



Blut-Abnehmen: Haben Sie Angst davor?

**Hier finden Sie Tipps:
Probieren Sie aus, was Ihnen hilft.**



Sprechen Sie darüber

Erzählen Sie der Fach-Kraft,
dass Sie Angst haben.
Sie kann dann besonders
vorsichtig sein.

Haben Sie Fragen
zum Blut-Abnehmen?
Fragen Sie die Fach-Kraft!

Lenken Sie sich ab

Beschäftigen Sie sich
mit etwas anderem.
Dann tut das Blut-Abnehmen
vielleicht nicht so weh.

Sie können zum Beispiel:

- wegschauen
- an etwas anderes denken
- Musik hören

Atmen Sie ruhig und langsam.
Das kann Sie beruhigen.

Nehmen Sie jemanden mit

Nehmen Sie eine Person mit,
der Sie vertrauen.
Die Person kann Sie beim
Blut-Abnehmen unterstützen.

Sie kann zum Beispiel:

- Ihre Hand halten
- mit Ihnen sprechen
- Ihnen Mut machen

Wollen Sie mehr wissen?

Scannen Sie
diesen Code oder
gehen Sie auf:



[www.gesundheitsinformation.de/
leichte-sprache/blut-abnahme](http://www.gesundheitsinformation.de/leichte-sprache/blut-abnahme)