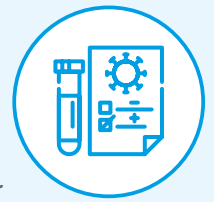


Tips: je kind en de coronatest

Elk kind heeft het recht op zorg met zo min mogelijk angst en stress. Kinderen hebben ook het recht op privacy en een **veilige en kindgerichte omgeving**. Apart van volwassenen. Kinderen worden bij voorkeur geholpen door mensen die hier specifiek voor zijn opgeleid.



Vraag hoe de testlocatie is ingericht. Vermijd, als het kan, bijvoorbeeld een auto-test straat. Hier is kindgericht testen niet mogelijk. Sommige GGD-en hebben een speciale testlijn voor kinderen of medewerkers die zich specialiseren in het afnemen van de test bij kinderen. Ook zijn er kindvriendelijke testmethodes, zoals de speekseltest met de sabbelwat of de ondiepe neustest. **Vraag welke opties er zijn.**

Hoe kan jij je kind helpen als ouder? Bereid je kind goed voor op alle stappen en lees de andere tips hieronder. Zo maak je de ervaring voor je kind en jezelf beter.

Tips voor helpend taalgebruik



Praat met een rustige en kalme stem.
Voor het kind is het fijn als er één iemand praat.
Voorkom dat je door elkaar praat.



Voorbeeld neutrale uitleg: "De dokter gaat met een wattenstaafje wat snot uit je neus halen."



Zeg dingen die uitgaan van een positieve uitkomst en vertrouwen wekken zoals: "Ik ben bij je en zal je helpen om te zorgen dat het goed gaat" of "doordat jij zo goed stilzit help je de dokter".



Sluit af met "Wat deed je het goed". "Wat heb je goed stil gezeten" of "Wat ben jij stoer".



Zeg niet "stel je niet aan" of "het valt wel mee".



Gebruik geen woorden met een negatieve lading of die een negatieve verwachting scheppen. Zoals "bang", "naar", "pijn" of "vervelend".

Tips voor ondersteuning

Vorbereiding: Bereid je kind en jezelf voor op de testafname.

Neutrale uitleg: Vertel op een neutrale wijze wat er gaat gebeuren. Hoe lang het duurt. Hoe de beschermende kleding van de testmedewerkers er uit ziet. Bespreek vooraf hoe je kan helpen als ouder voor en tijdens de test.

Taal: Gebruik de helpende taal tips bij de voorbereiding en de test zelf.

Afleiding: Leid je kind af door bijvoorbeeld samen aan iets leuks te denken of samen rustig een aantal keren in en uit te ademen. Je kan ook samen naar een filmpje kijken op je telefoon of tablet. Hoe meer je kind is afgeleid, hoe minder het zal merken van het onderzoek. Werkt afleiden niet? Je kan ook afspreken om gedurende de test voor je kind af te tellen tot deze klaar is.

Meewerken: Het eventueel vasthouden van je kind om de test toch mogelijk te maken raden wij af. Dit kan negatieve gevoelens bij je kind geven. Nu en later.

Aanwezigheid: Je aanwezigheid tijdens de test is voor je kind belangrijk en geeft vertrouwen. Wanneer je rust en vertrouwen uitstraalt zal dit een positieve invloed hebben op je kind.

Zitten of Liggen: De test gaat makkelijker als je kind zit of ligt. Het kan helpen door tijdens de test bij of achter je kind te gaan zitten/liggen. Stem dit af met de testmedewerker. Vraag aan je kind wat het zelf prettig vindt.

Nazorg: Vraag achteraf aan je kind hoe het ging.

