

## **Zobozdravnik: priprave na pregled**

Peljati otroke ali pa celo nekatere odrasle ljudi na pregled k zobozdravniku je lahko zelo stresno. Za starše otrok z motnjami avtističnega spektra so lahko ti obiski še bolj travmatični.

### **Morebitni razlogi za odpor do obiska zobozdravnika**

#### **Pomanjkanje razumevanja**

Nekateri otroci ne razumejo namena obiska moškega ali ženske v belem plašču, kateri gleda v njihova usta in uporablja nenavadne pripomočke, medtem ko morajo ležati na stolu, nad njimi pa je velika luč, katera jim sveti v obraz. Verjetno niso doumeli, kako pomembno je imeti zdrave dlesni in zobe, in kakšne so posledice nerednega obiska zobozdravnika.

#### **Čutila**

Čutila so verjetno največji razlog za sproženje velike količine strahu pri osebah z avtizmom. Najobčutljivejši čutili sta tip (dotik) in sluh (hrup). Območje ust je skrajno občutljivo, in za osebo z avtizmom je uporaba mrzlih pripomočkov lahko zelo boleča, poleg tega pa je lahko še problem hrup svedra in čistilnih pripomočkov. Včasih pa lahko na vse to vpliva tudi okus ustne vode ali zobne paste.

Torej, pomembno je, da pomislimo na vse dejavnike v povezavi z zobozdravnikom, ki bi lahko povzročili stisko, kot na primer vonj, brki, barve ali obleka.

#### **Bližina**

Zobozdravniki so eni izmed redkih strokovnjakov, ki se osebi zelo približajo. Večini ljudem se zdi to neprijetno, vendar se zavedajo, zakaj mora biti zobozdravnik tako blizu, ko pregleduje zobe. Za osebe z avtizmom je lahko ta neposredna bližina zelo mučna.

Sledeči nasveti so odvisni od ravni razumevanja in osebnih potreb oseb z avtizmom, in jih moramo potemtakem tudi prilagoditi.

### **Uporabne strategije**

#### **Priprava**

Zaradi preteklih negativnih izkušenj, kar je razumljivo, veliko staršev otroka obvesti o obisku pri zobozdravniku šele zadnjo minuto ali na dan obiska. V večini situacij je najbolje poskusiti in obvestiti otroka kakor hitro je mogoče, čeprav lahko to na začetku povzroči spremembo vedenjskega vzorca. To lahko postane zapleteno, če je njihov koncept časa zelo slab. Vizualni pripomočki, kot je na primer koledar, urnik, bodo pomagali razjasniti, kdaj se bo pripetil kakšen dogodek.

Če je to prvi obisk otroka pri zobozdravniku, ga lahko že pred prvim zdravljenjem seznanite z zobozdravnikom in drugim osebjem. Pokažete mu lahko tudi pripomočke, ki jih bo uporabljal zobozdravnik, in kako delujejo.

Prav tako pa je pomembno, da zobozdravniku in osebju posredujete čim več informacij, tako da bodo pripravljeni na postopek in se bodo zavedali potreb otroka.

Poskusite zagotoviti, da bo obisk pri zobozdravniku prvi na dnevnem redu, morda se dogovorite za dvojni termin. To bo zmanjšalo možnost, da bo zobozdravnik zamujal, in bo zagotovilo dovolj časa, da vam ne bo potrebno hiteti.

### **Socialne zgodbe (Social stories™)**

Socialne zgodbe so učinkovita metoda za posredovanje informacij otroku o neki dejavnosti in vzrokih za njeno izvajanje. Socialna zgodba je dober način, s katerim otroku pomagamo razumeti, kaj se dogaja pri zobozdravniku in zakaj ga moramo obiskovati.

### **Otroške knjige**

O obisku pri zdravniku obstaja nekaj otroških knjig, s katerimi si lahko pomagata.

### **Olajšajte obisk z vizualnimi pripomočki**

Morda bo pomagalo, da poskusite ustvariti zaporedje risb ali slik, s katerimi boste prikazali različne stopnje obiska pri zobozdravniku. To vam bo v pomoč pri razlagi različnih korakov postopka in tako bo otrok vedel, kaj sledi in kdaj bo konec. Kot zadnjo sliko lahko vključite nagrado, tako da se bo nečesa veselil.

### **Pokazatelj časa**

Pomembno je, da otroku pomagata dojeti, da se ta obisk tudi konča. Z uporabo vizualnih merilcev časa (npr. peščena ura, štoparica, ipd.) ali takšnih s slušnimi signali (brenčalo, urni alarm) mu boste pomagali razumeti in lahko bo nadziral trajanje izkušnje.

### **Predmeti, ki otroka tolažijo in zamotijo**

Dovolite otroku, da s seboj vzame priljubljen predmet, saj se bo z njim zaposlil in/ali ga bo le-ta zamotil. Nekateri si s seboj vzamejo prenosljiv radio, s poslušanje glasbe se otroci namreč lahko dobro zamotijo.

### **Pomiritev**

Za nekatere otroke je takšna izkušnja tako težka, da morate dobro premisliti, kako ga boste pomirili. Če mislite, da bo vaš otrok to težko preстал, se morate o tem pogovoriti z zobozdravnikom oziroma zdravnikom.