

# 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 044 266 37 80 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 Schoss 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](http://www.kispi.uzh.ch/spitalvorbereitung)



- [www.kispi.uzh.ch/spitalclowns#prozeduren](http://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  
Steinwiesstrasse 75  
CH-8032 Zürich

[www.kispi.uzh.ch](http://www.kispi.uzh.ch)  
Telefon +41 44 266 71 11

**neu ab 2.11.2024:**  
Lenggstrasse 30  
CH-8008 Zürich  
Telefon +41 44 249 49 49