

Het PrikpASSpoort



Hulpmiddel voor
prikangst bij kinderen
en jongeren met
autisme

PrikpASSpoort

Het PrikpASSpoort is een werk- en gebruiksdocument voor ouders, begeleiders en kinderen en jongeren met ASS naar hun hulpverlener toe, te gebruiken op momenten van stress, zoals bij de arts op een prikmoment.

In de handleiding van het PrikpASSpoort staan voorbeelden van mogelijke reacties en hulpmiddelen. Ik hoop dat gebruikers van het PrikpASSpoort zich hierdoor laten inspireren om het op voorhand in te vullen en zo hun hulpverlener te kunnen informeren. Je kan dit werkboekje zelf invullen of met de hulp van je autisme-coach, psycholoog, huisarts of andere hulpverlener.

Ik heb dit document gemaakt als eindwerk voor de opleiding auticoach aan de PXL. Als huisarts voel ik me al jaren "vertaler/tolk" tussen patiënt en specialist. Het is een belangrijk onderdeel van mijn job. Het PrikpASSpoort dient als brug tussen patiënt en hulpverlener. De communicatietips voor de hulpverlener kunnen ook helpen om de kloof tussen arts en patiënt met autisme te verkleinen.

Heeft je kind nood aan visualisatie van het prikmoment? Bekijk dan het stappenplan, je kan het afprinten of gebruiken als bron van inspiratie en is ook beschikbaar als word-document.

Hopelijk helpt het jullie om moeilijke momenten net iets gemakkelijker te laten verlopen!

Veel lees- en werkplezier!

Veerle Palmans
Huisarts en autisme-coach



PrikpASSpoort

FOTO

Naam en Voornaam:

Geboortedatum:

Leeftijd:

Adres:

Ouders:

Tel:

Medische voorgeschiedenis:

Medicatie:

Intolerantie:

Talenten en interesses

Aandachtspunten bij stress

Wat merk je tijdens stressmoment?

Wat heb je nodig op zo'n moment?

Stempel, datum
Handtekening arts

PRIKKELGEVOELIGHEID				
Zintuig		Hypergevoelig	Hypogevoelig	Neutraal
Smaak				
Tast				
Geur				
Zicht				
Gehoor				
Nociceptie				
Proprioceptie				
Evenwicht				
Interoceptie				

Kenmerken van autisme

Probleem in sociale communicatie en interactie

Beperkte, repetitieve gedragspatronen, interesses, activiteiten

Handleiding bij het invullen van het PrikpASSpoort

Dit is een communicatiemiddel dat je op voorhand kan invullen en aan de hulpverlener kan tonen. Zo kan deze snel zien wat je kind nodig heeft tijdens een prikmoment.

1. Administratieve gegevens

- a. Naam – Voornaam
- b. Geboortedatum - leeftijd
- c. Adres
- d. Naam ouders – telefoonnummer

2. Foto

Een foto van je kind is geen must. Het maakt het document wel persoonlijker. Voor jongere kinderen kan het duidelijker maken dat de informatie over hén gaat. Is je kind creatief? Dan kan de plek natuurlijk ook opgevuld worden met een tekening, leuke stickers...

3. Medische informatie

Om dit in te vullen mag je altijd de hulp invoeren van je huisarts.

4. Talenten en interesses

ASS staat voor Autisme Spectrum Stoornis en wordt beschreven in de DSM-V (het handboek voor psychiatrische aandoeningen) als een samenkomen van verschillende kenmerken (zie ook onder puntje 8). Maar mensen met autisme hebben ook heel wat krachten. Door deze interesses en talenten hier te noteren kunnen we voorbij de moeilijkheden van autisme kijken!

Ter inspiratie volgen hier enkele voorbeelden. Het is belangrijk op te merken dat talenten vaak uniek en divers zijn, en niet alle talenten passen noodzakelijkerwijs in deze lijst.

<i>Creatief</i>	<i>Muzikaal talent</i>	<i>Wiskundig</i>	<i>Plichtsbewust</i>
<i>Schrijven</i>	<i>Empathisch</i>	<i>Kritisch</i>	<i>Toegewijd</i>
<i>Sportief</i>	<i>Talenknobbel</i>	<i>Perfectionistisch</i>	<i>Natuurverbondenheid</i>
<i>Technisch vaardig</i>	<i>Probleemoplossend vermogen</i>	<i>Organisatorisch talent</i>	<i>Passie voor één bepaald onderwerp</i>



5. Wat merk je tijdens een stressmoment

Een kind kan op heel veel verschillende manieren reageren tijdens een stressmoment. Herken je iets uit de lijst hieronder? Of heb je iets anders opgemerkt bij je kind? Noteer het in het PrikpASSpoort zodat ook de hulpverlener de stress bij je kind kan herkennen en er gepast op kan reageren.



<i>Toename pijn</i>	<i>Arm wegtrekken</i>	<i>Angstig</i>	<i>Slaan</i>	<i>Niet willen kijken</i>
<i>Afsluiten</i>	<i>Gespannen</i>	<i>Paniek</i>	<i>Dapper</i>	<i>Wiebelen</i>
<i>Nieuwsgierig</i>	<i>Zenuwachtig</i>	<i>Verstarren</i>	<i>Hysterie</i>	<i>Huilen</i>
<i>Nagelbijten</i>	<i>Wegkruipen</i>	<i>Opgejaagd</i>	<i>Stampen</i>	<i>Weglopen</i>
<i>Vechten</i>	<i>Weigeren</i>	<i>Agressief</i>	<i>Boos</i>	<i>Willen kijken</i>

6. Wat heb je nodig tijdens een stressmoment?

Vóór het prikmoment:

- Een bezoek brengen aan de hulpverlener om de ruimte en de hulpverlener te leren kennen
- Prikken in een gekende omgeving (bv thuis of bij de huisarts), door een gekend persoon, met gekende mensen erbij (ouders, begeleider, een vriend of vriendin)
- Zelf uitleg geven aan de hulpverlener (bv met dit PrikpASSpoort)
- Voldoende tijd vragen, eventueel een dubbele afspraak
- Korte wachttijd
- Prikkelarme ruimtes
- Duidelijke, rustige, trage communicatie
- Uitleg vooraf of stappenplan (in woorden, visualisatie met tekeningen of picto's, filmpje, voordoen met knuffel) (Zie: handleiding voor het maken van een stappenplan)
- Rust vooraf
- Het laboratorium heeft vaak gespecialiseerde verpleegkundigen die aan huis komen prikken
- In het ziekenhuis wordt er vaak begeleiding aangeboden door een gespecialiseerde verpleegkundige van de afdeling pediatrie

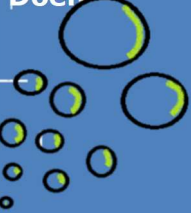
Tijdens het prikmoment:

- Rustig praten, straal vertrouwen uit, positieve communicatie (Zie: handleiding voor de hulpverlener)
- Rust tijdens de prik, geruststelling
- Niet dwingen.
- Je mag zeggen "Het voelt niet goed"!
- Gebruik van pijnstillende zalf ("toverzalf")
- Gebruik van een dunne naald ("vlindernaaldje" of "babynaaldje"), let op: de bloedafname kan dan iets langer duren
- Gebruik van lachgas, slaapverwekkende medicatie of anesthesie: ENKEL in het ziekenhuis na gesprek met de behandelende arts
- Afleiding: De bedoeling is *niet* dat het kind *niet* doorheeft wat er gebeurt! Omwille van de vertrouwensband vertel je best altijd eerlijk wat er gaat gebeuren. Positieve informatie geeft minder of geen ruimte voor negatieve informatie zoals angst, pijn of spanning.
- Ontspanning: Door ontspanning vermindert stress, het kind wordt rustiger en zal handelingen makkelijker toelaten. Zoek naar ontspanningsmogelijkheden die aangepast zijn aan de leeftijd, ontwikkeling en interesses van het kind.

Op de volgende pagina's vind je mogelijke afleidings- en ontspanningstechnieken. Kies er enkele uit en oefen deze ruim op voorhand in.

Na het prikmoment:

- Even rusten na de prik
- Zo snel mogelijk weg kunnen na de prik
- Beloning:
 - Kies de beloning samen met uw kind, vanuit de behoeften van het kind, misschien heeft het meer nood aan een gezamenlijke activiteit dan een cadeau.
 - Kom de gemaakte afspraak ook na, anders verliest uw kind vertrouwen en zal het een volgende keer minder gemotiveerd zijn.
 - Leg ook duidelijk uit aan je kind waarom/ wanneer het de beloning krijgt, want... wat betekent 'flink' zijn? Mag het wenen? Wat als de prik niet lukt?

Afleiding		Kleuter	Lagere school	Adolescent
Kijken 	Zoekboek	X	X	X
	Zoekboekje met geluid	X		
	Pop-up-boek met "deurtjes"	X		
	Filmpjes	X	X	X
	Staarwedstrijd	X	X	X
	Voorlezen	X	X	
	Zelf verhaal verzinnen	X	X	
	Luisterboek	X	X	X
	CD, spotify...	X	X	X
	VR-bril (niet overall beschikbaar!!)	X	X	X
	Wegkijken	X	X	X
Doen 	Knijpen in hand of stressbal	X	X	X
	Knuffel stevig vasthouden	X	X	
	Tellen	X	X	
	Rijmen	X	X	
	Korte gesprekken over afgelopen/komende dag	X	X	
	Korte gesprekken over vakantie	X	X	X
	Bellenblazen, molentje	X	X	
	Spelletje op smartphone of tablet	X	X	X
	Samen zingen	X	X	X
	"ik zie, ik zie wat jij niet ziet..."	X	X	
	Gillen	X	X	X
Fantaseren	"als je later groot bent", "als je 10.000 euro wint",	X	X	X

Ontspannen		Kleuter	Lagere school	Adolescent
Aanmoedigen	Benoemen wat 't kind goed doet, trots, knap, groot, moedig...	X	X	X
Ademhaling 	In door neus, uit door mond	X	X	X
	Adem vasthouden voor uitademing	X	X	X
	Tegen bellenblaas of molentje	X	X	
	Buikademhaling		X	
	Buikademhaling + fijne gevoelens inademen + onprettige wegblazen			X
Spierontspanning	Spieren op- en ontspannen,		X	X
	App met begeleide ontspanningsoefeningen		X	X
Geleide fantasie	Op voorhand ingeoeffend fantasieverhaal, eV in combinatie met ademhaling	X	X	X
Aanraking en massage	Afhankelijk van wens en gevoeligheden v kind	X	X	X
	Verzwaringsdeken	X	X	X
Warmte of koude	Warmte ontspant, koude dempt gevoeligheid v.d. huid	X	X	X

Belonen 		Kleuter	Lagere school	Adolescent
Materieel		X	X	X
Leuke activiteit tijdens of na het prikken		X	X	X
Vervelende activiteit laten vallen		X	X	X



7. Prikkelgevoeligheid:

Het zintuiglijk profiel kan je ideeën geven over wat je best vermijdt, maar ook wat je kan doen om spanning weg te nemen en je kind te troosten.

Enkele voorbeelden om het kader op pagina 2 in te vullen. Noteer het in het juiste kader: **rood (hypergevoelig)** of **geel (hypogevoelig)**. Heeft je kind geen duidelijke gevoeligheid, zet dan een kruisje in de **groene** kolom (**neutraal**). Zo krijg je een duidelijk overzicht voor de hulpverlener.

	Hypergevoelig	Hypogevoelig
Smaak 	• Beperkte variatie in smaak • Voorkeur zachte smaken • Kokhalzen bij • bepaalde smaken	• Voorkeur voor sterke smaken • Oneetbare dingen eten
Tast 	• Overgevoeligheid voor kleding • Moeite met verzorgende activiteiten zoals wassen, tandenpoetsen • Moeite met aanrakingen	• Voortdurend over oppervlakten wrijven, voorwerpen aanraken • Voortdurend willen knuffelen • Liever stevige druk
Geur 	• Overgevoelig voor geuren van bv etenswaren, mensen...	• Voortdurend ruiken aan mensen
Zicht 	• Last van zonlicht • Afgeleid door reflecties, patronen...	• Visuele prikkels laat opmerken • Staren in zon of lampen • Licht aan/uit doen • Met vingers voor ogen bewegen
Gehoor 	• Oren bedekken • Angst voor stofzuiger • Last van lawaaiige ruimtes • Geluiden overstemmen door zelf harde geluiden te maken	• Graag harde muziek • Graag in ruimtes zijn met veel geluid, bv keuken • Geen reacties op omgevingsgeluiden van dichtbij
Nociceptie* 	• Reageren op minste pijn • Steeds aandacht richten op wondje • Veel last van muggenbeet	• Niet reageren op verbranding, warmte of koude • Blessures niet opmerken
Proprioceptie* 	• Te hoge spierspanning	• Verzwarringsdeken • Slappe spierspanning • Erg stevige handdruk • Onhandig
Evenwicht 	• Bang op speeltuin • Afkeer van ruw spel • Last in auto of op fiets • Bang voor remmen of versnellen	• Graag rondjes draaien, trampoline, schommelen
Interoceptie* 	• Geïrriteerd raken bij honger/ dorst	• Honger/ dorst/ • warmte/ koude/ • aandrang voor WC/ vermoeidheid niet op tijd opmerken

*nociceptie: pijngevoeligheid

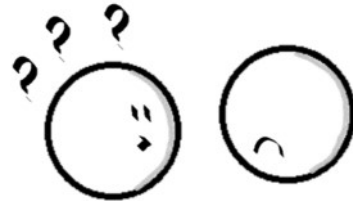
*Interoceptie: gevoeligheid voor inwendige signalen zoals warm/koud, honger/dorst

*Proprioceptie: gevoeligheid voor stand van gewrichten, spierspanning

8. Kenmerken van autisme

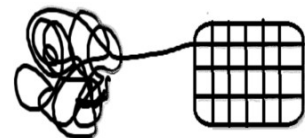
a. Probleem in sociale communicatie en interactie, zoals bijvoorbeeld:

- Moeite met leggen van sociaal contact (weinig behoefte, niet weten hoe, routinematig)
- Of net niet weten hoe te stoppen met praten (=perseveren)
- Niet weten hoe en welke vragen te stellen
- Moeite om een gesprek gaande te houden (=wederkerigheid)
- Weinig interactie met anderen
- Heel gedetailleerd praten
- (te) Eerlijk
- Weinig tactvol
- Analytisch
- Spreekt vanuit eigen interesses
- Taal letterlijk nemen
- Moeite met troosten
- Moeite met begrijpen, aanvoelen, afstemmen van/ op emoties van anderen
- Moeite met begrijpen, verminderd delen van eigen emoties
- Blijven hangen in eigen emoties
- Problemen met open vragen
- Betekenis van woorden niet begrijpen
- Geen, verminderd of abnormaal gebruik van non-verbale communicatie (gebaren, gezichtsuitdrukkingen, lichaamstaal)
- Verminderd begrijpen van non-verbale communicatie
- Verminderd oogcontact
- Vlakke intonatie
- Stemvolume is niet aangepast aan de situatie
- ...

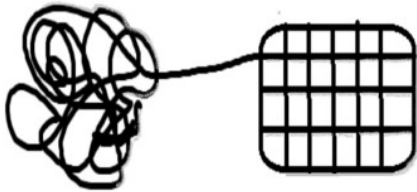
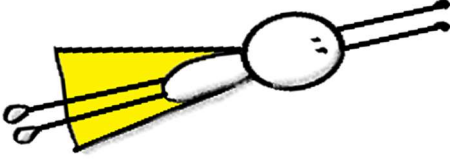


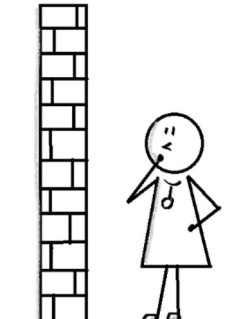
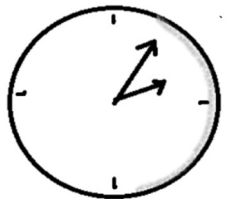
b. Beperkte, repetitieve gedragspatronen, interesses, activiteiten, zoals:

- Intense tot dwangmatige interesse
- Ordenen
- Verzamelen
- Frutselen en friemelen, stimming
- Echolalie (=dwangmatig herhalen van zinnen, woorden van de gesprekspartner, of bv een film)
- Eigen taal (=idiosyncrasie)
- Fladderen
- Nood aan routines en rituelen
- Verminderde flexibiliteit
- Meer nood aan hersteltijd
- Blokkeren bij doorbreken van routines/ rituelen
- ...



Tips voor de hulpverlener

Valkuil		Mogelijke oplossingen
Over- of ondergevoelig voor prikkels		Op voorhand informeren (PrikpASSpoort) Prikkelarme ruimtes (muziek, boekjes, speelgoed, andere mensen... beperken) Emla Vlindernaald Rustig praten Straal vertrouwen uit Vraag hoe het kind zich voelt Ergens spanning? Positieve informatie Niet dwingen
Nood aan voorspelbaarheid		Op voorhand uitleg geven Activiteit en materialen voortonen Stappenplan opmaken (woorden, visualisatie, tekeningen, filmpje, picto's, voordoen met knuffel) Stappenplan oefenen Tellen: oefen het tempo van tellen in Gekende omgeving Zelfstandigheid van persoon met ASS voorop stellen
Hulpverlener		Wie is je aanspreekpunt? Op maat van het kind (eigen inbreng) Zoveel mogelijk dezelfde hulpverlener Leef je in en luister naar het kind, de angst en de vraag naar hulp Steunsysteem betrekken

Valkuil		Mogelijke oplossingen
Communicatie		Op voorhand lichamelijke klachten verkennen mbv vragenlijst Langzaam en duidelijk spreken, korte zinnen Lof, aanmoediging Eerlijk, niet verbloemen Verwacht geen oogcontact, gebruik de voornaam Zintuiglijke en objectieve informatie geven Afleiding vanuit interesses van het kind Gezegdes/dubbelzinnigheden vermijden Communicatie afgestemd op leeftijd, SEO, stressbeleving Maak notities Andere communicatiemethodes gebruiken (mail, telefoon)
Omgeving		Maak je website autivriendelijk: foto van hulpverleners, gebouw en ruimtes, eenvoudig en toegankelijk, duidelijke structuur Gekende omgeving Vergroot je kennis over autisme en comorbiditeiten Leer de verwijsmogelijkheden in je omgeving kennen: verpleegkundige van het labo, pedagogisch medewerker van ziekenhuis, psycholoog, autisme-coach
Tijd		Tijd nemen Rust voor, tijdens, na prik Korte wachttijd Snel werken Extra afspraak bij praktijkverpleegkundige Eerste afspraak van de dag of dagdeel Wachttijd zo kort mogelijk

Positieve communicatie: hoe doe je dat? (UZ Gent, z.d.)

	VERBODEN WOORDEN	JUISTE WOORDEN	
(Valse) geruststelling	Het is oké, je moet je geen zorgen maken	Wat deed je vandaag op school?	Afleiding
(Valse) geruststelling	Het gaat geen pijn doen.	Je kan iets voelen.	Zintuiglijke informatie
Vaag, negatief	De verpleegster gaat een beetje bloed afnemen.	Eerst gaan we je arm ontsmetten, dat zal koud aanvoelen.	Zintuiglijke en procedurele informatie
Kritiek	Je reageert als een baby.	Kom, vertel me eens over die film...	Afleiding
Negatieve focus	Je zal een muggenprik voelen.	Vertel me wat je voelt.	Informatie
Negatieve focus	Het gaat zolang duren als ...	Het zal korter duren dan een liedje van ...	Procedurele informatie, positieve focus
Negatieve focus	Je zal het medicijn voelen branden.	Sommige kinderen zeggen dat het warm aanvoelt.	Zintuiglijke informatie, positieve focus
Te veel controle	Zeg me wanneer je klaar bent.	Ik tel tot drie en dan begin jij te blazen.	Coaching met afleiding en beperkte controle
Verontschuldigen	Het spijt me.	Jij was erg moedig.	Lof, aanmoediging
Negatieve focus	Niet huilen.	Dat was moeilijk, je hebt het goed gedaan.	Lof, aanmoediging
Negatieve focus	Het is gedaan.	Je hebt goed geblazen en zo stilgezeten.	Lof, aanmoediging

Handleiding voor het maken van een stappenplan voor injectie of bloedafname

1. Voor wie?

Niet elk kind heeft een stappenplan nodig, maar als je er een wilt gebruiken dan vind je op de volgende pagina's een voorbeeld. Je kan het aanpassen aan de leeftijd, intelligentie en het communicatieniveau van je kind. Sommige kinderen gebruiken liever **foto's** dan **pictogrammen**, of maken graag hun eigen **tekeningen**. Oudere kinderen hebben vaak voldoende aan enkele regels geschreven **tekst**. Misschien is het **voortonen** van de stappen voor hen al voldoende of wilt je kind het graag eens **zelf doen op een knuffel**. Zorg vooral dat de stappen die je op het stappenplan zet ook correct zijn.

Dit stappenplan is geschikt voor kinderen en jongeren met een (rand)normale begaafdheid. Bij twijfel over wat het kind nodig heeft, raad ik aan om een hulpverlener te contacteren, bijvoorbeeld de arts of verpleegkundige, psycholoog of auticoach.

2. Waarom?

Een kind met autisme heeft nood aan **voorspelbaarheid** en **duidelijkheid**, zeker op momenten van stress. Het geeft visueel weer wat er gaat gebeuren. Zo houdt het kind net een beetje meer controle over de situatie.

3. Hoe?

De eerste 4 pagina's zijn een **stappenplan voor een injectie**, waar je kind stickers van de stickervellen op kan plakken door de symbolen te matchen. Zo zal je op verschillende plaatsen een smiley zien terugkomen, daar kan je een foto of tekening van het kind, de ouder of begeleider en de hulpverlener plakken. Op het stickervel is bij diezelfde smiley plaats gelaten om een foto af te drukken of een tekening te maken. Als laatste heb ik ook een voorbeeld van een getekend **stappenplan voor een bloedafname** gemaakt.

Vraag op voorhand zo veel mogelijk informatie op bij je arts of laat het nakijken zodat je nog tijd hebt om eventuele wijzigingen met je kind te bespreken, bv is het spuitje in de arm of de bil? Kan de vaccinatie ook thuis gebeuren? Hoe ziet de wachtzaal en het kabinet eruit? Wie is die mevrouw aan de balie? En is haar foto wel juist? Je kan zo gedetailleerd te werk gaan als je wilt, maar het moet wel juist zijn, anders kan je kind het vertrouwen in de hulpverlener verliezen. Hou er ook rekening mee dat je kind tijdens een stressmoment anders reageert dan normaal. Zo kan het ineens die knuffel nodig hebben waar het vroeger mee naar bed ging: **stress kan zorgen voor een tijdelijke terugval in de socio-emotionele ontwikkeling**, dat is helemaal niet erg, hou er gewoon rekening mee, je kind zal je dankbaar zijn!

Sommige dingen kan het kind **zelf doen**, bv de mouw omhoog stropen. Maar wil het dat zelf doen of niet? De sticker kan onder de juiste persoon geplakt worden. Zo merkt je kind dat het ook iets te zeggen heeft en niet enkel moet ondergaan. Uiteraard kan de prik alleen gezet worden door de hulpverlener, daar zijn de vakjes voor kind en ouder grijs gemaakt.

Heeft je kind geen **verdovende zalf** nodig? Wis dan vakjes 1 en 2. Je hebt trouwens een voorschrift van je dokter nodig om de zalf bij de apotheker te halen.

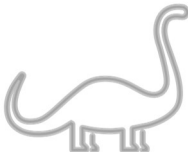
Gebruikt de dokter **lachgas of een VR-bril**? Dan ga je dit extra moeten toevoegen. Let op, dit wordt enkel in een ziekenhuis gebruikt, niet bij de huisarts of een verpleegkundige. Daarom wordt er hier niet verder op ingegaan. Bespreek met de kinderafdeling vooraf hoe dit in zijn werk gaat.

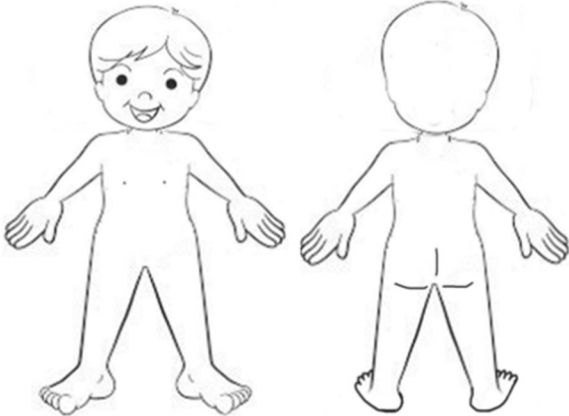
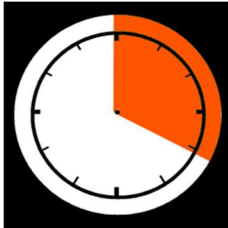
4. Wanneer?

Niet te vroeg, en niet te laat... Ai, niet gemakkelijk om te bepalen wanneer je dit best doet. Als ouder weet je vaak al of je kind veel piekert, dagenlang voor Sinterklaas wakker ligt of juist veel tijd nodig heeft om dingen te verwerken. Soms heb je ook niet veel tijd om het bloedonderzoek voor te bereiden met je kind.

Mijn advies? Begin er **op tijd** aan als je in de mogelijkheid bent, vraag advies over de mogelijke stappen aan je hulpverlener, en bespreek het dan met je kind, op het niveau van je kind. Je kan dit ook altijd samen met je arts doen. Of plan een **oefenmoment**, je kind kan dan bijvoorbeeld een knuffel een nepspuitje geven en alle stapjes uitvoeren als een échte dokter of verpleegkundige.

Stappenplan voor een injectie (sjabloon)

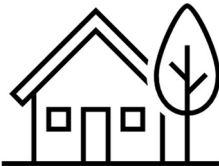
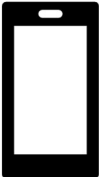
 Wie?	Kind	Ouder Begeleider	Dokter Verpleging
Waar?			
Ik heb liever niet:			
Belangrijk voor mij			
Stappen benoemen	☐ Ja ☐ Nee		
Ontspanning en afleiding	 		
Ik breng mee:			
Meekijken			

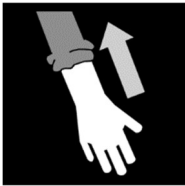
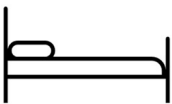
		Kind	Ouder Begeleider	Dokter Verpleging
1	Verdovende zalf en folie of pleister 			
2	Wachten...	20 minuten 		
3	Waar?			
4	Mouw omhoog Of broek omlaag			
5	Houding Op...			

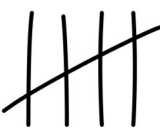
		Kind	Ouder Begeleider	Dokter Verpleging
6	Pleister verwijderen			
7	Zalf verwijderen			
8	Ontsmetten Koud, Nat Geur			
9	Huid drogen			
10	Ontspanning Afleiding			
11	Tellen			

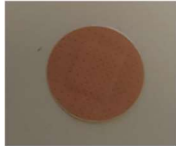
		Kind	Ouder Begeleider	Dokter Verpleging
12	Huidplooi		-	
13	Prik			
14	Doekje op wondje			
15	Pleister aanbrengen			
16	Beloning			

Stappenplan: tekeningen, foto's, picto's

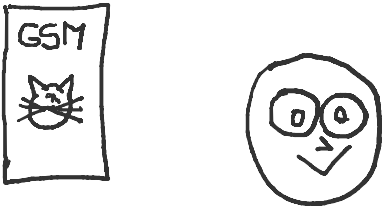
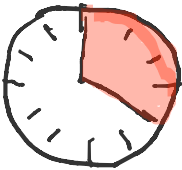
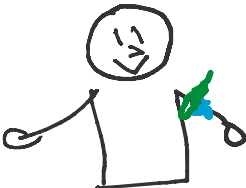
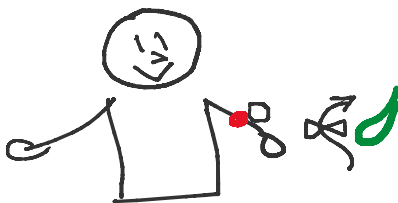
 Wie? Foto, tekening of naam van kind, ouder/ begeleider, hulpverlener			
 Waar? Thuis Dokter Verpleegster Labo			
 Ontspanning Bellenblazen iets anders			
 Afleiding GSM, Tablet Hand vasthouden iets anders			
 Ik breng mee			
 Meekijken Wel - Niet			

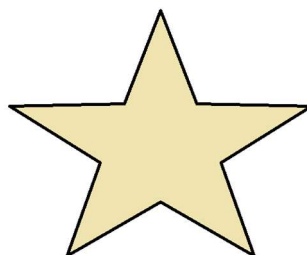
	 Wie?			
3	 Waar? Thuis Dokter Verpleegster Labo			
4	Mouw omhoog of broek omlaag			
5	 Houding zittend op schoot liggend			
	 Op stoel bed onderzoekstafel			
	 Wie?			
6	Pleister verwijderen			

7	Zalf verwijderen			
8	Ontsmetten Koud, Nat Geur			
9	Huid drogen			
10	Ontspanning 			
	Afleiding 			
11	Tellen tot... 	3	4	5
		6	7	

	 Wie?			
12	Huidplooi			
13	Prik			
14	Doekje op wondje			
15	Pleister aanbrengen			
16	Beloning			

Stappenplan voor een bloedafname (voorbeeld)

Ontspannen met dierenfilmpjes op GSM Afleiden: staarwedstrijd met mama	
Vorbereiding: verdovende crème op de 2 ellebogen	
20 minuten wachten	
Knelband boven 1 elleboog	
Ontsmetten: koud!	
Prik: 3 tubes vullen	
Knelband en naald weg, pleister aanbrengen	



Bronnen:

- 2019_H_ Prikangst afleiding en ontspanning_1. (z.d.). www.groeiwijzer.nl. Geraadpleegd op 15 februari 2024, van https://nl.participate-autisme.be/sites/default/files/2019_H_%20prikangst%20afleiding%20en%20ontspanning_1.pdf
- Autisme: alles wat je wil weten - Participate! Autisme. (z.d.). <https://nl.participate-autisme.be/>
- Groeiwijzer.nl - Wil uw kind niet prikken? (z.d.). <https://www.groeiwijzer.nl/nl/succesvol-behandelen/aan-de-slag/wil-uw-kind-niet-prikken#hoe-kan-ik-mijn-kind-helpen>
- Matthys, S. (z.d.). *Poster ziekenhuis*. Participate. Geraadpleegd op 15 februari 2024, van https://nl.participate-autisme.be/sites/default/files/poster%20ziekenhuis_1.pdf
- Sterkmakers in autisme. (z.d.). <https://www.autisme.be/categorie/gratis-downloads>
- Tistje. (2009, 11 september). *Naar de huisarts*. tistje.com. Geraadpleegd op 18 februari 2024, van <https://tistje.com/2009/09/11/naar-de-huisarts/>
- UZ Gent. (z.d.). *Zorgpaspoort*. [uzgent.be](https://www.uzgent.be). Geraadpleegd op 18 februari 2024, van <https://www.uzgent.be/sites/default/files/documents/zorgpaspoort.pdf>
- Vlaamse Dienst Autisme. (z.d.). Tips voor autismevriendelijkheid. www.autisme.be. Geraadpleegd op 14 maart 2024, van <https://autisme.be/categorie/gratis-downloads/praktische-tips-voor-autismevriendelijkheid>
- Warreman, E. B., Nootboom, L., Ester, W. A., Geurts, H. M., Meuleman, A., Konz, D., & Teunisse, S. (2023). Welke belemmeringen ervaren mensen met autisme bij de huisarts? *Huisarts en Wetenschap*, 66(11), 10–16. <https://doi.org/10.1007/s12445-023-2358-9>