

Terveydenhuolto ja ympäristö

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



ILMAINEN · KÄYTÄNTÖ

Viisi tapaa keventää aistikuormaa ennen käyntiä

s. 2

Ympäristön tarkistuslista

s. 3

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

Viisi tapaa keventää aistikuormaa

Vastaanotto on aistiympäristönä raskas jo ovella: valot, äänet, hajut, vieraat ihmiset, 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, mikä auttaa. Henkilökunta osaa toimia vain jos tietää.

- 3 Käy tila läpi ennalta**
Kuva vastaanotosta, lyhyt tutustumiskäynti tai kuvitettu tarina 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**
Ei kauppaa ennen eikä kylää jälkeen. Hermosto tarvitsee tilaa palautua, muuten lasku tulee illalla.

OTA MUKAAN

- ☐  Kuulosuojaimet tai kuulokkeet
- ☐  Mieluisa juoma tai välipala
- ☐  Tuttu rauhoittava esine tai paikka
- ☐  Lista lääkityksestä ja aiemmista käynneistä

Muista: peruuntunut käynti ei ole epäonnistuminen. Se on tieto siitä, että ensi kerralla valmistelua tarvitaan enemmän. Jos epäilet kipua tai sairautta, käynti tehdään silti.

Ympäristön tarkistuslista

Nopea auditointi: katso ympärillesi ennen kuin reagoit

Pvm: _____ Tila: _____ Kellonaika: _____

ÄÄNET

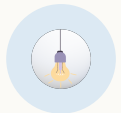
Toimenpide: _____



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

VALOT

Toimenpide: _____



- | | |
|---|---|
| ☐ Loisteputkivalaistus - välkkykö? | ☐ Liian kirkas tai liian hämärä? |
| ☐ Suora auringonvalo silmiin? | ☐ Ruutujen heijastukset? |

HAJUT

Toimenpide: _____



- | | |
|---|---|
| ☐ Siivousaineet, desinfiointiaineet? | ☐ Ruuan hajut - keittiöstä, eväslaatikoista? |
| ☐ Hajuvedet, deodorantit? | ☐ Homeen tai kosteuden haju? |

IHMISET JA TILA

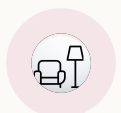
Toimenpide: _____



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

FYYSINEN YMPÄRISTÖ

Toimenpide: _____



- | | |
|---|--|
| ☐ Lämpötila - liian kuuma tai kylmä? | ☐ Ilmanvaihto - tunkkaisuus? |
| ☐ Penkkien / tuolien mukavuus? | ☐ Vaatteet - materiaalit, kireys? |

RUTIINI JA ENNAKOINTI

Toimenpide: _____



- | | |
|---|---|
| ☐ Onko päiväohjelma näkyvissä? | ☐ Onko siirtymistä varoitettu etukäteen? |
| ☐ Onko jotain poikkeuksellista tänään? | ☐ Kommunikointivälineet saatavilla? |