ILMAINEN · KÄYTÄNTÖ

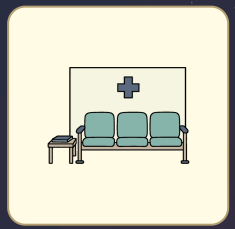
LAINATTU RAUHA® · PIENET TULOSTETTAVAT

Terveydenhuolto ja ympäristö

Lääkäriin on mentävä, oli rahaa tai ei. Ja suurin osa aistikuormasta on poistettavissa ilmaiseksi.

Viisi tapaa keventää aistikuormaa ennen käyntiä s. 2

Ympäristön tarkistuslista s. 3




Tämä on sinun. Et tarvitse tiliä, sähköpostiosoitetta etkä rahaa. Tulosta ne sivut, joita tarvitset, ja jaa eteenpäin, jos siitä on jollekin apua.

TERVEYDENHUOLTO · M.I.K.S.I.®

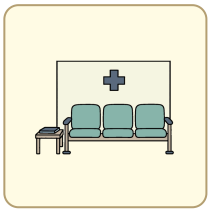
Viisi tapaa keventää aistikuormaa

Vastaanotto on aistiympäristönä raskas jo ovella: valot, äänet, hajut, vieraat ihmiset ja odottaminen. Suurin osa kuormasta on kevennettävissä etukäteen.

Kenelle: läheisille ja ohjaajille, jotka valmistelevat lääkäri-, hammaslääkäri- tai laboratoriokäyntiä.

1 Varaa päivän ensimmäinen aika

Odotusaika on lyhin ja odotustila tyhjin. Kysy samalla, voiko odottaa autossa ja tulla sisään vasta kutsuttaessa.



2 Kerro tarpeista etukäteen

Soita tai kirjoita ennen käyntiä: mikä kuormittaa, miten henkilö viestii ja mikä auttaa. Henkilökunta osaa toimia, kun se tietää.



3 Käy tila läpi ennalta

Kuva vastaanotosta, lyhyt tutustumiskäynti tai kuvitettu kertomus käynnin kulusta tekee tilanteesta ennakoitavan.



4 Vähennä sitä, mitä voit

Kuulosuojaimet, aurinkolasit tai lippis, tuttu vaatetus. Yksi kuormatekijä vähemmän voi ratkaista koko käynnin.



5 Ajoita muu päivä kevyeksi

Jätä kauppa ja kyläilyt toiseen päivään. Hermosto tarvitsee tilaa palautua, muuten lasku tulee illalla.



OTA MUKAAN

- [ ] Kuulosuojaimet tai kuulokkeet
- [ ] Mieluisa juoma tai välipala
- [ ] Tuttu rauhoittava esine
- [ ] Lista lääkityksestä ja aiemmista käynneistä

Muista: peruuntunut käynti antaa tärkeää tietoa: ensi kerralla valmistelua tarvitaan enemmän. Jos epäilet kipua tai sairautta, käynti tehdään silti.

© Lainattu Rauha® · M.I.K.S.I.®

AISTIYMPÄRISTÖ · M.I.K.S.I.®

Ympäristön tarkistuslista

Nopea auditointi: katso ympärillesi ennen kuin reagoit.

Lainattu Rauha®

Pvm: _____ **Tila:** _____ **Kellonaika:** _____



ÄÄNET

- ☐ Taustamelu: radio, TV, puhe, liikenne?
- ☐ Äkilliset äänet: ovikello, puhelin, hälytykset?
- ☐ Laitteiden äänet: ilmastointi, jääkaappi, loisteputki?
- ☐ Kaikuuko tila?

Toimenpide: .....



VALOT

- ☐ Loisteputkivalaistus: välkkyykö?
- ☐ Liian kirkas tai liian hämärä?
- ☐ Suora auringonvalo silmiin?
- ☐ Ruutujen heijastukset?

Toimenpide: .....



HAJUT

- ☐ Siivous- tai desinfiointiaineet?
- ☐ Ruuan hajut keittiöstä tai eväistä?
- ☐ Hajuvedet, deodorantit?
- ☐ Homeen tai kosteuden haju?

Toimenpide: .....



IHMISET JA TILA

- ☐ Montako ihmistä tilassa on?
- ☐ Onko ahdasta vai väljää?
- ☐ Onko mahdollisuus vetäytyä?
- ☐ Uusia ihmisiä: sijainen, vieras?

Toimenpide: .....



FYYSINEN YMPÄRISTÖ

- ☐ Lämpötila: liian kuuma tai kylmä?
- ☐ Ilmanvaihto: onko tunkkaista?
- ☐ Ovatko istuimet mukavia?
- ☐ Vaatteet: materiaalit, kireys?

Toimenpide: .....



RUTIINI JA ENNAKOINTI

- ☐ Onko päiväohjelma näkyvissä?
- ☐ Onko siirtymistä varoitettu etukäteen?
- ☐ Onko tänään jotain poikkeuksellista?
- ☐ Ovatko kommunikointivälineet saatavilla?

Toimenpide: .....

Kasvatuksellinen tukimateriaali. Se ei korvaa terveydenhuoltoa tai terapiaa. Sulje fyysiset syyt pois ja konsultoi tarvittaessa ammattilaista. Muuta ympäristöä ensin.

© Lainattu Rauha® · M.I.K.S.I.®