Domowa strefa spokoju i oswajanie ze sprzętem medycznym

Praktyczny poradnik dla rodziców i opiekunów dzieci ze spektrum autyzmu (ASD)

wraz z planem obrazkowym do wydruku



Domowa strefa spokoju i oswajanie ze sprzętem medycznym

Praktyczny poradnik dla rodziców i opiekunów dzieci ze spektrum autyzmu (ASD) wraz z planem obrazkowym do wydruku

Dla dziecka ze spektrum autyzmu proste badanie lekarskie czy inhalacja bywają silnym przeciążeniem zmysłów: obcy zapach, chłód, hałas urządzenia oraz naruszenie przestrzeni osobistej wywołują reakcję obronną. Odpowiednio zaprojektowane oświetlenie w półcieniu oraz stopniowe oswajanie w bezpiecznych warunkach domowych pomagają wyciszyć układ nerwowy i budują trwałe poczucie bezpieczeństwa.

Część 1. Jak skonstruować oświetlenie w strefie wyciszenia?

Półcień pozwala odpocząć nadwrażliwemu wzrokowi, jednak źle dobrane lampy mogą tworzyć ostre kontrasty i niepokojące cienie. Stosuj poniższe zasady konstrukcyjne:

- **Światło pośrednie (odbite) zamiast punktowego.** Zamontuj taśmy LED za zagłówkiem łóżka, za krawędzią szafy lub skieruj klosz lampki podłogowej na ścianę albo sufit. Miękka, rozproszona poświata otula pokój i całkowicie eliminuje olśnienie.
- **Ciepła barwa i kojące kolory.** Do codziennego relaksu stosuj ciepłą biel o temperaturze **2200K–2700K**. Podczas oswajania ze sprzętem medycznym (przy oświetleniu RGBW) wybieraj **łagodną zieleń** lub **ciepły bursztyn**, które stabilizują emocje. Unikaj ostrej czerwieni (działa pobudzająco) oraz chłodnej, szpitalnej bieli powyżej 4000K.
- **Płynny ściemniacz (dimmer).** Gwałtowne zapalenie lub zgaszenie światła w zacienionym pokoju wywołuje szok sensoryczny. Wybierz sterownik pozwalający na powolne rozjaśnianie i przygaszanie światła w ciągu kilku sekund.
- **Technologia bez migotania (Flicker-Free).** Wybieraj taśmy i żarówki z zasilaczami stałoprądowymi wysokiej jakości. Tanie oświetlenie LED generuje niewidoczne dla oka migotanie oraz ciche buczenie, które u dzieci z ASD wywołują rozdrażnienie i bóle głowy.
- **Przewidywalny punkt skupienia uwagi.** W półcieniu dobrze sprawdza się powolny projektor fal świetlnych na suficie lub lampka wodna z wolno unoszącymi się bąbelkami. Daje to dziecku bezpieczny punkt zaczepienia wzroku na czas zabiegu.
- **Brak podświetlenia twarzy od dołu.** Podczas inhalacji lub oglądania gardła nie świeć latarką w oczy dziecka. Ustaw źródło światła z boku, na wysokości wzroku, aby nie tworzyć strasznych cieni na twarzy opiekuna.

Część 2. Stopniowe przygotowanie do sprzętu medycznego (metoda małych kroków)

Złota zasada: nigdy nie zaczynaj nauki w chwili, gdy dziecko jest już chore, zmęczone lub zdenerwowane. Ćwiczenia prowadź zawsze w tej samej, przyciemnionej strefie spokoju, gdy dziecko ma dobry nastrój.

Krok 1. Oswajanie wzrokowe (bez dotyku i dźwięku)

Połóż wyłączony inhalator, stetoskop lub termometr na półce w pokoju, w zasięgu wzroku dziecka, ale bez zachęcania do podejścia. Pozwól, aby sprzęt przez 2–3 dni stał się zwykłym, neutralnym elementem otoczenia.

Krok 2. Poznawanie przez zabawę i kontrolę

Pozwól dziecku dotknąć urządzenia w półcieniu i zbadać ulubioną maskotkę lub Ciebie. Jeśli sprzęt wydaje dźwięk (np. inhalator kompresorowy), daj dziecku samodzielnie nacisnąć przycisk włączania i wyłączania. Kontrola nad źródłem hałasu drastycznie zmniejsza lęk.

Krok 3. Oswajanie z dźwiękiem i wibracją na odległość

Włącz urządzenie w przyciemnionym pokoju na 5–10 sekund w bezpiecznej odległości od dziecka. W tym czasie włącz cichą, ulubioną muzykę dziecka lub skieruj jego wzrok na projektor świetlny. Przez kolejne dni stopniowo zmniejszaj odległość.

Krok 4. Próby „na sucho” (dotyk bez procedury)

Przyłóż wyłączoną maseczkę inhalacyjną do policzka dziecka na 2 sekundy i natychmiast je pochwal lub wręcz drobną nagrodę (np. naklejkę). Stopniowo wydłużaj czas do 5, 10 i 15 sekund, zanim wlejesz do pojemnika sól fizjologiczną. Podobnie oswajaj termometr czy patyczek do oglądania gardła.

Krok 5. Właściwa procedura w stałym rytuale

Wykonaj prawdziwą inhalację lub pomiar dokładnie w tym samym kąciku, przy tej samej przyciemnionej barwie światła i z użyciem planu obrazkowego (na następnej stronie), aby dziecko widziało początek i koniec czynności.

Wskazówki komunikacyjne dla opiekuna:

• **Zapowiadaj każdy ruch:** mów spokojnym głosem, co za chwilę zrobisz i jak długo to potrwa (np. *„Przykładowo liczymy razem do pięciu”*).

• **Ogrzej sprzęt w dłoniach:** metalowa głowica stetoskopu czy plastikowa maseczka są zimne – ogrzanie ich przed dotknięciem skóry zapobiega odruchowi ucieczki.

• **Szanuj sygnał „STOP”:** ustal prosty gest (np. podniesienie dłoni), po którym zawsze robicie 10-sekundową przerwę.

Mój Plan Spokoju: Inhalacja i Badanie

Wydrukuj tę stronę, powieś w strefie wyciszenia i odhaczaj kolejne kroki razem z dzieckiem.

KROK 1



Ciepłe światło

Przygaszamy dużą lampę. Włączamy delikatne, ciepłe światełko.

☐ GOTOWE

KROK 2



Wygodne miejsce

Siadam wygodnie. Biorę ze sobą ulubionego misia lub poduszkę.

☐ GOTOWE

KROK 3



3 spokojne oddechy

Robimy razem trzy powolne wdechy nosem i wydechy ustami.

☐ GOTOWE

KROK 4



Maseczka lub badanie

Przykładamy ciepłą maseczkę lub słuchawkę. Oddycham spokojnie.

☐ GOTOWE

KROK 5



Patrzę na czas

Obserwuję klepsydrę lub światełka na suficie, aż piasek przesypie się do końca.

☐ GOTOWE

KROK 6



Koniec i nagroda!

Udało się! Zdejmujemy sprzęt, przybijamy piątkę i wybieramy nagrodę.

☐ GOTOWE



MÓJ ZNAK „STOP – POTRZEBUJĘ PRZERWY”

Gdy podniosę rękę do góry, zatrzymujemy się na 10 sekund, bierzemy głęboki oddech i wracamy, gdy będę gotowy.