

# Vingerprik



Ouderinstructie  
Een vingerprik bij je kind

# Vingerprik

## Wat is Ouder- en Kind Educatie (OKE)?

Het programma Ouder- en Kind Educatie (OKE) heeft als doel ouders, jongeren en zorgprofessionals te ondersteunen in het (aan)leren van diverse verpleegtechnische handelingen. Het educatiemateriaal is ontwikkeld voor ouders/verzorgers én voor jongeren die zelfstandig een handeling willen kunnen uitvoeren. De inhoud is vastgesteld met medewerking van ouders en tieners, kinderverpleegkundigen, kinderartsen en medisch pedagogisch zorgverleners uit de academische kindercentra en (kinder)thuiszorgorganisaties.

## Waarom deze ouderinstructie?

Je hebt samen met de arts en de verpleegkundige besloten om je kind zelf een vingerprik te geven. Deze handeling gaan wij je leren. In deze ouderinstructie geven we je informatie over alles wat er komt kijken bij het geven van een vingerprik. We leggen de handeling stap voor stap aan je uit. Na het lezen van deze ouderinstructie weet je hoe je de handeling moet uitvoeren. Wanneer we in de tekst spreken over je kind, bedoelen we daarmee ook het kind dat je verzorgt.

## De handeling

Een vingerprik is een prik in de zijkant van de vingertip met een naaldje. Hierdoor ontstaat een druppel bloed. Met deze druppel bloed kunnen verschillende waarden in het bloed worden bepaald.



## Welke spullen heb ik nodig?

- Zeep en een schone handdoek
- Onsteriele gaasjes 5x5 cm
- Naaldenbeker
- Afvalbak
- Meetapparatuur
- Teststrip
- Prikpen
- Naald
- Pleister
- Kruik of bakje warm water (eventueel)

## Hoe voer ik de handeling uit?

### Vorbereiding

- Maak de tafel schoon en leg alle spullen klaar.
- Was je handen met water en zeep, of gebruik handenalkohol.
- Bepaal in welke vinger je gaat prikken en op welke plaats.
- Was de hand van je kind met lauw water en zeep en droog deze goed af.
- Zet de meter aan.
- Plaats de teststrip in de meter.
- Plaats de naald in de prikken, stel de juiste diepte in en span deze.

### Uitvoering

- Neem de gekozen vinger van je kind tussen duim en wijsvinger.
- Pak de vinger waarin je gaat prikken van bovenaf vast tussen de vingers, zodat de prikplaats zich aan de onderkant bevindt.
- Plaats de prikken op de vingertop, iets aan de zijkant en tegen de huid.
- Plaats de prikken stevig tegen de huid en druk op de ontspanknop.
- Druk zachtjes op de vinger tot een hangende druppel bloed ontstaat.
- Veeg de eerste druppel weg met een gaasje, om er zeker van te zijn dat de druppel niet vervuild is. Gebruik de tweede druppel voor de test.
- Knijp niet in de vinger!
- Vul het testveld van de teststrip met de bloeddruuppel.
- Veeg de prikplaats na de bloedafname schoon met een gaasje.
- Plak een pleister.

### Afronding

- Bespreek met je kind hoe het gegaan is. Bekijk samen of het nodig is de handeling voor een volgende keer aan te passen.
- Noteer de waarde die de meter aangeeft, wanneer dat nodig is of wanneer je dat gewend bent.
- Gooi de naald weg in de naaldenbeker.
- Gooi de teststrip in de afvalbak.
- Ruim alle materialen op.
- Was achteraf altijd je handen met water en zeep of handenalkohol.

## Aandachtspunten

### Prikplaats

Geschikte plaatsen om te prikken zijn de zijkanten van de vingertop van de ring- en middelvinger. Gebruik bij voorkeur niet de hand waarmee je kind schrijft. Wissel de prikplaatsen af. Een prikschema kan daarbij helpen.

Slechtziende of blinde kinderen liever niet in de vingertoppen prikken, de tenen of oorlellen zijn andere geschikte plekken om een prik in te geven.

Bij koude handen of prikplaats warm je de prikplaats vijf minuten voor de prik met een kruik of een bakje warm water.

### Hygiëne en houdbaarheid

Als in de thuissituatie de handen worden gewassen met zeep, dan moet hierbij gebruik worden gemaakt van zeep in een pompje en papieren handdoekjes (tissues, keukenrol). Op een stuk zeep en in stoffen handdoeken verzamelen ziektekiemen zich snel, en zijn hiermee een grote infectiebron.

### Hoe vaak voer ik de handeling uit?

De arts en/of verpleegkundige bespreekt met je hoe vaak de waarde bij je kind bepaald moet worden, en welke acties je moet ondernemen naar aanleiding van de waarde.

### Op welk moment van de dag moet ik de handeling uitvoeren?

Dit is afhankelijk van hoe vaak de waarde bepaald moet worden. De arts en/of verpleegkundige zal dit met je bespreken.

### Wat kan er mis gaan, waaraan kan ik dit zien en wat moet ik dan doen?

#### **Geen mooie druppel**

Het kan gebeuren dat er geen goede bloeddruuppel wordt gevormd maar een heel klein puntje met bloed. Zorg er daarom voor dat de vinger van je kind warm en droog is. Daardoor worden goede druppels gevormd. Geef zo nodig een nieuwe prik om een mooie druppel te vormen.

### **Blauwe plek**

Het kan gebeuren dat de vingertop op de plaats van prikken blauw verkleurt. Om dit te voorkomen moet je ervoor zorgen dat je op de juiste plaats prikt en dat de vinger warm is. Houd de hand goed vast tijdens het prikken, maak eventueel gebruik van een tweede persoon. Prik nooit in een blauwe plek, maar kies een andere prikplek totdat de blauwe plek is verdwenen.

### **Ontsteking aan de prikplaats**

Prik niet in een plek waar een ontsteking zit. Wacht met prikken op die plek tot de ontsteking weer is genezen. Om ontsteking te voorkomen wisselt je de prikplaatsen af.

### **Verkeerde uitslag**

Veeg altijd de eerste druppel bloed weg. Het kan zijn dat deze druppel vies geworden is door de huid, en dat kan een verkeerde uitslag geven. Als je dit bent vergeten neem dan een nieuwe druppel af, door opnieuw zachtjes te drukken in de vinger. Door te knijpen in de vinger kan de waarde ook onjuist zijn.

### **Testveld in de strip zuigt niet voldoende bloed op**

Het kan gebeuren dat het testveld in de strip niet voldoende bloed opzuigt. Pak dan een nieuwe teststrip en vorm een nieuwe druppel.

### **Ik heb mezelf geprikt**

Het kan uiteraard gebeuren dat jezelf per ongeluk prikt met de naald, waarmee je zojuist je kind geprikt hebt. Alleen als je kind besmet is met de leverziekte hepatitis B, hepatitis C of hiv-virus is er **een kleine kans** dat je door een *vuile* naald besmet raakt. Het is dan verstandig om contact op te nemen met het ziekenhuis of de huisarts.

## Hoe kan ik mijn kind helpen zich prettig te voelen tijdens de handeling?

### **Twee personen**

Geef als het nodig is de vingerprik met twee personen. Eén persoon ondersteunt of troost je kind en de ander geeft de prik. Bij sommige kinderen is het nodig dat zij vastgehouden worden om de prik te geven. Het is per leeftijd afhankelijk hoe je kind het beste vastgehouden kan worden. Je kunt hierover advies krijgen tijdens de opname.

### **Ruimte in huis**

Kies een ruimte in huis waar de prik wordt gegeven. Geef de prik het liefste elke dag op deze plek in het huis. Dan weet je kind waar het aan toe is. Geef de prik niet op een veilige plek, zoals het bed, kinderwagen of een speelplek.

### **Stem uw tempo af**

Als je te snel handelt kan dit onrust en stress veroorzaken, als het te langzaam gaat duurt de handeling onnodig lang. Kijk goed naar je kind en waar je kind behoefte aan heeft. Je kunt eventueel een pauze inlassen.

### **Tips voor afleiding of ontspanning**

Het is belangrijk om af te stemmen op de behoeften van je kind.

Sommige kinderen hebben controle nodig. In dat geval kunnen de volgende tips helpen:

- Laat je kind als dit mogelijk is kiezen waar hij/zij geprikt wil worden (welke vinger en welke hand).
- Laat je kind tellen tot de prik.
- Laat je kind meehelpen, bij voorbeeld met het klaarzetten van de spullen
- Laat je kind zelf kiezen of hij/zij wil kijken naar de prik.

Voor andere kinderen werkt afleiding beter en kunnen de volgende tips helpen:

- Zoek lichamelijk contact, bijvoorbeeld door de hand vast te houden, met een vinger op de huid te tekenen, kriebelen, blazen op de huid.
- Doe een ademhalingsoefening: haal diep adem door de neus, tel tot drie en blaas dan weer uit door de mond.
- Bekijk samen een pop-up boek of prentenboek.

- Je kunt samen met je kind zingen, tellen, het alfabet op zeggen, muziek luisteren of een fantasieverhaal schrijven.

## Hoe blijft mijn kind vertrouwen hebben in mij als ouder?

### **Benoemen**

Vertel aan je kind wat er gaat gebeuren en wat je gaat doen. Dit geeft veiligheid en vergroot de voorspelbaarheid. Praten op een lage toon kan een kind geruststellen en troost bieden.

### **Oogcontact en vriendelijke gezichtsuitdrukking**

Probeer zoveel mogelijk een vriendelijke gezichtsuitdrukking te laten zien. Je kind heeft dit tijdens een moeilijk en spannend moment extra nodig.

## Wie mag de handeling uitvoeren?

Volgens de wet is het geven van een vingerprik een risicovolle handeling die alleen uitgevoerd mag worden door iemand die hierin getraind is. Daarom krijg je hierover informatie via deze ouderinstructie en oefen je de handeling met de verpleegkundige. Je mag de vingerprik gaan geven als je je zeker genoeg voelt om de vingerprik te geven en de verpleegkundige je deskundig genoeg vindt. Het getekende certificaat is hiervoor het bewijs.



## Praktische tips voor thuis

### Naar opvang/school

Je kind kan naar de opvang of naar school. Indien het nodig is dat er overdag waarden bepaald moeten worden door middel van de vingerprik moet je dit bespreken met de opvang/school. Het kan betekenen dat je als ouder daar de handeling uit gaat voeren of je kan eventueel thuiszorg inschakelen.

### Hoe plan ik de handeling in het dag en week ritme?

De arts heeft je verteld hoeveel keer per dag of per week de vingerprik moet worden gedaan en op welk tijdstip. Het is belangrijk dit zo veel mogelijk op te nemen in het dagritme van jezelf en je kind.

Zorg ervoor dat er geen haast is en dat je de tijd kan nemen voor de prik.

### De handeling uitvoeren op meerdere locaties

De handeling kan op elke plaats worden uitgevoerd. Zorg er altijd voor dat alle spullen aanwezig zijn. Ook nu is het belangrijk dat je kind weet wat er gaat gebeuren. Probeer ook op deze andere locaties steeds eenzelfde ruimte voor de vingerprik te gebruiken. Dit vergroot het gevoel van voorspelbaarheid, vertrouwen en veiligheid.

### Welke ruimte in het huis is geschikt om handeling uit te voeren?

Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is om de vingerprik te geven, eventueel met twee personen. Indien gewenst neemt één persoon je kind op schoot of gaat naast je kind zitten. De andere persoon heeft dan voldoende ruimte en rust om de vingerprik te geven.

### Waar in het huis bewaar ik veilig de spullen?

Bewaar alle spullen op een schone, droge en veilige plek. Zorg altijd voor voldoende voorraad.

### Iets vergeten, wat moet ik dan doen?

Dit is afhankelijk van welke soort waarde je thuis moet bepalen met de vingerprik. Het is noodzakelijk hierover af spraken te maken met de behandelend arts van je kind.

## Wie kan ik bellen als ik een vraag heb of ergens over twijfel?

Neem bij twijfels of vragen over de handeling altijd contact op met de arts, verpleegkundige of verpleegkundig specialist.

Maak bij ontslag uit het ziekenhuis of op de polikliniek afspraken met wie en hoe je contact op kan nemen.