

# Idę do lekarza

Poradnik dla osób w spektrum autyzmu



## A. WSTĘP DO PORADNIKA

Poradnik ma na celu ułatwić przygotowanie się do wizyty u lekarza 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 wizyty u lekarza za pomocą piktogramów i krótkich zdań. Piktogramy pozwalają na uporządkowanie przebiegu wizyty, 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.

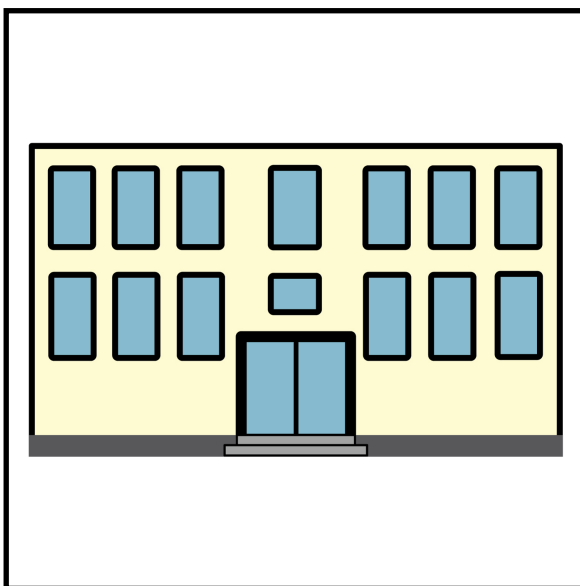
Część C zawiera historię społeczną opatrzoną zdjęciami. Historie są strategią uczenia się radzenia sobie w różnych sytuacjach społecznych. Podobnie jak piktogramy historie porządkują wydarzenia oraz podpowiadają jak się zachować w nowych lub wymagających sytuacjach społecznych.

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>

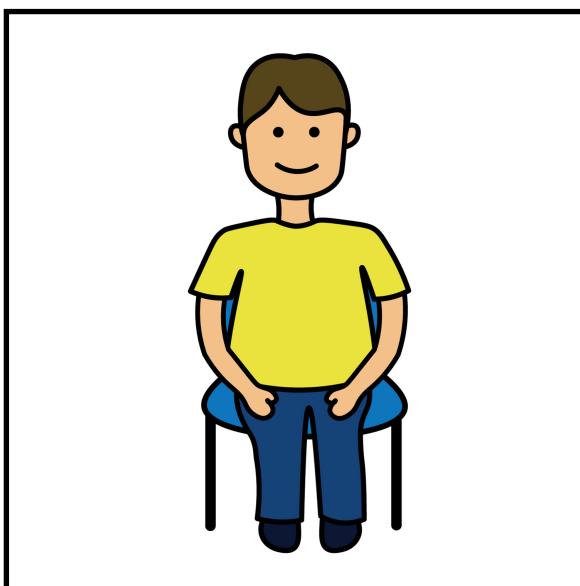
## B. PIKTOGRAMY



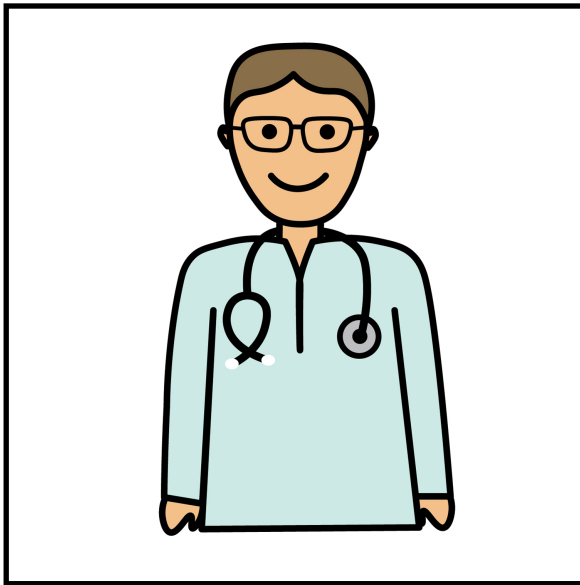
IDĘ DO LEKARZA



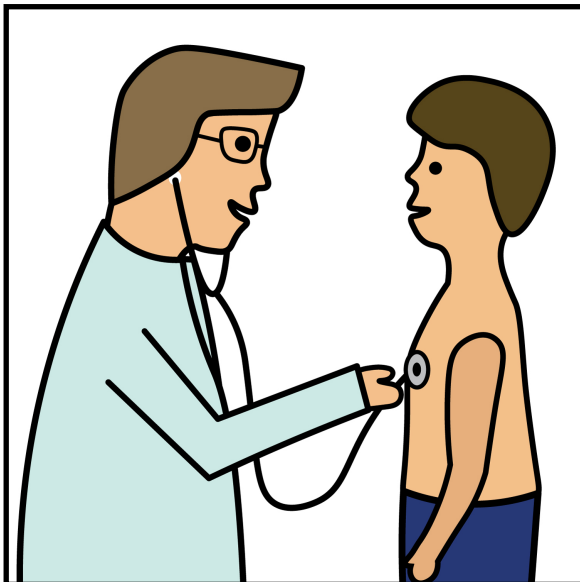
IDĘ DO REJESTRACJI



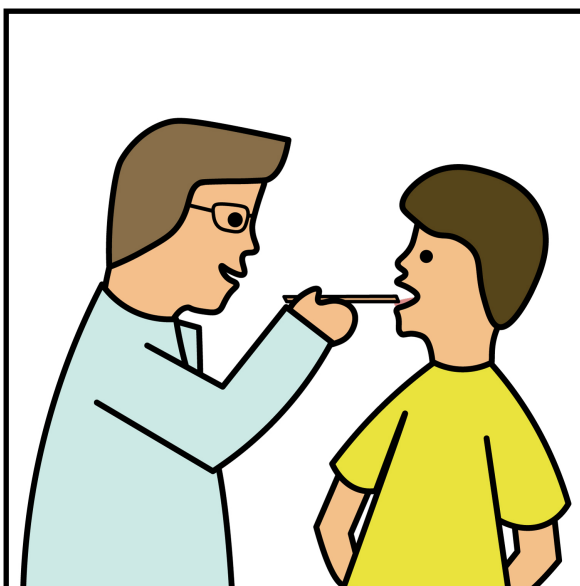
SPOKOJNIE CZEKAM



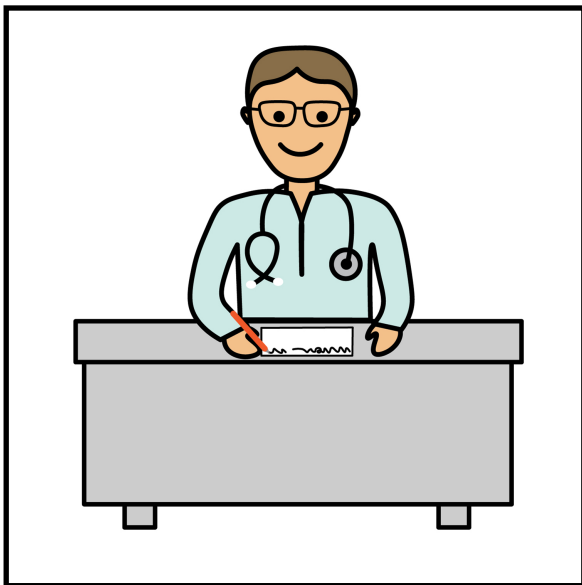
TO JEST LEKARZ



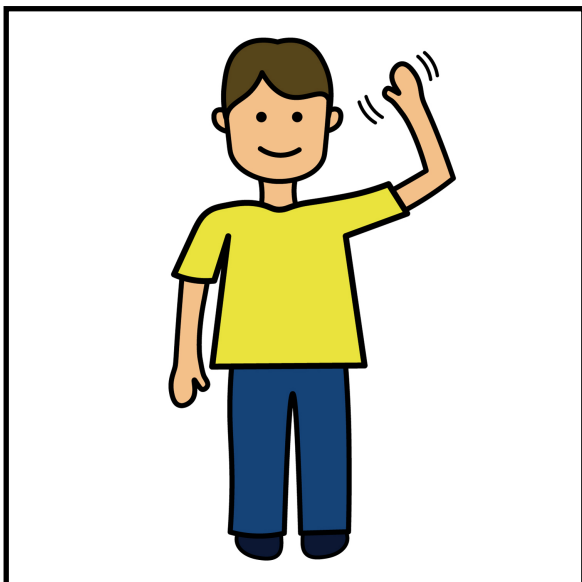
LEKARZ BADA STETOSKOPEM



LEKARZ BADA GARDŁO  
SZPATUŁKĄ



LEKARZ PISZE RECEPTĘ



MÓWIĘ DO WIDZENIA

## C. HISTORIA SPOŁECZNA

Umówię się na wizytę u lekarza. Zadzwonię do rejestracji przychodni lub przyjdę do rejestracji przychodni osobiście.



W rejestracji przychodni powiem „dzień dobry” i podam:

1/ swoje imię i nazwisko,

2/ szczegóły wizyty (powiem „chciałabym/chciałbym umówić się na wizytę u lekarza” – podam jego imię i nazwisko lub specjalizację)

Zapiszę dzień tygodnia, datę i godzinę wizyty.

Przyjdę do przychodni 10 minut przed zapisaną godziną wizyty.

Zgłoszę się do rejestracji i zapytam o numer gabinetu lekarza.

W poczekalni przed gabinetem lekarza powiem „dzień dobry” i zajmę wolne miejsce .



Zapytam innych pacjentów w poczekalni „przepraszam, kto z państwa jest ostatni w kolejce do lekarza?”

Po tej osobie wejdę do gabinetu lekarza .

Po wejściu do gabinetu lekarza powiem „dzień dobry”.



Podczas wizyty lekarz zada mi kilka pytań. Odpowiem na wszystkie pytania zgodnie z prawdą.

Lekarz zbada mnie. Lekarz uprzedzi mnie o poszczególnych częściach badania, na przykład o badaniu stetoskopem, badaniu ucha lub gardła.

Po badaniu lekarz powie diagnozę, co mi dolega.

Lekarz powie mi, jak mam się leczyć.

Dostanę receptę na leki.

Po wizycie pożegnám się z lekarzem, powiem „do widzenia” i wyjdę z przychodni.



## 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:

- Sprawdź, gdzie znajduje się przychodnia lub gabinet lekarza. Zapisz sobie, jak tam dojechać.
- Jeżeli denerwujesz się wizytą, posłuchaj spokojnej muzyki w domu i w drodze do przychodni, możesz głęboko oddychać lub wybrać inny sposób, aby czuć się zrelaksowanym.
- Słuchaj bardzo uważnie tego, co mówi lekarz. Stosuj się do zaleceń lekarza.
- Weź ze sobą dwie kartki:
  - 1/ na jednej zapisz objawy choroby
  - 2/ na drugiej zapisz leki, na które jesteś uczulona/yObie kartki przekaz lekarzowi .
- W trakcie wizyty lekarz może dać mi skierowanie na dodatkowe badania.
- W trakcie wizyty lekarz może dać mi skierowanie do innego lekarza.
- Po wizycie pójdz z receptą jak najszybciej do apteki, żeby kupić potrzebne leki.



### Wskazówki dla opiekunów osób w spektrum autyzmu:

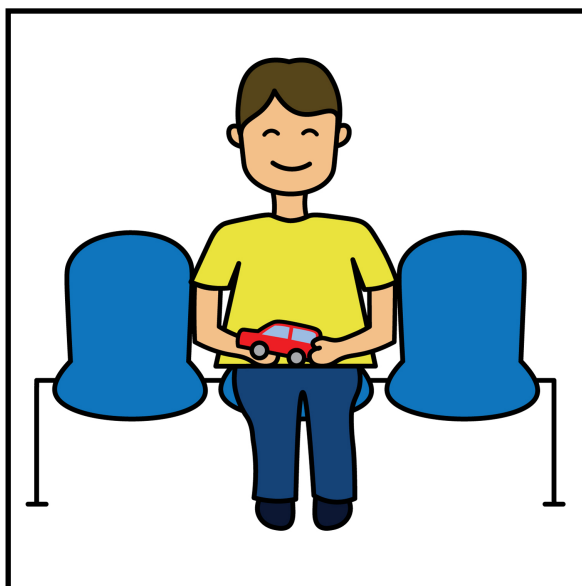
- Zaznacz dzień wizyty w kalendarzu/planie dnia dziecka. Nie rób tego jednak z tygodniowym wyprzedzeniem, aby nie narażać dziecko na niepotrzebny stres lub lęk.
- Dostosuj ilość piktogramów do możliwości i potrzeb dziecka.
- Możesz z proponowanych piktogramów wybrać tylko kilka najbardziej potrzebnych i zabrać je ze sobą na wizytę. Wycięte (zalaminowane) piktogramy można umieścić np. w breloczku od kluczy.
- Dodatkowym ułatwieniem w przypadku piktogramów może być tabela ze wskazaniem co jest teraz, a co nastąpi później.

TERAZ	PÓŹNIEJ

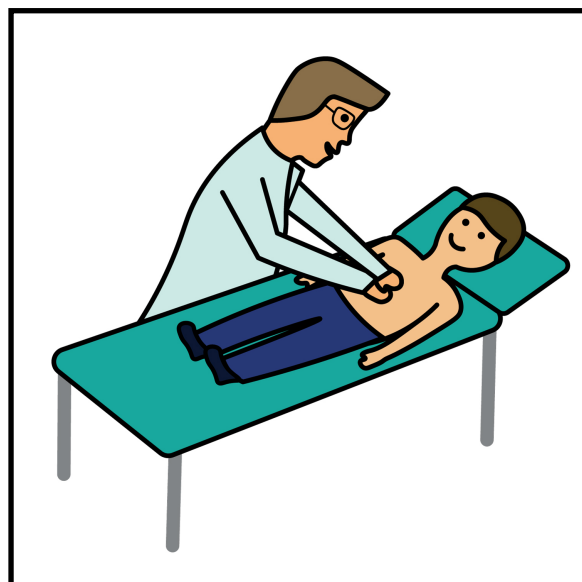
- Uprzedź dziecko z kim uda się na wizytę (np. z mamą) i dotrzymaj słowa, aby jak najbardziej zwiększyć przewidywalność tego dnia.
- Wybierz się wcześniej w okolice gabinetu lekarza, żeby dojazd i nowa trasa nie była dodatkowym stresem lub pokaż zdjęcie dojazdu elektronicznie, np. jako drogę Google Street View.
- Poproś lekarza/pielęgniarkę, aby mówił dziecku, kiedy i jak będzie go dotykać oraz, co będzie robił.
- 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.

- Nie umawiaj wizyty na godzinę, o której Twoje dziecko może być zmęczone (pod koniec dnia, po szkole lub przed stałą porą drzemki), głodne (bezpośrednio przed posiłkiem), lub zdenerwowane/ nieszcześliwe (np. przegapiło swój ulubiony program, nie ubrało ulubionej bluzki).
- Wybierz najspokojniejszą porę dnia. Unikaj godzin szczytu komunikacyjnego oraz dużej ilości wizyt u lekarza.
- Zadzwoń wcześniej do przychodni i upewnij się, że nie ma opóźnień i wejdziecie do gabinetu o umówionej porze. Umożliwi to zmniejszenie niepokoju związanego z czekaniem.
- W sytuacji oczekiwania na wizytę 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 w domu odegrać scenki z użyciem zabawkowego zestawu lekarskiego, co pomaga oswoić się z tematem i lekarskim sprzętem.

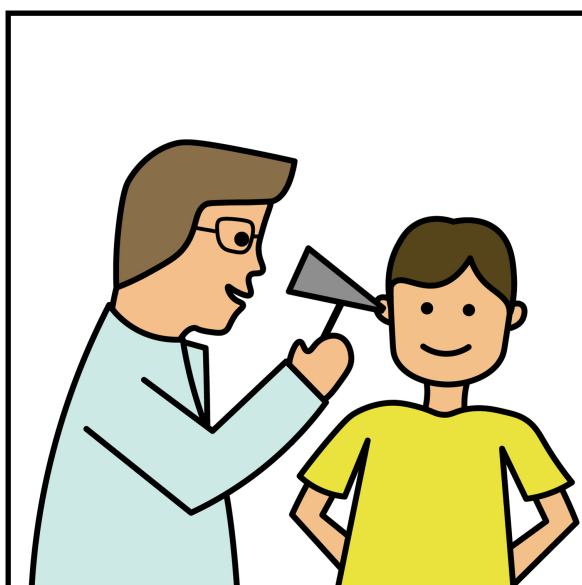
## E. DODATKOWE PIKTOGRAMY DO WYKORZYSTANIA



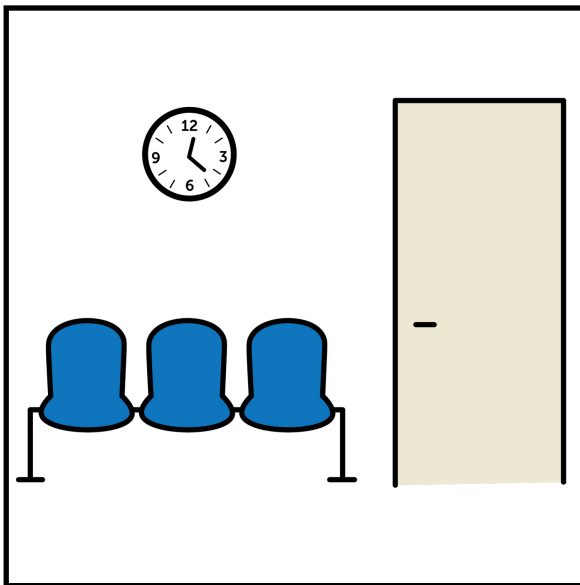
CZEKAM W POCZEKALNI



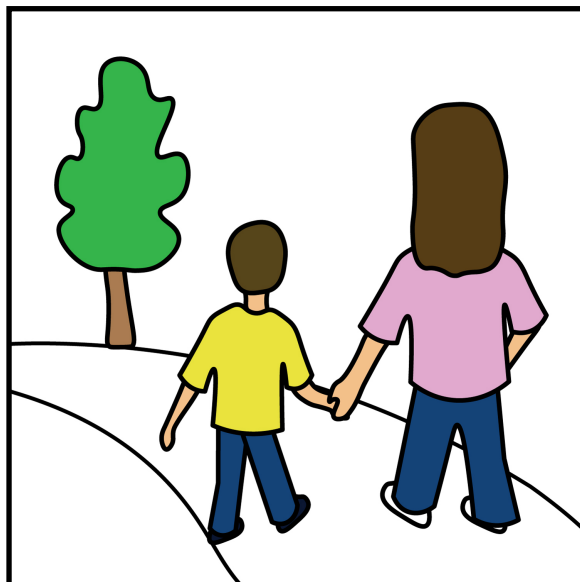
LEKARZ BADA BRZUCH



LEKARZ BADA UCHO



POCZEKALNIA



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