

# 'lehh, weg met die naald!'

Prikangst bij volwassenen en kinderen

Prikangst is, de naam zegt het al, de angst voor prikken. Het zijn de trillende handen en het snel kloppende hart zodra er een naald in beeld komt. De angstige gedachten over het prikken ('oh jee, dit gaat vast pijn doen') of de neiging om naalden zoveel mogelijk uit de weg te gaan. Diabetesverpleegkundige Marieke Koornneef en psycholoog Giesje Nefs vertellen hoe mensen met prikangst hiermee om kunnen gaan. **TEKST STEFANIE RONDAGS**



## BIO

**Marieke Koornneef** is diabetesverpleegkundige op de kinderpoli van het Deventer Ziekenhuis. Ook is ze betrokken bij de Sugar-KidsKampen van Diabetesvereniging Nederland.

**Dr. Giesje Nefs** is psycholoog en gedragsonderzoeker bij Diabeter, Radboudumc en Tilburg University.

'Prikangst kan verschillende redenen hebben,' aldus Giesje Nefs, psycholoog bij Diabeter. 'Het kan bijvoorbeeld angst voor bloed zijn, angst voor de 'pang' die hoort bij het aanbrengen van de infuusset of sensor, of angst voor pijn.' Waar de angst door veroorzaakt wordt is al net zo verschillend. 'Prikangst kan ontstaan na een nare ervaring met bijvoorbeeld een naald die in een spier ging of dat er een keer veel bloed bij kwam kijken. Of een ouder die angstig is voor naalden; een kind voelt dat en neemt die angst soms over. Ook kan deze angst zomaar opeens ontstaan, zonder duidelijke oorzaak.'

### Niet zo handig

Prikangst is op zijn zachtst gezegd niet zo handig als je insuline nodig

hebt. Diabetesverpleegkundige Marieke Koornneef ziet regelmatig kinderen met prikangst en hun ouders tijdens haar spreekuren: 'Prikangst kan ervoor zorgen dat kinderen en volwassenen met diabetes hun (zelf)zorgtaken erg lang uitstellen of deze zelfs helemaal niet uitvoeren. Denk dan aan het laat of niet geven van insuline met de pen, een vingermeting doen of vervangen van een infuusset of sensor. Ik zie ook regelmatig dat pubers met prikangst een koolhydraatarm dieet volgen. Niet omdat ze dat zo lekker vinden, maar enkel omdat ze dan minder insuline nodig hebben. Ze hoeven zichzelf dan minder vaak insuline te geven.' Handelingen die normaalgesproken weinig tijd en energie kosten, kunnen bij iemand met prikangst

veel ruimte in beslag nemen. 'Voor ouders van kinderen met diabetes type 1 en prikangst is het vaak een hele worsteling om hun kind te bewegen tot het doen van een vingermeting of infuus- of sensorwissel,' aldus Marieke. 'Deze handelingen, die normaalgesproken in enkele minuten gepiept zijn, kunnen dan soms wel een uur duren. Dat kan heel frustrerend zijn, zowel voor de ouder als het kind.'

### Praktische hulpmiddelen

Er zijn een aantal praktische hulpmiddelen beschikbaar voor

'Het is vooral belangrijk om over de prikangst te praten'

mensen met prikangst, die (tijdelijk) verlichting kunnen bieden. 'Er bestaat verdovende zalf,' vertelt Marieke, 'en een dopje met een infuus dat drie dagen blijft zitten en waar je met de pen insuline in kunt geven. Ook bestaan er hulpmiddelen die de huid verdoven met kou of die afleiden van de pijn, door op een andere plek prikkels te geven. Maar een simpel ijsklontje of even naar een leuk filmpje kijken op de Ipad werkt vaak net zo goed.'

Als er prikangst speelt dan is het vooral belangrijk om erover te praten. Giesje legt uit: 'Dat praten begint thuis en bij de diabetesverpleegkundige of de arts. Bij de meeste diabetesteam is er bovendien een psycholoog aangesloten. Die kan zo nodig helpen bij het

onderzoeken waar de prikangst vandaan komt en waar de persoon precies bang voor is. In stapjes stellen we iemand dan bloot aan dat waar hij bang voor is, waarbij we tegelijkertijd werken aan het denken van helpende gedachten. Als er sprake is van een traumatische ervaring dan kan een therapie als EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) helpen. Vaak scheelt het ook al om dingen anders te noemen. Geen woorden als prikken, spuiten of een infuus/sensor schieten, nee, we doen een vingermeting, we geven insuline en we plaatsen een infuus/sensor. Het lijkt iets kleins, maar taal doet ertoe in hoe we zaken beleven.' ◀

## Praktische hulpmiddelen

- EMLA-zalf
- De Buzzy of ShotBlocker
- De i-Port
- Folder van Kind & Zorg: 'Positief taalgebruik werkt goed tegen angst en pijn'