

Gäller för: Flera enheter - se eftersättsblad

Giltig från: 2026-06-24

Innehållsansvar: Britt-Marie Karlsson, (brika16), Anestesisjuksköterska

Giltig till: 2028-06-24

Godkänd av: Angela Hanson, (angha), Verksamhetschef

# Stickrädsla hos barn som är äldre än 5 år

## Förändringar sedan föregående version

Ersätter version 2017-01-12, inga ändringar gjorda.

## Bakgrund och syfte

Syftet med denna rutin är att underlätta för barn med stickrädsla att genomgå perifer venpunktion/kateter och/eller vaccination.

## Utförande

En eller två sjuksköterskor träffar barnet och eventuellt föräldrar.

Fördelen med två sjuksköterskor kan vara att en samtalar med barnet medan den andre observerar och antecknar.

- Låt barnet (och/eller eventuellt föräldrar) berätta om sina tidigare erfarenheter och upplevelser av stick i samband med provtagningar och vaccinationer. Dokumentera barnets behov och skriv tillsammans med barnet ned detta.
- Informera om hur bedövningssalva (EMLA®) fungerar. Alla barn ska erbjudas bedövningssalva (EMLA®) som bör sitta minst två timmar (högst fem timmar) före perifer venpunktion/kateter och eller vaccination.
- Erbjud avslappning och andningstekniker till alla barn.

En fysisk *avslappningsövning* går ut på att barnet lär sig att känna skillnad mellan spända och avslappnade muskler. Gå igenom kroppens olika delar på ett lugnt och metodiskt vis för att barnet ska uppleva hur det känns att vara fullkomligt avslappnad. Övningen kan underlättas av att sjuksköterskan använder symboler för spänd och avslappnad som till exempel ”stel som okokt spaghetti” och avslappnad som ”kokt spaghetti”.

En *andningsövning* kan vara att lära barnet att andas in genom näsan och andas ut genom munnen. När barnet upprepar detta kommer han/hon

märka att det går att träna sig till ”normal andning” vid stressiga situationer.

- Till de barn som vill ha distraktion kan till exempel dataspel eller musik erbjudas. Det är viktigt att vald distraktion är anpassad till barnets utvecklingsnivå och intressen för att uppnå bästa effekt.
- Utifrån ovanstående undervisning får barnet vara med och bestämma hur han/hon vill genomgå sin perifera venpunktion/kateter och/eller vaccination. Dokumentera detta och skapa en individuell åtgärdsplan på hur proceduren ska gå till.
- Låt barnet få se och känna på det material som ska användas vid aktuell procedur.
- Exponera genom att låta barnet se och uppleva de olika delarna i åtgärdsplanen, till exempel lägga nålspets mot hud, och träna stegvis in de olika delarna efter barnets förmåga. Målsättningen är att barnet kan genomgå proceduren med bibehållen trygghet.
- Utvärdera behandlingen efteråt med CAS (Coloured Analogue Scale) och FAS (Facial Affective Scale)

## Relaterad information

Läs mer om bedövningssalva och utvärderingsinstrumenten CAS och FAS i Rutinen: *Smärta – skattning och bedömning*

Information om smärta och smärtbehandling finns på hemsidan under Vårda/Smärta [SMÄRTA](#)

Genom att förebygga smärta i samband med perifer venpunktion/kateter och/eller vaccination minskar risken för att det uppstår ett negativt smärtminne som kan ge upphov till smärtsensibilisering (1). Barn uppskattar att få stöd och hjälp med att utveckla copingstrategier för att kunna genomgå smärtsamma procedurer (2). Distraktion är den psykologiska metod som har visat sig vara mest lovande för att lindra stress och oro hos barn i samband med perifer venpunktion/kateter och/eller vaccination (3). Mycket talar för att en kombination av psykologiska och farmakologiska omvårdnadsåtgärder ger bättre effekt än då de ges enskilt och bör därför alltid kombineras (1).

Taddio, A., Chambers, C. T., Halperin, S. A., Ipp, M., Locket, D., Rieder, M. J. & Shah, V. (2009) Inadequate pain management during routine childhood immunizations: the nerve of it. *Clin Ther*, 31 Suppl 2, S152-67.

Nilsson, S. (2010) Procedural and postoperative pain management in children: experiences, assessments and possibilities to reduce pain,

distress and anxiety *School of Health Sciences*. Jönköping, Jönköping University.

Uman, L. S., Chambers, C. T., McGrath, P. J. & Kisely, S. (2006) Psychological interventions for needle-related procedural pain and distress in children and adolescents. *Cochrane Database Syst Rev*, CD005179.

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Rutin

**Gäller för:** Verksamhet Neurosjukvård, Verksamhet Neurologi och psykiatri barn, Verksamhet Medicin barn, Verksamhet Kirurgi barn, Verksamhet hälsoprofessioner och radiologi barn, Verksamhet Barncancercentrum, Verksamhet AnOpIva neonatal barn, Barnhjärtcentrum

**Innehållsansvar:** Britt-Marie Karlsson, (brika16), Anestesisjuksköterska

**Godkänd av:** Angela Hanson, (angha), Verksamhetschef

**Dokument-ID:** SU9805-1593997-1706

**Version:** 11.0

**Giltig från:** 2026-06-24

**Giltig till:** 2028-06-24