



Last van prikangst? We helpen je graag!



Houdt angst je tegen bij het nemen van de vaccinatie tegen het coronavirus? Dan ben je niet de enige! Wist je dat maar liefst 1 op de 5 personen in meer of mindere mate last heeft van prikangst? Vervelend, maar ook zonde. Omdat je de vaccinatie misschien juist graag wilt; om jezelf en de mensen om je heen te beschermen.



De medewerkers van GGD Fryslân helpen je graag. Ze nemen alle tijd voor je en maken het je gemakkelijk. Vind je het spannend om geprikt te worden? Geef het bij ons aan. Onze gastheren en -vrouwen begeleiden je vanaf de ingang. We doen er alles aan om de ervaring voor jou zo aangenaam mogelijk te maken in jouw eigen tempo. Zo kun je bijvoorbeeld ook liggend geprikt worden.

Speciale ruimte

Op één van de GGD-locaties organiseren we ook speciale prikangst-dagen. Deze zijn ook bedoeld voor mensen die door een medische of psychische oorzaak geen reguliere afspraak durven te maken.

Op deze locatie is een aparte wacht- en prikruimte ingericht en wordt er extra tijd en aandacht gereserveerd. Ook kan er gebruik gemaakt worden van een VR-bril, die je helpt om tot rust te komen. Met de app Vrelax brengen we je stressniveau omlaag. En na afloop heb je alle tijd om bij te komen.

We doen dus alles om het voor jou zo prettig mogelijk te maken. Zo mag je iemand meenemen (je partner, een van je ouders of een goede vriend) die het hele bezoek bij je mag blijven. En heb je iets thuis liggen waar je rustig van wordt, zoals je eigen muziek of iets anders? Neem het vooral mee. Jij bepaalt zelf!

Zet je de eerste stap?

Bel voor het maken van een afspraak met GGD Fryslân (dus niet het landelijke afsprakennummer) en geef aan extra begeleiding nodig te hebben. Een afspraak maak je via nummer 088 - 229 91 04 op werkdagen van 8 tot 17 uur en in het weekend van 9 tot 16 uur. Heb je vragen of is iets je nog niet helemaal duidelijk? Bel dan met bovenstaand nummer of mail naar prikangst@ggdfryslan.nl. Zien we je gauw?

Tips

Tenslotte hebben we nog een paar tips die jou kunnen helpen in de voorbereiding en tijdens je afspraak.

1. Praat over je angst met iemand bij wie je je prettig voelt.
2. Wil je liever niet alleen komen, neem dan iemand mee.
3. Zorg dat je uitgerust bent en voldoende gegeten en gedronken hebt. Je lichaam heeft die energie nodig.
4. Zoek afleiding: neem bijvoorbeeld je favoriete muziek mee.
5. Ontspan je arm zoveel mogelijk en laat je schouders bewust zakken.
6. Adem diep in en uit en blijf focussen op je ademhaling.
7. Ben je bang om flauw te vallen? Speel dan een game tegen prikangst. Download de app <http://www.ainar.io/>
8. Kijk niet naar je arm tijdens de prik. Dat helpt bij het ontspannen.



Meer info

Heb je nog vragen of is iets je nog niet helemaal duidelijk? Neem dan contact met ons op via nummer 088 229 91 04 of mail naar prikangst@ggdfryslan.nl. Onze medewerkers staan je graag te woord of beantwoorden je mail.

Kijk ook op www.ggdfryslan.nl/prikangst.