

Idę na pobranie krwi

Poradnik dla osób w spektrum autyzmu



A. WSTĘP DO PORADNIKA

Poradnik ma na celu ułatwić przygotowanie się do pobrania krwi osobom w spektrum autyzmu. Ma również na celu zmniejszyć lęk w nowej sytuacji społecznej.

Poradnik zawiera treści dostosowane do różnych możliwości poznawczych i komunikacyjnych osób w spektrum autyzmu.

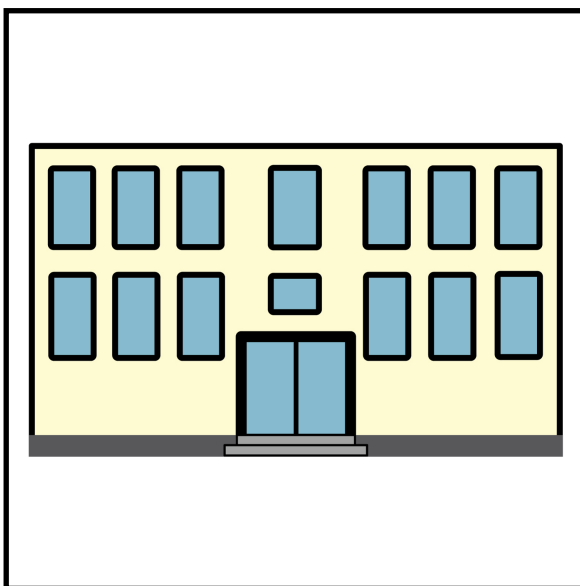
Część B poradnika przedstawia przebieg pobrania krwi za pomocą piktogramów i krótkich zdań. Piktogramy pozwalają na uporządkowanie przebiegu pobrania krwi, zapewniają jego większą przewidywalność oraz wskazują, jak się zachować (np. kiedy czekać, kiedy się pożegnać). Warto, aby osobę w spektrum zapoznać z poszczególnymi etapami pobrania krwi wcześniej, najlepiej omówić je w domu lub innym bezpiecznym miejscu. Dużym ułatwieniem może być wydrukowanie piktogramów lub zapisanie w telefonie i zabranie ich ze sobą na pobranie krwi.

Część C zawiera historię społeczną opatrzoną zdjęciami. Historie są strategią uczenia się radzenia sobie w różnych sytuacjach społecznych. Podobnie jak piktogramy historie porządkują wydarzenia oraz podpowiadają jak się zachować w nowych lub wymagających sytuacjach społecznych.

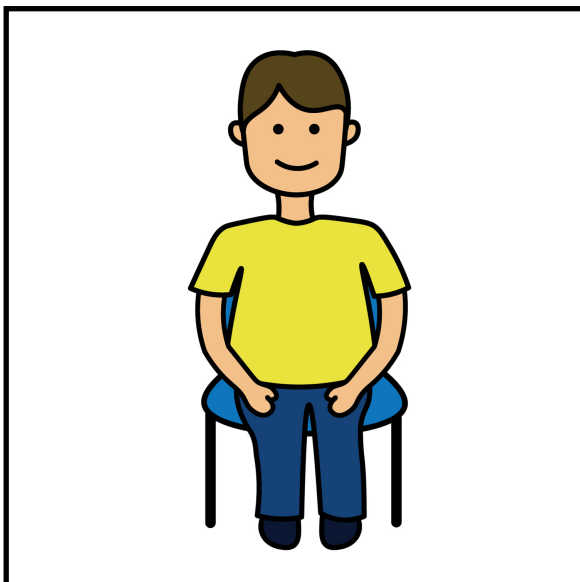
Część D zawiera dodatkowe wskazówki dla rodziców/opiekunów oraz samych osób w spektrum autyzmu.

Uzupełnieniem poradnika jest film video, który jest dostępny na kanale You Tube: „Przyjazne miejsca dla osób ze spektrum autyzmu” pod linkiem: <https://www.youtube.com/@przyjaznyautyzm>

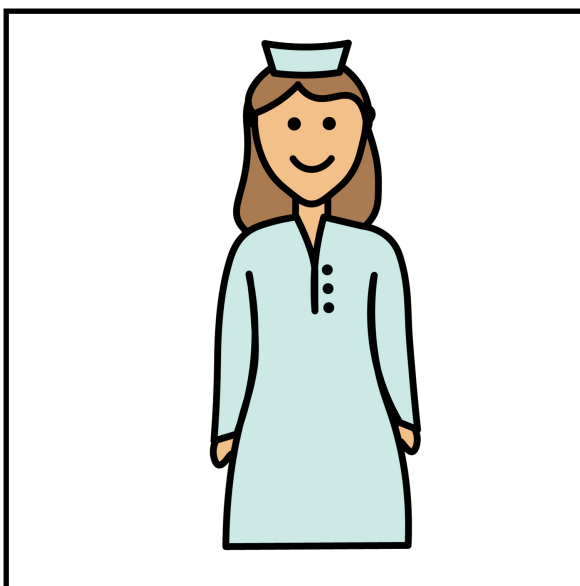
B. PIKTOGRAMY



IDĘ NA POBRANIE KRWI



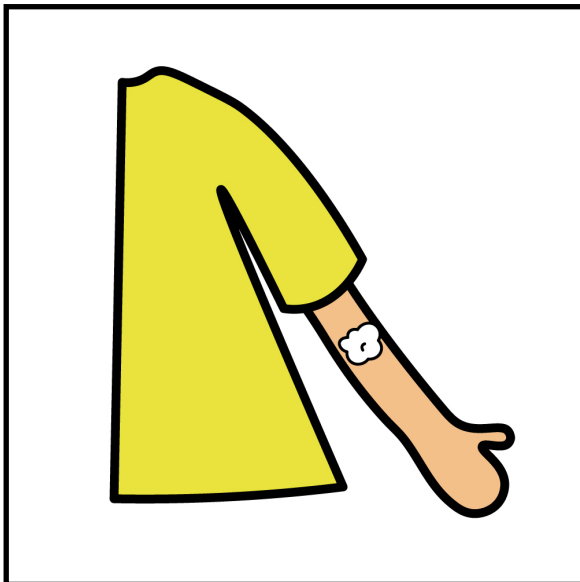
SPOKOJNIE CZEKAM



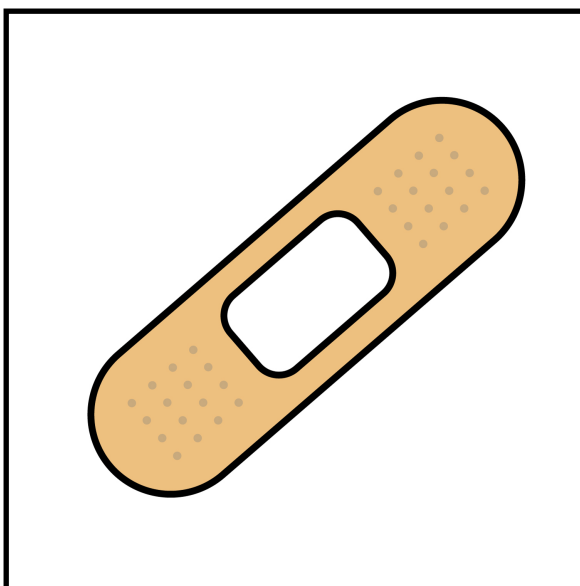
TO JEST PIELEŃNIARKA



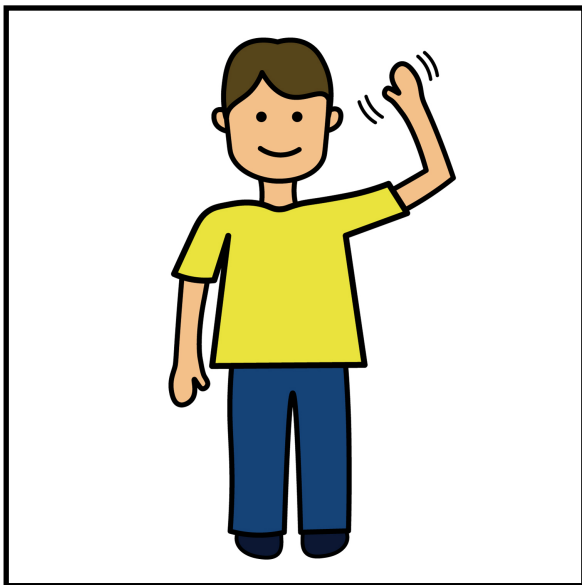
PIEŁĘGNIARKA POBIERA KREW



PIEŁĘGNIARKA PRZYKŁADA
WACIK



PIEŁĘGNIARKA PRZYKLEJA
PLASTER



MÓWIĘ DO WIDZENIA

C. HISTORIA SPOŁECZNA

Mam skierowanie na badanie krwi.

Na pobranie krwi pójdę do punktu pobrań.

Do punktu pobrań pójdę rano.

W rejestracji punktu pobrań powiem „*dzień dobry, przyszedłem/przyszłam na pobranie krwi*” i zapytam „*gdzie jest gabinet, w którym pobiera się krew?*”

W poczekalni przed gabinetem, w którym pobiera się krew, powiem „*dzień dobry*” i zajmę wolne miejsce.



Jeżeli w poczekalni jest kilka osób, zapytam „*kto z Państwa jest ostatni?*”

Zapamiętam, kto to jest.

Do gabinetu wejdę po tej osobie.



Po wejściu do gabinetu powiem pielęgniarce „dzień dobry” i podam skierowanie na badanie krwi.

Usiądę na fotelu i podwinę rękaw.

O wszystkich czynnościach będzie mnie informować pielęgniarka.



Poczuję ukłucie, przypominające uszczyplenie. To oznacza, że pielęgniarka pobierze krew do jednej lub kilku małych fiolek.

Po pobraniu krwi pielęgniarka przyłoży mi do ręki wacik i zaklei go plastrem.

Powiem „do widzenia” i wyjdę z gabinetu.



Poczekam jeszcze 5 minut w poczekalni z wacikiem i plastrem na rękę.

Zdejmę opatrunek i wyjdę z punktu pobrań.

D. WSKAZÓWKI DODATKOWE

UWAGA! Poniższe wskazówki mają charakter podpowiedzi dla osoby w spektrum autyzmu lub jej opiekuna, np. rodzica. Może zdarzyć się tak, że tylko niektóre sprawdzą się u wszystkich osób w spektrum autyzmu.

Wskazówki dla samodzielnych osób w spektrum autyzmu:

- Punkt pobrań (laboratorium) najczęściej znajduje się w przychodni.
- Sprawdź, gdzie znajduje się punkt pobrania krwi (laboratorium diagnostyczne) i w jakich godzinach jest otwarty. Zapisz sobie, jak tam dojechać.
- Jak przygotować się do badania dowiesz się dzwoniąc do punktu pobrań lub sprawdzając na stronie internetowej.
- Upewnij się, czy tuż przed pobraniem krwi jest konieczna wizyta u lekarza.
- Jeżeli denerwujesz się wizytą zastosuj którąś z metod relaksacyjnych – np. słuchanie spokojnej muzyki w domu i w drodze do punktu pobrania krwi, możesz głęboko oddychać, możesz wziąć ze sobą piłkę do zgniatania lub wybrać inny pomocny sposób.
- Jeżeli boisz się bólu możesz wcześniej kupić w aptece i zgodnie z ulotką użyć preparatu miejscowo znieczulającego (na przykład plastrów lub kremu Emla).
- Upewnij się, czy tuż przed pobraniem krwi jest konieczna wizyta u lekarza.
- Przez cały czas słuchaj uważnie, co mówi do Ciebie pielęgniarka i wykonuj jej polecenia.

- Upewnij się, czy wiesz, jak odebrać wyniki. Możesz zapytać w punkcie pobrań lub rejestracji/ kasie: „Przepraszam, jak mogę odebrać swoje wyniki?”.

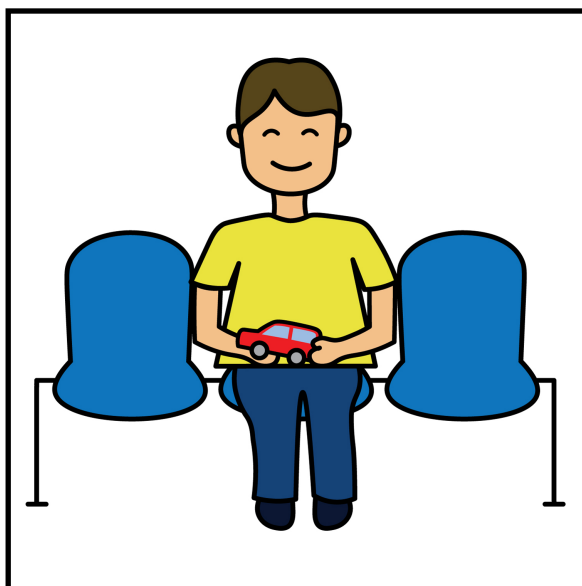
Wskazówki dla opiekunów osób w spektrum autyzmu:

- Zaznacz dzień wizyty w kalendarzu/planie dnia dziecka. Nie rób tego jednak z tygodniowym wyprzedzeniem, aby nie narażać dziecko na niepotrzebny stres lub lęk.
- Wybierz się wcześniej w okolice gabinetu lekarza, żeby dojazd i nowa trasa nie była dodatkowym stresem lub pokaż zdjęcie dojazdu elektronicznie, np. jako drogę Google Street View.
- Uprzedź dziecko z kim uda się na wizytę (np. z mamą) i dotrzymaj słowa, aby jak najbardziej zwiększyć przewidywalność tego dnia.
- Unikaj słów „strzykawka”, „igła” , „kłucie”. Zastąp je słowami „pobranie krwi”.
- Dostosuj ilość piktogramów do możliwości i potrzeb dziecka.
- Możesz z proponowanych piktogramów wybrać tylko kilka najbardziej potrzebnych i zabrać je ze sobą na wizytę. Wycięte (zalaminowane) piktogramy można umieścić np. w breloczku do kluczy.
- Dodatkowym ułatwieniem w przypadku piktogramów może być tabela ze wskazaniem co jest teraz, a co nastąpi później.

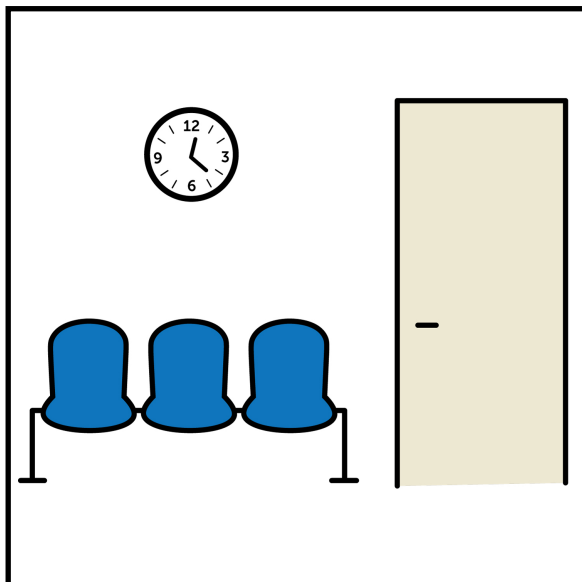
TERAZ	PÓŹNIEJ

- Wybierzcie wcześniej plaster, który nakleicie po pobraniu krwi. Plaster w ulubionym kolorze lub umieszczony na nim motyw bajkowy lub plastry ze zwierzętami, np. dinozaurami będzie przewidywalnym elementem wizyty.
- Przed pobraniem krwi możecie zastosować preparat miejscowo znieczulający (np. plastry lub krem Emla).
- Poproś pielęgniarkę, aby mówiła dziecku, kiedy i jak będzie go dotykać oraz, co będzie robiła.
- Jeżeli fotel lub kozetka lekarska budzi w dziecku lęk posadź je na swoich kolanach lub weź ze sobą znajomy koc i rozłóż go na fotelu lub kozetce.
- W sytuacji oczekiwania na pobranie krwi miej przy sobie coś, co zajmie dziecko (np. zabawkę sensoryczną, np. „pop it”, lub inną ulubioną rzecz dającą poczucie bezpieczeństwa).
- Możesz zabrać klepsydrę lub timer w telefonie, które pomogą dziecku zrozumieć ile czasu musi czekać.
- Możecie wcześniej w domu odegrać scenki z użyciem zabawkowego zestawu lekarskiego, co pomaga oswoić się z tematem i lekarskim sprzętem.

E. DODATKOWE PIKTOGRAMY DO WYKORZYSTANIA



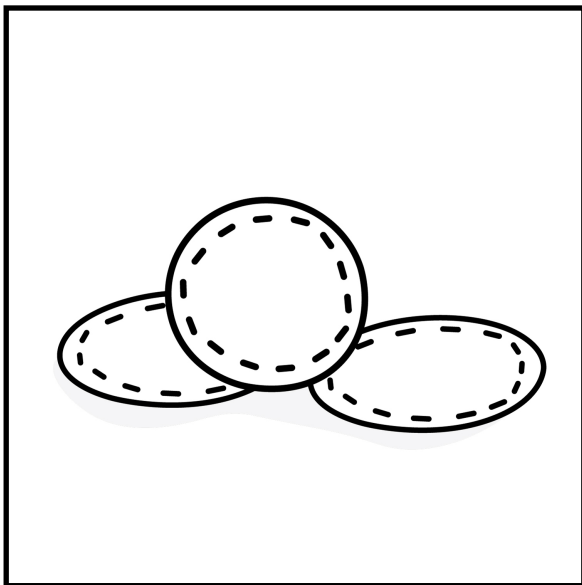
CZEKAM W POCZEKALNI



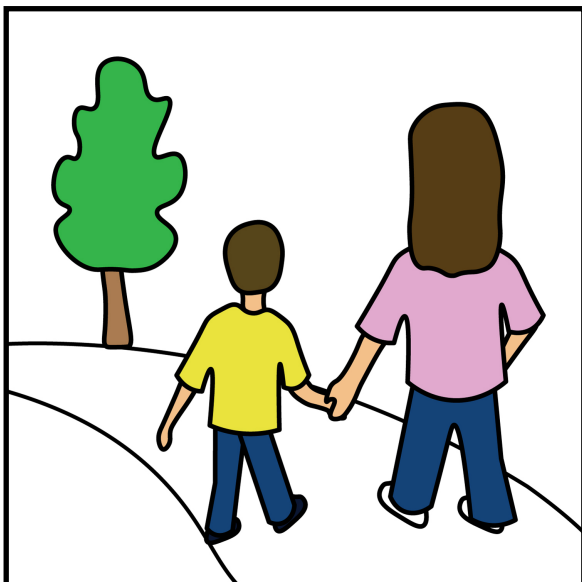
POCZEKALNIA



PREPARAT ZNIECZULAJĄCY



WACIK



IDZIEMY NA SPACER



KONIEC

Poradnik powstał w ramach Innowacji: Przyjazne Miejsca dla Osób w Spektrum Autyzmu.

Opracowanie poradnika:



Opracowanie piktogramów:



Realizacja filmu:



Innowacja rozwijana w ramach projektu „Innowacje na ludzką miarę 2. Rozwój mikroinnowacji w temacie włączenia społecznego”, realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego.



Rzeczpospolita
Polska



inkubator
pomysłów

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Poradnik jest dostępny na licencji CC-BY 4.0 - Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe