



Ich bin Emla das
Zauberpflaster!

Ich bin _____

& das ist mein **Piksplan**

Wähle alles aus, was dir hilft ruhig und entspannt zu sein während dem Piks...

Das will ich wissen:

- SAG mir alles, bevor du es machst
- ZEIG mir alles, bevor du es machst
- Ich will einen «Countdown» 3-2-1
- Nichts, mach einfach.
- Anderes: _____

Meine Begleitung soll:

- Mich auf den Schoss nehmen
- Neben mir Sitzen/ Stehen
- Meine Hand halten
- Anderes: _____

Das möchte ich, dass ich mich sicherer fühle:

- Buzzy: Vibration blockiert die Schmerzweiterleitung
- Emla Patch: Betäubt meine Haut
- Kälte / Wärme.
- Windrad/ Seifenblasen: durch das Pusten bin ich abgelenkt
- Atemübungen: Tiefe Atemzüge entspannen mich und verringern das Schmerzempfinden
- Anderes: _____

Ich möchte:

- Zuschauen
- Wegsehen/ die Augen schliessen
- Etwas auf dem Handy schauen
- Musik hören
- Anderes: _____

Nach dem Piks möchte ich:

- Etwas aus der Spielkiste/ Schatztruhe aussuchen
- Ein «Täfel» auswählen
- Anderes: _____