

چگونه از خودمان مراقبت کنیم؟

کتابچه ویژه نوجوان با
اختلال طیف اتیسم





آکادمی اتیسم
Autism Academy



انجمن اتیسم ایران
IAA Iran Autism Association

چگونه از خودمان مراقبت کنیم؟

ویژه نوجوان با اختلال طیف اتیسم

دبیر علمی:

سینا توکلی (کاندیدای دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی و مدیر آکادمی انجمن اتیسم ایران)

تیم تدوین محتوا:

فرح بکی زاده (کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی)

سید محمد علی میری (کاندیدای دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی)

مینا عمادی زاده (کارشناسی ارشد مشاوره)

مجریان پروژه تدوین بسته‌های آموزشی:

دکتر حانیه سادات سجادی، عضو هیئت علمی، مرکز تحقیقات بهره‌برداری از دانش سلامت، دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر انسیه جمشیدی، عضو هیئت علمی، گروه آموزش و ارتقای سلامت، دانشگاه علوم پزشکی تهران

ناظرین پروژه تدوین بسته‌های آموزشی:

دکتر محمد تقی جغتایی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر مرضیه شیرازی خواه، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

دکتر کتایون رازجویان، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشت درمانی شهید بهشتی

دکتر مهدی علیزاده، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشت درمانی ایران

صفحه‌آرا و طراح گرافیک:

مائده جوادی

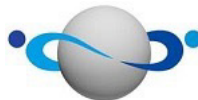
سازمان‌های حامی:



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران



مرکز تحقیقات بهره‌برداری از دانش سلامت

چگونه از خودمان مراقبت کنیم؟

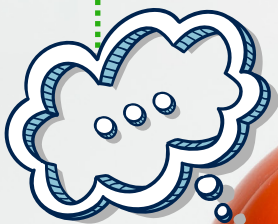
با بزرگ شدنمان و ورود به دنیای نوجوانی (یعنی حدوداً سن ۱۱ سالگی به بعد)، توانایی مراقبت کردن از خودمان اهمیت زیادی پیدا می‌کند. چرا که مثل زمان کودکی، والدین هر لحظه کنارمان نیستند و باید بتوانیم از خودمان مراقبت کنیم و در صورت ضرورت بتوانیم از دیگران کمک بگیریم. باید بتوانیم با مراکز اورژانس در صورت نیاز ارتباط بگیریم.

با وجود اینکه اعضای خانواده در این مورد

در کنارمان هستند و ما را کمک می‌کنند،

اما لازم است تا اطلاعات لازم در این زمینه را

به دست بیاوریم.



آچه می دانم، آچه باید بدانم.

در زیر باید به سوالاتی پاسخ دهیم که به ما کمک می کند تا بدانیم درباره‌ی چه موضوعاتی اطلاعات کافی داریم و درباره‌ی چه مواردی لازم است اطلاعات بیشتری به دست آوریم. برای پر کردن این جدول سوالات بهتر است از والدین، مراقب یا پزشک خود کمک بگیریم.



راهنمای استفاده از چک لیست:



هر سؤال را به کمک والدین یا درمانگر خود بخوانید. اگر جواب سؤالی را می دانستید به آن پاسخ دهید و از والدین یا درمانگر خود بخواهید توجه کنند که اطلاعات شما درست و کامل است یا خیر. اگر جواب سؤال را کامل و درست می دانستید، روی گزینه‌ی «بله» تیک بزنید. اگر اصلاً نمی دانستید روی گزینه «نه» تیک بزنید و اگر اطلاعات شما کافی نبود و نیاز به اطلاعات بیشتر داشتید، گزینه‌ی «نیاز به کسب اطلاعات بیشتر» را علامت بزنید.

عنوان	بله	خیر	نیاز به کسب اطلاعات بیشتر
۱ آیا می دانید به چه شرایطی می گوئیم اورژانسی؟			
۲ آیا می دانید در شرایط اورژانسی با چه کسی تماس بگیرید؟			
۳ آیا به مواد غذایی یا داروی خاصی آلرژی (حساسیت) دارید؟			
۴ آیا فهرست نوشته شده‌ای از داروها و آلرژی‌های خود که همیشه به همراه داشته باشید، دارید؟			
۵ آیا بانکات ایمنی که باید در خانه رعایت شود آشنایی دارید؟			

به چه شرایطی می‌گوییم «اورژانسی»؟

موقعیت‌هایی مثل آتش‌سوزی، حوادث پزشکی مثل زمین خوردن که باعث آسیب و درد شدید به ما شده باشد و یا یکی از اعضای خانواده در خانه دچار زمین خوردگی شده باشد و زمانی که او را صدا می‌زنیم پاسخ نمی‌دهد، یا اگر بیرون از خانه گم شده باشیم شرایط اورژانسی می‌گوییم که باید با **نیروهای امداد** تماس بگیریم.



**تماس
اضطراری**



جدول زیر شماره تماس‌هایی است که در مواقع خطر و نیاز به کمک می‌توانیم از آن‌ها کمک بگیریم و جان خود و خانواده‌مان را حفظ کنیم. می‌توانیم این صفحه را چاپ کرده و بر روی درکمد خود در اتاق خواب بچسبانیم و یا داخل کیفی که اکثر اوقات با خود بیرون می‌بریم همراه داشته باشیم.



سازمان امداد و نجات (هلال احمر)



۱۱۲



اورژانس کشور



۱۱۵



آتش‌نشانی



۱۲۵



پلیس



۱۱۰



کتابچه راهنمای نکات ایمنی اولیه ویژه نوجوان با اختلال طیف اتیسم |



کارت شماره‌های حفظ جان ما

سازمان امداد و نجات (هلال احمر)



۱۱۲



اورژانس کشور



۱۱۵



آتش نشانی



۱۲۵



پلیس



۱۱۰



کتابچه راهنمای نکات ایمنی اولیه ویژه نوجوان با اختلال طیف اتیسم |





نکات ایمنی برای مراقبت از خودمان در خانه را بشناسیم.

بهبتر است با رعایت کردن نکات ایمنی، از وقوع شرایط اورژانسی و بحرانی جلوگیری کنیم و مراقب خود و اعضای خانواده هم باشیم. در زیر نکات ایمنی که می‌توانیم در خانه رعایت کنیم را با هم مرور می‌کنیم.

ایمنی در آشپزخانه

قبل از غذا خوردن حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشوییم.



حتماً موقع شستن ظرف و یا استفاده از آب دقت کنیم که آب جوش نباشد و باعث سوختگی مان نشود.



چاقو و چنگال را در ظرف مخصوص خود به‌گونه‌ای بگذاریم که لبه‌ی تیز آن به سمت داخل باشد.



هرگز به پریزهای برق آب نپاشیم چرا که باعث آتش‌سوزی می‌شود.



اگر کف آشپزخانه سرامیک است حتماً از دمپایی و پاپوش‌هایی استفاده کنیم که لیز نخوریم.



حتماً صبر کنیم غذا و یا چای و نوشیدنی‌های گرم دیگر، سرد شود و بعد آن را میل کنیم تا زبانمان دچار سوختگی نشود.



ایمنی در آشپزخانه



اگر آموزش‌های لازم برای آشنایی کردن به‌تنهایی را یاد گرفته‌ایم، فراموش نکنیم که دسته و قسمت بیرونی ظروف داغ می‌شود و حتماً از دستگیره استفاده کنیم.



بہتر است به مواد شوینده که معمولاً در کابینت‌ها نگه‌داری می‌شود دست نزنیم و در صورت نیاز از دستکش استفاده کنیم؛ چون این مواد می‌توانند باعث سوزش پوست دست شوند.



مراقب اجسام تیز و برنده باشیم. اگر به دلیل شرایط خاصی که اختلال طیف اتیسم برایمان ایجاد کرده (مثل مشکلات حرکتی) استفاده‌ی دقیق و درست از چاقو و وسایل برنده برایمان سخت است، حتماً از اعضای خانواده آموزش و کمک دریافت کنیم.



مراقب وسایل داغ که می‌توانند ما را بسوزانند باشیم.

چه وسایلی در خانه داغ هستند که می‌توانند باعث سوختن پوست شود؟



قهوه ساز



ماکروفر



چای ساز



ماکروفر



تابه



تستر



شیر جوش



قابلمه

ایمنی در حمام



مواد شوینده را روی زمین نریزیم.



حتماً در حمام از دمپایی استفاده کنیم که لیز نخوریم.



اگر چشمانمان حساس است، از شامپوهایی استفاده کنیم که چشمان ما را نسوزاند.



مراقب باشیم با آب داغ دچار سوختگی نشویم. ابتدا آب را به سمت سرد باز کنیم و کم کم آن را به سمت داغ ببریم تا به دمای متعادل برسیم.



اگر پریزهای برق در حمام درپوش مخصوص ندارد به والدین خود اطلاع دهیم و مراقب باشیم آب داخل پریزها نرود چرا که باعث آتش سوزی می شود.



ایمنی درتوالت



دمپایی‌هایی استفاده کنیم که مانع لیز خوردن ما در دستشویی می‌شود.



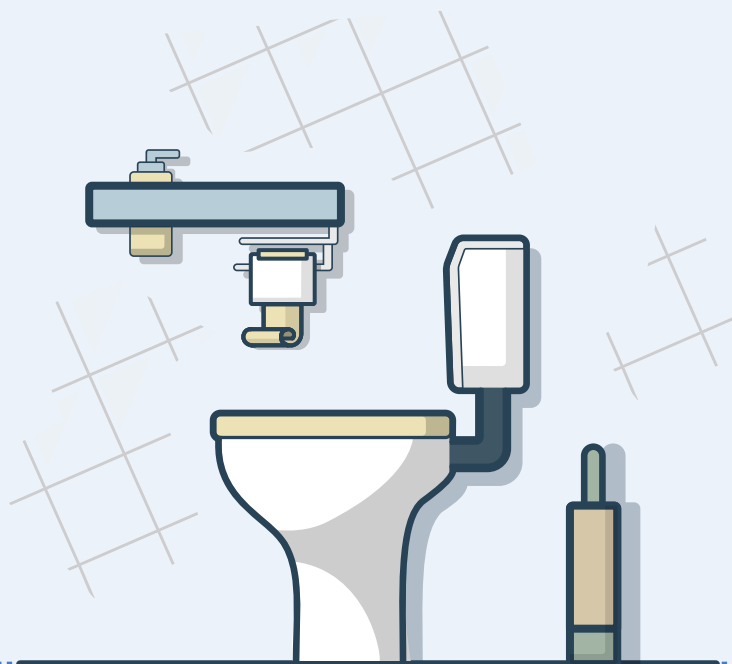
هنگام استفاده از توالت ایرانی و یا فرنگی، همیشه دقت داشته باشیم که دمای آب باعث سوختن ما نشود.



اگر در دستشویی از ماشین ریش‌تراش برای اصلاح موهای صورت استفاده می‌کنیم، با کمک والدینمان از سالم بودن پریز برق مطمئن شویم.



اگر سیفون دستشویی خراب بود به والدین خود اطلاع دهیم. توجه کنیم که در این مواقع، مُدام فشاردادن دکمه‌ی آن می‌تواند باعث سرریز شدن آب شود.



نظر ایمنی در اتاق خواب

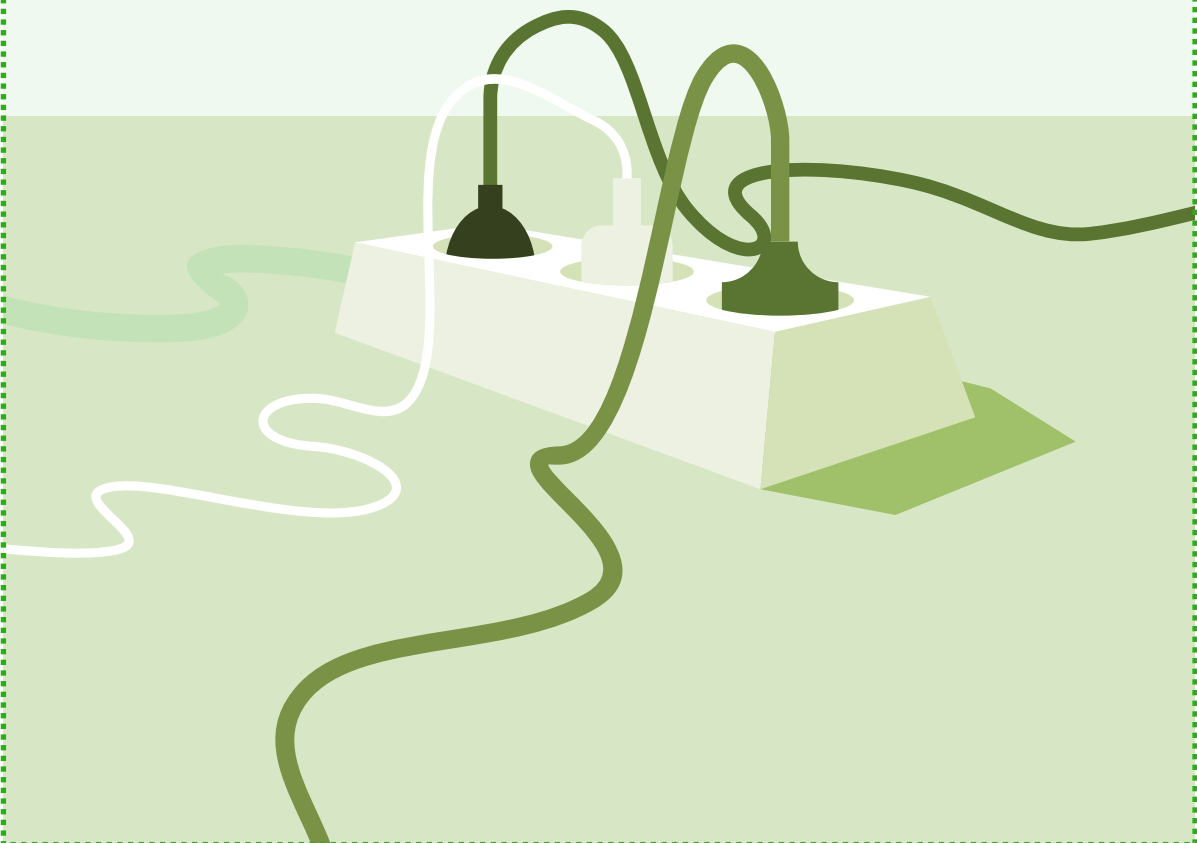
سعی کنیم اتاق خود را مرتب نگه داریم و لباس‌ها، ملحفه و وسایل بازی را روی زمین نریزیم که باعث زمین خوردنمان نشود.



هرگز لپ‌تاپ خود را روی تخت، روی پتو یا وسایل پارچه‌ای نگذاریم چرا که با گرم شدن لپ‌تاپ خطر آتش‌سوزی وجود دارد.



برای وصل کردن لپ‌تاپ و گوشی تلفن همراه به برق از سالم بودن پریزها مطمئن باشیم. بهتر است از والدین خود بخواهیم که محافظ برق برایمان تهیه کنند.



در زمان آتش سوزی چه باید بکنیم؟

ما باید برای اتفاق‌های خطرناک پیش‌بینی نشده آماده باشیم. با وجود اینکه باید نکات ایمنی را رعایت کنیم تا خطر آتش‌سوزی وجود نداشته باشد، اما باید برای شرایط پیش‌بینی نشده آماده باشیم.

برای داشتن آمادگی لازم زمان وقوع آتش‌سوزی لازم است تا مسیرهای خروج از خانه را مشخص و آن‌ها را تمرین کنیم. برای مثال اگر در زمان وقوع آتش‌سوزی در آشپزخانه بودیم چطور از خانه خارج شویم و برای فرار از کدام مسیرها نباید استفاده کنیم. می‌توانیم در قالب نمایش چندین بار این راه‌ها را تمرین کنیم.



باید یادمان باشد بعد از خروج از خانه، هرگز دوباره وارد آن نشویم.



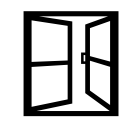
اگر زمان آتش‌سوزی در اتاق حبس شده بودیم، باید با کمک حوله یا پتو دود را از زیر در به بیرون هدایت کنیم.



اگر اتاق در طبقه همکف بود و پنجره داشت، پنجره را باز کرده و از خانه خارج شویم.



اگر اتاق پنجره داشت اما در طبقات بالاتر بود، پنجره را باز کرده و پتو را به بیرون آویزان کنیم تا آتش‌نشان‌ها به سرعت ما را ببینند.



اگر به تلفن دسترسی داشتیم اول از همه با شماره‌ی آتش‌نشانی یعنی ۱۲۵ تماس بگیریم.

۱۲۵

کتابچه راهنمای نکات ایمنی اولیه ویژه نوجوان با اختلال طیف اتیسم



کارت اطلاعات تماس من در شرایط اورژانسی

زمانی که بیرون از خانه هستیم، در کلاس‌های آموزشی یا مدرسه‌ایم یا به تنهایی برای خرید به فروشگاه رفته‌ایم، مهم است که کارت‌هایی که اطلاعات پزشکی، دارویی و آلرژی‌های ما در آن نوشته شده است، همراه داشته باشیم. در این صورت اگر بیرون از خانه گم شده باشیم، یا دچار سانحه‌ی پزشکی شده باشیم، دیگران بهتر می‌توانند به ما کمک کنند. اطلاعات زیر را به کمک والدین خود تکمیل کرده و یک نسخه از آن را در کیفی که بیرون از خانه می‌برید، همیشه همراه داشته باشید.

نام و نام خانوادگی:	
سن:	
شماره تماس والدین یا مراقب اصلی:	
تشخیص‌های پزشکی من:	
داروهای پزشکی که مصرف می‌کنم:	
آلرژی‌های دارویی و غذایی من:	



کارت اطلاعات تماس من
در شرایط اورژانسی

در صورتی که عضو انجمن اتیسم ایران هستیم، بهتر است کارت عضویت خود را همیشه به همراه داشته باشیم تا در صورت گم شدن و یا شرایط بحرانی، مأمورین امدادی متوجه تشخیص و شرایط خاص ما باشند.

برای عضویت در انجمن اتیسم ایران به نشانی زیر مراجعه کنید.

iraautism.org

کتابچه راهنمای نکات ایمنی اولیه ویژه نوجوان با اختلال طیف اتیسم |



نام و نام خانوادگی:

سن:



شماره تماس والدین یا مراقب اصلی:



تشخیص‌های پزشکی من:



داروهای پزشکی که مصرف می‌کنم:

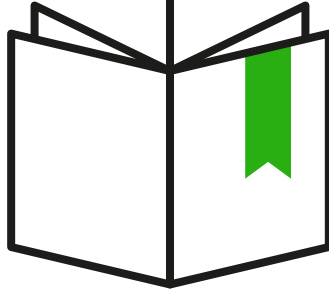


آلرژی‌های دارویی و غذایی من:



کارت اطلاعات تماس من در شرایط اورژانسی





این کتابچه مناسب است برای:



شخص با اختلال طیف اتیسم

طیف

خفیف

متوسط

شدید

سن

کودکی

نوجوانی

بزرگسالی



انجمن اتیسم ایران

۰۲۱-۴۸۰۸۵۰۰۰

www.irautism.org