



**ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ
ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ - Δ.Α.Δ. Ν. Καστοριάς**

Εταιρεία Προστασίας Ατόμων με Αυτισμό Δ.Α.Δ. Ν. Καστοριάς
Εθνικό Μητρώο Φορέων Ιδιωτικού Τομέα Μη Κερδοσκοπικού Χαρακτήρα
που παρέχουν υπηρεσίες Κοινωνικής Φροντίδας

ΑΜ: 03204ΣΥΤ11096038Ν-0911

Ειδικό Μητρώο Εθελοντικών μη Κυβερνητικών Οργανώσεων

ΑΜ:03204ΣΥΤ11096038Ν-0830

Κέντρο Ημέρας για Παιδιά, Εφήβους και Νεαρούς Ενήλικες με Διαταραχή στο Φάσμα του Αυτισμού

Ν. Καστοριάς



Τεύχος 12 - Δεκέμβριος 2016

[1]



**ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ
ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ - Δ.Α.Δ. Ν. Καστοριάς**

Εταιρεία Προστασίας Ατόμων με Αυτισμό Δ.Α.Δ. Ν. Καστοριάς
Εθνικό Μητρώο Φορέων Ιδιωτικού Τομέα Μη Κερδοσκοπικού Χαρακτήρα
που παρέχουν υπηρεσίες Κοινωνικής Φροντίδας

ΑΜ: 03204ΣΥΤ11096038N-0911

Ειδικό Μητρώο Εθελοντικών μη Κυβερνητικών Οργανώσεων

ΑΜ:03204ΣΥΤ11096038N-0830

ΑΥΤΟΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ

Το να νιώθει κανείς ότι η παρουσία του είναι χρήσιμη και έχει αξία για το γενικότερο κοινωνικό σύνολο είναι ένα από τα κλειδιά της ευτυχίας. Πολύ σημαντικό, επίσης, είναι το κάθε άτομο να έχει τη δυνατότητα πολλαπλών επιλογών στην καθημερινότητά του, όπως με το τι θα ασχοληθεί, που θα μείνει ή πώς θα περάσει καλά. Δεξιότητες σημαντικές για την αυτοεξυπηρέτηση και την καθημερινή διαβίωση επιτρέπουν στα άτομα με αυτισμό όχι μόνο να μπορούν να φροντίσουν τον εαυτό τους αλλά και να προσφέρουν και στους γύρω τους είτε στο οικογενειακό είτε σε άλλα πλαίσια, όπως το επαγγελματικό. Όσο πιο πλούσιες είναι οι δεξιότητες αυτές τόσο πιο πολλές επιλογές υπάρχουν.



Δεξιότητες απαραίτητες για την καθημερινή διαβίωση

Συχνά γονείς εφήβων και ενήλικων ατόμων με διάγνωση στο φάσμα του αυτισμού συμβουλεύουν γονείς παιδιών μικρότερων ηλικιών να τους εμπλέκουν όσο το δυνατόν περισσότερο σε εργασίες και ενασχολήσεις καθημερινές προκειμένου να μάθουν από νωρίς να καλύπτουν βασικές τους ανάγκες. Παρακάτω παρατίθενται μια σειρά από δεξιότητες σημαντικές για την όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητη διαβίωση του ατόμου:

Δεξιότητες για την φροντίδα του εαυτού

Χρήση τουαλέτας

Χτένισμα μαλλιών

Βούρτσισμα δοντιών

Πλύσιμο προσώπου



**ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ
ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ - Δ.Α.Δ. Ν. Καστοριάς**

Εταιρεία Προστασίας Ατόμων με Αυτισμό Δ.Α.Δ. Ν. Καστοριάς
Εθνικό Μητρώο Φορέων Ιδιωτικού Τομέα Μη Κερδοσκοπικού Χαρακτήρα
που παρέχουν υπηρεσίες Κοινωνικής Φροντίδας

ΑΜ: 03204ΣΥΤ11096038Ν-0911

Ειδικό Μητρώο Εθελοντικών μη Κυβερνητικών Οργανώσεων

ΑΜ:03204ΣΥΤ11096038Ν-0830

Πλύσιμο χεριών

Ντους/μπάνιο

Ξύρισμα

Χρήση αποσμητικών/αρωμάτων

Φροντίδα νυχιών

Φροντίδα αυτιών

Φροντίδα γεννητικών οργάνων

Ένδυση (συμπεριλαμβανομένης και της δεξιότητας επιλογής των ρούχων που ταιριάζουν στην κάθε εποχή)

Απόδυση



Δεξιότητες προετοιμασίας γεύματος

Ανάγνωση και εκτέλεση απλών συνταγών

Μέτρηση και υπολογισμός ποσότητας υλικών

Καθάρισμα υλικών (π.χ. Πλύσιμο φρούτων και λαχανικών)

Ξεφλούδισμα

Κόψιμο

Λιώσιμο

Στύψιμο

Ψήσιμο

Τηγάνισμα

Ανακάτεμα



**ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ
ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ - Δ.Α.Δ. Ν. Καστοριάς**

Εταιρεία Προστασίας Ατόμων με Αυτισμό Δ.Α.Δ. Ν. Καστοριάς
Εθνικό Μητρώο Φορέων Ιδιωτικού Τομέα Μη Κερδοσκοπικού Χαρακτήρα
που παρέχουν υπηρεσίες Κοινωνικής Φροντίδας

ΑΜ: 03204ΣΥΤ11096038Ν-0911

Ειδικό Μητρώο Εθελοντικών μη Κυβερνητικών Οργανώσεων

ΑΜ:03204ΣΥΤ11096038Ν-0830

Βράσιμο

Ζέσταμα φαγητού

Πλύσιμο σκευών

Σκούπισμα σκευών

Τακτοποίηση σκευών

Απόθεση σκουπιδιών

Χρήση ηλεκτρικών συσκευών κουζίνας (όπως φούρνος και μάτια κουζίνας, μίξερ,
τοστιέρα, πλυντήριο πιάτων κ.α.)

Δεξιότητες για την φροντίδα του σπιτιού

Χρήση ηλεκτρικών συσκευών (όπως πλυντήριο, ηλεκτρική σκούπα κ.α.)



**ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ
ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ - Δ.Α.Δ. Ν. Καστοριάς**

Εταιρεία Προστασίας Ατόμων με Αυτισμό Δ.Α.Δ. Ν. Καστοριάς
Εθνικό Μητρώο Φορέων Ιδιωτικού Τομέα Μη Κερδοσκοπικού Χαρακτήρα
που παρέχουν υπηρεσίες Κοινωνικής Φροντίδας

ΑΜ: 03204ΣΥΤ11096038Ν-0911

Ειδικό Μητρώο Εθελοντικών μη Κυβερνητικών Οργανώσεων

ΑΜ:03204ΣΥΤ11096038Ν-0830

Σκούπισμα

Ξεσκόνισμα

Σφουγγάρισμα

Καθαριότητα τζαμιών

Σιδέρωμα

Πλύσιμο ρούχων

Άπλωμα ρούχων

Δίπλωμα ρούχων και άλλων υφασμάτων

Τακτοποίηση ρούχων και άλλων αντικειμένων

Καθαριότητα μπάνιου

Καθαριότητα μπαλκονιού



**ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ
ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ - Δ.Α.Δ. Ν. Καστοριάς**

Εταιρεία Προστασίας Ατόμων με Αυτισμό Δ.Α.Δ. Ν. Καστοριάς
Εθνικό Μητρώο Φορέων Ιδιωτικού Τομέα Μη Κερδοσκοπικού Χαρακτήρα
που παρέχουν υπηρεσίες Κοινωνικής Φροντίδας

ΑΜ: 03204ΣΥΤ11096038Ν-0911

Ειδικό Μητρώο Εθελοντικών μη Κυβερνητικών Οργανώσεων

ΑΜ:03204ΣΥΤ11096038Ν-0830

Φροντίδα κήπου

Προμήθειες σπιτιού

Πληρωμή λογαριασμών

Μερικές σημαντικές δεξιότητες για την ασφάλεια του ατόμου

Ασφαλής χρήση ηλεκτρικών συσκευών

Ασφαλής χρήση διαδικτύου

Γνώση πρώτων βοηθειών (π.χ. πώς να φροντίζει μια μικρή πληγή)

Γνώση κολύμβησης

Βασικές γνώσεις αντιμετώπισης έκτακτων περιστατικών (όπως διακοπή ρεύματος, φωτιά κ.α.)



Γνώση κανόνων κυκλοφοριακής αγωγής

Μερικές σημαντικές δεξιότητες για εξόδους στην κοινότητα

Χαιρετισμός

Γνωριμία με νέα άτομα

Διαχείριση χρημάτων

Χρήση τσάντας και πορτοφολιού

Γνώση χρηματικής συναλλαγής

Χρήση μέσων μαζικής μεταφοράς

Γνώση αντιμετώπισης έκτακτων περιστατικών (π.χ. πώς ζητάω βοήθεια, έχασα τον δρόμο, μου μιλάει ένας ξένος κ.α.)



**ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ
ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ - Δ.Α.Δ. Ν. Καστοριάς**

Εταιρεία Προστασίας Ατόμων με Αυτισμό Δ.Α.Δ. Ν. Καστοριάς
Εθνικό Μητρώο Φορέων Ιδιωτικού Τομέα Μη Κερδοσκοπικού Χαρακτήρα
που παρέχουν υπηρεσίες Κοινωνικής Φροντίδας

ΑΜ: 03204ΣΥΤ11096038Ν-0911

Ειδικό Μητρώο Εθελοντικών μη Κυβερνητικών Οργανώσεων

ΑΜ:03204ΣΥΤ11096038Ν-0830

Μερικές βασικές επαγγελματικές δεξιότητες

Κανόνες κοινωνικής συνδιαλλαγής

Διαχείριση χρόνου

Διαχείριση συναισθημάτων

Χρήση Η/Υ και άλλων συσκευών (όπως τηλέφωνο, fax, εκτυπωτής, φωτοτυπικό
μηχάνημα κ.α.)

Πληκτρολόγηση

Οργάνωση φακέλων



Γιατί είναι σημαντικές οι δεξιότητες αυτές:

Οι παραπάνω δεξιότητες είναι ζωτικής σημασίας για κάθε άνθρωπο καθώς συμβάλλουν στα παρακάτω:

- **Ασφάλεια:** Άτομα που αδυνατούν να φροντίσουν τον εαυτό τους είναι πιο ευάλωτα στην κακοποίηση ή την παραμέληση.
- **Αυτοεκτίμηση:** Το να μπορεί κανείς να φροντίσει τον εαυτό του δίχως την ανάγκη επέμβασης ή επίβλεψης από άλλους είναι κάτι που ενισχύει αισθήματα ικανοποίησης και περηφάνιας για τον εαυτό.
- **Υγεία:** Άτομα τα οποία μπορούν και φροντίζουν τον εαυτό τους και τις βασικές τους ανάγκες είναι υγιή και χαρούμενα.
- **Ανεξαρτησία:** Το να μπορεί κανείς να τα καταφέρνει μόνος του σημαίνει ότι έχει τη δυνατότητα να λειτουργήσει σε πολλά και διαφορετικά πλαίσια εμπλουτίζοντας τις γνώσεις του και ενισχύοντας την καλή φυσική και ψυχική του υγεία. Από την άλλη, όσο πιο ανεξάρτητος είναι κανείς τόσο



λιγότερη φροντίδα χρειάζεται από τους οικείους του.

- **Υπεράσπιση εαυτού:** Όσο πιο ανεξάρτητος είναι κανείς τόσο ευκολότερα αποφασίζει για τον εαυτό του, υπερασπίζεται τις επιλογές του και ικανοποιεί τις επιθυμίες και τα όνειρά του.
- **Αυτοέλεγχος:** Η διαχείριση της συναισθηματικής έντασης βοηθάει κάθε άνθρωπο να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες της καθημερινότητας.

Πότε πρέπει να ξεκινήσει η εξάσκηση του παιδιού μου;

Όσο πιο νωρίς τόσο πιο καλά ξεκινώντας με πολύ απλές εργασίες όπως το συμάζεμα των παιχνιδιών και των ρούχων. Ιδιαίτερα στα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού σας δώστε έμφαση στο να μπορεί να φροντίζει μόνο του τον εαυτό του όπως να πλένει και να σκουπίζει τα χέρια του, να χρησιμοποιεί την τουαλέτα, να τρώει μόνο του.



Ποιός είναι υπεύθυνος για την εκμάθηση των δεξιοτήτων καθημερινής διαβίωσης;

Εσείς είσαστε οι βασικοί υπεύθυνοι της εκπαίδευσης του παιδιού σας. Ο εργοθεραπευτής σας είναι αυτός που θα συντονίσει εσάς και τους υπόλοιπους εκπαιδευτές του παιδιού σας, ωστόσο, η καθημερινή εξάσκησή του στο περιβάλλον όπου ζει και κινείται είναι πρωτίστως δική σας ευθύνη.

Ποιός είναι ο καλύτερος τρόπος να εκπαιδεύσω το παιδί μου;

Υπάρχει μια πληθώρα τεχνικών που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε. Ένας τρόπος είναι να χωρίσετε την κάθε δραστηριότητα στα βασικά της βήματα χρησιμοποιώντας εικόνες ή κείμενο ή και τα δύο σε συνδυασμό. Ένας άλλος τρόπος είναι να λειτουργήσετε εσείς ο ίδιος ως μοντέλο καθοδηγώντας το παιδί σας σχετικά.



Ιδιαίτερα αποτελεσματική φαίνεται να είναι η χρήση βίντεο (video modeling) όπου εσείς ή κάποιος άλλος (βοηθάει πολύ όταν στο βίντεο υπάρχει ένα άτομο κοντά στην ηλικία του παιδιού σας) εκτελείτε μια δραστηριότητα κάθε φορά (π.χ. προετοιμασία τوست). Σε συνεργασία με τους εκπαιδευτές του παιδιού σας αποφασίστε σχετικά με τα εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, σύμφωνα με τα ενδιαφέροντα και τον τρόπο μάθησης του. Ό,τι και αν αποφασίσετε για να μπορέσετε να έχετε επιτυχή αποτελέσματα μια είναι η συνταγή: Επανάληψη, επανάληψη, επανάληψη! Σεβαστείτε τον ρυθμό του παιδιού σας θέτοντας έναν στόχο κάθε φορά. Σημασία δεν έχει σε πόσο χρόνο θα τα καταφέρετε αλλά ότι δεν εγκαταλείπετε την προσπάθεια!

Χρήσιμες ιστοσελίδες

http://www.elyiko.gr/htmls/amea/prakseis_epeaek/odhgos_praktikhs_askshs.pdf



**ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ
ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ - Δ.Α.Δ. Ν. Καστοριάς**

Εταιρεία Προστασίας Ατόμων με Αυτισμό Δ.Α.Δ. Ν. Καστοριάς
Εθνικό Μητρώο Φορέων Ιδιωτικού Τομέα Μη Κερδοσκοπικού Χαρακτήρα
που παρέχουν υπηρεσίες Κοινωνικής Φροντίδας

ΑΜ: 03204ΣΥΤ11096038N-0911

Ειδικό Μητρώο Εθελοντικών μη Κυβερνητικών Οργανώσεων

ΑΜ:03204ΣΥΤ11096038N-0830

http://www.pi-schools.gr/special_education_new/html/gr/8emata/analytika/analytika.htm

<http://www.ergotherapists.gr>

<http://www.seepeaa.gr>