

Blutentnahmen leicht gemacht!

Herzlich Willkommen im Kinderspital Zürich

Bei dir ist eine Blutentnahme geplant. Es ist ganz normal, dass du dir Sorgen machst oder Fragen dazu hast.

Es ist uns ein Anliegen, dich über den Ablauf des bevorstehenden Eingriffs zu informieren. So kannst du Vertrauen gewinnen.

Weiter können dir Ablenkungsstrategien helfen, die Aufmerksamkeit während der Blutentnahme gezielt auf etwas Angenehmeres zu lenken.

Hast du Fragen oder wünschst du dir eine persönliche Blutentnahmenvorbereitung? Dann gehe auf unsere Pflegefachpersonen in der Poliklinik zu oder rufe uns dienstags und donnerstags von 13:30 bis 14:00 Uhr unter der Nummer 044 249 43 51 an.

Ihr Poliklinik-Team



Du kannst wählen, welche Begleitperson du als Unterstützung mitnehmen möchtest:

Zum Beispiel:

- Elternteil
- Grosseltern
- Geschwister
- Ich komme alleine

Unsere lustigen Spitalclowns



- Ich möchte mich für die Blutentnahme hinlegen
- Ich möchte während der Blutentnahme auf dem Schooss meiner Begleitperson sitzen

etwas anderes:



Wenn du dich auf etwas Schönes und Spannendes konzentrierst, kannst du dich besser entspannen. Wie möchtest du dich ablenken?

- Handy / Fotos anschauen
- TV schauen
- Musik / Lieblingsgeschichte hören
- Lesen

- Buch/Wimmelbuch anschauen
- mein Kuscheltier/Lieblingspuppe/Nuscheli festhalten
- an etwas Schönes denken
- mit jemandem sprechen (z.Bsp. über Hobbys)
- Geschichte erzählen oder erzählen lassen/Fantasiewelt erfinden
- Spiel spielen (Ich sehe was, was du nicht siehst/Ich packe meinen Koffer)
- mit jemandem telefonieren (Papa, Mama, Grosseltern)
- etwa anderes: _____

Nebst Emla, einer Salbe, die die Haut unempfindlich macht, können dir weitere Hilfsmittel und Methoden helfen, dass du während der Blutentnahme weniger oder gar nichts spürst:



- tiefe und langsame Atemzüge
- Seifenblasen
- Ballon aufblasen
- Kälte/Wärme
- Vibration (Buzzy) mit oder ohne Kälte
- Hypnose → hier hilft unser Personal gerne weiter
- etwas anderes: _____

Vorschläge für Bücher und Filme zum Thema Vorbereitung auf das Spital:



- www.kispi.uzh.ch/spitalvorbereitung



- www.kispi.uzh.ch/spitalclowns#prozeduren



Flyer: Gut durch den Spitalalltag

- Buch: Wieso? Weshalb? Warum Zu Besuch beim Kinderarzt
- Buch: Leonie: Leonie geht zum Kinderarzt
- Buch: Heute gehen wir zum Kinderarzt



Das möchte ich noch
vor der Blutentnahme wissen:

Das möchte ich dem
Pflegepersonal sagen:



Das möchte ich lieber nicht:



Dabei möchte ich gerne mithelfen:



UNIVERSITÄTS-
KINDERSPITAL
ZÜRICH

Das Spital der
Eleonorenstiftung

Universitäts-Kinderspital Zürich
Lenggstrasse 30
CH-8008 Zürich

www.kispi.uzh.ch
Telefon +41 44 249 49 49