst kan ertoe leiden dat iemand artsen, tandartsen en vaccinaties vermijdt. Ongeveer 13 procent van de volwassenen met extreme prikangst, durft geen vaccinatie te halen. Op basis van bevindingen in de media gaat het om 17.000 - 442.000 burgers; deze brede range vraagt om nader onderzoek voor specificatie.

Om de vaccinatiebereidheid te verhogen is het de moeite waard om aandacht te besteden aan deze drempel en te kijken hoe deze verlaagd kan worden. Bijvoorbeeld door te kijken naar onderstaande opties:

- Dichter bij huis vaccineren, bijvoorbeeld via prikbus.
- Huisarts (vaccinatie door huisarts in vertrouwde omgeving, of eventuele verwijzing)
- Inzet Janssen i.v.m. eenmalige vaccinatie
- Behandelen van de prikangst
- Informatie op websites
- Verwijzen naar alternatieven: prikangstpoli's
- Prikkers blijven trainen en motiveren om prikangst te verminderen
- Samenwerking met psychologenpraktijk
- Informatieverstrekking speciale aandacht voor mensen met prikangst bij GGD
- Andere opties voor mensen bij wie de angst te groot is om naar een locatie te komen. Hoe krijg je die mensen in beeld? Oproep ha, instanties die hulp verlenen aan deze groep mensen, psychologen/psychiaters

8. Links voor achtergrondinfo

[WHO Position Paper](#): Informatie over pijnvermindering bij vaccineren staat beschreven in de

<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2021/07/15/bang-voor-een-prik-6-tips-om-prikangst-te-overwinnen> Praktische tips en ervaringen van burgers en GGD-locaties

www.steunpuntcoronazorgen.nl/ik-heb-zorgen/stress-en-angst/prikangst Algemene verwijspagina prikangst rijksoverheid

www.prikangst.nl Prikangstpoli Amersfoort

www.ntvg.nl/artikelen/helpt-een-glaasje-water-tegen-flauwtes

<https://nl.wikihow.com/Prikangst-overwinnen#/Afbeelding:Overcome-the-Fear-of-Injections-Step-10-Version-3.jpg>

<https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/kinderen/46016-hoe-heeft-mijn-kind-zo-min-mogelijk-last-van-het-vaccineren.html>

<https://kindenzorg.nl/positief-taalgebruik-werkt-goed-tegen-angst-en-pijn/>

<https://www.prosanetwork.com>

<https://www.nu.nl/gezondheid/6122363/bang-voor-naalden-zo-krijg-je-je-prikangst-eronder.html>
Vaccinatiebereidheid

[Prikangst&minderjarigen](#) Zorgverlenersvoorlichting GGD Kennemerland

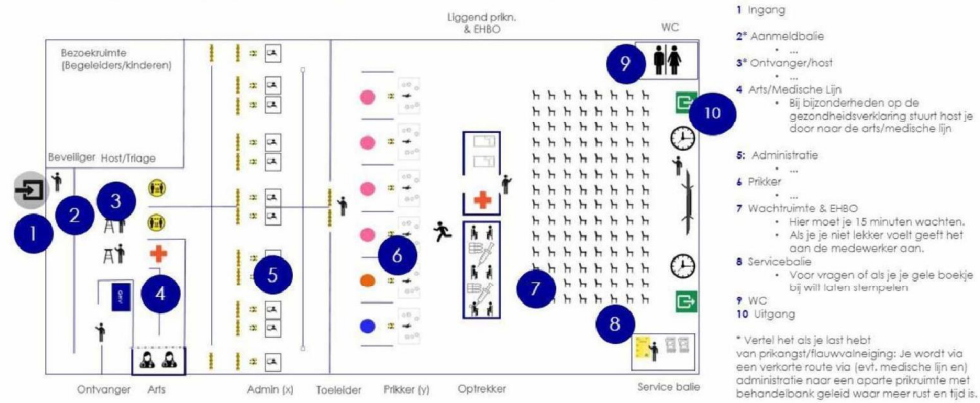
<https://skills4comfort.nl>: Dagopleiding voor zorgverleners angst&pijnreductie

Bijlage 1: Plattegrond vaccinatielocatie / Routing van je afspraak

Om spanning en angst weg te nemen kan het helpen dat het 'wie, wat, waar en wanneer' bekend is. Hierdoor ontstaat meer overzicht en controle en worden onduidelijkheden geminimaliseerd. Dit kan helpen bij burgers met een ASS (Autisme Spectrum Stoornis) of LVB (Lichamelijk Verstandelijke Beperking) maar ook personen met angststoornissen zoals prikangst kan dit helpen.

Onderstaande is afbeelding van de meest voorkomende routing op een vaccinatielocatie. Let op: het gaat hier om een algemene routing, dit zal in praktijk uiteraard altijd (in meerdere of mindere mate) afwijken.

Plattegrond vaccinatielocatie - routing van je afspraak: Zo ziet het er ongeveer uit



In [deze video](#) is een voorbeeldvideo over het verloop van een afspraak op een GGD vaccinatielocatie te vinden voor meer beeldvorming.

Bijlage 2: Werkwijze 'Diepe buikademhaling'

Hoe werkt de diepe buikademhaling?

1. Ga rustig staan, zitten of liggen. Je kunt deze ademhaling altijd en overal doen.
2. Leg een hand op je borst en de andere op je buik.
3. Adem nu diep in door je neus en zet je buik uit. Voel hoe je longen zich vullen met lucht en hoe je buik naar buiten beweegt. Je borst beweegt vrijwel niet.
4. Adem langzaam uit door je mond. Je voelt je buik zich weer langzaam intrekken.
5. Doe deze buikademhaling zo vaak als je kunt. Je zult zien dat je er rustiger van wordt en er meer energie door je lichaam stroomt. Probeer erop te letten dat je overdag zoveel mogelijk door je buik ademt.