

Idę na szczepienie

Poradnik dla osób w spektrum autyzmu



A. WSTĘP DO PORADNIKA

Poradnik ma na celu ułatwić przygotowanie się do szczepienia 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.

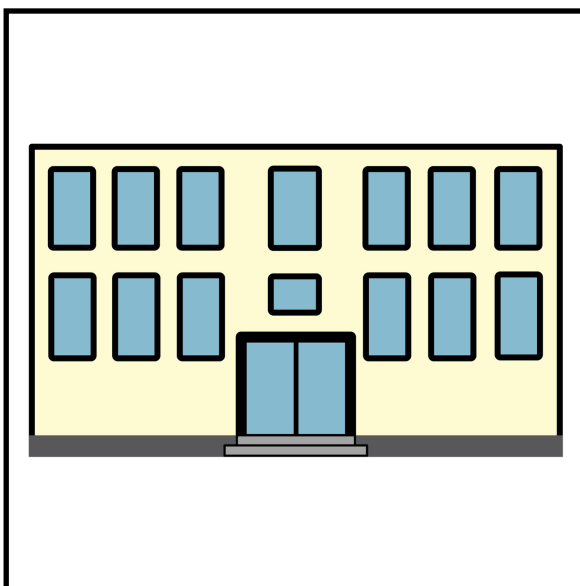
Część B poradnika przedstawia przebieg szczepienia za pomocą piktogramów i krótkich zdań. Piktogramy pozwalają na uporządkowanie przebiegu szczepienia, zapewniają większą jej przewidywalność oraz wskazują, jak się zachować (np. kiedy czekać, kiedy się pożegnać). Warto, aby osobę w spektrum zapoznać z poszczególnymi etapami wizyty u lekarza 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 do przychodni.

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.

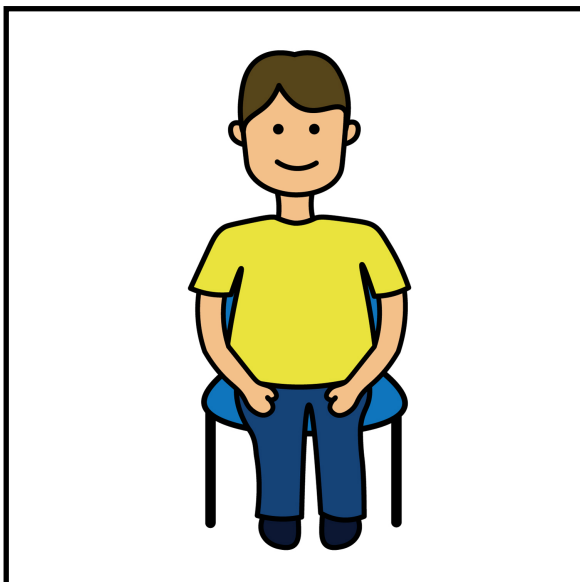
Część D zawiera dodatkowe wskazówki dla rodziców/opiekunów oraz samych osób w spektrum autyzmu.

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>

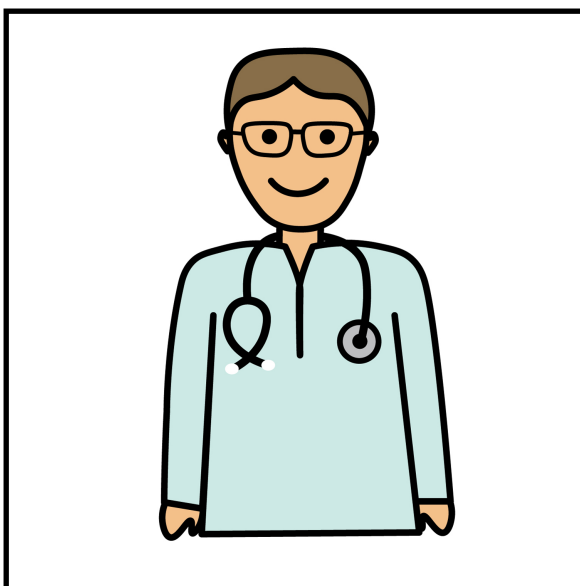
B. PIKTOGRAMY



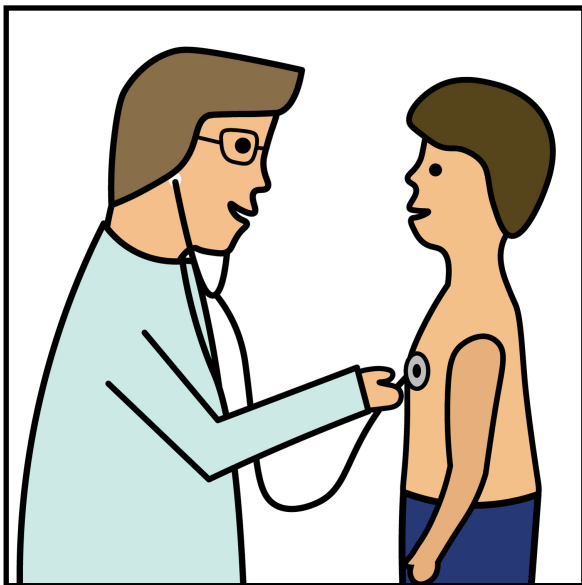
IDĘ NA SZCZEPIENIE



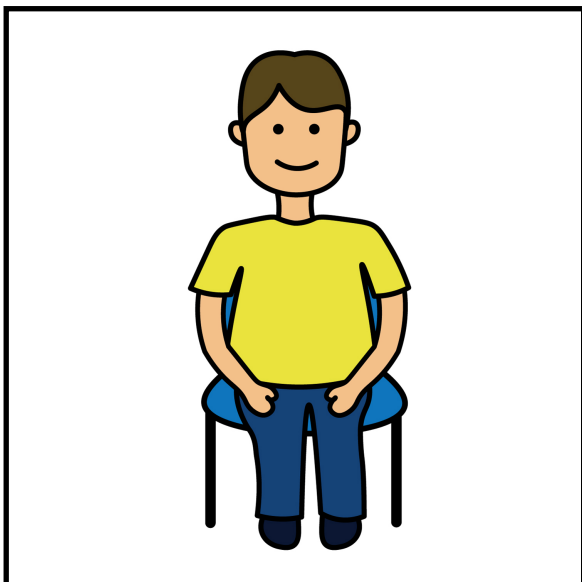
SPOKOJNIE CZEKAM



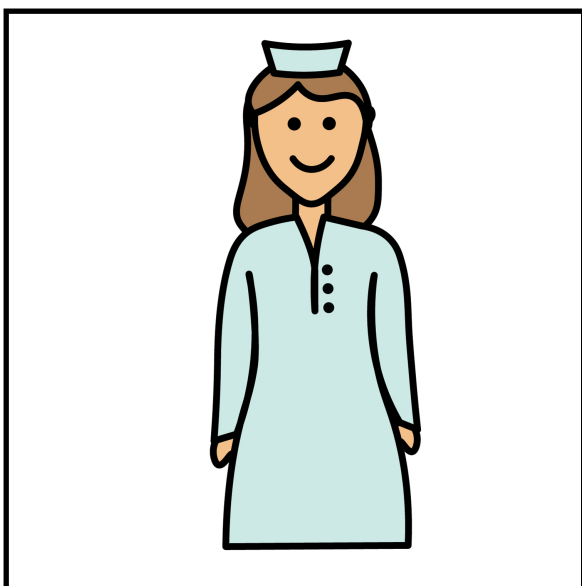
TO JEST LEKARZ



LEKARZ BADA



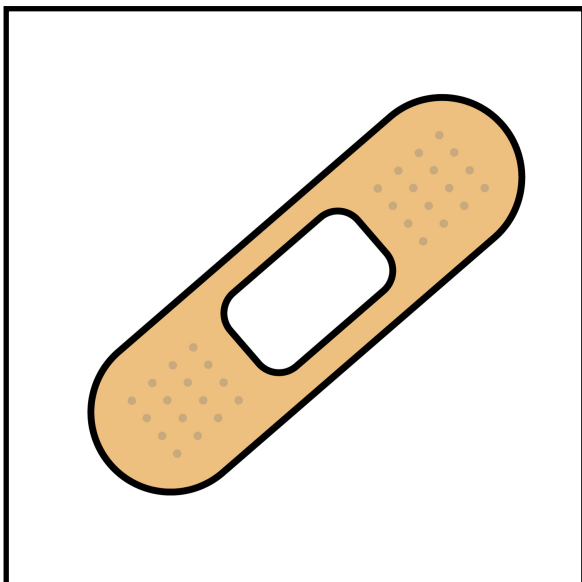
SPOKOJNIE CZEKAM



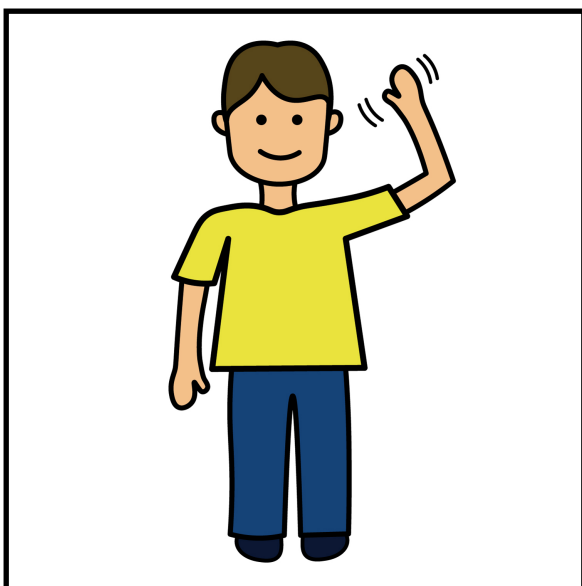
TO JEST PIELEŃNIARKA



PIELĘGNIARKA SZCZEPI



PIELĘGNIARKA PRZYKŁADA
PLASTER OPATRUNKOWY



MÓWIĘ DO WIDZENIA

C. HISTORIA SPOŁECZNA

Na szczepienie idę do przychodni. W przychodni jest punkt szczepień.

W rejestracji punktu szczepień powiem „*dzień dobry, przyszedłem/przyszłam na szczepienie*” i zapytam „*gdzie znajduje się gabinet lekarza i gabinet, w którym się szczepi?*”

Przed szczepieniem zbada mnie lekarz. Lekarz sprawdzi, czy jestem zdrowy.

W poczekalni przed gabinetem lekarza 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 lekarzowi „*dzień dobry*”.



Lekarz zbada mnie i zada kilka pytań.

Lekarz powie mi, czy jestem zdrowy.

Na szczepienie mogę pójść tylko wtedy, gdy jestem zdrowy.

Teraz pójdę do poczekalni przed gabinetem, w którym się szczepi.

W poczekalni przed gabinetem 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”.

Przed szczepieniem pielęgniarka poprosi o podwinięcie rękawa lub zdjęcie bluzki z długim rękawem.



Poczuję lekkie ukłucie.

Szczepienie trwa kilka sekund .

Po szczepieniu pielęgniarka naklei plaster opatrunkowy.



Miejsce po szczepieniu może lekko piec i może być lekko zaczerwienione .

Po wizycie pożegnani się z pielęgniarką i powiem „do widzenia”.



Po szczepieniu poczekam 15 minut w poczekalni.

Zdejmę opatrunek i wyjdę z punktu szczepień.

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 szczepień znajduje się w Twojej przychodni. Sprawdź, w jakich godzinach jest otwarty. Zapisz sobie, jak tam dojechać.
- Jak przygotować się do szczepienia dowiesz się dzwoniąc do punktu szczepień lub sprawdzając na stronie internetowej.
- Weź ze sobą mniej informacji na temat substancji, na które jesteś uczulona/uczulony.
- Jeżeli denerwujesz się szczepieniem zastosuj którąś z metod relaksacyjnych – np. słuchanie spokojnej muzyki w domu i w drodze do punktu szczepień, możesz głęboko oddychać lub wybrać inny pomocny sposób.
- Jeżeli boisz się bólu możesz wcześniej kupić w aptece i zgodnie z ulotką użyć preparatu miejscowo znieczulającego.
- Przez cały czas słuchaj uważnie, co mówi do Ciebie lekarz i pielęgniarka i wykonuj ich polecenia.

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 punktu szczepień, 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 „szczepienie”.
- Dostosuj ilość piktogramów do możliwości i potrzeb dziecka.
- Możesz z proponowanych piktogramów wybrać tylko kilka najbardziej potrzebnych i zabrać je ze sobą na szczepienie. 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.

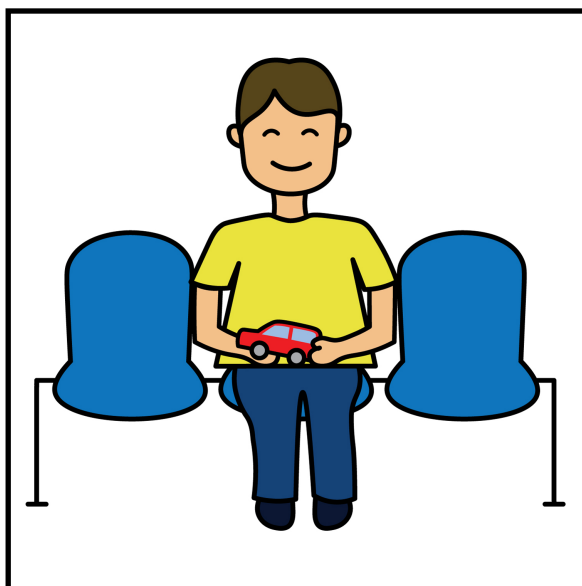
TERAZ	PÓŹNIEJ

- Wybierzcie wcześniej plaster, który nakleicie po szczepieniu. Plaster w ulubionym kolorze lub umieszczony na nim motyw bajkowy lub plaster

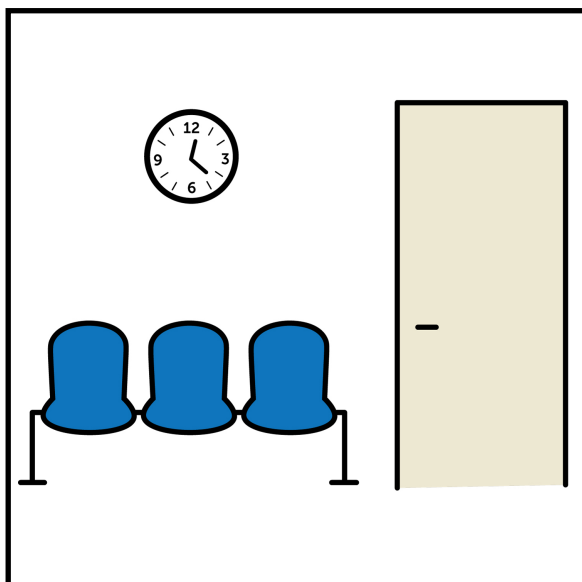
ze zwierzętami/ dinozaurami będzie przewidywalnym elementem wizyty.

- Przed szczepieniem 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 wizytę u lekarza i szczepienie 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.

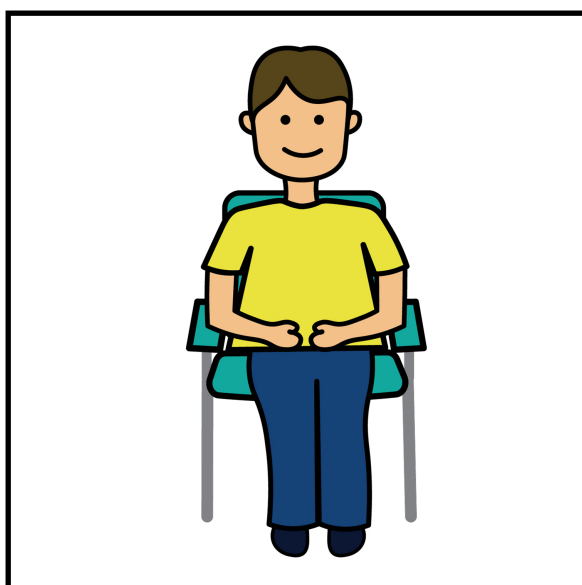
D. DODATKOWE PIKTOGRAMY DO WYKORZYSTANIA



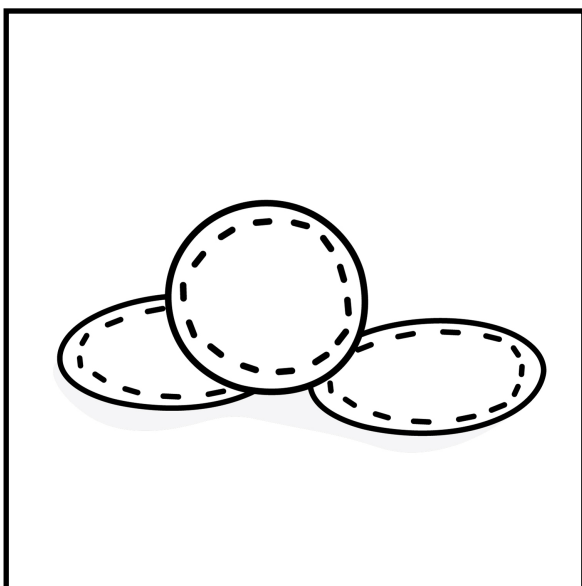
CZEKAM W POCZEKALNI



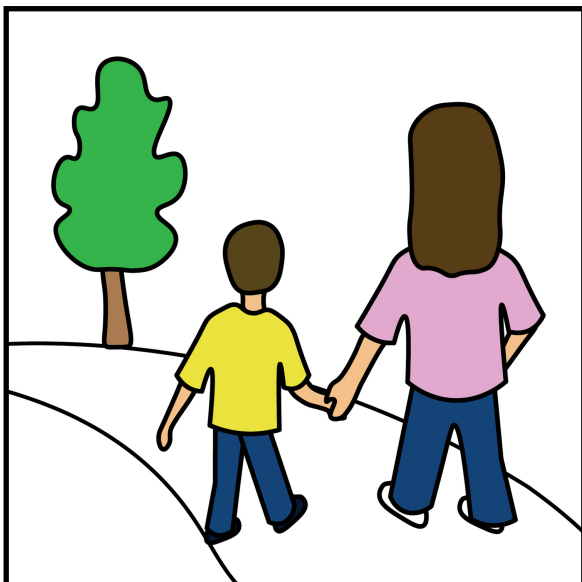
POCZEKALNIA



CZEKAM W GABINECIE



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