

**UNDER  
STAND  
AUTISM**

# **Στην Καρδιά του Αυτισμού**

**Πρόγραμμα απευαισθητοποίησης στις ιατρικές  
εξετάσεις ατόμων με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος**

**ONASSIS  
EDUCATION**







# Σκοπός και στόχος του προγράμματος απευαισθητοποίησης στις ιατρικές εξετάσεις ατόμων με ΔΑΦ

Μια καρδιολογική ή άλλη ιατρική εξέταση ή μια επίσκεψη σε νοσοκομείο μπορεί να αποτελεί εμπειρία συνηθισμένη για τους περισσότερους από εμάς, ωστόσο για κάποιους άλλους μπορεί να συνιστά μια πρωτόγνωρη και επώδυνη εμπειρία – ειδικά για τα άτομα με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) και τους γονείς τους, που θα κληθούν να αντιμετωπίσουν το άγχος και τον φόβο που προκαλούν όλες οι τυπικές διαδικασίες μιας ιατρικής εξέτασης, από τη λήψη του παραπεμπτικού μέχρι την ολοκλήρωση ενός καρδιολογικού υπέρηχου ή καρδιογραφήματος. Φυσικά, δεν χρειάζεται κανείς να έχει αυτισμό για να φοβάται τις ιατρικές εξετάσεις και την επίσκεψη σε νοσοκομείο!

**Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι χωρίς αυτισμό που αποφεύγουν διακαώς φοβούνται με τις ιατρικές εξετάσεις και την επίσκεψη σε νοσοκομείο. Ωστόσο, οι αισθητηριακές δυσκολίες και το αυξημένο άγχος, που χαρακτηρίζουν ένα άτομο με ΔΑΦ, δημιουργούν ένα υπόβαθρο που καθιστά πολύ πιθανή μια αποστροφή για ιατρικές εξετάσεις και παρεμβάσεις.**

Σκοπός του προγράμματος προσομοίωσης καρδιολογικής εξέτασης, σχεδιασμένης για έφηβους και νεαρούς ενήλικες με ΔΑΦ, είναι η **απευαισθητοποίησή** τους στην προσέλευση σε νοσοκομείο και η **εξοικείωσή** τους με τη διαδικασία μιας καρδιολογικής εξέτασης. Προκειμένου να επιτευχθεί αυτή η απευαισθητοποίηση, θα πρέπει να ακολουθηθεί ένα συστηματικό πρόγραμμα εκπαίδευσης και εξοικείωσης με τις διαδικασίες που προηγούνται μιας ιατρικής εξέτασης, ενώ το τελευταίο στάδιο αυτής της εκπαίδευσης θα περιλαμβάνει μια διά ζώσης καρδιολογική εξέταση του ατόμου με ΔΑΦ, παρουσία ενός από τους γονείς και τους θεραπευτές του. Η δράση «Στην Καρδιά του Αυτισμού» αποτελεί πρωτοβουλία **του Ιδρύματος Ωνάση**, υλοποιείται σε συνεργασία με **το Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο** και τον **Πανελλήνιο Σύλλογο Προσαρμοσμένων Δραστηριοτήτων «ΑΛΜΑ»**, υπό την επιστημονική αιγίδα του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών**, και στοχεύει στην απελευθέρωση των δυνάμεων των εφήβων και των νεαρών ενηλίκων με ΔΑΦ, αλλά και στην ευρύτερη ενημέρωση όλων μας.

# Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος

Η **Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ)** είναι ένας όρος-«ομπρέλα», που αποδίδεται ως διάγνωση σε άτομα που μπορεί να έχουν πολλές διαφορές μεταξύ τους. Κάποια μπορεί να είναι πολύ ευφυή, αλλά ταυτόχρονα να εμφανίζουν κοινωνικές και συναισθηματικές δυσκολίες. Άλλα παρουσιάζουν δυσκολίες στη συμπεριφορά, τον λόγο και την προσαρμογή στις κοινωνικές συμβάσεις, την επικοινωνία, την επεξεργασία αισθητηριακών ερεθισμάτων, τη μάθηση, τη διαχείριση άγχους. Σε κάποιους ανθρώπους με ΔΑΦ μπορεί να διακρίνονται αμέσως οι ιδιαιτερότητές τους, ενώ σε άλλους όχι. Ακόμη, πάντως, και όταν αυτές δεν είναι ευδιάκριτες στους άλλους, μπορεί να επιβαρύνουν σημαντικά το άτομο που τις βιώνει. Όταν οι δυσκολίες του ατόμου με ΔΑΦ κορυφώνονται, όταν το περιβάλλον δεν βοηθά το άτομο με ΔΑΦ, τότε αυτό μπορεί να καταφύγει σε ακραίες αντιδράσεις, όπως **εκρήξεις θυμού ή ακόμη και αυτοτραυματική συμπεριφορά**.

Οι άνθρωποι στους οποίους δίνεται η διάγνωση Διαταραχής Αυτιστικού Φάσματος αυξάνονται με **επιδημική συχνότητα** τα τελευταία χρόνια, χωρίς να γνωρίζουμε σε τι οφείλεται αυτή η αύξηση.

Εκτιμάται ότι το ποσοστό των ατόμων με ΔΑΦ πλησιάζει το 2% του πληθυσμού, καθώς 1 στα 54 παιδιά ηλικίας 8 ετών στις ΗΠΑ φέρουν αυτή τη διάγνωση. Με την έγκαιρη και εντατική συμπεριφορική παρέμβαση, που παρέχεται από άρτια καταρτισμένους ειδικούς, ένα υψηλό ποσοστό παιδιών με ΔΑΦ μπορεί να έχει άριστη εξέλιξη και να ζήσει μια καθόλα φυσιολογική ζωή. Ωστόσο, η πλειονότητα των ατόμων με ΔΑΦ θα χρειαστεί είτε μικρή είτε μέτρια είτε σημαντική στήριξη διά βίου. Οι λόγοι μιας μη επιθυμητής εξέλιξης μπορεί να είναι οι εγγενείς καταβολές του παιδιού (σοβαρή οργανική επιβάρυνση), αλλά και η ελλιπής παροχή των απαιτούμενων υπηρεσιών εκπαίδευσης και θεραπείας για παιδιά με ΔΑΦ.

# Αισθητηριακές Δυσκολίες & Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ)

Μέσω των αισθήσεών μας, αντιλαμβανόμαστε το περιβάλλον και μαθαίνουμε από αυτό. Η αντίληψή μας για το περιβάλλον επηρεάζει, κατ' επέκταση, τα συναισθήματά μας, τη συμπεριφορά μας, αλλά ακόμη και τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούμε με τους άλλους. Η αισθητηριακή επεξεργασία αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου **να βιώνει, να κατανοεί και να οργανώνει αισθητηριακά ερεθίσματα** που προέρχονται από το σώμα του και από το περιβάλλον του.

Σε πολλά άτομα με ΔΑΦ, η ευαισθησία και οι δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία μπορεί να διαπιστώνονται **σε μία ή περισσότερες από τις αισθήσεις** (π.χ. ακοή, αφή, όσφρηση, όραση, γεύση, ισορροπία και ιδιοδεκτικότητα). Συγκεκριμένα, μπορεί το άτομο με ΔΑΦ να εμφανίζει **υποευαισθησία ή/και υπερευαισθησία** στα αισθητηριακά ερεθίσματα, και μάλιστα με συχνές εναλλαγές, με αποτέλεσμα να προκαλείται δυσφορία, άγχος, αλλά ακόμη και σωματικό άλγος. Οι άτυπες αυτές μορφές αντίδρασης σε αισθητηριακά ερεθίσματα μπορεί να οδηγήσουν σε **αντικοινωνικές**

**μορφές συμπεριφοράς**, αλλά και σε μια τάση του ατόμου με ΔΑΦ να αποφεύγει να εκτίθεται σε πλήθος συνθηκών που η πλειονότητα των ανθρώπων θεωρούν ευχάριστες, όπως μια βόλτα στο πάρκο ή μια επίσκεψη σε εστιατόριο – δραστηριότητες που συνοδεύονται από μια πολυαισθητηριακή εμπειρία (δηλαδή, με οπτικά, οσφρητικά, ακουστικά και άλλα ερεθίσματα).

Το νοσοκομείο μπορεί να αποδειχθεί ένα εξαιρετικά διεγερτικό, σύνθετο και απαιτητικό περιβάλλον για ένα άτομο με ΔΑΦ, καθώς εμπεριέχει πλήθος ταυτόχρονων αισθητηριακών ερεθισμάτων (π.χ. έντονα φώτα, πολυκοσμία, ανακοινώσεις, ιατρικά μηχανήματα κ.ά.).

Επομένως, εάν το άτομο με ΔΑΦ δεν έχει προετοιμαστεί κατάλληλα για ένα τέτοιο περιβάλλον, θα βιώσει **άγχος και ανασφάλεια**, αφού θα βρίσκεται σε διαρκή επαγρύπνηση αποφυγής αισθητηριακών ενοχλήσεων. Κατά συνέπεια, είναι πιθανό να βιώσει άγχος, ανασφάλεια και να διαταραχθεί η συμπεριφορά του.

# Άγχος και ΔΑΦ

Τα άτομα με ΔΑΦ βιώνουν **έντονο άγχος**, που συνήθως προκαλείται από τη δυσκολία τους να κατανοήσουν τις απαιτήσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος και από την αδυναμία τους να επικοινωνήσουν τις ανάγκες τους και να αποκωδικοποιήσουν τα κοινωνικά και εν γένει περιβαλλοντικά δρώμενα, αλλά και από τις αισθητηριακές τους ευαισθησίες. Για παράδειγμα, εκδηλώνουν έντονο άγχος όταν καλούνται να ενταχθούν σε μια κοινωνική συνθήκη, όταν υπάρχει αλλαγή στη ρουτίνα τους και όταν δεν μπορούν να προβλέψουν και να ελέγξουν τι θα τους συμβεί. Το περιβάλλον ενός νοσοκομείου, η παραλαβή παραπεμπτικού από τη γραμματεία των εξωτερικών ιατρείων, η αναμονή, η διαδικασία υποβολής σε ιατρικές εξετάσεις, η επαφή με άγνωστα πρόσωπα από το νοσηλευτικό και ιατρικό προσωπικό του νοσοκομείου, συνιστούν κατ' εξοχήν συνθήκες που δύνανται να προκαλέσουν ιδιαίτερα έντονο άγχος σε άτομα με ΔΑΦ.

Το βίωμα του άγχους συνοδεύεται από **σωματικά συμπτώματα** (π.χ. εφίδρωση, στομαχικό άλγος και ταχυκαρδία), τα οποία με τη σειρά τους προκαλούν αρνητικές σκέψεις («θα είναι επώδυνη η εξέταση» ή «δεν θα αντέξω να κάνω υπέρηχο»). Τα άτομα με ΔΑΦ συνήθως δεν κοινοποιούν με λόγια το άγχος τους και **εκφράζουν τα συναισθήματά τους μέσω κάποιας συμπεριφοράς** (π.χ. με έκρηξη θυμού, με επαναλαμβανόμενες κινήσεις ή πιέζοντας με τις παλάμες τα αφτιά τους για να απομονώσουν θορύβους). Συνεπώς, είναι σημαντικό να δείχνουμε κατανόηση για τις δυσκολίες τους και να τα βοηθάμε να προσαρμοστούν στις απρόβλεπτες συνθήκες που ανακύπτουν σε μια νοσοκομειακή μονάδα, εκπαιδεύοντάς τα ταυτόχρονα στη διαχείριση του άγχους που αναπόφευκτα βιώνουν.





# Τι δυσκολεύει τα άτομα με ΔΑΦ;

Οι **σύνθετες έννοιες**.  
Οι άνθρωποι που μιλούν  
γρήγορα και πολύ.

Οι άνθρωποι που  
**φωνάζουν** ή τσακώνονται.

Οι εκπλήξεις, τα **απροσδόκητα**  
γεγονότα, οι αλλαγές στο  
πρόγραμμα.

Να καταλάβουν τις **σκέψεις**  
και τα **συναισθήματα**  
των άλλων.

Καταλαβαίνουν αυτά που  
**λέτε κυριολεκτικά**.  
Δεν καταλαβαίνουν μεταφορικές  
εκφράσεις, παρομοιώσεις  
ή το χιούμορ.

Να **εξηγούν με λόγια** τι τα ενοχλεί  
ή τι χρειάζονται.  
Γι' αυτό, μπορεί να καταφεύγουν  
σε εκρήξεις θυμού ή να κάνουν  
επαναλαμβανόμενες κινήσεις.

Η **πίεση** για άμεση ανταπόκριση  
(χρειάζονται περισσότερο χρόνο  
για να καταλάβουν τι ζητάτε).

Οι αισθήσεις τους λειτουργούν  
με διαφορετικό τρόπο από  
τον δικό σας. Δεν αντέχουν  
τη **φασαρία**, τον πολύ κόσμο,  
τους **θορύβους** και άλλα  
έντονα ερεθίσματα.

Δυσκολεύονται να δεχθούν  
το **άγγιγμα** και την **επαφή** με  
ορισμένες υφές.

# Τι βοηθάει τα άτομα με ΔΑΦ;

Να **μη ζητάτε** να σας κοιτάζουν στα μάτια όταν τους μιλάτε. Να χρησιμοποιείτε **απλές προτάσεις** και εύκολες λέξεις.

Να μιλάτε **χαμηλόφωνα**.

Όταν γνωρίζουν από πριν **τι πρόκειται να συμβεί** ή **τι χρειάζεται να κάνουν**.

Να τους εξηγεί κάποιος με απλό τρόπο **πώς αισθάνεται**, τι του αρέσει και τι δεν του αρέσει.

Μιλήστε τους με **απλά και συγκεκριμένα λόγια**, για να πείτε τι θέλετε από εκείνα. Μαζί με τα λόγια, τα βοηθάει να βλέπουν και εικόνες.

Να τους δείχνετε κατανόηση επειδή **δεν μπορούν να επικοινωνήσουν** όπως εσείς.

Να είστε **υπομονητικοί** μαζί τους.

Ένα **ήσυχο περιβάλλον**. Ο χαμηλός φωτισμός.

Η **προειδοποίηση** για μια επικείμενη σωματική επαφή και η σταδιακή έκθεση σε ιατρικά εργαλεία, τα οποία θα χρησιμοποιηθούν κατά την εξέταση. Μπορεί να χρειαστεί περισσότερος χρόνος απ' ό,τι συνήθως και υπομονή για να ολοκληρωθεί μια ιατρική εξέταση.

# Τι μπορώ να κάνω στη διάρκεια μιας ιατρικής εξέτασης ή επίσκεψης στο νοσοκομείο για να συνδράμω το άτομο με ΔΑΦ;

Αν μπορείτε, παραχωρήστε τους τη **θέση σας** στη γραμματεία εξωτερικών ιατρείων ή σε οποιονδήποτε άλλο χώρο του νοσοκομείου.


Αν κάνουν κάτι που πιθανόν σας ενοχλεί, **πείτε το ευγενικά** στο νοσηλευτικό προσωπικό ή τον/τη συνοδό του. Όχι στα ίδια τα άτομα, καθώς μια παρατήρηση μπορεί να επιτείνει τη δυσφορία που ήδη βιώνουν.

Αν σας κουράζει να μιλούν για πράγματα που τους ενδιαφέρουν, μπορείτε να τους **προτείνετε** να αλλάξετε θέμα ή να τους πείτε ότι θα θέλατε να μείνετε για λίγο **μόνος ή μόνη** σας.

Αν δείτε ότι δυσκολεύονται στην έκφραση, προσπαθήστε:

- να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας
- να **αποφύγετε το επίμονο βλέμμα** σε αυτούς ή/και τον/τη συνοδό τους
- να **αποφύγετε τις συμβουλές**, τις συστάσεις και τα σχόλια προς τα ίδια τα άτομα με ΔΑΦ και τον/τη συνοδό τους.

Αν θέλετε να βοηθήσετε, **πλησιάστε ήρεμα** –καλύτερα από τη μεριά του/της συνοδού– και ρωτήστε διακριτικά **αν χρειάζονται τη συνδρομή σας**.



Μην προβείτε σε οποιαδήποτε ενέργεια **χωρίς την έγκριση του/της συνοδού**. Αν δεν ξέρετε τι να κάνετε ή αν δεν γνωρίζετε πώς να αντιδράσετε, μπορείτε να **απευθυνθείτε σε κάποιον εργαζόμενο** του νοσοκομείου, ώστε να σας ενημερώσει για το τι θα μπορούσατε να κάνετε.

Είναι σημαντικό να είστε **υπομονετικοί** και **υποστηρικτικοί** με όποιον τρόπο μπορείτε.

Οι γονείς τους κάνουν ό,τι μπορούν για να βοηθήσουν. **Δεν προκάλεσαν αυτοί τις δυσκολίες**. Προσπαθήστε να είστε υποστηρικτικοί και διακριτικοί.

Πολύ συχνά, μια συμπεριφορά του ατόμου με ΔΑΦ που μας ξενίζει δεν είναι αποτέλεσμα του τι θέλει να κάνει, αλλά **του τι μπορεί ή δεν μπορεί να κάνει**.

# Μεθοδολογία Κοινωνικών Ιστοριών

## Τι είναι οι Κοινωνικές Ιστορίες

Οι **Κοινωνικές Ιστορίες (ΚΙ)** είναι σύντομες ιστορίες που περιγράφουν συγκεκριμένες περιστάσεις και αφηγούνται τον τρόπο εμπλοκής ενός ή περισσότερων ατόμων σε αυτές τις ιστορίες. Περιλαμβάνουν περιγραφές και αφηγήσεις, που δίνονται με απλό και περιγραφικό λόγο, διάφορα πιθανά σενάρια για την εξέλιξη μιας ιστορίας, καθώς και τις αντίστοιχες ενδεχόμενες αντιδράσεις των εμπλεκόμενων ηρώων της ιστορίας. Οι ιστορίες περιγράφονται βήμα προς βήμα και καταλήγουν σε απλά συμπεράσματα. Οι αφηγήσεις αυτές συνοδεύονται από σκίτσα ή φωτογραφίες, ώστε να διευκολύνουν την κατανόηση της ιστορίας και το μήνυμα που αυτή φέρει.

Ο αγγλικός όρος για τις ΚΙ είναι **social stories** και αποδίδεται στην **Carol Gray (2015)**.

**Οι κοινωνικές ιστορίες είναι εργαλείο και όχι κανόνες**

## Σκοπός των Κοινωνικών Ιστοριών

Η χρήση των ΚΙ αποβλέπει στη βελτίωση της αντίληψης των ατόμων με ΔΑΦ για τις ποικίλες κοινωνικές συνθήκες με τις οποίες έρχονται αντιμέτωπα, καθώς ο απλός περιγραφικός λόγος, με τον οποίο περιγράφονται αυτές οι συνθήκες, τα βοηθά να κατανοήσουν τα μηνύματα που μεταφέρει η εκάστοτε κοινωνική συνδιαλλαγή, αλλά και να προσαρμόσουν τις κοινωνικές τους αντιδράσεις ανάλογα. Έτσι, η δυσλειτουργική κοινωνική συμπεριφορά που προκύπτει από την έλλειψη κατανόησης των κοινωνικών μηνυμάτων και σημάτων αναμένεται ότι θα αντικατασταθεί από κοινωνικά αποδεκτή συμπεριφορά, εφόσον το άτομο με ΔΑΦ εκπαιδεύεται στα προστάγματα του κοινωνικού του πλαισίου. Για παράδειγμα, μέσω μιας κοινωνικής ιστορίας, μπορεί να μάθει ότι δεν παίρνει τον λόγο στη σχολική τάξη, παρά μόνο εφόσον σηκώσει το χέρι του και η δασκάλα του του δώσει τον λόγο. Ή δεν αγκαλιάζει αγνώστους στον δρόμο, όσο ευγενικά και αν του μιλήσουν.

Συνοψίζοντας, το αποτέλεσμα που αναμένουμε είναι ότι αφενός **βελτιώνεται η κοινωνική συμπεριφορά** του αποδέκτη μιας κοινωνικής ιστορίας και, αφετέρου, περιορίζονται οι πιθανές δυσλειτουργικές του αντιδράσεις, όπως το αυξημένο άγχος ή η τάση αποφυγής μιας κατάστασης που συνιστά πρόκληση για το άτομο με ΔΑΦ.

## Συγγραφή Κοινωνικής Ιστορίας

Ως προς τη συγγραφή και τη δομή των ΚΙ, ο συγγραφέας ακολουθεί **συγκεκριμένο τρόπο γραφής ή/και απεικόνισης** μιας ιστορίας, προκειμένου να βοηθήσει ένα άτομο να κατανοήσει μια περίπλοκη ή δύσκολη κατάσταση μέσω της παρουσίασης σχετικών πληροφοριών με τρόπο **κυριολεκτικό, ξεκάθαρο** και, συνήθως, με τη χρήση οπτικοποιημένου υλικού.

Η **Carol Gray** παραθέτει ένα σύνολο κατευθυντήριων αρχών, που μας βοηθούν στη σύνταξη ΚΙ. Σε ό,τι αφορά τη σύνταξη μιας κοινωνικής ιστορίας για εξοικείωση με τη διαδικασία μιας ιατρικής εξέτασης ή κάποιας επίσκεψης σε νοσοκομείο, είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη τις ακόλουθες αρχές:

### **1. Ξεκινήστε νωρίς**

Είναι σημαντικό να έχετε χρόνο για να εντοπίσετε και να επεξεργαστείτε τις πληροφορίες που θα χρειαστούν για τη διαδικασία μιας ιατρικής εξέτασης ή την επίσκεψη σε νοσοκομείο, αλλά και για να προετοιμάσετε το άτομο με ΔΑΦ χωρίς βιασύνη και άγχος.

### **2. Ενημερωθείτε**

Προτού ξεκινήσετε την προετοιμασία, προσπαθήστε να συλλέξετε όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για τη διαδικασία της ιατρικής εξέτασης που πρόκειται να κάνετε ή της επίσκεψης στο νοσοκομείο.

- Γενικές πληροφορίες για την κοινωνική κατάσταση (ποιος, πού, πότε, πώς, τι, γιατί).
- Χαρακτηριστικά του ατόμου με ΔΑΦ που μπορεί να επηρεάσουν την έκβαση της ιστορίας (ηλικία, γνωστικό επίπεδο, ιδιαίτερα ενδιαφέροντα, συνήθης συμπεριφορά).

### **3. Διαμορφώστε την ιστορία**

Εφόσον συγκεντρώσετε τις πληροφορίες, είναι απαραίτητο να προσαρμόσετε τις ΚΙ στις ανάγκες του ίδιου του ατόμου. Κατά τη συγγραφή της ιστορίας, λαμβάνουμε υπόψη τα ακόλουθα:

- Μια ιστορία συντάσσεται βάσει **4 ειδών βασικών προτάσεων**: τις Περιγραφικές, αυτές των Εσωτερικών Καταστάσεων, τις Προτάσεις Επιβεβαίωσης και τις Καθοδηγητικές (Gray 2012).
- Καθεμία Καθοδηγητική Πρόταση θα πρέπει να πλαισιώνεται από 2-5 Περιγραφικές Προτάσεις ή/και Προτάσεις Εσωτερικών Καταστάσεων ή Προτάσεις Επιβεβαίωσης.

### **4. Διαβάστε μαζί**

Είναι καλό να διαβάσετε τις ΚΙ σε έναν ήσυχο χώρο και όταν το άτομο με ΔΑΦ είναι ξεκούραστο και ευδιάθετο. Παρατηρήστε τις αντιδράσεις του, ώστε να διορθώσετε ή να επεξηγήσετε περαιτέρω οτιδήποτε φαίνεται να δυσκολεύει την κατανόησή του.

### **5. Επαναλάβετε**

Η ανάγνωση των ΚΙ θα πρέπει να έχει ολοκληρωθεί **2-3 ημέρες** πριν από την προγραμματισμένη ιατρική εξέταση ή επίσκεψη στο νοσοκομείο, ώστε να υπάρχει χρόνος επανάληψης. Η ΚΙ να είναι διαθέσιμη στο άτομο με ΔΑΦ, ώστε να μπορεί να την επεξεργαστεί και μόνο του.

### **6. Ενημερώστε**

Είναι σημαντικό όλα τα άτομα που εμπλέκονται στην ιστορία να γνωρίζουν τον ρόλο τους και να ανταποκρίνονται με τον αναμενόμενο τρόπο.

### **7. Θυμηθείτε**

Να έχετε την ΚΙ μαζί σας μέχρι την ολοκλήρωση της ιατρικής εξέτασης και της επίσκεψής σας στο νοσοκομείο.

# Κατευθυντήριες γραμμές για τους γονείς/συνοδούς

Η κατάλληλη προετοιμασία ενός ατόμου με ΔΑΦ πριν από τη διεξαγωγή ιατρικών εξετάσεων ή την επίσκεψη σ' ένα νοσοκομείο συνιστά καθοριστικό παράγοντα για την επιτυχή έκβασή τους.

Θα ακολουθήσουν 11 κοινωνικές ιστορίες που αποτελούν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα προετοιμασίας εφήβων και νεαρών ενηλίκων με ΔΑΦ για τη διεξαγωγή καρδιολογικών εξετάσεων, ξεκινώντας από το πώς προετοιμάζονται για τις ιατρικές εξετάσεις τους μέχρι και την παραλαβή των ιατρικών απαντήσεων/πορισμάτων από το νοσοκομείο.



# Προετοιμασία για επίσκεψη στο Νοσοκομείο και ιατρικές εξετάσεις

Πληροφορίες για την επίσκεψη στο Νοσοκομείο  
(Εισαγωγική Ιστορία)



**Με λένε ..... και είμαι ..... χρονών.**



Θα χρειαστεί να πάω στο Νοσοκομείο ..... (όνομα)  
για να κάνω κάποιες ιατρικές εξετάσεις.

Στην Καρδιά του Αυτισμού

Όλοι οι άνθρωποι κάνουν  
ιατρικές εξετάσεις για να  
φροντίσουν την υγεία τους!

Αυτό είναι φυσιολογικό!

Στο Νοσοκομείο θα κάνω τρεις καρδιολογικές εξετάσεις:



Έλεγχο πίεσης



Καρδιογράφημα

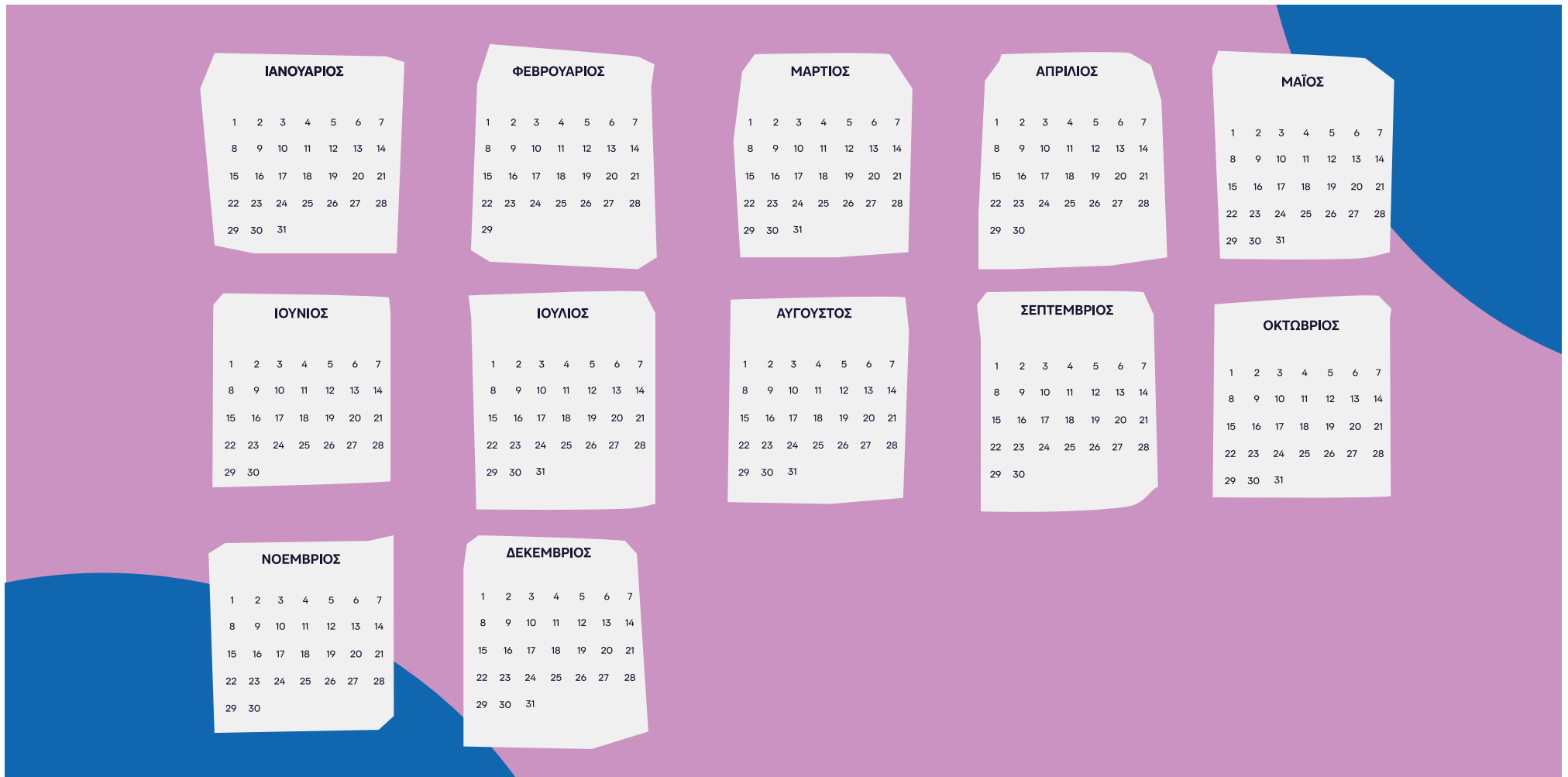


Υπέρηχο καρδιάς

Στο Νοσοκομείο, ο/η γιατρός και ο νοσηλευτής ή η νοσηλεύτρια θα χρειαστεί να με αγγίξουν.

Αυτό είναι  
φυσιολογικό!

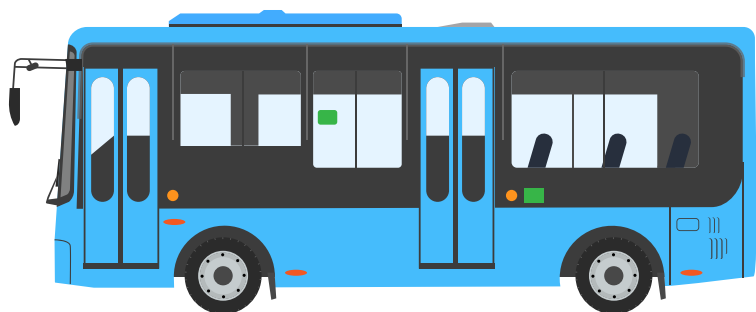
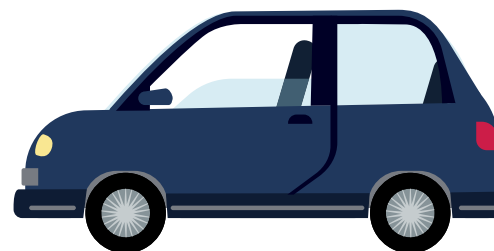




**Έχουμε κλείσει ραντεβού στις .....  
με τον/τη γιατρό ..... (όνομα γιατρού).**



**Στο Νοσοκομείο θα πάω με τον/τη ..... (όνομα συνοδού).**



Στο Νοσοκομείο θα πάμε με ..... (μεταφορικό μέσο).







**Οι γονείς μου είναι χαρούμενοι που θα πάμε στο Νοσοκομείο για να κάνω ιατρικές εξετάσεις.**

# Προσοχή!

**Να θυμάστε σχετικά με την προετοιμασία για τις ιατρικές εξετάσεις και την επίσκεψη στο νοσοκομείο:**

Η εξοικείωση των ατόμων με ΔΑΦ με μια επίσκεψη σε νοσοκομείο και με μια καρδιολογική ή άλλη ιατρική εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

- βιβλία
- βίντεο ή/και φωτογραφίες
- παιχνίδια (π.χ. ηλεκτρονικά, Playmobil, παζλ)
- παιχνίδι ρόλων.





**ONASSIS  
EDUCATION**

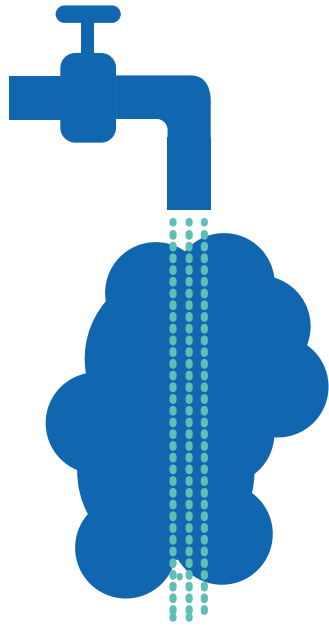
# Προετοιμασία για το Νοσοκομείο

Ετοιμάζομαι να πάω στο Νοσοκομείο για να κάνω ιατρικές εξετάσεις

**Είναι σημαντικό να προετοιμαστώ σωστά για να πάω στο Νοσοκομείο.  
Έτσι, όλα θα πάνε καλά!**



Την ημέρα που έχω ραντεβού για τις ιατρικές εξετάσεις:



Θα κάνω ντους

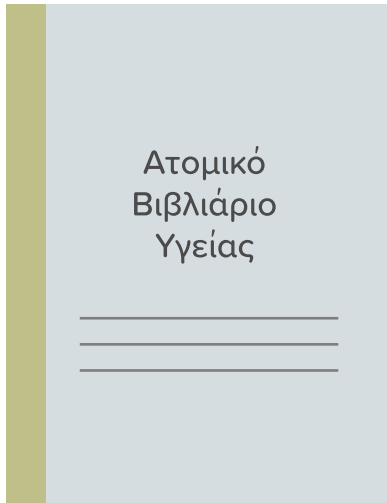


Θα ντυθώ

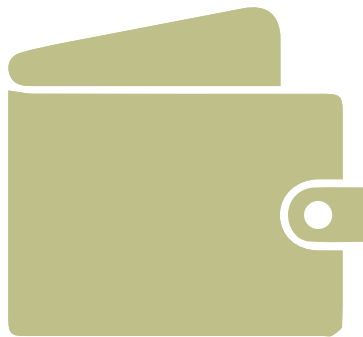


Θα ετοιμάσω την τσάντα μου

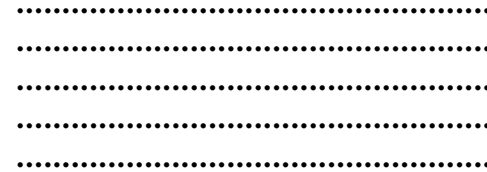
Θα βάλω στην τσάντα μου:



Το Βιβλιάριο Υγείας μου

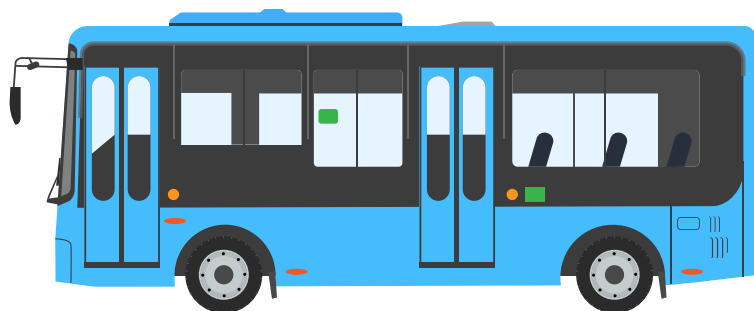
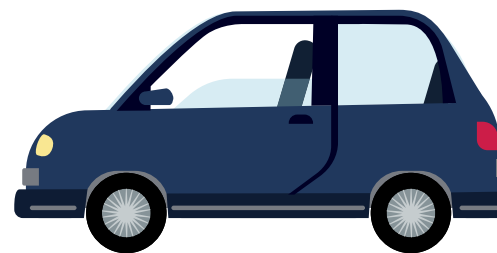


Το πορτοφόλι μου



Αγαπημένα μου πράγματα





Στο Νοσοκομείο θα πάμε με ..... (μεταφορικό μέσο).



**Είμαι έτοιμος να πάω στο Νοσοκομείο!**



# Προσοχή!

## Για την προετοιμασία της τσάντας του ατόμου με ΔΑΦ, να έχετε επιβεβαιώσει ότι υπάρχει:

- Το Βιβλιάριο Υγείας του ατόμου με ΔΑΦ όπου αναγράφεται και ο ΑΜΚΑ του.
  - Η ταυτότητά του, εφόσον έχει ήδη εκδοθεί.
- Το πορτοφόλι του, το οποίο θα περιλαμβάνει χρήματα ή κάρτες που το άτομο με ΔΑΦ έχει μάθει να χρησιμοποιεί.
- Έντυπο, όπου θα αναγράφονται οι βασικές πληροφορίες του ατόμου με ΔΑΦ (π.χ. ονοματεπώνυμο, ημερομηνία γέννησης κ.λπ.), ιδιαίτερα αν το άτομο με ΔΑΦ παρουσιάζει σημαντικές δυσκολίες στον λόγο και στην επικοινωνία<sup>1</sup>.
- Υλικό που θα χρησιμοποιηθεί για την ατομική υγιεινή του ατόμου με ΔΑΦ, όπως:
  - αντισηπτικό χεριών
  - χαρτομάντιλα
- Υλικό που θα χρησιμοποιηθεί για να απασχοληθεί το άτομο με ΔΑΦ στην αναμονή, όπως:
  - αγαπημένο βιβλίο
  - tablet με αγαπημένες εφαρμογές
  - σνακ και ροφήματα.

## Επίσης:

**Καλό θα ήταν να έχει προηγηθεί επικοινωνία με το νοσοκομείο που θα επισκεφτείτε, με σκοπό να ενημερωθείτε από πριν για το πρωτόκολλο λειτουργίας του νοσοκομείου, και συγκεκριμένα σχετικά με:**

- Προσωπικά έγγραφα του ατόμου με ΔΑΦ που είναι απαραίτητο να προσκομίσετε (π.χ. προηγούμενες ιατρικές εξετάσεις, ασφαλιστήριο συμβόλαιο υγείας).
- Τον κανονισμό λειτουργίας του νοσοκομείου (π.χ. σε κάποια νοσοκομεία δεν επιτρέπεται η χρήση κινητού τηλεφώνου κατά την παραμονή στον χώρο τους).

<sup>1</sup> Μπορείτε να βρείτε το έντυπο «διαβατήριο υγείας για άτομα με αυτισμό» στο site: [autismpraxis.ning.com](http://autismpraxis.ning.com).



**ONASSIS  
EDUCATION**

**Από το σπίτι  
στο Νοσοκομείο**



Έφτασε η μέρα που θα πάω στο Νοσοκομείο  
για να κάνω ιατρικές εξετάσεις.

Αισθάνομαι:



Είναι σημαντικό να είμαστε στο Νοσοκομείο λίγη ώρα πριν το ραντεβού μας με τον/τη γιατρό.

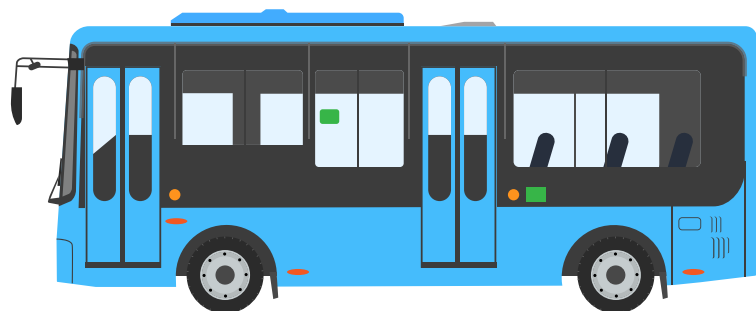
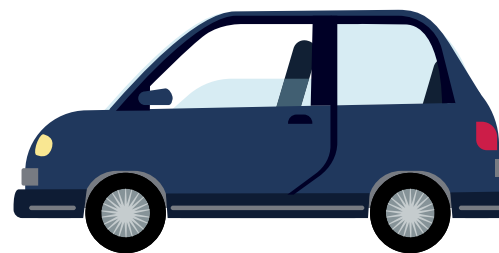
Το ραντεβού μας με τον/τη γιατρό είναι στις

.....



Αυτό σημαίνει ότι θα πάμε στο Νοσοκομείο στις

.....



Στο Νοσοκομείο θα πάμε με ..... (μεταφορικό μέσο).



## Θυμάμαι:

- ✓ Προσέχω τα πράγματά μου
- ✓ Ακούω τον/την .....[συνοδό]
- ✓ Εάν χρειαστώ βοήθεια να το πω  
στον/στην .....[συνοδό]

**Εάν καταφέρω να τα θυμάμαι αυτά,  
τότε θα πάνε όλα καλά στο Νοσοκομείο!**



# Προσοχή!

## Προτού φύγετε για το νοσοκομείο:

Να έχει προηγηθεί επικοινωνία με το νοσοκομείο που θα επισκεφτείτε, με σκοπό:

Να ενημερωθείτε για την πολιτική που ακολουθεί το νοσοκομείο για τους επισκέπτες με Αναπηρία ή/και Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες. Κάθε νοσοκομείο έχει τη δική του πολιτική.

Να έχετε δηλώσει με σαφήνεια τις ανάγκες του ατόμου με ΔΑΦ (π.χ. να έχετε ενημερώσει για τον τρόπο που επικοινωνεί το άτομο με ΔΑΦ, για το αν υπάρχει έντονη δυσκολία διαχείρισης του θυρύβου ή του φωτισμού κ.λπ.).

Τη διευθέτηση λεπτομερειών σε σχέση με τις ιατρικές εξετάσεις (π.χ. ιατρικό ιστορικό του ατόμου με ΔΑΦ).

## Επίσης:

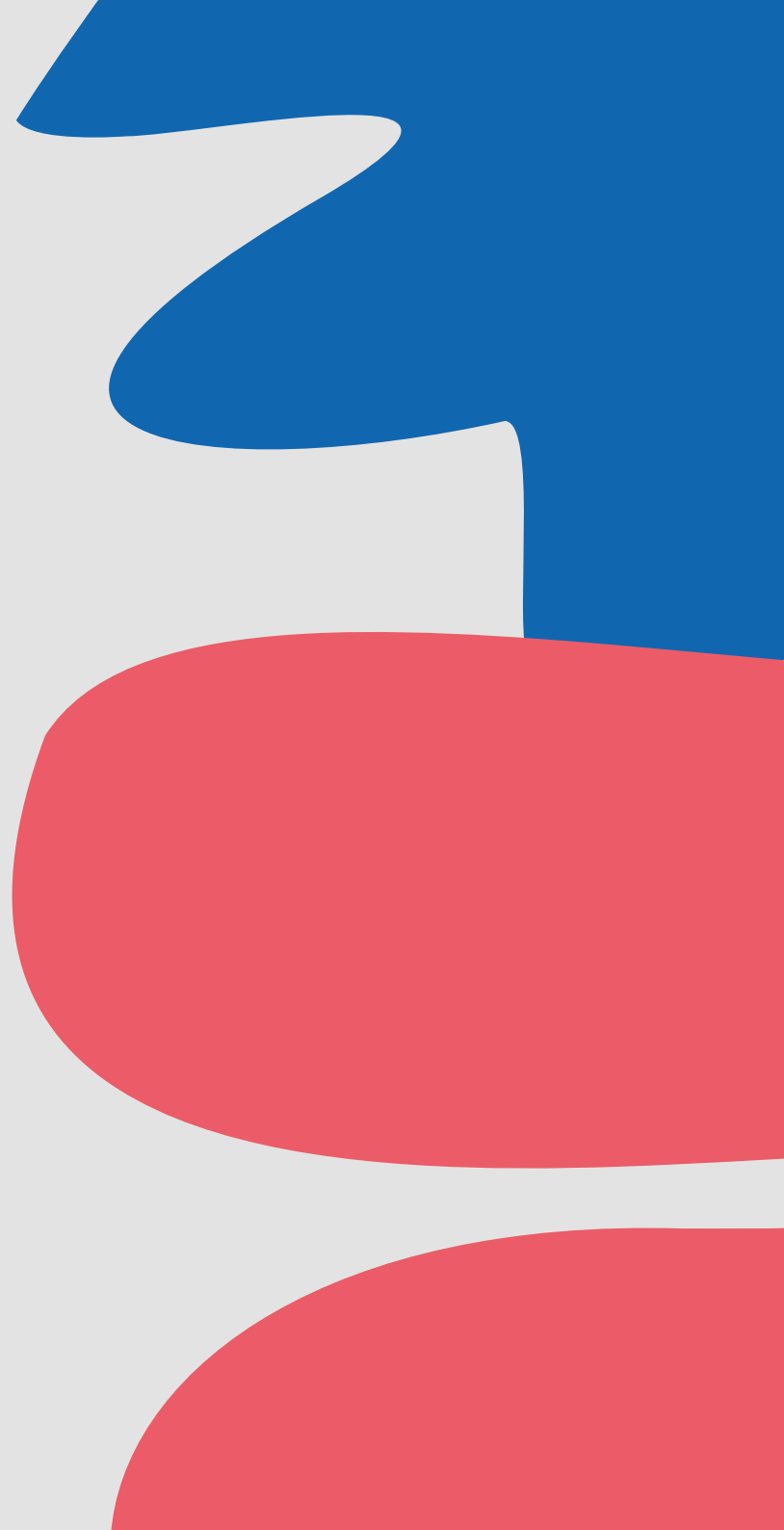
Είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη, κατά την επιλογή μεταφορικού μέσου προς το νοσοκομείο, ότι το άτομο με ΔΑΦ πρέπει να έχει τη μικρότερη δυνατή έκθεση σε αγχογόνα ερεθίσματα πριν από την επίσκεψη στο νοσοκομείο και τις ιατρικές εξετάσεις.

Προτείνεται –εφόσον είναι δυνατόν– η χρήση προσωπικού μεταφορικού μέσου, που περιλαμβάνει ελάχιστα ενδιάμεσα βήματα και είναι οικείο στο άτομο με ΔΑΦ. Επίσης, μπορεί να γίνει χρήση μέσου μαζικής μεταφοράς, εφόσον το άτομο με ΔΑΦ είναι επαρκώς εξοικειωμένο με αυτό πριν από την επίσκεψη στο νοσοκομείο.



**ONASSIS  
EDUCATION**

# Άφιξη στο Νοσοκομείο και παραλαβή παραπεμπτικού





**Όταν φτάσουμε στο Νοσοκομείο, θα μπούμε από την είσοδο για τα Εξωτερικά Ιατρεία.**



**Στο Νοσοκομείο μπορεί να έχει πολλούς ανθρώπους. Μπορεί να έχει φασαρία.**

## Θυμάμαι:

Στο νοσοκομείο:

- ✓ Έχω μαζί μου το Βιβλιάριο Υγείας μου και το πορτοφόλι μου.
- ✓ Είμαι ήσυχος.
- ✓ Μένω κοντά στον/στην ..... [συνοδό]  
και ακούω προσεκτικά τις οδηγίες του/της.





Θα πάμε στην **υποδοχή** (γραφείο/ταμείο), να πάρουμε το **παραπεμπτικό** (το χαρτί που γράφει ποιες εξετάσεις θα κάνω) και να πληρώσω.



**Συνήθως, οι άνθρωποι περιμένουν στη σειρά για να πάρουν παραπεμπτικό.**



**Θα προσπαθήσω κι εγώ να περιμένω με υπομονή στη σειρά για να πάρω παραπεμπτικό.**

Ενώ περιμένω τη σειρά μου για να πάρω παραπεμπτικό, μπορώ να...

1. ....
2. ....
3. ....



**Σύντομα θα έρθει η σειρά μου για να πάρω παραπεμπτικό.**

## Θυμάμαι:

Όταν θα έρθει η σειρά μου για να πάρω παραπεμπτικό:

- ✓ Δίνω τα στοιχεία μου.
- ✓ Ακούω προσεκτικά τις ερωτήσεις του/της υπαλλήλου.
- ✓ Απαντάω προσεκτικά.
- ✓ Είμαι ευγενικός!
- ✓ Αν χρειαστώ βοήθεια, μπορώ να ζητήσω από .....



## Στην Υποδοχή:

Ο/Η υπάλληλος θα μου δώσει το παραπεμπτικό

- ✓ Εγώ θα πληρώσω
- ✓ Θα χαιρετήσω και
- ✓ Θα φύγω.



**Είμαι πολύ χαρούμενος! Τα κατάφερα!  
Πήρα το παραπεμπτικό για την επίσκεψη στον/στη γιατρό!**



# Προσοχή!

## Να θυμάστε κατά την άφιξη στο νοσοκομείο και την παραλαβή του παραπεμπτικού:

- Ενημερώστε αναλυτικά τον/την υπάλληλο του υγειονομικού προσωπικού τόσο για τις ιδιαιτερότητες όσο και για τις προτιμήσεις του ατόμου με ΔΑΦ, ώστε να διασφαλιστούν οι όσο το δυνατόν καλύτερες συνθήκες (π.χ. για να αποφευχθεί η αναμονή στην ουρά, μπορείτε να ζητήσετε προτεραιότητα κατά την παραλαβή παραπεμπτικού).
- Προετοιμάστε το άτομο με ΔΑΦ για το γεγονός ότι ίσως χρειαστεί να διακόψει αυτό που κάνει για λίγο, ώστε να παραλάβει το παραπεμπτικό.

## Επίσης:

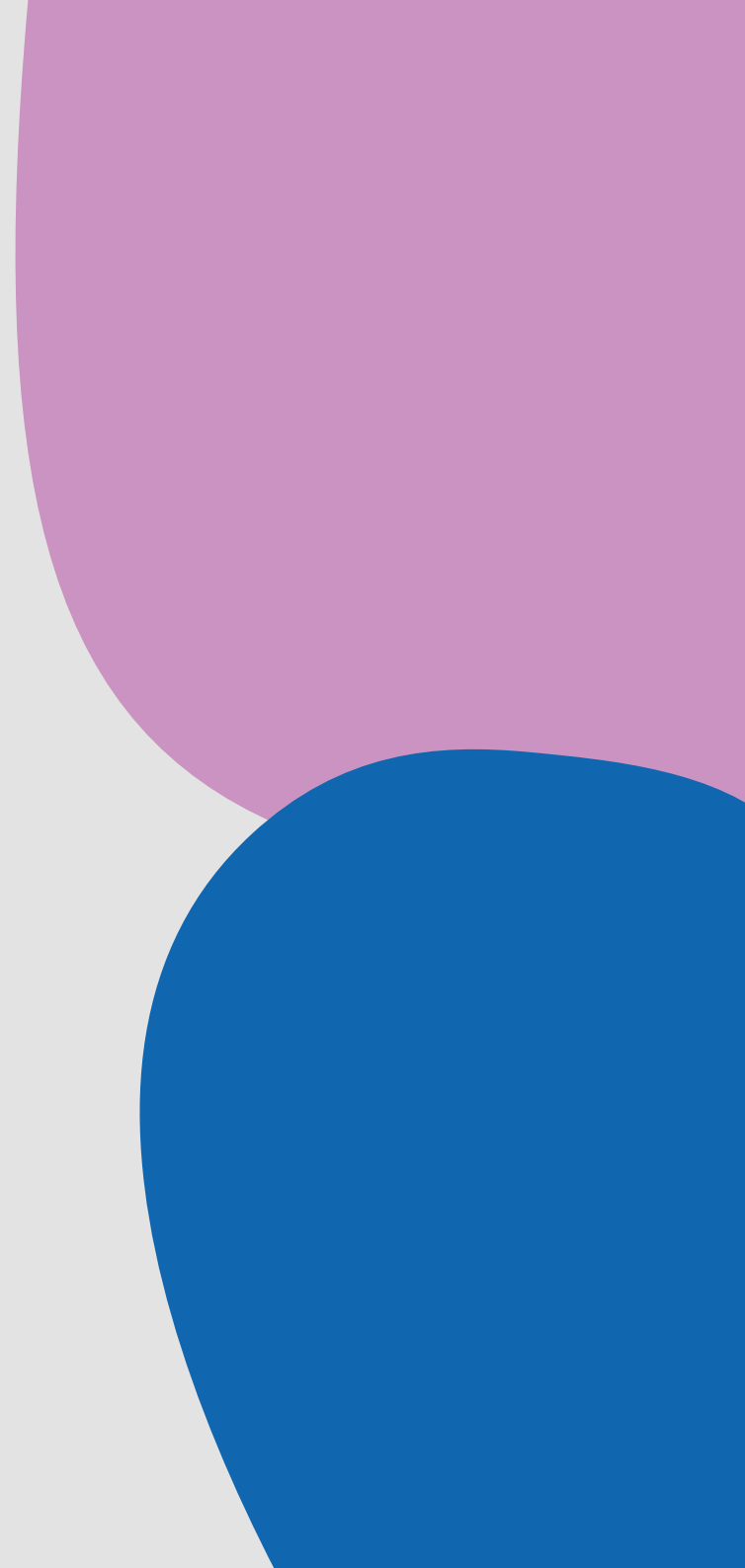
Καλό θα ήταν να έχετε κάνει προσομοίωση των συγκεκριμένων συναλλαγών πριν από την επίσκεψη στο νοσοκομείο. Συγκεκριμένα, καλό θα ήταν το άτομο με ΔΑΦ, πλησιάζοντας στην υποδοχή/ταμείο, να είναι προετοιμασμένο:

- Να δώσει τις απαραίτητες προσωπικές πληροφορίες – προφορικά ή γραπτώς.
- Να πραγματοποιήσει το ίδιο τη χρηματική συναλλαγή με όποιον τρόπο είναι επαρκώς εξοικειωμένο.



**ONASSIS  
EDUCATION**

# **Αίθουσα Αναμονής**





**Αφού πάρω παραπεμπτικό, πηγαίνουμε στην αίθουσα αναμονής (εκεί που περιμένω). Εκεί μοιάζει με σαλόνι.**

## Θυμάμαι:

- ✓ Κρατάω προσεκτικά την τσάντα μου και τα έγγραφα που μου έδωσαν στην υποδοχή.  
Είναι δική μου ευθύνη η τσάντα και τα χαρτιά μου.
- ✓ Είμαι ήσυχος.
- ✓ Μένω κοντά στον/στην..... (συνοδό)  
και ακούω προσεκτικά τις οδηγίες του/της.



**Όταν φτάσουμε στην αίθουσα αναμονής, κάθεται στο σαλονάκι.  
Εκεί μπορεί να χρειαστεί να περιμένουμε λίγο.**

**Αυτό είναι αναμενόμενο!**

**Όλοι περιμένουν!**

Όσο περιμένω στην αίθουσα αναμονής, μπορώ να...

1. ....
2. ....
3. ....



**Όταν έρθει η σειρά μου, ένας νοσηλευτής ή μία νοσηλεύτρια θα φωνάξει το νούμερό μου ή το όνομα μου.**





**Τότε, θα σηκωθώ και θα τον/την ακολουθήσω, για να πάω στο ιατρείο.**



**Είμαι πολύ χαρούμενος που σε λίγο θα μπω στο ιατρείο.**

# Προσοχή!

## Προετοιμάστε το άτομο με ΔΑΦ για το ότι:

- Ίσως χρειαστεί να περιμένει αρκετή ώρα στην αίθουσα αναμονής. Θα ήταν προτιμότερο να έχετε προετοιμάσει το άτομο με ΔΑΦ για περισσότερο χρόνο από αυτόν που έχετε υπολογίσει ή έχετε ενημερωθεί, ώστε να το βοηθήσετε να διατηρήσει την ψυχραιμία του σε περίπτωση πιθανής καθυστέρησης του ραντεβού.
- Ίσως χρειαστεί να διακόψει αυτό που κάνει, για λίγο, ώστε να περάσετε γρήγορα στο ιατρείο.

## Επίσης:

Καλό θα ήταν να έχετε ενημερωθεί σχετικά με την πολιτική που ακολουθεί το νοσοκομείο αναφορικά με τον τρόπο ενημέρωσης των ατόμων στην αίθουσα αναμονής. Για παράδειγμα, ο νοσηλευτής ή η νοσηλεύτρια μπορεί να ενημερώσει κάποιον ότι έχει έρθει η σειρά του είτε καλώντας τον με το επώνυμο είτε φωνάζοντας τα τρία τελευταία ψηφία από τον Αριθμό Μητρώου του. Έτσι, θα έχετε τη δυνατότητα να επιλέξετε τον τρόπο που εξυπηρετεί καλύτερα τις ανάγκες του ατόμου με ΔΑΦ και, φυσικά, να έχετε κάνει προσομοίωση της συγκεκριμένης συνθήκης πριν από την επίσκεψη στο νοσοκομείο.



**ONASSIS  
EDUCATION**

# Ιατρείο

Προετοιμασία για τις ιατρικές εξετάσεις





**Μέσα στο ιατρείο, μάλλον, θα είμαι εγώ, ο/η γιατρός,  
ο νοσηλευτής ή η νοσηλεύτρια ίσως, και ο/η ..... (συνοδός).**



**Όταν μπω στο ιατρείο, θα δώσω το παραπεμπτικό στον νοσηλευτή ή στη νοσηλεύτρια.**



**Θα κρεμάσω την τσάντα μου και το μπουφάν μου.**





**Είναι σημαντικό να περιμένω και να ακούω τις οδηγίες του/της γιατρού και του νοσηλευτή ή της νοσηλεύτριας.**

**Εάν ακούω προσεκτικά τις οδηγίες του/της γιατρού και του νοσηλευτή ή της νοσηλεύτριας, τότε θα πάνε όλα καλά!**



# Προσοχή!

## Να θυμάστε ότι κατά την είσοδο στο ιατρείο είναι σημαντικό:

- Να διασφαλίσετε ότι ο/η γιατρός και ο νοσηλευτής ή η νοσηλεύτρια είναι ενήμεροι ότι πρόκειται να εξεταστεί άτομο με ΔΑΦ.
- Να τους ενημερώσετε εν συντομία για τα βασικά χαρακτηριστικά του ατόμου με ΔΑΦ (π.χ. επίπεδο λόγου).
- Να υπενθυμίσετε στο άτομο με ΔΑΦ, εγκαίρως, ότι θα χρειαστεί να αποχωριστεί όλα τα προσωπικά του αντικείμενα για λίγο, δείχνοντας το αντίστοιχο βήμα της κοινωνικής ιστορίας.



**ONASSIS  
EDUCATION**

**Μέτρηση / Έλεγχος πίεσης**



**Ο νοσηλευτής ή η νοσηλεύτρια  
θα μετρήσει την πίεσή μου με το πιεσόμετρο.**

**Το πιεσόμετρο μοιάζει σαν ένα θερμόμετρο  
που έχει ένα ύφασμα στην άκρη.**



## **Θυμάμαι:**

- ✓ Ακούω προσεκτικά τις οδηγίες του/της γιατρού και του νοσηλευτή ή της νοσηλεύτριας.

- Ο νοσηλευτής ή η νοσηλεύτρια θα βάλει το πιεσόμετρο στο μπράτσο μου.
- Το πιεσόμετρο θα αρχίσει να φουσκώνει και θα σφίξει το χέρι μου.
- Μπορεί να νιώσω λίγο περίεργα.
- Είναι σαν να με παίρνει κάποιος αγκαλιά.
- Είναι σαν να παίρνει κάποιος το χέρι μου μια σφιχτή αγκαλιά.



Αυτό είναι  
φυσιολογικό!

Όλοι έτσι νιώθουν!



## **Θυμάμαι:**

- ✓ Μένω ακίνητος όσο ο νοσηλευτής ή η νοσηλεύτρια μετράει την πίεσή μου.
- ✓ Αποφεύγω να μιλάω.

**Σε λίγο ο νοσηλευτής ή η νοσηλεύτρια θα τελειώσει και θα μου βγάλει το πιεσόμετρο από το χέρι.**



**Είμαι χαρούμενος που τα κατάφερα και τελείωσε η εξέταση! Τα πήγα τέλεια!**



A large, solid green abstract shape occupies the left side of the page. It has a rounded top and a jagged, organic bottom edge, resembling a stylized leaf or a modern logo element. The shape is positioned on the left, leaving a large white space on the right.

**ONASSIS  
EDUCATION**

# Καρδιογράφημα





**Όταν πάω στο Νοσοκομείο, θα χρειαστεί να κάνω και καρδιογράφημα.  
Το καρδιογράφημα είναι σαν μια φωτογραφία της καρδιάς.**



**Είναι σημαντικό να κάνω καρδιογράφημα,  
επειδή έτσι ο/η γιατρός θα ελέγξει πώς δουλεύει η καρδιά μου.**



**Ο/Η γιατρός ή ο νοσηλευτής ή η νοσηλεύτρια θα μου ζητήσει να βγάλω την μπλούζα μου και να ξαπλώσω στο κρεβάτι.**





**Είναι σημαντικό να προσπαθήσω να ξαπλώσω ανάσκελα.**



**Όταν ξαπλώσω, ο νοσηλευτής ή η νοσηλεύτρια θα μου βάλει:**

- λίγο νερό στο στήθος, στα χέρια και στα πόδια με ένα βαμβάκι,
- τα ηλεκτρόδια στο στήθος (μοιάζουν με μικρές φούσκες, βεντούζες/ αυτοκόλλητα),
- κάτι σαν μανταλάκια στα χέρια και στα πόδια.



**Εγώ τότε μπορεί να νιώσω περίεργα.  
Μπορεί να νιώσω κάτι κρύο και υγρό.**

**Αυτό είναι αναμενόμενο!**

**Οι περισσότεροι άνθρωποι  
που κάνουν καρδιογράφημα  
νιώθουν το ίδιο.**

## **Θυμάμαι:**

- ✓ Μένω ακίνητος, όσο ο/η γιατρός κάνει το καρδιογράφημα.
- ✓ Αποφεύγω να μιλάω.
- ✓ Ακούω προσεκτικά τις οδηγίες του/της γιατρού και του νοσηλευτή ή της νοσηλεύτριας.

Τα ηλεκτρόδια έχουν καλώδια που συνδέονται με ένα μηχάνημα που μοιάζει με ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Από το μηχάνημα θα βγει ένα χαρτί με γραμμές. Αυτό το χαρτί δείχνει πώς χτυπάει η καρδιά μου.



**Όταν τελειώσει το καρδιογράφημα,  
ο νοσηλευτής ή η νοσηλεύτρια θα μου βγάλει  
προσεκτικά τα ηλεκτρόδια.**

**Εγώ τότε μπορεί να νιώσω περίεργα.  
Αν θέλω, μπορώ να τον/τη ρωτήσω  
και να τον/τη βοηθήσω να τα βγάλει.**



**Αυτό είναι αναμενόμενο!**

**Οι περισσότεροι  
άνθρωποι, όταν βγάζουν  
τα ηλεκτρόδια, μπορεί να  
νιώσουν το ίδιο.**



**Ο/Η γιατρός και ο/η ..... (συνοδός) είναι πολύ χαρούμενοι που τελείωσε η εξέταση.**



**Εγώ είμαι περήφανος για τον εαυτό μου που τα πήγα τόσο καλά με το καρδιογράφημα!**

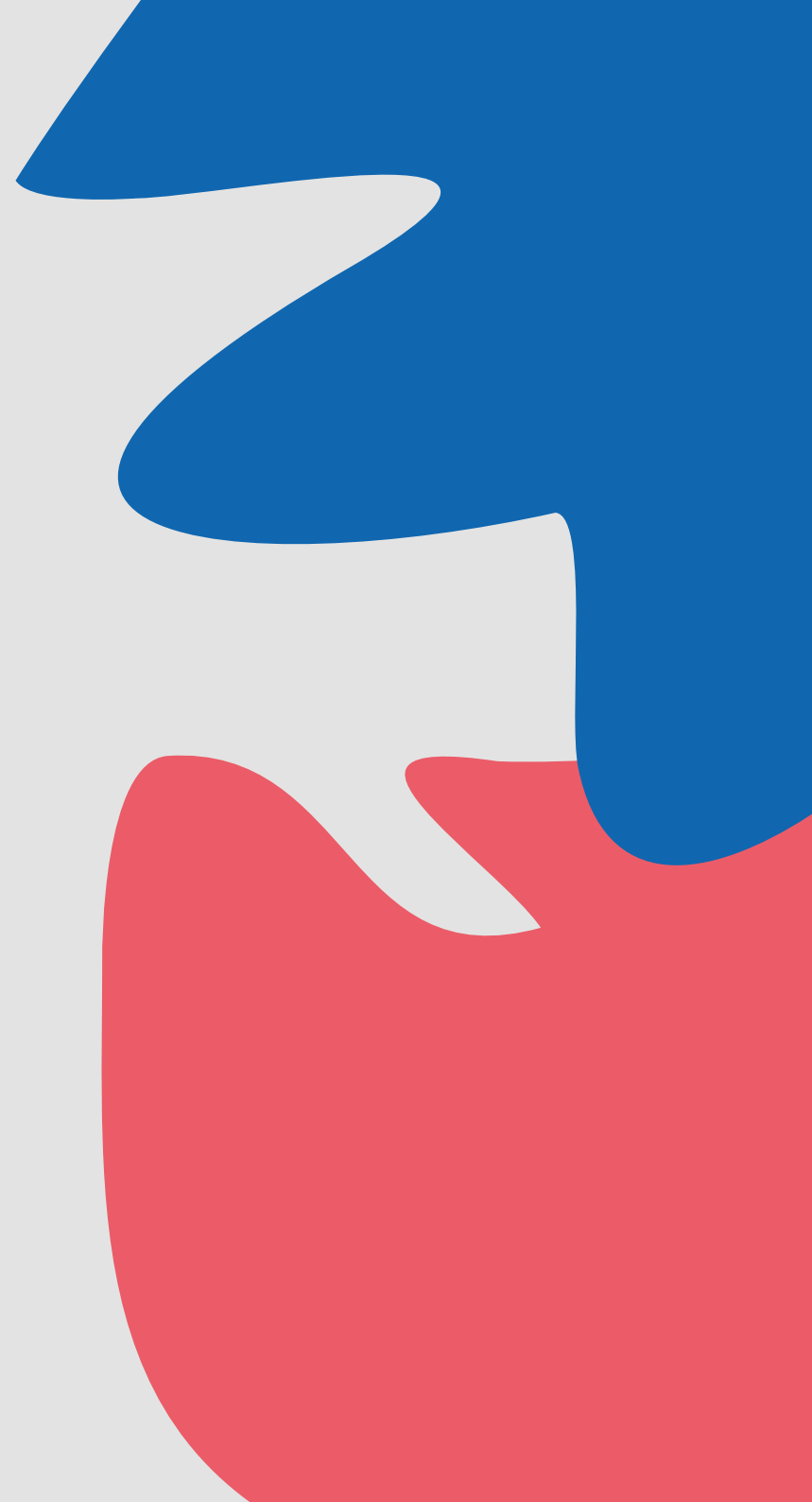






**ONASSIS  
EDUCATION**

**Υπέρηχος καρδιάς**





**Ο υπέρηχος μοιάζει με κάμερα που δείχνει πώς χτυπάει η καρδιά μου.**



**Ο/Η γιατρός ή ο νοσηλευτής ή η νοσηλεύτρια θα μου ζητήσει να βγάλω την μπλούζα μου και να ξαπλώσω στο κρεβάτι.**



### **Είναι σημαντικό να προσπαθήσω:**

- να ξαπλώσω στα πλάγια και
- να βάλω το αριστερό χέρι πίσω από το κεφάλι.

Εάν χρειαστώ βοήθεια, μπορώ να ζητήσω από τον/την..... (συνοδό).

## **Θυμάμαι:**

- ✓ Ακούω προσεκτικά τις οδηγίες του/της γιατρού και του νοσηλευτή ή της νοσηλεύτριας.



**Ο/Η γιατρός θα βάλει τζελ (ένα υγρό) σε ένα μηχάνημα και θα το ακουμπήσει στο στήθος μου.**





**Εγώ τότε μπορεί να νιώσω περίεργα.  
Μπορεί να νιώσω κάτι κρύο και υγρό να με πιέζει.**

**Αυτό είναι αναμενόμενο!**

**Οι περισσότεροι άνθρωποι  
που κάνουν υπέρηχο  
νιώθουν το ίδιο!**

## **Θυμάμαι:**

- ✓ Μένω ακίνητος, όσο ο/η γιατρός κάνει τον υπέρηχο.
- ✓ Αποφεύγω να μιλάω.
- ✓ Ακούω προσεκτικά τις οδηγίες του/της γιατρού και του νοσηλευτή ή της νοσηλεύτριας.

**Ο/Η γιατρός ή ο νοσηλευτής ή η νοσηλεύτρια μπορεί να μου ζητήσει να ξαπλώσω ανάσκελα, με σηκωμένα τα γόνατα, και να ακουμπήσουν ξανά το μηχάνημα στο σώμα μου**

**Σε λίγο ο υπέρηχος θα τελειώσει και ο νοσηλευτής ή η νοσηλεύτρια θα μου δώσει ένα χαρτί να σκουπίσω το σώμα μου.**



## **Θυμάμαι:**

- ✓ Μένω ακίνητος, όσο ο/η γιατρός κάνει τον υπέρηχο.
- ✓ Αποφεύγω να μιλάω.
- ✓ Ακούω προσεκτικά τις οδηγίες του/της γιατρού και του νοσηλευτή ή της νοσηλεύτριας.



**Ο/Η γιατρός και ο/η ..... (συνοδός) είναι πολύ χαρούμενοι που τελείωσε η εξέταση.**



**Εγώ είμαι περήφανος για τον εαυτό μου που τα κατάφερα μια χαρά με τον υπέρηχο!**

# Προσοχή!

**Καλό θα ήταν να έχετε κάνει προσομοίωση της διαδικασίας των ιατρικών εξετάσεων πριν από την επίσκεψη στο νοσοκομείο.**

Για παράδειγμα, θα είναι προς όφελος του ατόμου με ΔΑΦ αν έχει γίνει προσομοίωση:

- Της χρήσης του πιεσόμετρου και του ελέγχου της πίεσης με αυτό.
- Της τοποθέτησης μικρής ποσότητας νερού με βαμβάκι στο στήθος, στα χέρια και στα πόδια του ατόμου με ΔΑΦ, κατ' αντιστοιχία με τη διεξαγωγή ενός καρδιογραφήματος.
- Της στάσης του σώματος του ατόμου κατά τη διεξαγωγή του υπέρηχου καρδιάς (π.χ. το αριστερό χέρι πίσω από το κεφάλι, ενώ το άτομο είναι ξαπλωμένο σε πλάγια στάση).

## **Επίσης:**

Κατά τη διάρκεια διεξαγωγής των ιατρικών εξετάσεων, και κυρίως των καρδιολογικών, είναι σημαντικό οι ασθενείς να παραμείνουν σιωπηλοί, ήρεμοι και ακίνητοι.

Πιθανόν, εκείνη τη στιγμή να χρειαστεί να βοηθήσετε το άτομο με ΔΑΦ να εφαρμόσει κάποιες τεχνικές χαλάρωσης τις οποίες έχει διδαχθεί στο παρελθόν (π.χ. να παίρνει βαθιές ανάσες, να μετράει μέχρι το 10 κ.λπ.), δείχνοντας το αντίστοιχο βήμα της κοινωνικής ιστορίας.



**ONASSIS  
EDUCATION**



# **Ολοκλήρωση Ιατρικών Εξετάσεων**



**Όταν τελειώσω τις καρδιολογικές εξετάσεις,  
θα ντυθώ γρήγορα και θα περιμένω να ακούσω τις οδηγίες του/της γιατρού.**



**Ο/Η γιατρός μπορεί να θέλει να μιλήσει σ' εμένα και στον/στην ..... (συνοδό).  
Ο/Η ..... (συνοδός) μπορεί να θέλει να κάνει κάποιες ερωτήσεις στον/στη γιατρό.**

**Θα προσπαθήσω να περιμένω υπομονετικά και να ακούσω προσεκτικά τον/τη γιατρό και τον/την ..... (συνοδό).**



**Όταν τελειώσω τις ιατρικές εξετάσεις, ο/η γιατρός ή ο/η νοσηλευτής/νοσηλεύτρια θα μου δώσουν έναν φάκελο με τα αποτελέσματα των εξετάσεων.**



**Μετά, μπορώ να χαιρετήσω και να φύγω, για να πάω σπίτι μου να ξεκουραστώ.**



**Οι γονείς μου θα είναι πολύ περήφανοι που τα κατάφερα τόσο καλά με τις ιατρικές εξετάσεις.**

**Εγώ θα είμαι περήφανος με τον εαυτό μου! Τα κατάφερα!**



# Προσοχή!

**Καλό είναι να επαινέσετε ή να δώσετε συγχαρητήρια στο άτομο με ΔΑΦ μετά την ολοκλήρωση μιας ιατρικής εξέτασης.**

Ο/Η γιατρός να δώσει συγχαρητήρια στο άτομο με ΔΑΦ λέγοντάς του, για παράδειγμα,  
«Μπράβο ..... (όνομα)!  
Τα κατάφερες, τελείωσες με την ιατρική σου εξέταση!»  
(ή κάτι παρεμφερές).

## **Επίσης:**

Να θυμάστε ότι υπάρχει δυνατότητα για άμεση παραλαβή των αποτελεσμάτων κάποιων ιατρικών εξετάσεων (π.χ. καρδιογράφημα).

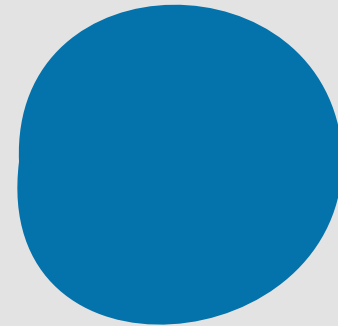






**ONASSIS  
EDUCATION**

# **Απαντήσεις Ιατρικών Εξετάσεων**



Όταν πήγα στο Νοσοκομείο, μου έδωσαν ένα χαρτί με οδηγίες για τις απαντήσεις των εξετάσεων.

## Οδηγίες

Τρόποι παραλαβής  
απαντήσεων/πορισμάτων

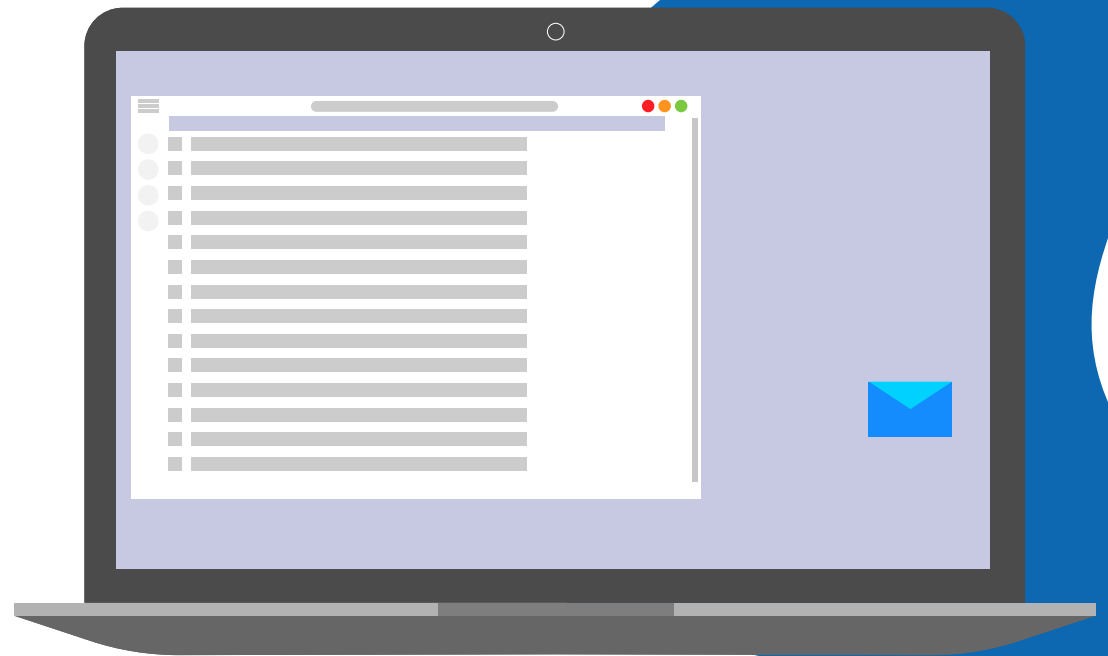
---

---

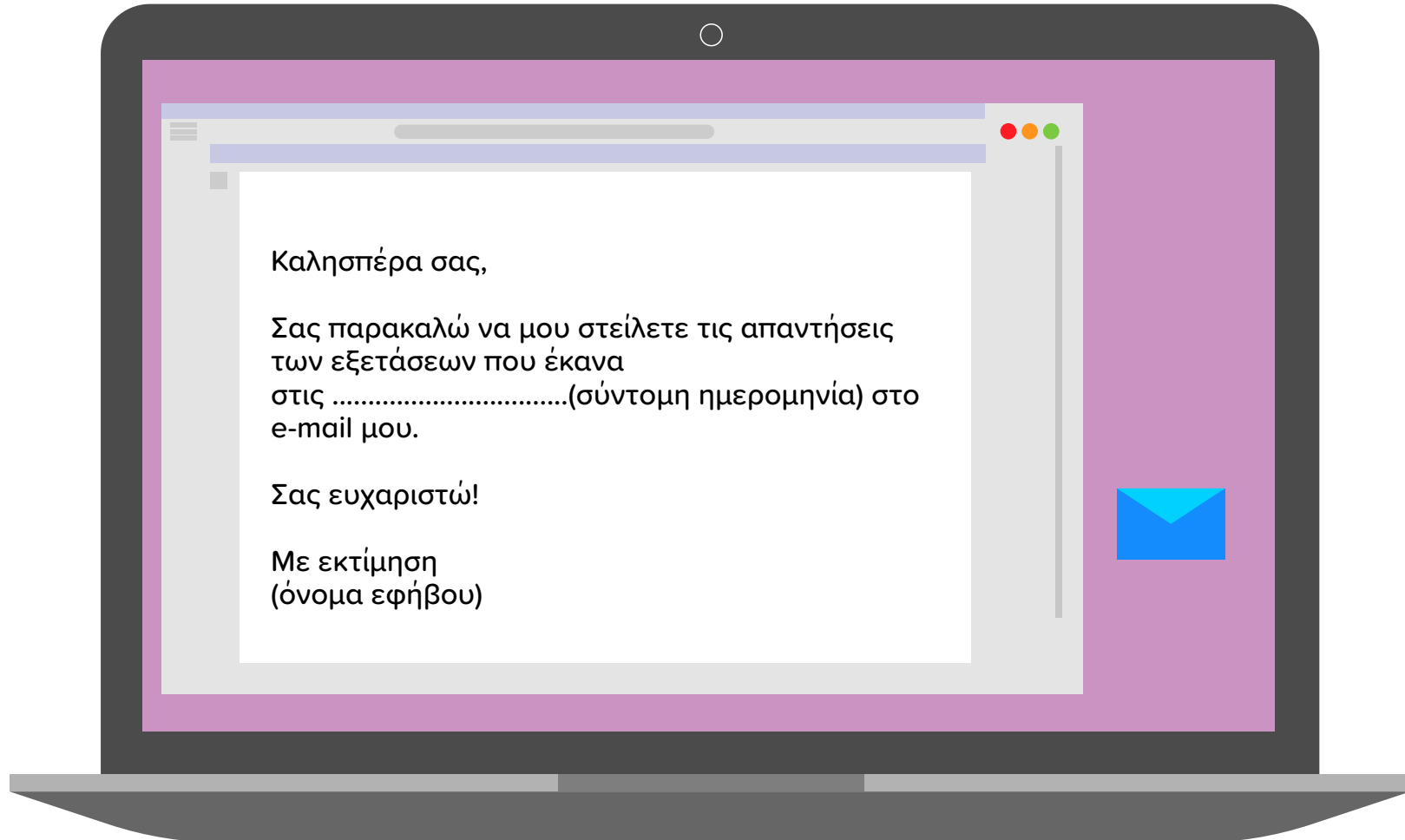
---

## Για να πάρω τα αποτελέσματα των ιατρικών εξετάσεων:

- Περιμένω να περάσουν 3 μέρες από την επίσκεψή μου στο Νοσοκομείο.
- Στέλνω e-mail στο Νοσοκομείο και ζητάω τα αποτελέσματα.
- Περιμένω στο mail μου τα αποτελέσματα.



Στο e-mail μπορώ να γράψω:



Καλησπέρα σας,

Σας παρακαλώ να μου στείλετε τις απαντήσεις των εξετάσεων που έκανα στις .....(σύντομη ημερομηνία) στο e-mail μου.

Σας ευχαριστώ!

Με εκτίμηση  
(όνομα εφήβου)



**Είμαι περήφανος που έστειλα e-mail και περιμένω τα αποτελέσματα των εξετάσεων!**



**Προσοχή!**

**Καλό θα ήταν να έχει προηγηθεί επικοινωνία με το νοσοκομείο που θα επισκεφτείτε, με σκοπό να ενημερωθείτε από πριν για το πρωτόκολλο παραλαβής απαντήσεων και πορισμάτων.**



# Οδηγίες από το Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο

Κατά τον προγραμματισμό της εξέτασης, βεβαιωθείτε ότι ενημερώσατε τη γραμματεία των εξωτερικών ιατρείων για την ανάγκη και το είδος παροχής συνδρομής προς τον/την ασθενή.

Περιγράψτε τις πραγματικές ανάγκες του/της ασθενούς με σαφή και ακριβή τρόπο.

Κατά την άφιξη του/της ασθενούς στη γραμματεία των εξωτερικών ιατρείων ή στην υποδοχή, γνωστοποιήστε εγκαίρως την παρουσία σας.

Το υγειονομικό προσωπικό του Ω.Κ.Κ. είναι πάντα διαθέσιμο για την εξυπηρέτησή σας.

Προτείνεται η επικοινωνία με το εκάστοτε νοσοκομείο, με σκοπό την ενημέρωσή σας για το πρωτόκολλο λειτουργίας και την πολιτική που ακολουθεί το νοσοκομείο αυτό για τους επισκέπτες με Αναπηρία ή/και Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες.





# Ίδρυμα Ωνάση και Ειδική Αγωγή

Όλα τα παιδιά μπορούν να μάθουν, απλώς έχουν τον δικό τους τρόπο. Το Ίδρυμα Ωνάση, εδώ και εννέα χρόνια, προσεγγίζει την εκπαίδευση μέσα από ξεχωριστές εκπαιδευτικές δράσεις στον τομέα της Ειδικής Αγωγής. Σήμερα, και μαζί με την εμπιστοσύνη κάθε γονέα των παιδιών που συμμετέχουν, συνεχίζουμε να δημιουργούμε μια σειρά από εργαστήρια με στόχο κάθε παιδί με αναπηρία να απελευθερώσει τις δυνάμεις του, σε όλη την Ελλάδα. Και ενώ ο τρόπος αλλάζει, ο στόχος παραμένει ίδιος: να έχουν όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά πρόσβαση σε εκπαιδευτικά εργαστήρια, να ενισχύεται η συμπερίληψή τους σε όλες τις δραστηριότητες που αγαπούν να κάνουν και να αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους μέσα από συνεργατικές πρακτικές. Όλοι οι γονείς και τα παιδιά έχουν δικαίωμα στην «απόδραση».

## Μια ξεχωριστή προσέγγιση στη μάθηση

Μέσα από τα εκπαιδευτικά προγράμματα της Ειδικής Αγωγής του Ιδρύματος Ωνάση αναπτύσσονται ουσιαστικές δράσεις που βοηθούν τους γονείς να ανακαλύψουν νέους δημιουργικούς τρόπους να επικοινωνήσουν με το παιδί τους, μέσα από τους μαγικούς δρόμους άλλοτε της μουσικής και άλλοτε της εικαστικής έκφρασης. Παράλληλα, το Ίδρυμα Ωνάση ενώνει δυνάμεις με ακόμα περισσότερους φορείς και σχολεία Ειδικής Αγωγής πανελλαδικά, οι οποίοι επιθυμούν να πορευτούν σε κοινές πρωτοβουλίες. «Η μουσική αγαπάει τον αυτισμό», «Boarding pass στον αυτισμό», «Στην καρδιά του αυτισμού», «Η τέχνη του μαζί», «Ζωή σαν ανοιχτό βιβλίο», «Εκπαιδευτικές δράσεις Ελληνικής & Δημοτικής Αστυνομίας και Αστυνομίας Κύπρου για τον αυτισμό», είναι μερικά μόνο από τα εκπαιδευτικά προγράμματα του

Ιδρύματος Ωνάση. Μαζί με όλα τα παραπάνω προγράμματα, οργανώνονται και βιωματικά εργαστήρια Ειδικής Αγωγής για εκπαιδευτικούς και άτομα που δραστηριοποιούνται στον χώρο της Ειδικής Αγωγής, αλλά και για ευρύτερες επαγγελματικές ομάδες κοινού, με στόχο την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας.

**Για εμάς, η Ειδική Αγωγή είναι ο δρόμος ώστε όλα τα παιδιά να έχουν πρόσβαση στη γνώση, την τέχνη και τη χαρά της μάθησης. Εξάλλου, κάθε παιδί ξεχωριστά έχει το δικό του στυλ, ρυθμό και χρόνο, όχι απλώς για να μάθει αλλά και για να πετύχει.**

Στον τομέα της Ειδικής Αγωγής, οι δράσεις του Ιδρύματος Ωνάση δεν περιορίζονται στα εκπαιδευτικά προγράμματα. Εδώ και δεκαετίες, ενισχύουμε τα ειδικά σχολεία και τμήματα ένταξης, μέσα από τη δωρεά βιβλίων, εξοπλισμού και εποπτικών μέσων, ώστε να διευκολύνουμε την εκπαιδευτική προσπάθεια των παιδαγωγών. Επιπλέον, από το 1978 έως και σήμερα, μέσα από το Πρόγραμμα Υποτροφιών του Ιδρύματος Ωνάση, συμπεριλαμβάνουμε και τον κλάδο της Ειδικής Αγωγής για μεταπτυχιακές σπουδές και διδακτορική έρευνα σε ΑΕΙ του εξωτερικού, ενώ ταυτόχρονα και διαχρονικά πια, στηρίζουμε φορείς, όπως η ΕΛΕΠΑΠ, στο πολύτιμο, αλλά δύσκολο έργο τους.



# Ομάδα Εργασίας Ιδρύματος Ωνάση

**Αφροδίτη Παναγιωτάκου**  
Director of Culture

**Έφη Τσιότσιου**  
Executive Director & Director of Education

**Δημήτρης Θεοδωρόπουλος**  
Deputy Director of Culture

**Δημήτρης Δρίβας**  
Group Communication & Content Manager

**Όλγα Δελιδάκη**  
Associate to the Executive Director

**Χριστίνα Παναγιωτάκου**  
Educational Programs Coordinator

**Βίκυ Γεροντοπούλου**  
Onassis Library Coordinator

**Αλέξανδρος Ρουκουτάκης**  
Content Leader

**Χρήστος Σαρρής**  
Head of Creative

**Βασίλης Μπίμπας**  
Social Media Manager

# Επιστημονική Ομάδα Προγράμματος & Συντακτική Ομάδα Εντύπου

**Επιστημονική υπεύθυνη του προγράμματος**

**Αγγελική Γενά**  
Κλινική Ψυχολόγος,  
Καθηγήτρια Ειδικής Αγωγής Πανεπιστημίου Αθηνών

**Επιστημονική ομάδα του προγράμματος**

**Κατίγκω Χατζηπατέρα – Γιαννούλη**  
Κλινική Ψυχολόγος, Καθηγήτρια Ψυχολογίας,  
American College of Greece, Deree College

**Κατερίνα Δροσινού**  
Ειδική Παιδαγωγός, MSc, Μέλος της επιστημονικής ομάδας  
των ερευνητικών και εκπαιδευτικών προγραμμάτων  
του Ιδρύματος Ωνάση

**Εριφύλη Τσιρέμπολου**  
Ψυχολόγος

**Κατερίνα Γιαννακοπούλου**  
Ειδική Παιδαγωγός, Πρόεδρος ΑΛΜΑ



# ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΕΝΤΥΠΟΥ

## Σύλληψη & σχεδιασμός περιεχομένου

**Χριστίνα Παναγιωτάκου**  
Educational Programs Coordinator

## Συντονισμός

**Κορίνα Δευτεραίου**  
Educational Programs Assistant

**Τζίνα Παπαμιχαήλ**  
Educational Programs Assistant

**Δέσποινα Μαρτή**  
Educational Programs Assistant

## Συντονισμός έκδοσης

**Χριστίνα Κοσμόγλου**  
Publications Manager

## Σχεδιασμός εντύπου

**Τζίλιαν Βιγλάκη**  
Graphic Designer

**Θεόδωρος Κωβαίος**  
Graphic Designer

**Γεωργία Λεοντάρα**  
Graphic Designer

**Δανιήλ Βεργιάδης**  
Campaign Manager

**Μαργαρίτα Γραμματικού**  
Copy Editor

**Βασίλης Δουβίτσας**  
Επιμέλεια κειμένων

**Στέλιος Τζέτζιας, STUDIO ON**  
Φωτογραφίες

**Ελένη Σιαμέτη**  
Assistant Photographer





# Θερμές ευχαριστίες στους συνεργάτες του Ωνάσειου Καρδιοχειρουργικού Κέντρου

**Παναγιώτη Μινογιάννη**  
Γενικό Διευθυντή  
Ωνάσειου Καρδιοχειρουργικού Κέντρου

**Ιωάννα Βουτουφιανάκη**  
Διευθύντρια Νοσηλευτικής Υπηρεσίας  
Ωνάσειου Καρδιοχειρουργικού Κέντρου

**Βασιλική Βαρτελά**  
Επιμελήτρια Α' Καρδιολογικής  
Μονάδας Εντατικής Θεραπείας  
Ωνάσειου Καρδιοχειρουργικού Κέντρου

**Δημήτριο Τσιάπρα**  
Αναπληρωτή Διευθυντή  
Καρδιολογικού Τομέα Ωνάσειου  
Καρδιοχειρουργικού Κέντρου

**Τζένη Δαρβύρη**  
Προϊσταμένη Γραφείου Κίνησης Ασθενών  
Ωνάσειου Καρδιοχειρουργικού Κέντρου

**Φανή Λαμπέρ**  
Προϊσταμένη Εξωτερικών Ιατρείων  
Ωνάσειου Καρδιοχειρουργικού Κέντρου

**Μαρία Μειδάνη**  
Προϊσταμένη Γραφείου  
Εκπαίδευσης-Βιβλιοθήκης  
Ωνάσειου Καρδιοχειρουργικού Κέντρου

**Αλεξάνδρα Μπριασούλη**  
Υπεύθυνη Δημοσίων Σχέσεων  
Ωνάσειου Καρδιοχειρουργικού Κέντρου

**Υπό την αιγίδα**  
του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών,

**Σε συνεργασία με**  
το ΑΛΜΑ, Πανελλήνιο Σύλλογο Προσαρμοσμένων  
Δραστηριοτήτων και το Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο





UNDER  
STAND  
AUTISM

ONASSIS  
EDUCATION

Υπό την αιγίδα



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών

Σε συνεργασία



Ωνάσειο  
Καρδιοχειρουργικό  
Κέντρο