



På reise

Helene kommer for å sjekke om hun trenger vaksiner da hun skal reise med kjæresten sin til Thailand om noen uker. De er begge 19 år gamle og har vært sammen siden de var 15. Dette er deres første utenlandsreise på egenhånd. Hun forteller at de først skal være noen dager i Bangkok og så ti dager på en øy utenfor Phuket. Vi snakket litt om reiseruten, severdigheter og hvor deilig det ville bli å komme vekk fra søleværet og kulden her hjemme før jeg informerte om hvilke vaksiner hun trengte. Ut i fra varigheten av oppholdet, stedene de skulle besøke og årstiden var de mest aktuelle smittsom leverbetennelse (hepatitt A), difteri og stivkrampe. Så langt var alt greitt. Helene hadde imidlertid sprøyteskrek. Hun fortalte at hun nesten får panikk hvis hun må ta en blodprøve eller få en sprøyte. Jeg sa at mange deler hennes angst for sprøytestikk og spurte hvordan hun har taklet dette ved tidligere anledninger.

Pasient Jeg har faktisk vært nødt til å få Valium, men likevel har jeg hatt skikkelig hjertebank og noen ganger har jeg besvimt. Det er veldig flaut.

Lege Har du forsøkt med bedøvelseskrem?

##position##

Det hadde hun ikke og vil ble enige om å prøve det. Hun fikk seg med resept på en tube EMLA-krem. Kremen skulle hun smøre på yttersiden av venstre skulder en time før hun kom tilbake til legekantoret. Da ville hun ikke merke selve stikket, og det vil antagelig hjelpe henne en del. Jeg foreslo at hun tok med seg en bærbar CD-spiller med rolig musikk som hun kunne lytte til mens

hun fikk satt vaksinen.

Lege Les gjerne litt om avspenningsteknikker på forhånd og utfør disse når du ligger på undersøkelsesbenken og lytter til musikken. Eller du kan ta med noen hyggelig bilder og kikke på disse når jeg setter vaksinen. Unngå å se på sprøyten.

Pasient Det kan jeg gjøre. Du må sikkert synes jeg er helt tullete, men jeg blir altså så dårlig av å få sprøyter.

Lege Sprøyteskrek er så alminnelig at det trenger du ikke tenke på. Jeg pleier også å gi med pasienten en tablett Valium. Den kan du ta på forhånd hvis du ønsker det. Noen velger å bruke den, mens andre synes det er tilstrekkelig å ha muligheten. Det er helt opp til deg, men husk at Valium ikke bør kombineres med bilkjøring.

Pasient O.k. Jeg har ikke prøvet alt dette før og håper det hjelper!

Lege Det pleier å gå fint og håper du også kommer til å gjøre den erfaringen.

Til slutt snakket vi om at vaksinene ville gi henne god beskyttelse mot tre alvorlige sykdommer. Det kan jo være noe greiere å akseptere ubehaget med å bli vaksinert når man tenker på den tryggheten man derved oppnår.

Helene fikk time noen dager senere. Hun hadde smurt på bedøvelseskrem, men ikke tatt Valium. Likevel klarte hun seg helt fint da hun fikk satt vaksinene. Det skyldtes nok delvis at hun stilte med CD-spiller og lyttet til beroligende musikk av Norah Jones mens hun kikket på bilder fra årets sommerferie.