

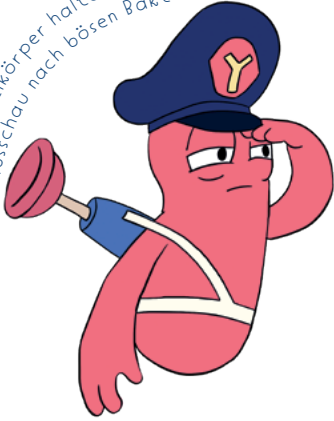
# HAST DU ANGST VOR NADELN? IGI IST FÜR DICH DA



In dieser Broschüre beantwortet dein Freund IGI ein paar Fragen, die du vielleicht zu den Nadeln haben könntest, die zur Behandlung deines primären Immundefekts (PID) verwendet werden.

Denk daran: Wenn du irgendeine Frage hast, kannst du mit deinem Arzt oder deinen Krankenpflegern reden.

Antikörper halten immer  
Ausschau nach bösen Bakterien.



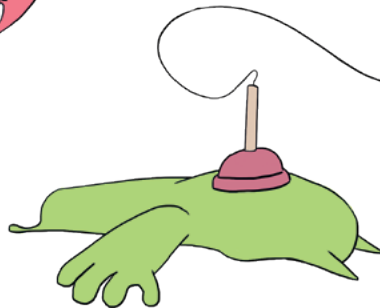
## DEINE ANTIKÖRPER- INFUSIONEN HELFEN DEINEM KÖRPER, SICH SELBST ZU SCHÜTZEN

Wenn du einen primären Immundefekt (PID) hast, fehlt ein Teil deines Immunsystems oder funktioniert nicht so gut. Es kann sein, dass du nicht genug Antikörper hast, die dich vor bösen Bakterien und Viren schützen.

Bei einer Infusion wird eine Nadel verwendet, um die Antikörper in deinen Körper zu bringen, damit sie dir helfen, böse Bakterien zu bekämpfen und so gesund wie möglich zu bleiben.

Nadeln können beängstigend erscheinen. Es ist aber ganz wichtig, dass du deine Antikörper-Infusionen bekommst; auch dann, wenn es dir gut geht. Sie helfen deinem Körper nämlich dabei, sich selbst zu schützen.

Böse Bakterien und Viren können dich krank machen, aber Antikörper wissen, wie sie diese Schurken bekämpfen müssen.



## WAS IST DIE ANGST VOR NADELN?

Wenn du Angst vor Nadeln (oder, wie manche sagen, eine «Nadelphobie») hast, dann beunruhigen dich Nadeln so sehr, dass du deine Infusionen nicht bekommen möchtest.

Die Angst vor Nadeln kommt ziemlich häufig vor – viele andere Menschen haben auch Angst vor Nadeln.

## WUSSTEST DU DAS SCHON?

Etwa 1 von 10 Menschen hat Angst vor Nadeln.

## WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU ANGST VOR NADELN HAST?

Wenn du Angst vor Nadeln hast, kann es sein, dass es dir ziemlich schlecht geht, wenn du Nadeln und Spritzen siehst oder an sie denkst. Bei manchen schlägt das Herz sehr schnell, sie schwitzen und zittern und es ist ihnen schwindlig. Es könnte sogar sein, dass manche Menschen ohnmächtig werden.

Wenn es dir so geht, wenn du deine Antikörper-Infusionen bekommst, dann mach dir keine Sorgen! Dein Arzt oder deine Krankenpfleger werden dir helfen, sodass du dich besser fühlst.

## WAS HÄLTST DU VON NADELN?

Das sind Emily, Ben und Chloe. Sie haben alle PID, wie du. Sie erzählen uns weiter unten, was sie von Nadeln halten.

Wenn du an Nadeln denkst, denkst du dann mehr wie Emily, Ben oder Chloe?



### EMILY SAGT:

«Nadeln sind nicht die schlimmsten Dinge auf der Welt. Sie sind doch klein und helfen mir, mich besser zu fühlen.»



### BEN SAGT:

«Ich mag Nadeln einfach nicht. Mir ist manchmal unwohl dabei, meine Infusionen zu bekommen.»



### CHLOE SAGT:

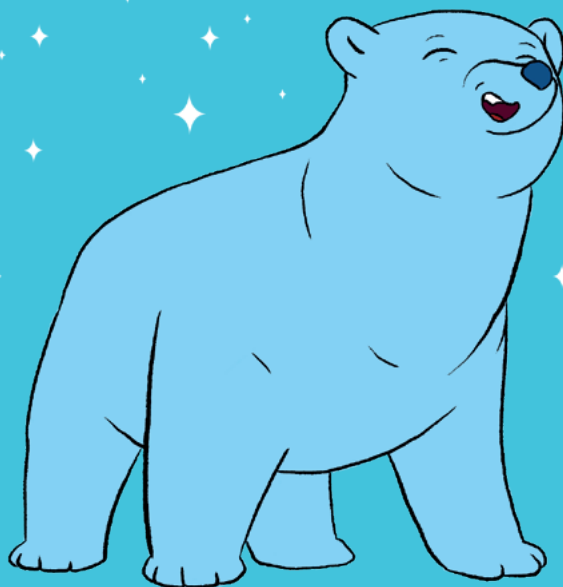
«Ich habe wirklich Angst vor Nadeln. Immer, wenn ich an sie denke, geht es mir schlecht. Ich bin sogar bei meiner letzten Infusion ohnmächtig geworden. Manchmal versuche ich, sie zu vermeiden.»

## IST EINE BEHANDLUNG OHNE NADELN MÖGLICH?

Leider noch nicht. Bei allen verschiedenen Arten von Infusionen werden Nadeln verwendet, um die Antikörper in deinen Körper zu bringen, damit sie dir helfen, böse Bakterien zu bekämpfen. Nadeln sind also wichtig, damit du so gesund wie möglich bleibst.

### ES IST GUT, WENN DU DARÜBER REDEST.

Wenn du Angst vor Nadeln hast, können deine Infusionen beängstigend sein. Es ist wichtig, dass du deinen Eltern, deinem Arzt oder deinen Krankenpflegern sagst, dass dich Nadeln beunruhigen. Sobald sie wissen, wie es dir geht, können sie dir helfen, sodass du weniger Angst vor deinen Infusionen hast.



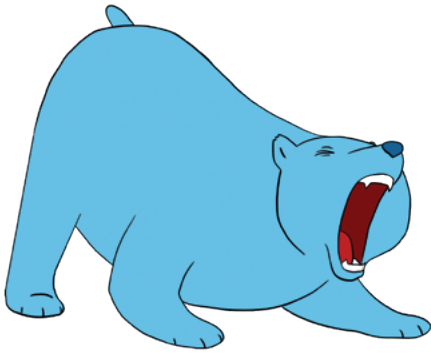
## DINGE, DIE DIR HELFEN KÖNNEN, DICH WÄHREND DER INFUSION BESSER ZU FÜHLEN

Versuch das nächste Mal, wenn du eine Infusion bekommst, folgende Dinge zu machen. Vielleicht geht es dir dann besser.



### ATME TIEF EIN.

Leg deine Hand auf deinen Bauch und atme tief und langsam durch die Nase ganz tief in deinen Bauch ein. Atme dann langsam über den Mund wieder aus. Mach das 5 Mal.



### BRUMM WIE EIN BÄR ...

... miaue wie eine Katze oder trompete vielleicht wie ein Elefant. Übe jedes Mal dein Lieblingstiergeräusch, wenn du dich während der Infusion unwohl fühlst.



### PUSTE DEN SCHMERZ WEG.

Wenn deine Infusionsstelle wehtut, dann puste darauf, um den Schmerz ein wenig wegzupusten.

Denk daran: Nadeln und deine  
Infusionen können dir dabei helfen,  
böse Bakterien zu bekämpfen, damit  
du gesund bleiben kannst.

Vergiss nicht: Wenn du Fragen hast,  
dann sprich mit deinen Eltern, deinem  
Arzt oder deinen Krankenpflegern.

#### Quellen:

1. Guy's und St Thomas'. Overcoming your needle phobia (fear of needles): Blood, injury and needle phobias and procedural anxiety. Verfügbar unter: <https://www.guysandstthomas.nhs.uk/resources/patient-information/all-patients/overcoming-your-fear-of-needles.pdf>. Zugriff im November 2019.
2. Universitätsspital Southampton Patient information factsheet. Verfügbar unter: <https://www.uhs.nhs.uk/Media/Controlleddocuments/Patientinformation/Tests/Blood-injury-and-needle-phobias-and-procedural-anxiety-patient-information.pdf>. Zugriff im November 2019.

