

Vorbereiding op jouw vaccinatie



Nu de vaccinatie dichterbij komt, vind je het vaccineren misschien wat spannend. Het helpt als je dit de mensen om je heen laat weten en er over praat. Vertel van tevoren wat je er spannend aan vindt. Degene die vaccineert houdt er dan rekening mee.

En je begeleider en verwanten kunnen je helpen met deze tips van het medisch team:

Tip 1. Krijg je de vaccinatie op jullie locatie? Loop als dat kan samen met je begeleider, alvast de route om te oefenen.

Tip 2. Kies iemand of iets (knuffel) die mee gaat voor ondersteuning.

Tip 3. Neem muziek mee of iets anders wat je leuk vindt om te doen tijdens het wachten.

Tip 4. Kijk weg tijdens het vaccineren. Als je de naald niet ziet, is het vaak minder eng.

Tip 5. Ben je vooral bang voor pijn? Geef dit van tevoren aan, zodat degene die vaccineert extra tijd neemt bij het vaccineren.

Tip 6. Probeer te ontspannen. Dat doe je zo:

- Leg je hand op je buik. Haal een paar keer rustig en diep adem tot aan je buik. Kijk hoe je hand mee beweegt met je adem.
- Luister of denk aan iets wat jij fijn vindt. Denk aan een fijne plek of luister naar een mooi liedje.
- Geef je knuffel een knuffel of pak je dekentje vast en haal rustig en diep adem.
- Maak een praatje met iemand in de buurt.

Tip 7. Bereid je voor met het stappenplan. Zodat je weet wat er gaat gebeuren en wat jij moet doen.

Tip 8. Wat doet degene die vaccineert precies? Bekijk het filmpje [Op de dag van jouw vaccinatie](#)



Tip 9. Wat doe je nadat je gevaccineert bent? Bekijk het filmpje [Na de prik](#)



Tip 10. Werk je? Geef alvast bij je werkgever aan dat je binnenkort je vaccinatie krijgt. En dat je dan graag verlof wilt opnemen. De datum is nog niet bekend. Je krijgt uiterlijk 24 uur voor je vaccinatie de uitnodiging. Weet je de dag en het tijdstip? Geef dit dan door aan je werkgever.

Dit doe je op de dag dat je gevaccineert wordt



Stap 1: Wat doe je aan?

Je krijgt de prik in je bovenarm. Zorg dat de arts daar gemakkelijk bij kan.

- Een trui waarbij je je mouwen kunt opstropen.
- Of bovenkleding waar je gemakkelijk je arm uit kunt halen.
- Of een kort shirt onder je vest.

Stap 2: Wat heb je bij je?

Neem deze spullen mee naar de vaccinatie:

- Het ingevulde en getekende toestemmingsformulier.
- Legitimatiebewijs (paspoort, id, rijbewijs).
- Iets waar je rustig van wordt (muziek, knuffel, ...).

Het klinkt misschien allemaal ingewikkeld. Maar er zijn mensen aanwezig die je bij elke stap helpen. Je begeleider helpt je graag om je voor te bereiden.

Stap 3: Wat doe je?

Voordat en wanneer je aan de beurt bent doe je het volgende:

- Je krijgt een mondkapje, doe deze op.
- Misschien moet je even wachten.
- Als je aan de beurt bent, ga je zitten bij degene die prikt.
- Geef het toestemmingsformulier.
- Doe je vest, jasje of trui uit. En ontbloot je bovenarm (welke maakt niet uit).
- Ga zo zitten dat degene die prikt gemakkelijk bij je blote bovenarm kan.
- Laat je arm losjes naar beneden hangen.
- Als je de naald spannend vindt, kijk weg van de prik.
- Soms krijg je na de prik een watje met een pleister op de plek waar je geprikt bent.
- Na de prik wacht je nog 15 minuten in de wachtruimte. Daar is altijd iemand bij je.
- Heb je geen allergische reactie? Dan ben je klaar.

Je hebt de 1e stap gezet! Een stapje dichterbij een leven zonder coronaregels.

Houd vol en blijf je houden aan de regels.