

Útmutató a Kórházi kiskönyv kitöltéséhez

Autizmussal élő személyek részére



A kitöltés előtt olvasd el az útmutató utolsó előtti oldalán lévő részt is! 

Személyes adataim:	
Nevem:	Ide írd a teljes nevedet, ahogy az igazolványokon szerepel
Hogyan szólíthatnak?	Ide írd azt a megszólítást, ahogyan a környezeted szólít és amit a legjobban szeretsz, elfogadsz
Születési időm:	Születésed ideje: év, hónap, nap formában
TAJ számom:	Írd ide a TAJ kártyádon található 9 jegyű számot

Lakcímem:	
Város:	Ide írd be annak a városnak a nevét, ahol laksz
Utca:	Ide írd be az utca nevét, ahol laksz
Házzám:	Ide írd be a házzámot
Emelet, ajtó:	Ide írd be az emelet és ajtó számát, ahol laksz

Ha sürgősségi ellátásomra, kórházi kezelésemre kerül sor, kérem, értesítsék az alábbi személyeket:	
Név:	Ide annak a személynek a nevét írd be, aki a legközelebbi hozzátartozód és szeretnéd, ha baj esetén értesítenék
Rokonsági fok, kapcsolat:	Írd be, milyen rokoni kapcsolatban állsz az előző sorba írt személlyel
Telefonszám:	Írd be az előző sorokba beírt személy telefonszámát körzetszámmal (+36xxxxxxxxx)
Név:	Ide annak a személynek a nevét írd be, aki a legközelebbi hozzátartozód és szeretnéd, ha baj esetén értesítenék
Rokonsági fok, kapcsolat:	Írd be, milyen rokoni kapcsolatban állsz az előző sorba írt személlyel
Telefonszám:	Írd be az előző sorokba beírt személy telefonszámát körzetszámmal (+36xxxxxxxxx)

Cselekvőképességet kizáró gondnokság, gyámság alatt állok: Ha gondnokág, vagy gyámság alatt állsz, jelöld be az "igen" négyzetet igen: nem:

Gondnok/törvényes képviselő neve, elérhetősége: Ide kerül annak a személynek a neve, akit a bíróság vagy gyámhivatal megbízott a gondnoki/gyámi teendők ellátásával

Egyéb fontos információk, amelyeket tudni kell rólam: Az „Egyéb fontos információk, amelyeket tudni kell rólam” mezőbe írd egy vagy két olyan dolgot, amit szeretnél, hogy az orvosok vagy ápolók tudjanak rólad, amikor kórházba kerülsz, vagy nagyon rosszul érzed magad. Például lehet, hogy nem tudod elmondani, ha fáj valamid, vagy stresszes vagy amikor nem lehet veled a kedvenc tárgyad. Mielőtt eldöntened, hogy mit írd ebbe a mezőbe, segíthet, ha előbb az kitöltöd az egész útlevelet, ezáltal átgondolhatod mi még az, amit az orvosoknak és nővéreknek fontos tudniuk.



Annak érdekében, hogy az egészségügyi személyzet segítséget tudjon nyújtani, sok információt be kell gyűjtenünk rólad.

Betegségeim, gyógyszereim

Tüntesd fel a dózisért és mennyiségért minden olyan gyógyszernek, amit szedsz.

Néha veszélyes lehet a pontos információk hiányában az addigi gyógyszerelést megváltoztatni.

Ha van valaki, akivel szeretnéd, hogy a kórházi személyzet beszéljen, mielőtt bármiféle változtatást vezetnek be a gyógyszerelésben, például a háziorvosod vagy a pszichiátered, tüntesd fel a nevét, azt, hogy milyen kapcsolatban álltok, valamint a telefonszámát.

Sorolj fel minden jelenlegi és régebbi egészségügyi problémát, például:

- epilepszia
- cukorbetegség
- asztma

Sorold fel minden allergiádat is, például:

- bizonyos gyógyszerek, mint antibiotikumok
- sebtapasz, kötözőszerek
- latex
- jód

Kezelőorvos(aim) adatai:

Név:	Ide kerül a háziorvosod, kezelőorvosod neve
Telefonszám:	Ide írd a háziorvosod, kezelőorvosod telefonszámát
Név:	Ide kerül a kezelőorvosod neve
Telefonszám:	Ide írd a kezelőorvosod telefonszámát

Kommunikációmmal kapcsolatos információk:

Hogyan tudnak velem kommunikálni?



Pl. le kell írnia számomra az információkat

Arról adhatsz meg itt információkat, hogy hogyan fogod legjobban megérteni a dolgokat:

Példák:

- Jól értem a beszédet, főleg, ha konkrét és egyértelmű, amit mondanak.
- Szeretném, ha leírnák a dolgokat.
- Inkább a képeket és/vagy a szimbólumokat értem jól.
- Segít, ha rámutatnának dolgokra és/vagy szemléltetnék azokat.
- Extra időre van szükségem, amikor kérdéseket teszek fel neked.
- Szeretném, ha megkérnék a gondozómat, hogy magyarázza el nekem a dolgokat.

Hogyan tudok én kommunikálni másokkal?







Itt arról kell írnod, hogyan tudod másokkal közölni a szándékaidat, mondanivalódat:

Például:

- Válaszok nekik szóban.
- Válaszok leírt kérdésekre.
- AAK eszközt használok: pl. képes szótáram van, tabletet használok
- Rámutatok dolgokra és/vagy megmutatok dolgokat.
- Szeretném, ha inkább a gondozóm válaszolná meg a kérdéseket.

Kérem, ha nem jelzem a fájdalmat, ne gondolja azt, hogy semmi bajom, lehet, hogy csak nem tudom kifejezni, mi a baj!

A kórházi személyzetnek meg kell majd vizsgálnia és teszteteket is kell végezniük rajtad, ezért meg fognak érinteni a kezükkel és különböző eszközökkel.

<p>Hogyan tudom kifejezni a fájdalmat?</p> <p>Pl.: meg tudom simítani, érinteni a fájdalmas területet</p> 	<p>Mivel tudom még jelezni, ha fáj valamim?</p> <p>Pl.: morgással jelzem, ha fájdalmaim vannak</p> 
<p>Az orvosok és a nővérek úgy fogják tudni kezelni a problémádat, ha elmondod nekik a fájdalmadat és korábbi tapasztalataidat, amikor fájta valamit.</p> <p>Ennek érdekében sok kérdést fognak feltenni a fájdalommal kapcsolatban, s meg fogják kérdezni, fáj-e valahol miközben vizsgálják?</p> <p>Itt arról adhatsz információkat, hogyan fejezed ki a fájdalmadat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El tudom mondani az orvosoknak és ápolóknak, hogy fáj valamim. • Ha fáj valamim, leggyakrabban azt mondom, hogy:..... • Meg tudom mondani, hol fáj. • Meg tudom mutatni, hogy hol fáj. 	<p>Ide még bármit beírhatsz, ami jellemző a fájdalmakkal kapcsolatos jelzésekre. Ezek nem biztos, hogy szóbeli jelzések, lehet, hogy a viselkedésedből lehet következtetni, hogy valami nincs rendben.</p> <p>Írhatod egyéb, nem feltétlenül szóbeli jelzéseidről is:</p> <p>Onnan lehet tudni, hogy nyugodt vagyok, hogy.....</p> <p>Onnan lehet tudni, hogy aggódom, feszült vagyok, hogy.....</p> <p>Onnan lehet tudni, hogy beteg vagyok, rosszul érzem magam, hogy.....</p>
<p>Dolgok, amelyek stresszt okoznak számomra:</p> <p>Pl.: félek a tűtől</p> 	<p>Módszerek, amelyek segítenek nekem a stressz kezelésében:</p> <p>Pl.: ha előre jelzik, hogy injekciót fogok kapni, az segít</p> 
<p>Például:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nem szeretem, ha túl közel jönnek hozzám az emberek. • Kellemetlen és stresszes számomra a fizikai kontaktus. • Kellemetlen és stresszes a gumikesztyűk szaga és érintése a bőrömon. • Néhány eszköz érzete, mellyel vizsgálni fognak hideg lesz és kemény. Ez probléma számodra? • Nem szeretem az erős fényeket, főleg, ha a szemembe világítanak. • Nem szeretem a szoros dolgokat, mint például a vérnyomásmérő szíja. • Nem szeretem, ha vért vesznek. • Nem szeretem, ha zárt gépben kell megvizsgálniuk. • Más dolog, ami stresszt okoz és nincs a listán: 	<p>Például:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meg tudok birkózni az erős fényekkel, ha figyelmeztetnek előre és támogatnak. Hogyan? • Meg tudok birkózni a kellemetlen zajokkal, ha figyelmeztetnek előre és támogatnak. Hogyan? • Meg tudok birkózni a szoros dolgokkal, ha figyelmeztetnek előre és támogatnak. Hogyan? • Meg tudok birkózni azzal, ha vért kell venni tőlem, ha figyelmeztetnek előre és támogatnak. Hogyan? • Meg tudok birkózni azzal, ha zárt gépben kell megvizsgálniuk, ha figyelmeztetnek előre és támogatnak. Hogyan?

Egyéb dolgok, amelyeket tudnia kell rólam:

Érzékelés, érzékeléssel kapcsolatos speciális szükségletek:

Ide kerülhet minden olyan dolog, ami zavar téged. Szagok, erős fények, zajok, vagy ha pl. egy fém tárgy, durva szövet ér a bőrödhöz.

Leírhatod azt is, ha magasságtól vagy zárt, szűk helyeken, vagy ha éppen nagy termekben, csarnokokban érzed magad rosszul.

Térj ki arra is, milyen védőeszközt használsz a mindennapok során!

Speciális érdeklődés, amelyről jó, ha tud:

Ide írd minden olyan dolgot, amely az érdeklődésedre jellemző. Jó, ha felkészülnek rá a téged ellátó szakemberek, ha rajongsz a műszaki eszközökért és aktívan fedezed fel a környezetekben lévő nyomkodható kütyüket, ideértve az orvosi műszereket is.

Dolgok, amelyek örömet okoznak számomra:

Ide írhatod arról, mivel lehet téged megjutalmazni, minek örülsz legjobban? Ezek lehetnek tevékenységek, tárgyak vagy éppen a kedvenc ételeid is.

Minden egyéb tudnivaló:

Ebben a részben sorold fel minden olyan információt, amit a kórházi személyzetnek fontos tudnia, de az előző kérdésekben nem szerepeltek.

Például:

- Bármilyen rutin vagy rituálé, amit követsz (például étkezéskor)
- Bármilyen speciális érdeklődésed (például Tv műsorok)
- Bármilyen szenzoros érzékenység, amit eddig nem említettél
- Bármilyen kellemetlen számodra és szorongást okozó neked
- Szükséged van segítségre az étkezéshez, mosakodáshoz és/vagy öltözködéshez?
- Bármilyen spirituális vagy kulturális szükségleted



Fontos információk a kiskönyvedről

Ez az útmutató segít neked vagy gondozódnak abban, hogy a lehető leghasznosabb információkat tüntessétek fel a téged ellátó egészségügyi szakembereknek.

A felsorolt kérdések célja, hogy pontosan átgondold, mi az, ami fontos veled kapcsolatban. Ne csak szimplán igennel és nemmel felelj, részletesen fejtsd ki az igényeidet, és hogy hogyan lehet azokat teljesíteni.

Miután kitöltötted a kiskönyvet, nyomtasd ki és vidd magaddal a kórházba! Mutasd meg az orvosoknak, az ápolóknak és minden olyan egészségügyi szakembernek, akivel kapcsolatba kerülsz.

Ha fekvőbetegként tartózkodsz a kórházban, akkor **kérd meg az ápolót, hogy az ágyad végén tarthasd a kiskönyvet!**

Ez az kiskönyv segítséget nyújt a kórházi személyzetnek, hogy a lehető legnagyobb gondossággal tudjanak téged ellátni járó – és fekvőbetegként egyaránt.

Emlékeztető:

Előfordulhat, hogy sürgősségi esetben az ápolóknak és orvosoknak a lehető leggyorsabban kell majd téged ellátniuk. Csak a legfontosabb információkat írd le, melyek segíteni tudnak nekik ilyen szituációban is.

A kiskönyv naprakészen tartása

A kórházi kiskönyvedet napra készen kell tartanod, különösen akkor, ha a gyógyszerelésedben vagy egészségügyi állapotodban változás történik. Ezt ne felejtsd el!

A z autizmus spektrum zavarról

Az autizmus egy élethosszig tartó fejlődési zavar, amelynek a társas, kommunikációs készségeket és a viselkedést érintő jellegzetes, azonban rendkívül széles megjelenési formája lehet, ezért is tekintünk rá spektrumzavarként.

Az autizmust az emberi fejlődés sokszínűségének egyik lehetséges útjaként is értelmezhetjük. Emiatt az autista emberek másoktól eltérően tekintenek a világra. Egyes autista emberek számára ez identitásuk alapvető aspektusa, mások számára az önálló életvezetés mellett jelennek meg sajátos, alkalmazkodást nehezítő készségzavarok.

Az autizmus nem betegség, azaz nem „gyógyítható”, azonban minden autista ember tanulni és fejlődni tud: gyermekkortól kezdődően átgondolt, szakszerű fejlesztéssel, terápiákkal jelentős mértékben enyhíthetők a tünetek, a gyakorlatban nehezen működő készségek kompenzálhatók, az erősségek mozgósíthatók.

Nagyon fontos a hétköznapiak során is a környezet olyan autizmus-baráttá alakítása, amelyben adottak a speciális támpontok a megfelelő tájékozódás, a bizonytalanságok oldása, a stresszt okozó körülmények kiküszöbölése céljából. Ez az autizmus-specifikusan akadálymentesített környezet együttműködéssel bárhol megvalósítható, melyben az autista személy képes önállóan megoldani a problémáit, vagy az őt segítő személy tud számára hatékonyan segítséget nyújtani.

Egyes autista emberek érintettek más, pl. tanulási zavarokkal, mentális betegségekkel vagy más problémákkal. Ennek megfelelően rendkívül eltérő lehet a támogatási szükségletük. Megfelelő támogatással mindenkit hozzá lehet segíteni, hogy egy számára megfelelő, illetve általa választott teljesebb életet éljen.



Autisták Országos Szövetsége

Cím: 1053 Budapest, Fejér György utca 10. I. emelet 3. ajtó, 23-as kapucsengő

Telefon:

+36 (1) 354 1073

+36 (1) 266 5392

Munkatársainkat az alábbi időpontokban érheted el telefonon:

Hétfő – Csütörtök: 9.00 – 16.00

Péntek: 9.00 – 14.00 között.

Központi e-mail cím: info@esoember.hu

Információs Centrum e-mail cím: infocentrum@esoember.hu

Sajtókapcsolat (munkaidőben): komm@esoember.hu +36 (20) 575 1919