



Stöd vid spruträdsla

Förbered. Berätta om hur det kommer gå till och varför det är bra att ta sprutan. Ni kan också leka spruttagning på olika sätt och titta på bilder och filmer på sprutor.

Var öppen med att det kan göra lite ont, men att det snabbt kommer att gå över.

Undvik att fråga barnet om det vill ta sprutan. Berätta att du/ni vet att barnet kan klara av att ta sprutan.

Var lugn, Om det finns fler föräldrar är det bra att den som är minst orolig följer med barnet.

Sätt ord på barnets upplevelse och visa att det är okej att vara rädd samtidigt som du uppmuntrar barnet att klara av situationen. *"Jag ser att du blir orolig nu när vi pratar om att vi ska ta sprutan idag. Det är okej. Jag tror att det kommer att gå bra."*

Förbered inför varje steg. *"Nu ska vi göra det här, och sen det här."*

Använd distraktion för att lindra smärtan under sticket, som musik, videoklipp, såpbubblor, eller lek.

Gör barnet delaktig. Vad vill barnet göra under tiden för att distrahera sig? Barnet kan välja plåster eller komma med förslag på något kul eller mysigt ni kan göra efteråt.



Filmtips: Bolibompa: Draken följer med - ta spruta

Boktips: Totte går till doktorn – Wolde (Finns även som film på Youtube)

Lyssningstips: BVC-podden, avsnitt 54 ”Hjälp, mitt barn är rädd att ta spruta!”

Speltips: Stickäventyret – enklare spel utvecklat för barn med rädsla för att ta blodprov

Vad behöver ditt barn?

Lyssna till vad just ditt barn behöver i stunden - ibland vänta en liten stund, ibland tydligt vägledas vidare.

Har ditt barn ett favorit-gosedjur som kan följa med och vara till tröst?

Många barn blir rädda och ledsna en kort stund vid sticket men känner sig stolta och glada efteråt när de har klarat av det.

Glöm inte att sätta ord på att barnet klarade av att få sprutan fast hen var rädd!

