

Az oltással kapcsolatos szorongás kezelése felnőtteknél

Stratégiák egészségügyi szakemberek számára

A TÚSZÚRÁSOKKAL KAPCSOLATOS SZORONGÁS GYAKORI A FELNŐTTEK KÖRÉBEN ÉS HOZZÁJÁRULHAT AHHOZ, HOGY AZ OLTÁSTÓL FÉLNEK, AZT HALOGATJÁK VAGY AKÁR EL IS UTASÍTJÁK.

A szorongás és a fájdalom azonban szubjektív érzések: amit mondunk és teszünk, segíthet a szorongó betegnek abban, hogy magabiztosabbá váljon és a jövőben könnyebben elfogadja az oltásokat. Az alábbiakban **olyan stratégiákat javasolunk, amelyek javíthatják az oltási élményt**, de már önmagában az is sokat segíthet, ha elismerjük a beteg érzéseit és tudatjuk vele, hogy törődünk vele.



Alapvető fontosságú megkérdezni a betegeket, hogy mit tehetünk, hogy oltási szorongásukat csökkentsük.

Az orvosi vizit előtt

- Az **előzetesen adott időpont** segíthet csökkenteni a váróteremben eltöltött időt, ahol a szorongás felerősödhet.
- Alakítsunk ki elvárásokat!** Ha lehetséges, tájékoztassuk a beteget arról, hogy fel fogjuk ajánlani a szükséges oltásokat és együtt fogunk dolgozni azon, hogy az élmény ne legyen kellemetlen.
- Rendezzük be az **oltásra szolgáló helyiséget** úgy, hogy kényelmes és zárt legyen. A tűket tartsuk rejtve, amíg szükség nincs rájuk.
- Fontoljuk meg a **helyi érzéstelenítő alkalmazását** (pl. 5%-os lidokainkrém, spray vagy tapasz). Ez segíthet a fájdalom csökkentésében, de az oltás helyére 30–60 perccel korábban kell felvinni. Megfelelő útmutatással egyes betegek ezt már az érkezés előtt elvégezhetik.
- Gondoljunk és kérdezzünk rá az oltással kapcsolatos szorongásra.** Ebben segíthetnek az ingyenesen elérhető angol nyelvű checklisták (pl. <https://www.immunize.org/wp-content/uploads/catg.d/p4065.pdf>).
- Kérjük meg a betegeket, hogy **tegyenek fel kérdéseket az oltás menetével kapcsolatban**, hogy felkészülten érezzék magukat.



Az orvosi vizit során

- Figyeljünk a verbális kommunikációra!** Olyan szavakat használjunk, amelyek segítik a beteget abban, hogy megbirkózzon az oltás kellemetlenségeivel. A félelemkeltő szavak (pl. „szúrás”, „csípés”) vagy a hamis megnyugtató („egyáltalán nem fog fájni”) fokozhatja a szorongást és a fájdalmat.
- Kérdezzünk meg minden beteget, mi segít neki kényelmesen érezni magát.** Tegyük javaslatokat, ha szükséges. A lassú, mély légzés megnyugtató lehet. Sokan szeretik, ha elterelik a figyelmüket (mások nem), és bátoríthatjuk őket, hogy beszélgessenek vagy használják mobil eszközeit. A plakátok szintén szolgálhatnak figyelemelterelésként. Ha lehetséges, kínálunk fájdalomcsillapítási lehetőségeket (lásd lent).



Nem gyógyszeres fájdalomcsillapítási lehetőségek (a bőr fájdalomjelzéseinek csökkentésére)

- A **beadás helyének lehűtése** hűtő spray-vel közvetlenül az injekció beadása előtt.
- Olyan **injekciós technikák** alkalmazása, amelyek csökkentik a fájdalomérzetet: intramuszkuláris injekció esetén ne aspiráljunk. Az injekciót gyorsan adjuk be. Ha több oltást is be kell adni, a legfájdalmasabbat adjuk be utoljára.
- Több rövid, **tompá érintkezési ponttal rendelkező műanyag eszköz** (pl. ShotBlocker, Bionix) elhelyezése a beteg bőrén az injekció beadása előtt. Ezek vényköteles orvosság nélkül kaphatók, olcsók és tisztítás után újra felhasználhatók.
- Fájdalomcsillapító gyógyszerek** (pl. ibuprofen vagy paracetamol) alkalmazása oltás előtt nem javasolt, mert csökkentheti az immunrendszer válaszát az oltásra. Ezek a szerek az **oltás utáni fájdalom** vagy láz kezelésére használhatók.