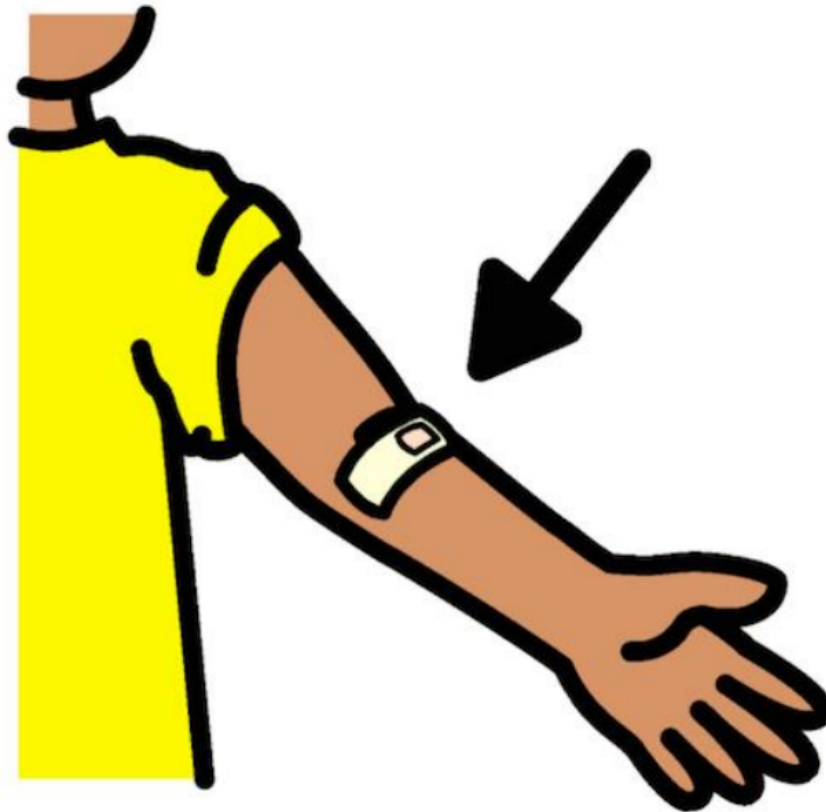


Marrja e gjakut



Kjo histori ka të bëjë me mënyrën se si infermierja do të më nxjerrë gjakun. Nëse ndihem nervoz, mundem te:

- Mendoj për diçka që më bën të lumtur
- Kërkoj dikujt të më mbajë dorën
- Shikoje larg
- Mos harro se unë jam duke ken i fortë dhe i shëndetshëm

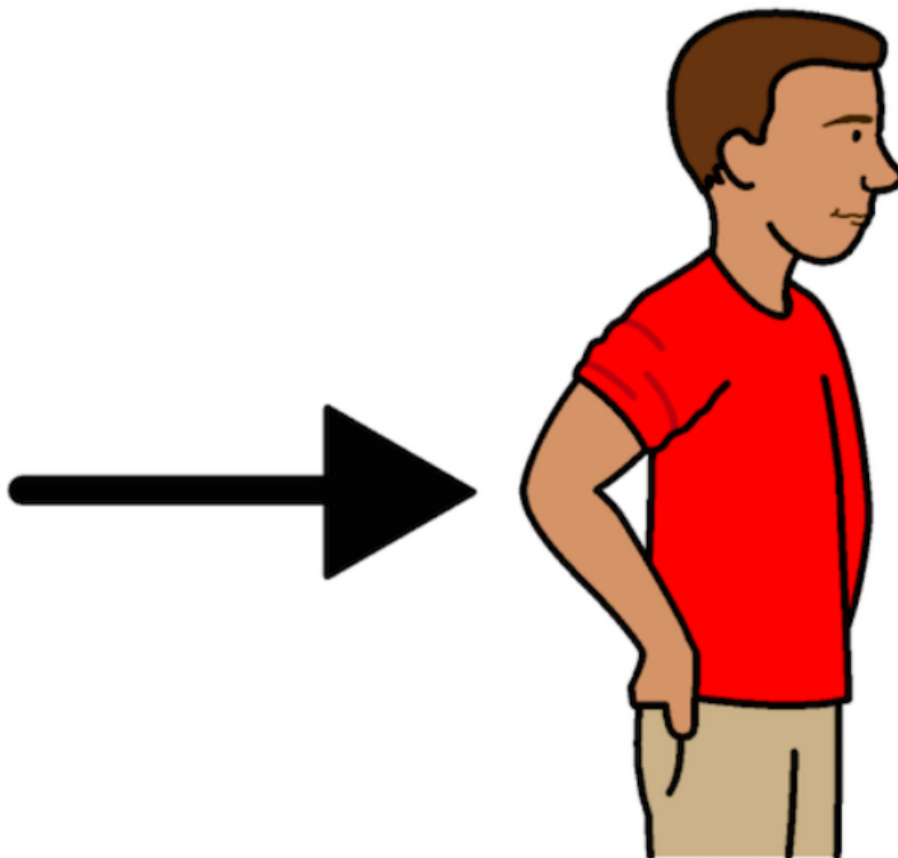




Infermierja do të mbështjellë një brez rreth
krahut tim. Mund të ndihet i ngushtë. Unë do
të rri ulur.



Infermierja do të më mbajë krahun dhe do të palpitoje në brendësi të bërrylit tim për të gjetur vendin më të mirë.



Infermierja do të më pastrojë krahun me një
pecetë me alkool. Mund të ndjehet e ftohtë.
Infermierja mund të aplikojë gjithashtu krem.



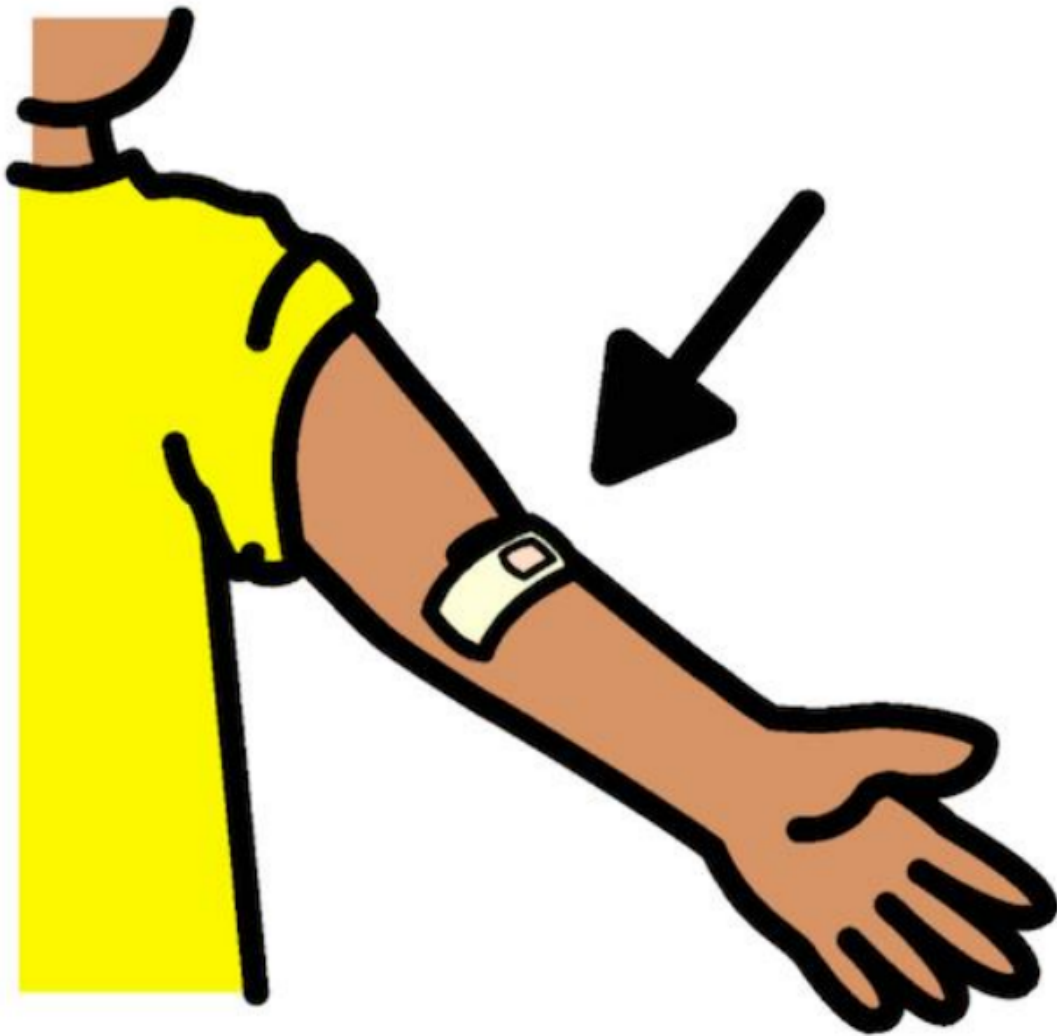
Erdhi koha per te marre gjilperen. Mund të zgjedh të shikoj larg dhe t'i kërkoj dikujt të më mbajë dorën. Mund të mendoj gjithashtu për gjërat që më pëlqejnë ose të fokusohem në një objekt në dhomë.



Infermierja do të më mbledhë gjakun. Mund të ndihet ndryshe, por kjo është në rregull. Mund të vazhdoj të mendoj për gjërat që më pëlqejnë.



Kur të jetë bërë, infermierja do të vendosë një fasho siper.





Unë bëra një punë të shkëlqyer
duke mësuar se si infermierja nxjerr
gjakun tim!

