

## Jak se chovat po očkování?

Každé očkování organismus určitým způsobem zasáhne. Tomu je nutné se přizpůsobit. Mnozí lidé, kteří přijdou ráno do ordinace na očkování, pak spěchají do práce. Vůbec si neuvědomují, že po očkování se objevují nejen celkové reakce, jako třeba únava, slabost, malátnost, ale i místní reakce, například bolest v místě vpichu či otok. Ty pak mohou práci i běžné denní aktivity znemožňovat. Obecně platí, že po očkování by člověk neměl podstupovat žádnou větší fyzickou ani psychickou zátěž. Z tohoto důvodu je lepší nechat se očkovat v odpoledních hodinách, neplánovat si žádnou další aktivitu a pak se vrátit domů. Očkovat novorozence, kojence a batolata lze bez problémů kdykoli během dne, protože s nimi zůstává rodič doma. V ordinaci se adolescentům nebo dospělým často doporučuje, aby se maximální fyzická aktivita pro tento den omezila na »přepínání programů na televizoru dálkovým ovládáním nebo napsání pěti SMS«. V den očkování je lepší vyhnout se alkoholu. Ten totiž může prohloubit sílu celkových reakcí po očkování. Od druhého dne po očkování již může člověk dělat běžné denní aktivity tak, jak je měl naplánované. Pokud však zpozoruje nějaké středně těžké nebo těžké fyziologické reakce, doporučuje se užít účinné léky, například na snížení horečky, nebo je vhodné použít masti a krémy s účinkem proti otoku a bolesti v místě vpichu.

## Jak se má dítě připravit na očkování?

Připravovat dítě na očkování je možné od přibližně dvou až tří let věku. Základem je, aby se dítě netraumatizovalo a posílila se jeho odvaha a sebevědomí. Je nutné, aby dítě spolupracovalo nejen s rodiči, ale i s lékařem a zdravotní sestrou, kteří ho budou očkovat.

Lékař by si měl být vědom takzvaného syndromu bílého pláště a očkování dětí provádět v civilním oblečení. Dítě by se mělo nějak motivovat. Třeba tím, že se mu vysvětlí prevence nemoci, že bude moci jako očkováno dítě provádět některé aktivity, které by byly jinak nebezpečné. V krátkosti je nutné popsat celý výkon. Mělo by se mluvit i o bolesti. Vhodné je popsat ji a přirovnávat k větší bolesti, kterou již dítě zažilo (pád z koloběžky, odřené koleno). Je také možné na hračce předvést, jak bude celé očkování probíhat. Všechny potřebné informace o očkování by se samozřejmě měli rodiče dozvědět od lékaře a pak s ním při podávání vakcíny dítěti spolupracovat. Nejvhodnější je, když si dítě sedne rodiči na klín a do vlastního klína pak složí ruce. Injekce s očkovací látkou se dává do deltového svalu ruky, která není pro dítě dominantní (pravák tedy dostane injekci do levé ruky). Při samotném očkování rodiče dítě přidržují za lokty. Pokud se očkují malé děti, je třeba mít dostatek času a nespěchat. Určitě situaci prospěje, pokud s dítětem přijde k lékaři i starší sourozenec, který již má některé očkování za sebou. Dítě by se nemělo očkovat, pokud slovně, posunky či výrazem jasně vyjadřuje svůj nesouhlas.

Jak vypadá dítě připravené na očkování? Takové dítě:

- je dobře informované o celém průběhu;
- nemá strach z výkonu;
- je dobře motivované;
- je klidné, nebrání se podání vakcíny, nepláče;
- je připravené na nepříjemný pocit při podání injekce a na mírnou bolest;
- je schopné uvolnit deltový sval, čímž snižuje bolest při podání injekce na minimum;
- je zdravé, bez akutního onemocnění a ze zdravotního hlediska podání očkovací látky nic nebrání.