

## Jak używać tablic komunikacyjnych – instrukcja wstępna

### Kilka wskazówek do zapamiętania:

- Jeżeli masz taką możliwość zapytaj rodzica/opiekuna, w jaki sposób pacjent się komunikuje.
- Trzymaj tablicę około 30 cm od twarzy pacjenta.
- Upewnij się, że jest odpowiednie światło, pozycja głowy oraz widzenie pacjenta.
- Mów głośno i wyraźnie, używając prostego języka.
- Pytając pacjenta o jego potrzeby czy objawy, wskazuj jednocześnie znak graficzny lub zwrot umieszczony na tablicy komunikacyjnej.
- Noszenie maseczki oraz innych środków ochrony osobistej może utrudniać pacjentowi zrozumienie tego, co mówisz. Rozważ użycie tablicy komunikacyjnej podczas tej rozmowy.

**Jeśli nie możesz użyć tych narzędzi efektywnie w chwili obecnej, nie oznacza to, że nie będziesz mógł użyć ich poprawnie później tego dnia, jutro lub w tym tygodniu. Próbuj używać narzędzi wspomagających komunikowanie .**

1. W narzędziu zastosowane są dwa tryby tablic komunikacyjnych:
  - tablice informacyjne dla personelu medycznego do informowania o przebiegu wizyty czy badania – wskazywania kolejnych czynności medycznych
  - tablice służące do przeprowadzania krótkiego wywiadu dotyczącego m.in. samopoczucia, bólu oraz ogólnych potrzeb pacjenta – poprzez:
    - wskazanie znaku graficznego (PCS);
    - zapisanie komunikatu na tablicy literowej – w przypadku osób komunikujących się pismem;
    - użycie tablicy TAK/NIE w przypadku osób rozumiejących mowę.
2. Przed planowaną wizytą zapytaj rodzica/opiekuna o jego sposób komunikowania się z osobą w spektrum autyzmu (przekazywanie poleceń - forma prosta czy złożona; egzekwowanie poleceń; dodatkowe sposoby na wsparcie komunikacji – gesty, przedmioty, znaki graficzne itp.).
3. Osoby w spektrum autyzmu często mają trudności ze zrozumieniem przekazu ustnego, dobrze reagują na informacje wizualne. Wspieranie komunikatów gestem lub symbolem ułatwia im rozumienie kluczowych elementów wypowiedzi, daje szansę na lepsze zrozumienie całości przekazu, obniża napięcie i przykuwa uwagę. Dlatego w kontakcie z osobą w spektrum staraj się mówić prostym, zrozumiałym językiem, unikaj metafor, słów i zwrotów mogących mieć podwójne znaczenie. Stosuj obrazki, zdjęcia czy znaki graficzne jako wsparcie swoich komunikatów.



4. Osoby w spektrum mogą mieć problemy z rozumieniem złożonych komunikatów i myśleniem przyczynowo-skutkowym, dlatego staraj się zapowiadać, co ma się wydarzyć, stosuj plany, zapisuj kolejność zdarzeń. Możesz również wskazywać znaki na tablicach, informując pacjenta, co będzie się działo, np.: najpierw się położ, potem będzie badanie, najpierw zmierzmy temperaturę, potem pobierzemy krew.
5. Przed planowaną wizytą zapytaj rodzica/opiekuna, co może powodować napięcie lub czego boi się osoba w spektrum, a co pomaga w jej uspokojeniu, wyciszeniu.
6. Osoby w spektrum autyzmu w odmienny sposób mogą reagować na bodźce sensoryczne: wzrokowe, słuchowe, czuciowe, węchowe itp. Mogą być np. rozdrażnione, zaniepokojone lub przeciwnie – zafascynowane określonymi bodźcami, odbłyskami światła albo dźwiękiem. Przed planowaną wizytą zapytaj rodzica/opiekuna, jak osoba w spektrum reaguje na dźwięki, dotyk, zapachy czy inne doznania. Czy boi się czegoś szczególnego? Przed wizytą zadbaj o sprzyjające osobie z autyzmem otoczenie, pozwoli Ci to uniknąć sytuacji problemowych oraz obniży napięcie i stres osoby z autyzmem.
7. Dla osoby w spektrum autyzmu każde nowe wydarzenie, miejsce, spotkanie nowej osoby może być powodem silnego niepokoju – pozwól na oswojenie się z nową sytuacją. Bądź czytelny w swojej mimice i okazywaniu emocji; nazywaj, co czujesz w danej sytuacji. Poproś opiekuna pacjenta, aby wspierał Cię w kontakcie z osobą z autyzmem.
8. Osoby w spektrum mają szczególne trudności w oczekiwaniu na jakieś zdarzenie. Byłoby najlepiej, żeby czas oczekiwania na wizytę czy zabieg ograniczyć do niezbędnego minimum. Umawiając wizytę staraj się określić dokładną godzinę, by uniknąć niepotrzebnego oczekiwania. Przy oczekiwaniu na wizytę lub przeprowadzaniu konkretnych czynności medycznych pomocne jest określenie czasu ich trwania. W tym celu warto wykorzystać timer – określenie czasu oczekiwania lub trwania znacząco wpłynie na poczucie bezpieczeństwa oraz tak ważną dla osób w spektrum przewidywalność.