

# TIPPS FÜR STRESSFREIES SPRITZEN

## Säuglinge und Kleinkinder

### Ablenkung mit süßlichen Getränken und Nuckeln

Das Nuckeln am Schnuller wirkt schmerzreduzierend. Säuglinge können während der Injektion (mit Flasche oder an der Brust) gestillt werden. Kleinkindern unter 2 Jahren, die nicht mehr gestillt werden, können Sie ein bis zwei Minuten vor der Injektion einen zuckerfreien Kindersaft geben.

### Ablenkung mit Schaukeln und Liebkosen

Kleinkinder können auf dem Schoß oder Arm gehalten werden.

Wenn möglich, machen Sie die ersten Injektionen gemeinsam mit einer weiteren Bezugsperson - die eine hält das Kind, die andere injiziert. Das beruhigt das Kind zusätzlich.

Auch in diesem Alter lohnt es sich, für Ablenkung in Form von Schaukeln und Liebkosungen, beruhigenden Stimmen oder Gesang zu sorgen.

Sie kennen Ihr Kind am besten. Vielleicht bieten sich ja auch Seifenblasen, bunte Tücher oder Windräder an.



### Finden Sie Ihr Ritual

Rituale sind eine sehr praktikable Möglichkeit, Akzeptanz für die Injektion sowie Routine herbeizuführen. Die aktive Teilnahme des Kindes fördert früh Eigenverantwortung.

Das Kind kann etwa vor seiner Injektion oder auch nachher selbst einen Teddybären oder ein Elternteil „spritzen“ – so wird das Kind spielerisch an das Spritzen herangeführt.

## Kinder

### Aufrecht sitzen!

Kinder ab 3 Jahren sollten aufrecht sitzen. Bei Kreislaufproblemen ist es auch möglich, sich hinzulegen.

### Altersgerechte Ablenkungen überlegen

Gut funktionieren zum Beispiel Kuschtiere, Luftballons, Seifenblasen, Musik oder Vorlesen.

### Ehrlich und klar kommunizieren

Am besten schon vor der ersten Injektion über den Ablauf, und wenn das Kind sie thematisiert auch über Ängste sprechen. Dabei immer ehrlich bleiben. Machen Sie sich und auch dem Kind klar, dass Ängste und Nebenwirkungen ernstgenommen werden sollten.

Um Selbstwirksamkeit zu unterstützen, können Sie das Kind mitentscheiden lassen: Will es vorher gekühlt werden oder nicht? Braucht es etwas gegen die Schmerzen? Lassen Sie es sich ein lustiges Pflaster für die Einstichstelle aussuchen.

### Extraschub Motivation

Auch die Aussicht auf eine kleine Belohnung nach der Injektion kann für den kleinen Extraschub Motivation sorgen.

## Jugendliche und Erwachsene

### Ruhe und Gelassenheit

Den richtigen Zeitpunkt wählen und vorab mit dem Behandlungsteam sprechen.

### Ablenkung

Lesen und Musikhören sorgt für Entspannung und Ablenkung ebenso wie kurz Luft anhalten, achtsam atmen oder Hustenstöße.

### Verstehen

Erklären Sie altersgerecht, warum gespritzt werden muss. Wofür sorgt die Spritze? Was kann durch die Injektion ermöglicht werden?

Nehmen Sie aber auch den Schmerz oder eventuellen Unwillen oder Genervtheit ernst und versuchen Sie darauf einzugehen.



### P – PACKEN

### A – ANWINKELN

### R – RELAXEN

### I – INJIZIEREN

### S – SCHIEBEN

## SUBKUTAN INJIZIEREN IN 5 SCHRITTEN – MIT „PARIS“

### P – Packen:

**Packen** Sie etwas Haut an der Injektionsstelle, sodass Sie eine Falte festhalten.

### A – Anwinkeln:

Die Spritze sollten Sie zwischen **45 und 90 Grad** anwinkeln und dann in einer raschen, entschlossenen Bewegung einstechen, ohne den Kolben zu halten oder zu drücken.

### R – Relaxen:

Danach können Sie die **gegriffene Haut** wieder **relaxen**, also loslassen, während Sie die Spritze dabei an derselben Stelle halten.

### I – Injizieren:

**Drücken** Sie nun den Kolben **langsam** bis ans Ende durch und injizieren Sie so die gesamte Flüssigkeit.

### S – Schieben:

**Schieben** Sie die Nadel vorsichtig und im gleichen Winkel, wie Sie sie eingeführt haben, wieder aus der Injektionsstelle heraus.

## Vorbereitung

Im Vorfeld sollten Sie keine große Sache aus der ersten Injektion machen und es als etwas Selbstverständliches betrachten. Allerdings sollten Sie Ihrem Kind auch nicht verheimlichen, dass es einen kleinen, schmerzhaften Piks geben wird.

Wichtig ist, keine falschen Versprechen zu machen wie: „Es tut auch gar nicht weh.“

Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre und planen Sie genügend Zeit ein. Stress könnte Ängstlichkeit sonst verstärken.

## Schmerzen verringern

Wir empfehlen, das Medikament ca. 30 min vor der Anwendung aus dem Kühlschrank zu holen und es zwischen den Händen zu erwärmen.

Die Injektion sollte langsam, also nicht zu ruckartig erfolgen und möglichst ohne Flüssigkeit an der Nadelspitze.

Bei Schmerzempfindlichkeit können auch Eissprays und Schmerzpflaster helfen.

Bildnachweise:  
gettyimages.com / by-studio  
gettyimages.com / samritk  
gettyimages.com / kemalbas  
gettyimages.com / Inti St Clair



Roche Pharma AG  
Patient Partnership Hämophilie  
Emil-Barell-Straße 1  
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

[www.roche.de](http://www.roche.de)

© 2023

CHUGAI PHARMA GERMANY GMBH

Amelia-Mary-Earhart-Straße 11b  
60549 Frankfurt am Main, Deutschland

[www.chugaipharma.de](http://www.chugaipharma.de)

M-DE-00019354



# SCHMERZFREI SPRITZEN



## Aufklärung und Unterstützung beim Injizieren

Die Angst vor dem Injektionsschmerz, der Respekt vor der Nadel – das Thema Spritzen ist im Leben von Säuglingen, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen oft mit Stress und Sorgen verbunden.

Das muss aber nicht sein: Aufklärung über das Geschehen, die richtige Vor- und Nachbereitung sowie eine individuell angepasste Ablenkung können dafür sorgen, dass die Injektionsnadel als nützliches Instrument angesehen wird.

Altersgerechte Tipps zum stressfreien Spritzen bei **Säuglingen und Kleinkindern, Kindern** sowie **Jugendlichen und Erwachsenen** finden sich in dieser Broschüre ebenso wieder wie die 5 Schritte von "PARIS" – für weniger Skepsis und mehr Vertrauen in die Spritze.