



Prikangst

Henk Schenk, arts M+G

Disclosure belangen spreker

(potentiële) belangenverstrengeling	
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Prikangstpoli Meander MC
<ul style="list-style-type: none">• Sponsoring of onderzoeksgeld• Honorarium of andere (financiële) vergoeding• Aandeelhouder• Andere relatie, namelijk ...	<ul style="list-style-type: none">• Vergoeding per consult• Oprichter / eigenaar

Vraag aan het publiek

- + Komen jullie vaak klanten met prikangst tegen?
- + Hoe gaan jullie hiermee om?

Indeling

- + Wie ben ik
- + Wat is Prikangst, oorzaken, voorkomen
- + Praktische tips, oplossingen en valkuilen
- + Behandelmethode met lachgassedatie



Wie ben ik

- + In 1986 gestart bij de GGD Eemland in Amersfoort op de afd. AGZ waar ik ook verantwoordelijk was voor reizigerszorg.
- + Regelmatig cliënten met extreme prikangst die toch noodzakelijke of verplichte vaccinaties nodig hadden.
- + Vanwege mijn eerdere ervaring met het toedienen van lachgassedatie in ambulances dit in eerste instantie als proef gebruikt om deze specifieke groep te kunnen vaccineren. Eerste pilot bij de GGD was in 1998.
- + Sinds 2000 start van de Prikangstpoli in Meander MC

Wat is prikangst

- + Het is in ieder geval het opzien tegen een prik en dat geldt in zeker opzicht eigenlijk wel voor iedereen
- + Het is een rekbaar begrip van een beetje bang tot extreem bang, met een prevalentie van 1 op de 5 (milde vorm) tot 1 op 1000 (extreme vorm)
- + In ernstigere vorm leidt het tot vermijdingsgedrag waardoor prikken worden vermeden en risico's worden genomen.

Oorzaken van prikangst

Vaak gehoord is een eerdere slechte ervaring met bijvoorbeeld: onbegrip, pijn of dwang.

Soms kan men geen reden noemen of is het relatief onbewust bij betrokkene. De ouder noemt dan bijvoorbeeld dat ze als baby of peuter dramatisch veel geprikt zijn.

Wie hebben prikangst

Op mijn spreekuur zie ik alle leeftijden, ik heb zelfs cliënten gehad van 70+

Twee derde van mijn cliënten is vrouw en het lijkt die er eerder voor uit komen en eerder hulp zoeken

Vaker zie ik intelligente hoogopgeleide mensen die wat bereikt hebben in het leven en worstelen met net dat ene dat ze niet onder controle hebben. (Bias?)

Omgaan met prikangstigen

Neem ze serieus, toon begrip en heb geduld als het niet in een consult kan plan dan een vervolg

Een op een consult werkt het beste met een zorgverlener met empathie

Uiteindelijk heeft client de regie, stop is echt stop. Alleen op die manier kan vertrouwen opgebouwd worden.

Praktische tips zorgverlener

Geef bij de uitnodiging al aan dat speciale begeleiding bij prikangst mogelijk is.

Doe vervolgens triage en maak een plan.

Wees je bewust dat prikken op dat moment niet perse nodig is, het kan meestal ook op een later moment.

Wees je bewust van je eigen grenzen en eergevoel.

Onder dwang forceren maakt heel veel kapot.

Praktische tips client en/of ouders

Kom er voor uit dat je prikangst hebt en beslis dat je graag goed geholpen wilt worden en gaat meewerken.

Eet en drink voldoende van tevoren

Maak het niet te groot, als het netjes gedaan wordt valt het achteraf altijd mee.

Niet kijken naar de naald, en hoe meer je ontspant hoe minder pijn je gaat voelen.

Denk aan wat leuks, bijvoorbeeld aan een beloning die je krijgt als het gebeurd is.

Als het niet lukt

Overleg met client en/of ouders wat er meer speelt op bijvoorbeeld mentaal gebied (ASS, ADHD, opvoedingsproblemen etc.)

Kan die hulpverlener wellicht betrokken worden bij het vaccineren.



Behandel mogelijkheden

- + Eerstelijnspsycholoog of cognitieve gedragstherapeut
- + EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) traumatherapie bij o.a. PTSS
- + Hypnotherapie kan oorzaken vanuit onderbewuste duidelijk maken
- + Kindt Clinics met de Memrec methode maakt gebruik van (ultieme) exposure en eenmalige medicatie waardoor angstbanen in de hersenen veranderd worden

Poli Prikangst in Meander MC

- + Kleinschalig, één tot twee dagdelen per week
- + Consulten tot 45 minuten, 3 tot max 6 cliënten per dag
- + Cliënten komen uit heel Nederland, veel zelfverwijzers
- + Soms verwijzingen via huisarts, psycholoog, jeugdarts
- + Niet verzekerde zorg
- + Informatie en aanmelding via www.prikangst.nl

La ch g a s s e d a t i e

- + Is een veilig en kortdurend roesje
- + Client dient het zichzelf toe naar behoefte
- + Werkt in twee minuten in en twee minuten uit.
- + Belangrijkste effect is spierontspannend
- + Het geeft een verlaagd bewustzijn
- + Meeste clienten vinden het een fijn gevoel

Prikken onder lachgas sedatie

- + Door de spierontspanning is het mogelijk om vrijwel pijnloos te prikken.
- + Dit is de belangrijkste les voor client: als ik me dus kan ontspannen voel ik er bijna niets van. De pijn kwam door het krampachtige verzet.
- + In vervolgsessies met prikken wordt het lachgas langzaam afgebouwd.
- + Uiteindelijk kan client door opgebouwde goede ervaringen zonder lachgas geprikt worden.



Kinderen

- + Beste resultaten vanaf ongeveer 11 - 12 jaar.
- + Behandeling is minder succesvol bij kleine kinderen

Resultaten

(over periode van 22 jaar en ongeveer 4300 consulten)

- + Overall kan 96 % van de cliënten met lachgassedatie geprikt worden
- + Vrijwel iedereen ervaart een goede ervaring
- + Na gemiddeld 5 behandelingen kan zonder lachgassedatie geprikt worden (spreiding 2 – 10).
- + Veel cliënten (70 %) beperken zich tot incidentele probleemoplossing (twee consulten) en komen dan na jaren weer een keer terug bij het volgende probleem.

Lachgasbehandeling kinderen

Behandeling is minder succesvol bij kleine kinderen, beste resultaten vanaf ongeveer 12 jaar.

Zorgvraag is dan meestal een HPV en MenACWY vaccinatie, soms ook inhaalvaccinaties DTP en BMR of bloedafname.

Samenvattend

Een goede aanpak van prikangst vereist:



Empathie en geduld



Respect voor de grenzen van client



Bewaak ook je eigen grenzen als zorgverlener,
gaat niet te lang door.

Vragen?

Contact?

+ h.schenk@prikangst.nl

+ 06 4132 7744