



# Coraz bliżej lekarza

Propozycja zajęć w jaki sposób przygotować osobę z głęboką wieloraką niepełnosprawnością do wizyty u lekarza



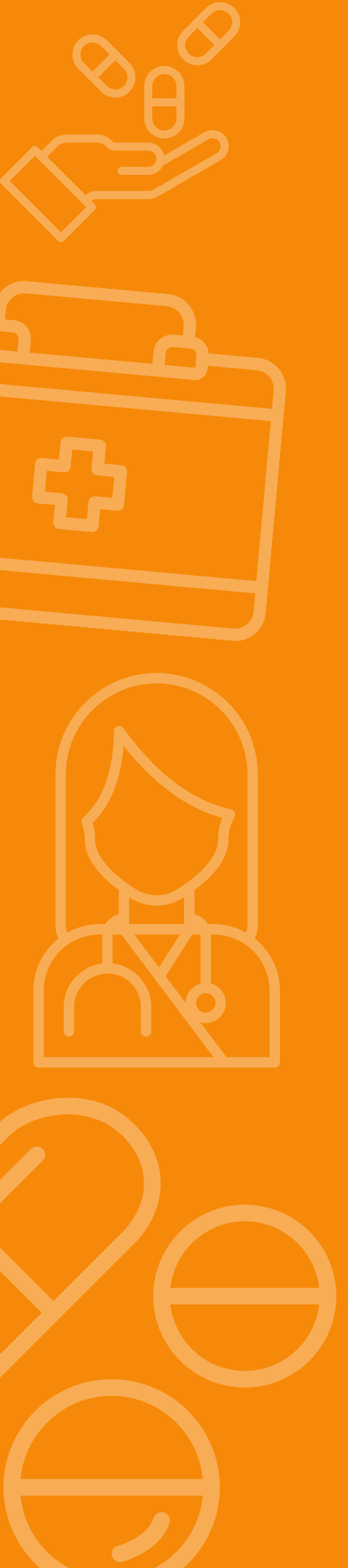
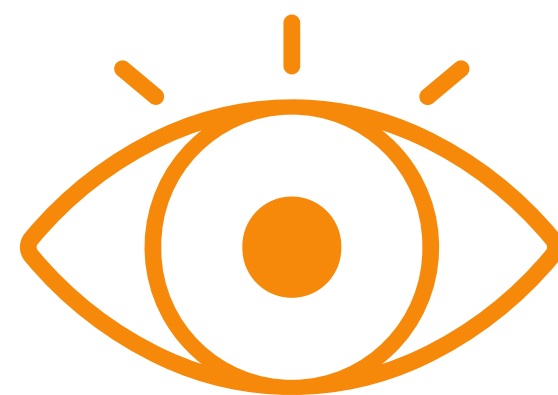
# CEL

Celem naszych działań jest przygotowanie dziecka z głęboką niepełnosprawnością intelektualną do wizyty w gabinecie lekarskim tak, by maksymalnie zniwelować stres z nią związany. Nie da się tego zrobić w krótkim czasie – dla dziecka tak funkcjonującego jest to długi, żmudny, wieloaspektowy proces.

Ważne jest, by zwrócić w nim uwagę na sferę docierających do niego bodźców oraz możliwość aktywnego współdziałania dziecka z lekarzem w oparciu o posiadane przez nie umiejętności.

# ŚWIAT BODŹCÓW

## WZROK



Na początek warto oswoić dziecko z bogatym światem bodźców, których może doświadczyć w gabinecie.

Zacznijmy od tego, co zobaczy, czyli:

1. Obcej dla niego osoby,
2. Białego fartucha i białych ścian,
3. Zimnego, silnego światła



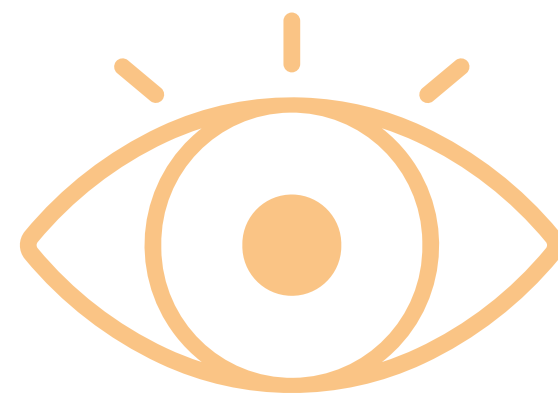
# WIDOK NOWEJ DLA DZIECKA OSOBY

Do nowych osób wokół siebie warto przyzwyczajać dziecko stopniowo.

Zacznijmy od babci, dziadka, cioci, wujka, potem poszerzymy doświadczenia społeczne o sąsiadkę, dzieci i panie w przedszkolu/szkole.

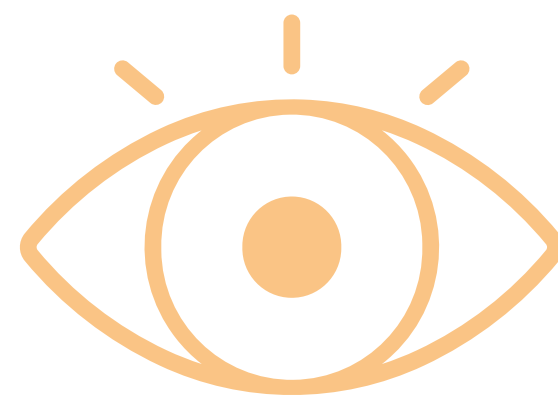
Uczmy dziecko koncentrować wzrok na twarzy osób, z którymi się spotyka i łączmy te spotkania z przyjemnymi wrażeniami (uśmiechem, miłą intonacją głosu).

Dzięki temu nowa dla niego osoba, jaką jest lekarz ma szansę być lepiej odebrana.



# BIAŁY KOLOR

Biały kolor możemy przybliżyć podczas zajęć stymulacyjnych. Dziecko może próbować koncentrować wzrok na białym delikatnym materiale, który dodatkowo będzie przyjemny w dotyku (np. tiul). Tego typu działania połączmy z wsłuchiwaniami się w ulubioną muzykę dziecka. W efekcie biel będzie kojarzyło z czymś przyjemnym i miłym.



# ZIMNE ŚWIATŁO

Z bodźcami świetlnymi oswajamy dziecko stopniowo. Zaczynamy od delikatnych ciepłych – najlepiej naturalnego światła świecy. Potem wprowadzamy bardziej intensywne, zimniejsze.

Skojarzmy je z przyjemną intonacją naszego głosu, ulubionym masażem. Uczmy śledzić źródło światła. Wykorzystajmy w pracy latarkę, światłowody, świetlne girlandy...



# ŚWIAT BODŹCÓW

## SŁUCH





Gabinet lekarski to świat nowych, nieznanych dźwięków.  
Przygotujmy dziecko na to, co w nim może usłyszeć, czyli:

1. Odgłosy otwieranych szuflad, wyjmowanych instrumentów medycznych
2. Odgłos zakładania jednorazowych rękawiczek, otwierania opakowań strzykawek, gazików itp..
3. Odgłos aparatu do mierzenia ciśnienia krwi



## PRZYGOTOWANIE DO BADANIA

Warto zwrócić uwagę na to, czy dziecko nie prezentuje nadwrażliwości słuchowej. Jeśli tak jest, można poprosić lekarza, by wszystkie niezbędne czynności starał się wykonywać po cichu, by mówił półgłosem lub szeptem z miłą dla uszu intonacją. Należy unikać nagłych dźwięków i zawsze przygotować dziecko na to, co usłyszy np. „pani doktor wyjmie teraz coś z szuflady”. Dodatkowo można oswoić je już w domu lub szkole z mogącym budzić lęk odgłosem przesuwanych w metalowym pudełku do sterylizacji instrumentów medycznych. Dotykamy ucho dziecka, mówimy: „będziesz słuchać” i poruszamy np. umieszczonymi w metalowej miseczce lub garnku sztuczcami.



# ZAKŁADANIE RĘKAWICZEK, OTWIERANIE OPAKOWAŃ

Przed każdą z tych czynności informujemy dziecko o tym, co się będzie działo np. „pani doktor założy teraz gumowe rękawiczki”, „pani doktor wyjmie z opakowania strzykawkę”.

W domu lub szkole postępujemy tak samo w naturalnych sytuacjach np. zakładając rękawiczki przed czynnościami pielęgnacyjnymi lub wyjmując produkty spożywcze z plastikowych opakowań.

Dzięki temu dźwięki z lekarskiego gabinetu nie będą dla dziecka niczym nowym – będzie na nie przygotowane.



# ODGŁOS APARATU DO MIERZENIA CIŚNIENIA KRWI

Ten dźwięk jest dość specyficzny ale coraz częściej można się z nim spotkać w naszych domach. Ciśnieniomierze mogą być różne: elektroniczne lub ręczne. Każdy z nich generuje inne doznania słuchowe. Może uda nam się dowiedzieć, z jakiego korzysta nasz lekarz i do takiego właśnie przyzwyczaić naszego pacjenta. Na początek warto, by dziecko usłyszało ten dźwięk w pewnym oddaleniu z zapewnieniem mu poczucia bezpieczeństwa, czyli bliskości osoby dla niego znaczącej. Stopniowo zmniejszamy odległość między dzieckiem, a włączonym aparatem, zawsze obserwując przy tym reakcję naszego podopiecznego.



# ŚWIAT BODŹCÓW

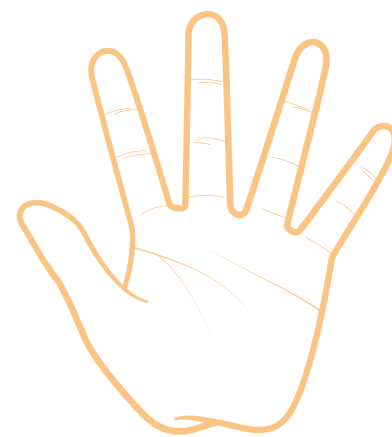
## DOTYK



W tej sferze na wizycie lekarskiej czekają dziecko najczęściej:

1. Dotknięcie ciała rękoma w gumowych rękawicach
2. Ucisk szpatułki na języku
3. Ukłucie igłą
4. Dotknięcie ciała stetoskopem
5. Ucisk ręki aparatem do mierzenia ciśnienia
6. Dotknięcie gazą, bandażem, plastrem.

Pamiętajmy, by do każdego nowego doznania przygotować naszego pacjenta stosownym komunikatem.



# GUMOWE RĘKAWICE

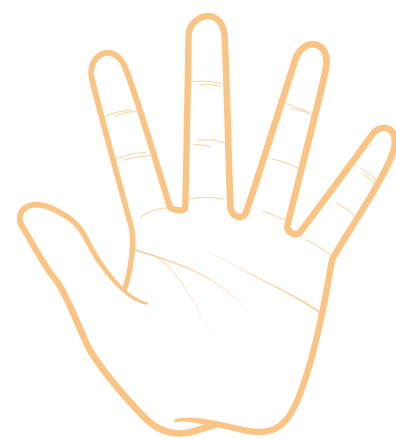
Odczucie dotknięcia ciała gumowymi rękawicami jest dość specyficzne i może być dla dziecka nieprzyjemne.

Warto zatem do niego przyzwyczaić.

Wykorzystajmy przy tym różne rękawice – cienkie, grubsze od różnych producentów

Najpierw pozwólmy naszemu podopiecznemu chwycić je w dłonie. Potem pomasujmy nimi ręce, w dalszej kolejności nogi, plecy, brzuch, a na końcu – najczęściej najbardziej wrażliwą na bodźce dotykowe twarz.

Połączmy nasze działania z ulubioną muzyką dziecka.



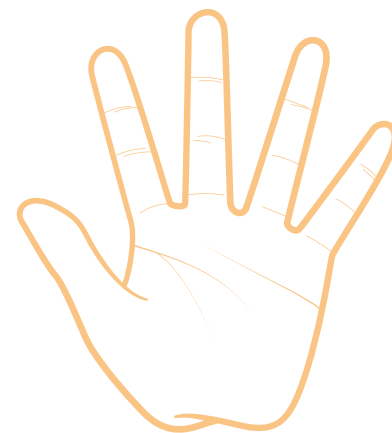
# SZPATUŁKA NA JĘZYKU

To dla wielu osób bardzo nieprzyjemne doznanie.

W jego oswojaniu warto działać dwutorowo:

- Przyzwyczajając dziecko do samego dotyku szpatułki poprzez np. zabawy manipulacyjne
- Przygotować wnętrze jamy ustnej poprzez regularne masaże (np. masaż opisany w książce pod red. J. Kielina „Rozwój daje radość”)

Pomoże nam w tym również regularne mycie zębów dziecka połączone ze szczotkowaniem języka.





# UKŁUCIE IGŁĄ

Zawsze będzie nieprzyjemne. Można jednak i do tego przygotować. Regularnie pracujemy nad różnicowaniem bodźców dotykowych. Pozwólmy dziecku doświadczyć na całym ciele nie tylko miękkich faktur ale również szorstkich rękawic i piłeczek z wypustkami. Nowe doznania wprowadzajmy powoli i zawsze łączmy z tym, co miłe.

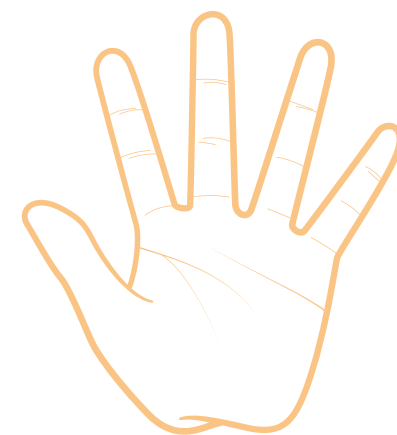


# DOTKNIĘCIE STETOSKOPEM

Stetoskop jest twardy i zimny stąd różnicowanie bodźców dotykowych poszerzmy o doświadczenie ciepła i zimna. Do pracy możemy wykorzystać:

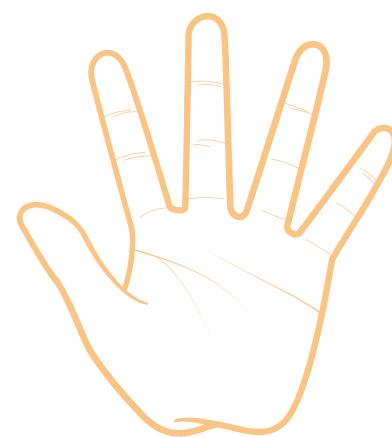
- plastikowe butelki z zimną i ciepłą wodą
- kamienie, które schłodzimy w zamrażalniku i podgrzejemy w mikrofalach
- termofor i kostki lodu
- ciepłą i zimną łyżkę...

Przy tego typu działaniach trzeba być szczególnie ostrożnym, by proponowane przez nas bodźce nie były zbyt zimne lub zbyt ciepłe.



# UCISK APARATU DO MIERZENIA CIŚNIENIA

Do mierzenia ciśnienia naszego pacjenta przygotowują masaż całego ciała (np. masaż Shantala) ze szczególnym uwzględnieniem rąk. Zwróćmy uwagę na ich naprzemienne dociskanie jedną i drugą dłońią z zachowaniem kierunku od ramienia do palców (dystalnie).

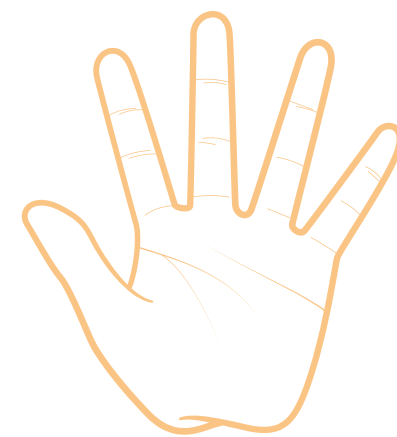


# GAZA, BANDAŻ, PLASTER

Gaza i bandaż to materiały delikatne, które z powodzeniem można wykorzystać w czasie zabaw manipulacyjnych i masażu.

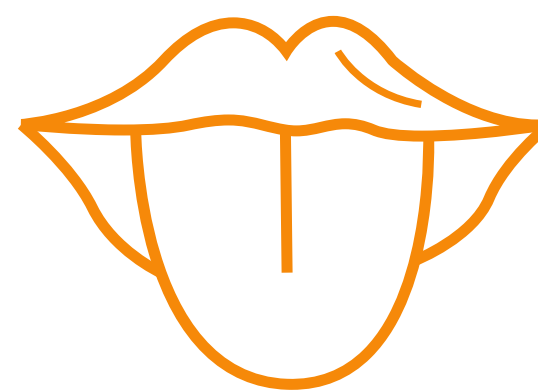
Zwinięte w rulon bandaże mogą się dodatkowo przydać do rozwijania umiejętności chwytania i utrzymywania w dłoniach przedmiotów.

Plaster, który się klei do ciała, może być mniej nieprzyjemny, gdy oswoimy dziecko z różnymi masami przekształcalnymi, kisielem, krochmalem itp.



# ŚWIAT BODŹCÓW

## WĘCH I SMAK

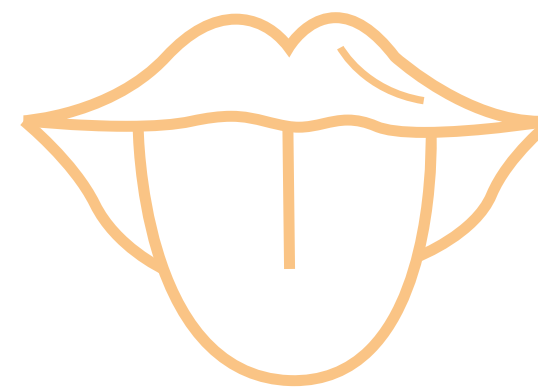


Gabinet lekarski to miejsce, gdzie mogą się pojawić nieznane zapachy i smaki.

Uruchamiamy zatem dwa ściśle powiązane ze sobą zmysły.

Co tam może spotkać pacjenta?

1. Zapach środków czystości i środków dezynfekcyjnych
2. Smak lekarstw.



# ZAPACH ŚRODKÓW DEZYNFEKUJĄCYCH

Świat zapachów, które nas otaczają jest niezwykle bogaty. Dla osoby z głęboką niepełnosprawnością intelektualną często jednak chaotyczny i niezrozumiały. Stąd stopniowo oswajamy naszych podopiecznych z nowymi zapachami. Staramy się zaobserwować preferencje zapachowe dziecka i często za nimi podążamy. W efekcie zapachy środków używane w gabinetach lekarskich, choćby do sterylizacji, są dla naszych podopiecznych obce, nieprzyjemne i budzą lęk. Można tego uniknąć poprzez stopniowe przyzwyczajanie również do nieprzyjemnych bodźców. Po ich zaprezentowaniu i adekwatnej reakcji powiedzmy: „rozumiem, że taki zapach ci się nie podoba” i zaproponujemy inny, ulubiony. Dziecko nauczy się, że to co nieprzyjemne kiedyś się skończy, że jest to pod kontrolą i nie jest dla niego zagrożeniem.



# SMAK LEKARSTW

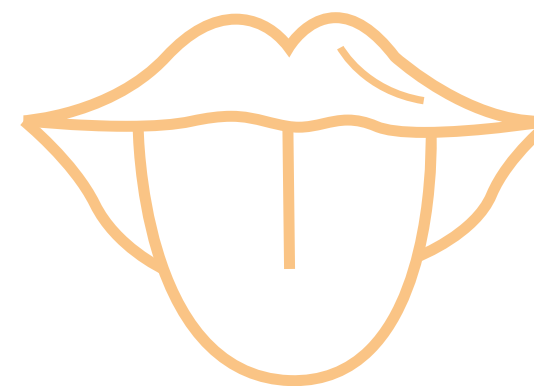
Nie zawsze dziecko dostaje lekarstwa już w samym gabinecie ale może się tak zdarzyć. I podobnie, jak w przypadku innych zmysłów możemy naszego podopiecznego do tego przygotować.

Poszerzajmy zakres doznań smakowych także o te, które są nieprzyjemne.

Łączmy w czasie stymulacji smaki przeciwstawne np. słodkie z kwaśnym, słodkie z gorzkim.

W samym gabinecie poinformujmy dziecko o tym, że dostanie lekarstwo w sposób rzeczowy i spokojny: „podam ci lekarstwo”.

Starajmy się unikać napięcia i podawania go na siłę.





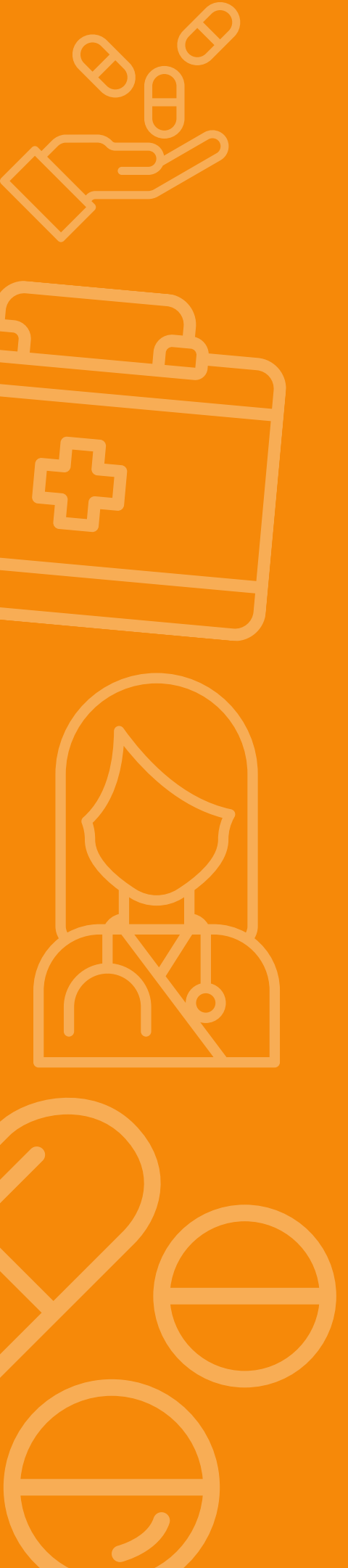


WSPÓŁDZIAŁANIE

Z

LEKARZEM






Pozwólmy, by dziecko na miarę swoich możliwości współdziałało w czasie wizyty, a nie było tylko jej biernym uczestnikiem. W ramach przygotowań uczmy reagowania na proste polecenia np. „otwórz usta”, „unieś rękę”.

Warto podpowiedzieć lekarzowi, co ma dokładnie powiedzieć, by osiągnąć pożądaną reakcję. Ma prawo nie wiedzieć, jak sformułować polecenie i że nie warto zbyt wiele mówić.

Uczmy zginania i prostowania rąk podczas zdejmowania i zakładania odzieży lub samodzielnego rozbierania i ubierania. Przed każdą czynnością informujmy dziecko o tym, co będzie się działo, jeśli to możliwe wykorzystując sygnały uprzedzające i zapowiadające.

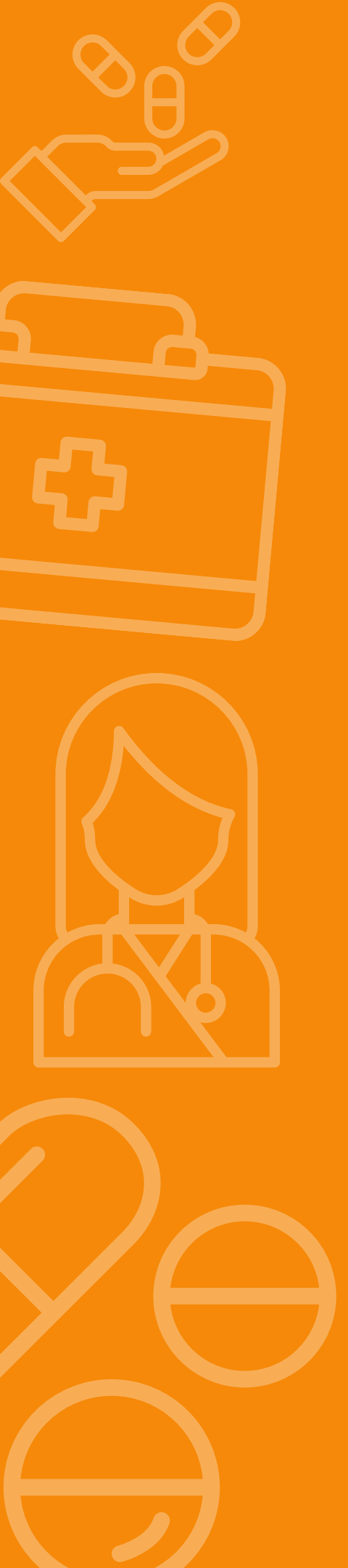
Dzięki temu zwiększymy poczucie bezpieczeństwa dziecka, wizyta przebiegnie sprawnie i w miłej atmosferze.

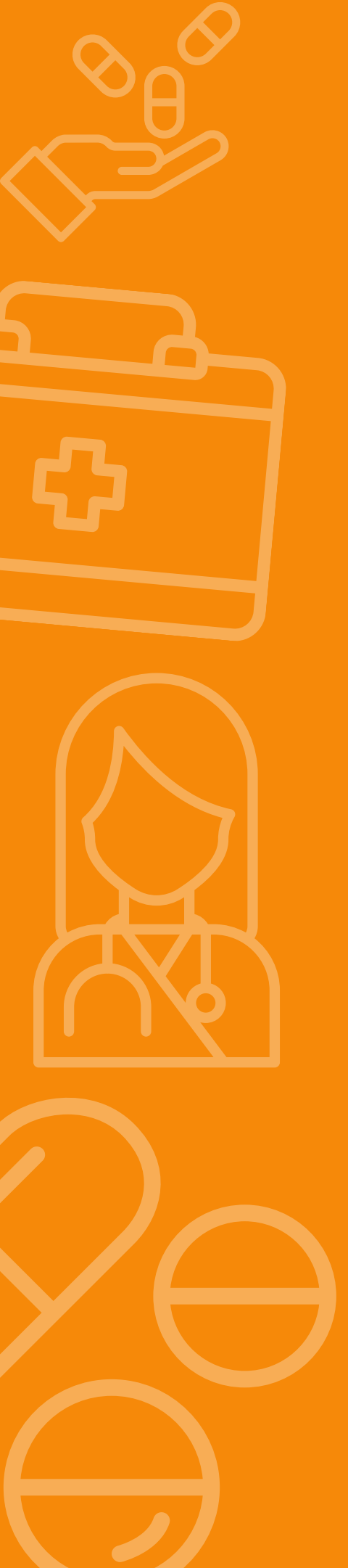


COŚ

NA

KONIEC





Na przygotowanie do wizyty lekarskiej nie ma gotowej recepty. U każdego proces ten będzie przebiegał inaczej. Wszystko będzie też zależało od specjalisty, do którego mamy się udać.

W niniejszej prezentacji zwróciliśmy uwagę na najistotniejsze aspekty takiego przygotowania. Uzupełnieniem będzie prezentacja z propozycją konkretnych zajęć zatytułowanych „Idę do dentysty”, które mogą zostać przeprowadzone z dziećmi kilkakrotnie przed wizytą u stomatologa.

