

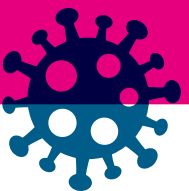


Prikangst?!

Wij helpen je bij het nemen van een vaccinatie tegen corona



Je hebt de eerste stap gezet en de afspraak is gemaakt. Op naar de volgende stap! In deze flyer geven we je meer informatie en een aantal handige tips. We verwelkomen je graag op onze locatie, waar we ruim de tijd voor je nemen en je onze volle aandacht hebt. Alles om jou op je gemak te stellen en ervoor te zorgen dat je ontspannen gevaccineerd weer naar huis kan. Hoe dat in z'n werk gaat, lees je hier.



Locatie Sneek

Je hebt een mail ontvangen met de afspraakbevestiging met de datum en het tijdstip voor het halen van jouw coronavaccinatie. Onze vaccinatielocatie in Sneek zit aan de **Akkerwinde 1, 8607 CC in Sneek**. De routebeschrijving vind je [hier](#).

Vergeet niet een geldig ID-bewijs en een mondkapje mee te nemen! In tegenstelling tot de reguliere bezoekers mag jij, als je dat fijn vindt, een begeleider meenemen. Je partner, vader, moeder of een goede vriend. Zodra je de locatie binnenkomt, word je ontvangen door onze gastvrouw of -heer. Hij of zij neemt je - via een aparte route - mee naar de speciale wacht- en prikruimte.

Speciale ruimte

We hebben ons best gedaan een fijne ruimte in te richten zodat jij je zoveel mogelijk op je gemak voelt. Daarbij is het ook belangrijk dat jij aangeeft wat jouw wensen zijn, zoals:

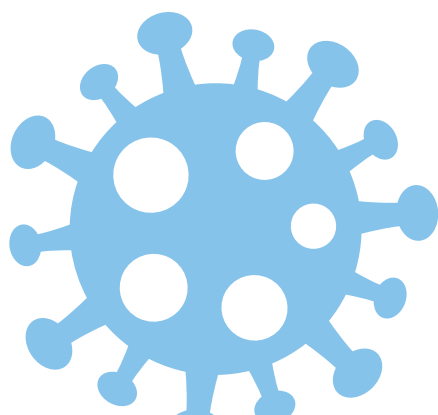
- Wil je eerst even praten of heb je liever dat alles zo snel mogelijk achter de rug is?
- Wil je graag liggen of liever zitten?
- Wil je graag dat je begeleider (ouder/partner/vriend(in) steeds bij je blijft?

Daarnaast overleggen wij met jou of we middelen kunnen inzetten, die jou kunnen ondersteunen. Zo is er een VR-bril beschikbaar, die wordt uitgerust met VRelax. Een virtual reality app om zelf je stresslevels te managen.

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. Ook kun je kijken op www.ggdfryslan.nl/prikangst.