

Autism Anglia

Registered Charity No. 1063717

Strategie Sensoriali per la cura personale



Traduzione a cura del
Centro Territoriale di Supporto
di Bologna
Sportello Autismo

Autorizzata da Autism Anglia

Compiled by

Hayley Hardcastle
Occupational Therapist

Contenuti

• Principi generali	4 - 5
• Pasti	5 -7
• Lavarsi i denti	7 - 8
• Visite odontoiatriche	8 - 9
• Prodotti per la cura della persona	9
• Spazzolarsi i capelli	9
• Tagliare i capelli	10
• Lavarsi la faccia	10
• Fare il bagno	11
• Lavare e asciugare i capelli	12
• Vestirsi	12-13
• Tagliarsi le unghie	13-14
• Comportamento in bagno	14
• Sonno	15
• Bibliografia e approfondimenti	16
• Siti utili	16

Strategie sensoriali per le attività di cura personale

Le attività di cura personale possono essere difficili per le persone con disturbo dello spettro autistico. Questo è particolarmente vero se le difficoltà di elaborazione sensoriale sono evidenti. Tuttavia, la stretta vicinanza degli altri o la mancata comprensione della necessità di un'attività può contribuire a rendere le attività di cura personale una parte stressante della vita quotidiana della persona.

Ogni persona con autismo è unica, così come la sua percezione del mondo. Questo opuscolo è una raccolta di un'ampia varietà di strategie e idee volte a rendere i tempi meno stressanti e più piacevoli per tutti i soggetti coinvolti.

Mentre leggi questo opuscolo, usa la tua conoscenza della persona, le preferenze, le antipatie, il livello di sviluppo, la modalità di comunicazione e altre capacità per scegliere quali strategie sarebbe opportuno provare.

Le attività di cura personale coinvolgono molte **sensazioni** diverse, come quelle **tattili** (ad esempio maneggiare sapone, asciugamani, spazzole, spazzolini da denti, toccare la persona che assiste, stare a piedi nudi su tappetini e superfici di pavimentazione,...), **olfattive** (l'odore dei prodotti da bagno,...), **uditive** (rumori come l'aspiratore, echi in bagno), **di movimento**, **sapori** ed **esperienze visive**. Le informazioni sensoriali che le persone con disturbo dello spettro autistico ricevono dal proprio corpo e dall'ambiente mettendo in pratica le abilità di auto-cura potrebbero non essere elaborate correttamente.

Le attività devono essere svolte secondo una particolare **sequenza**, per esempio il fatto che lo shampoo deve essere applicato sui capelli prima del risciacquo deve essere compreso e ricordato. Inoltre, la necessità e lo scopo di un'attività potrebbero non essere compresi e la persona potrebbe essere riluttante a collaborare.



Prendendo in considerazione i **bisogni sensoriali della persona**, il caregiver è in grado di escogitare routine, adottare determinati approcci e creare ambienti che contribuiranno a ridurre i livelli di ansia, facilitare lo sviluppo delle abilità e rendere le attività più facili da tollerare per la persona.

Ricordare che fattori quali stress, fatica e motivazione possono influenzare la stimolazione sensoriale.

Principi generali:

- Inserire le **attività di cura personale** nella routine quotidiana, in quanto ciò la aiuterà ad acquisire familiarità e ad abituarsi ad esse.
- Assicurarci che tutti gli operatori coinvolti nelle attività di assistenza personale seguano esattamente la stessa prevedibile routine. **Coerenza e prevedibilità aiutano a ridurre lo stress.**
- **Incoraggiare la persona a fare il più possibile da sola**, questo aiuta ad accrescere la propria autostima. Ci può essere la tendenza ad aspettare i suggerimenti o a far svolgere l'attività ad altri, piuttosto che mostrare le reali abilità. Il contatto spontaneo è più facile da tollerare ed è meno probabile che provochi una reazione difensiva.
- **Usare un tocco deciso**, mai leggero o inaspettato. Il tocco deciso ha un effetto più rilassante e comunica la padronanza della situazione. Avvisare la persona che sta per essere toccata ed evitare di avvicinarla da dietro.
- **Ridurre al minimo altri stimoli sensoriali nell'ambiente.**
- Avere un **ambiente organizzato**, con gli oggetti necessari per un'attività sistemati tutti al proprio posto per rendere l'ambiente visivamente prevedibile e favorire l'indipendenza.

Principi generali (continua):

- ◆ **Abbassare la voce o usare un approccio non verbale, se necessario.**
 - ◆ **Usare uno specchio in modo che la persona possa vedere come si sta interagendo.**
 - ◆ **Coinvolgere la persona nel prendere gli oggetti e metterli via**, senza che questo provochi richieste non necessarie.
 - ◆ Dove possibile, **cercare di posizionarsi alla stessa altezza dell'individuo.**
 - ◆ **Inserire attività calmanti note** prima e dopo un'attività di cura personale che la persona trovi difficile da tollerare. Un esempio può essere quello di incorporare un'attività che implichi una pressione tattile come mettere le mani sulle spalle e applicare una pressione decisa verso il basso/un massaggio ai piedi/rotolamento di una grande palla da ginnastica lungo il corpo della persona mentre giace prona su una stuoia o un cuscino usando una pressione ferma e uniforme.
 - ◆ Se è noto che una **pressione tattile profonda** serve a calmare la persona, farla sedere su un pouf, farle indossare un giubbotto appesantito o utilizzare un tappetino/coperta appesantiti.
- Nota: se vengono utilizzati prodotti appesantiti, assicurarsi che siano seguite le indicazioni di sicurezza fornite dal produttore.
- ◆ **Distrarre la persona** contando, ascoltando musica, cantando canzoni familiari o guardando la TV durante certe attività di cura personale **può essere utile.**
 - ◆ **Usare un timer**, contare o usare una canzone o un brano musicale specifico può aiutare la persona a capire quando l'attività finirà.

I pasti:



Molte persone con sensibilità sensoriali hanno difficoltà a mangiare.
Le difficoltà e le ragioni possono essere molto diverse.
Le ragioni più comuni da un punto di vista sensoriale sono la sensibilità eccessiva agli odori, ai gusti e alla consistenza del cibo. Al contrario, alcune persone sono meno sensibili al gusto e rifiutano il cibo perché lo trovano troppo insipido.

Prima dei pasti:

Incoraggiare la partecipazione alla preparazione del cibo anche se la persona non vuole mangiarlo. Questo può includere incoraggiare la persona a preparare la tavola, pulirla, ecc., se appropriato.



Prima dei pasti (continua):

Ridurre al minimo le distrazioni visive e i livelli di rumore nell'ambiente. Essere consapevoli del rumore che le posate e le stoviglie possono fare. Ridurre al minimo possibile gli stimoli rendendo consapevole il personale, utilizzando una tovaglia in tinta unita e stoviglie di plastica o melamina.

Potrebbe essere utile svolgere attività di allerta o calmanti in preparazione al pasto. Esempi includono mangiare cibi croccanti/masticabili, fare le bolle, usare fischietti, fare facce buffe o succhiare attraverso una cannuccia.

Utilizzare le tabelle visive, le schede Adesso/Dopo, i grafici dei premi o le storie sociali.

Pre tagliare gli alimenti per incoraggiare l'indipendenza e prevenire il fatto che la persona riempra troppo la bocca. Utilizzare tubi masticabili se la persona mette in bocca articoli non alimentari.



Durante i pasti:

Se la persona ha difficoltà nell'uso delle posate, provare a utilizzare posate più pesanti o con impugnature più grandi.

Ricordare che la sensazione tattile di un cucchiaino di metallo può essere difficile da tollerare.



Se la persona ha difficoltà a tenere stabile il piatto o la ciotola, provare a usare un tappetino antiscivolo. Se versa spesso le bevande, provare a usare una tazza più pesante o con il coperchio.

Controllare la buona postura da seduti, con la sedia ben posizionata sotto il tavolo ed entrambi i piedi sul pavimento. Far sedere la persona con le spalle al muro in una posizione tale che gli altri non camminino dietro di lei.



Legare una fascia elastica alle gambe anteriori della sedia per fornire qualcosa contro cui spingere nel caso in cui agiti continuamente un piede.

Essere consapevoli delle temperature degli alimenti - gli alimenti a temperatura ambiente possono essere più gradevoli. Cercare i modelli nelle preferenze alimentari della persona. Sta scegliendo o evitando certe consistenze, come cibi croccanti, gommosi, grumosi, non omogenei o acquosi? Essere consapevoli della consistenza del cibo quando si varia o si cambia alimento.



Durante i pasti (continua):

Cercare di rendere l'introduzione di nuovi alimenti volontaria e divertente con la presentazione e il modeling. Dare alla persona il controllo su ciò che potrebbe essere disposto a provare. Ricordare che la persona potrebbe essere più disposta a provare nuovi cibi quando è affamata.

Inizialmente può aiutare introdurre il nuovo cibo lontano dai pasti regolari, poi gradualmente introdurre quel nuovo cibo durante i pasti. Concordare una quantità molto piccola di nuovo cibo da provare, e servirlo su un piatto separato. Seguire immediatamente con un cibo preferito.



Abbinare i cibi che non piacciono con gli alimenti preferiti. Ad esempio, carote non preferite immerse nella salsa di pomodoro.

Incoraggiare la scelta tra due cibi. Gli alimenti potrebbero essere presentati uno alla volta.



Fare piccole variazioni per aumentare la tolleranza alla varietà. Ad esempio, cambiare marchio, stile di preparazione, uso delle ciotole in cui viene servito il cibo.

Un approccio graduale:

Può essere preferibile un approccio graduale quando si introducono nuovi alimenti:

1. Introdurre un cibo leggermente diverso a un alimento preferito, ad esempio patatine aromatizzate diversamente.
2. Mettere il nuovo cibo su un piatto diverso, accanto alla persona e commentare quanto sia bello - questo potrebbe dover essere fatto per un po' di tempo.
3. Quando è pronto, posizionare il cibo sul piatto della persona con altri alimenti. Non deve essere mangiato, la persona deve solo tollerarlo nel suo piatto.
4. Toccare il cibo, incoraggiare la persona a toccarlo una volta dopo averlo preso in mano.
5. Incoraggiare la persona a portare il cibo alle labbra, toccarlo con la lingua, masticarlo, poi permettere di sputarlo, se lo desidera.
6. Incoraggiare la persona a ingoiare il nuovo cibo.
7. Iniziare a mettere regolarmente una piccola quantità (1-2 bocconi) del nuovo cibo sul piatto, aumentando la quantità nel tempo.

Lavarsi i denti

La bocca può essere particolarmente sensibile per coloro che sono molto reattivi al tatto. Questo, insieme alla stretta vicinanza di un caregiver (se è necessaria assistenza) e una possibile non comprensione del perché è necessario spazzolare i denti, può rendere impegnativo questo ambito della cura personale.



Lavarsi i denti (continua):

- Iniziare con **attività preparatorie** per desensibilizzare la bocca prima di lavarsi i denti come fare le bolle, bere da una bottiglia o bere con una cannuccia. **Considerare la posizione** della persona, stare seduta può essere preferibile allo stare in piedi.
- **Spazzolare i denti davanti a uno specchio** e tenere a portata di mano un **asciugamano** in modo che la persona possa asciugare eventuali gocce.
- Ove possibile, **incoraggiare la persona a lavarsi i denti da sola**. In questo modo è possibile controllare il tocco e quindi tollerarlo meglio ma, se necessario, mettere la mano sopra la sua per aiutarla. Potrebbe essere utile mettere lo spazzolino nella bocca della persona e iniziare a spazzolare, in modo da **aiutare a desensibilizzare la bocca**. L'accompagnatore può quindi finire di spazzolare. **Utilizzare una pressione tattile decisa**, non un tocco leggero; anche usare uno spazzolino con **setole morbide** può essere più facile da tollerare.
- Contare fino a un numero specificato (ad un ritmo prevedibile), usare un conto alla rovescia verso la fine della spazzolatura, usare un timer o una serie di canzoni mentre la persona si lava. **Queste strategie possono aiutare a dare una chiara idea della conclusione dell'attività, e questo può aiutare la persona a tollerarla**. Se ha difficoltà a lavarsi abbastanza a lungo da spazzolare tutti i denti, potrebbe valere la pena costruire nella sua routine quotidiana un tempo aggiuntivo per lavarsi.
- **Sviluppare una routine prevedibile** quando si lavano i denti, ad esempio, iniziare sempre con i denti superiori sul lato sinistro, poi i denti superiori sul lato destro, poi il fondo ecc.
- **Massaggiare le gengive e i denti** con un panno morbido, un pennello di gomma o uno spazzolino vibrante per aiutare a desensibilizzare. **La vibrazione di uno spazzolino elettrico può avere un effetto calmante** e se la persona usa troppa pressione quando spazzola, in commercio sono disponibili spazzolini da denti elettrici che si spengono se la persona li sta usando troppo vigorosamente.
- **Evitare di cominciare spazzolando le gengive** e non presentare lo spazzolino troppo indietro ai lati poiché questo può causare una sensazione di soffocamento. Utilizzare un dentifricio aromatizzato leggermente, o anche non utilizzarlo inizialmente e introdurlo gradualmente.
- **Potrebbe essere necessario spazzolare le gengive e i denti** perché, se la persona ha una limitata capacità di masticazione, in questa zona potrebbe rimanere bloccato il cibo. **Lasciare il tempo necessario** in modo che la persona possa chiudere la bocca, inghiottire o sciacquare e bagnare frequentemente lo spazzolino.
- Se la persona rifiuta di lavarsi i denti, fatele **masticare un panno umido dopo i pasti**. Anche mangiare un piccolo pezzo di formaggio dopo i pasti aiuta a ripristinare l'equilibrio del pH della bocca e bere frequentemente acqua è utile per rimuovere il cibo.

Visite dentistiche: le persone con difficoltà sensoriali, in particolare quelle con sensibilità orale, possono trovare le visite del dentista molto stressanti. Occorre ricordare, tuttavia, che detestare le visite odontoiatriche non è inusuale nemmeno per molte persone senza problemi sensoriali!

Potrebbero essere necessarie più visite per far sì che la persona si senta meno ansiosa. Qui sotto ci sono alcuni suggerimenti che si spera possano facilitare questo processo.



- Utilizzare una storia sociale o fotografie della sala d'attesa e della poltrona del dentista con qualcuno a cui si stanno esaminando i denti.

- Recarsi dal dentista in un'occasione specifica prima che se ne presenti la necessità, per avere la possibilità di sedersi sulla poltrona. Chiedere al dentista di spostarla in su, in giù e indietro (poiché questa provoca la sensazione più minacciosa).

- I guanti igienici hanno un odore, un sapore e provocano una sensazione al tatto molto

particolari. Chiedere al dentista di averne un paio prima dell'appuntamento per fare pratica con la persona. Permettere di mettersi le dita in bocca mentre si indossano i guanti.

- Usare uno specchio per far guardare la persona in bocca e mangiare qualcosa di gommoso prima dell'appuntamento. Consentire l'uso di "fidget toys" durante la seduta e usare qualche forma di distrazione come un dispositivo portatile per guardare un DVD.

- Far indossare alla persona un cappello pesante o aderente prima e durante l'appuntamento e avvisarla verbalmente su ogni cosa prima che accada.

Visite dentistiche (continua):

- Far indossare alla persona il gilet per raggi X, un giubbotto appesantito o un grembiule durante l'intero appuntamento per fornire peso e pressione extra.
- Effettuare alcune pressioni profonde in bocca o vibrazioni prima dell'appuntamento, ad esempio, usare uno spazzolino elettrico o un mini massaggiatore.
- Considerare i suoni prodotti dagli strumenti odontoiatrici e i rumori di sottofondo. Il rumore del trapano si sentirà da un'altra stanza? Indossare auricolari o cuffie (ascoltando musica rilassante) può aiutare.
- Consentire l'uso di occhiali da sole se la persona è sensibile alla luce intensa e considerare l'uso di un segnale se la persona sente di aver bisogno di una pausa. Si potrebbe anche considerare di vedere un dentista abituato a lavorare con persone con bisogni speciali.



Cura di sé:

Prodotti per la cura del proprio aspetto, spazzolatura dei capelli e lavaggio del viso

Toccare la testa può essere particolarmente difficile per le persone con problemi sensoriali. Il lavaggio del viso comporta non solo la sensazione dell'asciugamano, ma anche la sensazione di acqua e pelle bagnata esposta all'aria. Capelli lunghi e potenzialmente aggrovigliati possono aumentare le difficoltà legate al tocco della spazzolatura dei capelli. I suggerimenti riportati di seguito si sono rivelati molto efficaci nel migliorare la tolleranza di una persona in queste aree di cura di sé.



Prodotti per la cura del proprio aspetto:

I deodoranti roll-on possono essere preferibili ai deodoranti spray se la persona o gli altri nella casa sono sensibili agli stimoli olfattivi. Il roll-on secco è meno appiccicoso del roll-on liquido e conviene considerare l'utilizzo di prodotti non profumati.

Spazzolare i capelli:

Spazzolare i capelli due volte al giorno per abituare alla tolleranza.

Applicare una pressione decisa/fare un massaggio del cuoio capelluto alla testa prima di lavarsi per aiutare a desensibilizzare.

Tenere stretti i capelli spazzolati sopra il groviglio, così che la persona non si senta tirata.

A volte distrarre la persona, ad esempio guardando la TV, può aiutare.

Usare una spazzola per capelli con una grande superficie, molte setole morbide con le estremità arrotondate.

Se possibile, avere a disposizione diverse spazzole tra le quali la persona possa scegliere.

Spazzolarsi di fronte a uno specchio può aiutare la tolleranza.

Pensare a dove si trova seduta la persona. Si può utilizzare un pouf o indossare una giacca appesantita.

Usare un balsamo o uno spray per districare i capelli prima della spazzolatura.

Usare un pettine per districare i capelli, una spazzola con setole morbide se necessario.

Usare movimenti decisi verso il basso ed evitare i colpi leggeri.

Provare a spazzolare i capelli usando solo le dita. Un taglio di capelli corto potrebbe essere più facile da gestire.

Incoraggiare la persona a spazzolare da sola i propri capelli, se possibile, poiché così sarà più facile da tollerare.

Spazzolare per un numero prevedibile di volte, contando mentre lo si fa. Iniziare con un numero ridotto di movimenti, ad esempio cinque, per renderlo prevedibile e aumentare gradualmente il numero.

Lavaggio del viso:

- 💧 Utilizzare uno specchio e acqua calda. Provare con flanelle, spugne, un panno ruvido o morbido, poiché la persona può avere determinate preferenze.
- 💧 Incoraggiare la persona a lavarsi da sola, se possibile. Metterle in mano un asciugamano e incoraggiare inizialmente solo l'asciugatura del viso.
- 💧 Utilizzare un tocco deciso ma delicato e con movimenti verso il basso. Evitare l'esposizione della pelle bagnata all'aria, offrire un asciugamano subito dopo il lavaggio.

Taglio dei capelli

Questo può essere un momento estremamente difficile per le persone con autismo, specialmente se sono presenti problemi sensoriali. Un leggero, inaspettato contatto con la testa da parte di un'altra persona può causare grande disagio se sono presenti sensibilità tattili. Anche il rumore dei tagliacapelli o delle forbici può causare un certo allarme. Recarsi dal parrucchiere può anche implicare il sentire odori intensi di alcuni prodotti per il trattamento dei capelli. Anche sedersi per tutto il tempo senza capire perché il taglio dei capelli è necessario può contribuire a una mancanza di collaborazione. I suggerimenti che seguono forniscono alcune idee su come affrontare questa attività e, si spera, renderanno più facile tollerare l'operazione.



- ✂ Applicare una pressione costante/massaggiare il cuoio capelluto prima di tagliare per aiutare a desensibilizzare. Una coperta pesante, l'uso di tappi per le orecchie e ascoltare musica possono aiutare.
- ✂ Esercitarsi senza forbici, ad esempio, sollevando le sezioni dei capelli e stabilire limiti di tempo definiti utilizzando una clessidra, una canzone nota o contando.
Potrebbe essere utile indossare auricolari o cuffie per le orecchie mentre i capelli vengono tagliati, non solo per eliminare il suono di forbici o tagliaunghie, ma anche per coprire le orecchie se la persona è preoccupata che le sue orecchie vengano toccate.
- ✂ Considerare cosa viene usato per tagliare i capelli. Se si usano le macchinette per capelli può essere utile lasciare che la persona le tenga in mano prima di usarle - per sentirsi più familiare e perché la vibrazione potrebbe avere un effetto calmante.
Usare la parola 'spuntare' piuttosto che 'tagliare' e fare un taglio semplice e veloce, iniziando con i bordi o la frangia.
- ✂ Distrarre la persona con uno spuntino, un sacchetto di "fidget toys" e/o la TV e far tenere un panno sul viso. Far seguire il taglio da una ricompensa o da una sorpresa.
Se si utilizza un getto d'acqua, usare la mano per impedire che l'acqua vada direttamente sul viso.
- ✂ Se il taglio dei capelli è molto difficile da sopportare per la persona, considerare di fare solo un taglio ogni giorno seguito da una ricompensa per aiutare la persona ad abituarsi ad esso.
Dare alla persona una grande spazzola morbida o un asciugacapelli per soffiare via i capelli che vengono tagliati.
- ✂ Coprire bene la persona durante il taglio e tenere pronti vestiti puliti per cambiarsi subito dopo, se la persona è infastidita dai capelli sul collo o sul corpo.
Considerare cosa viene usato per coprire la persona mentre si tagliano i capelli. Un asciugamano molto grande e una clip possono essere preferibili a un mantello di plastica con chiusura in velcro.
- ✂ Se ci si reca da un parrucchiere, può valere la pena di chiedere un appuntamento quando non ci sono coloranti o permanenti che comportino odori intensi.
Se possibile, pianifica un appuntamento in modo che la persona possa vedere prima qualcun altro che si taglia i capelli.
- ✂ Tagliare i capelli asciutti o lavare i capelli della persona prima di andare dal parrucchiere per ridurre al minimo il tempo trascorso lì.

Fare il bagno

Alcune persone trovano il calore e la pressione dell'acqua durante il bagno rilassante, mentre altri potrebbero trovarla un'esperienza da cui difendersi. Fare il bagno è un'esperienza sensoriale molto intensa, che alcuni possono apprezzare per un po', ma poi può diventare troppo eccitante. Accadono molteplici esperienze sensoriali: il tocco e la temperatura dell'acqua, il tocco del sapone, il gel doccia, il lavaggio del corpo e dei capelli, i suoni e gli echi, i profumi dei prodotti per l'igiene personale e gli stimoli visivi dell'acqua e delle bolle.



Considerare cosa piace o risulta sgradito alla persona per rendere il momento del bagno un'esperienza più piacevole.



Considerare l'ora del giorno in cui un bagno o una doccia sarebbe più vantaggioso. Se si tratta di un'esperienza calmante, utilizzare questo momento come parte di una routine prima di andare a dormire.

Se crea allarme, fare il bagno prima della sera in modo che possa essere seguito da attività rilassanti prima di coricarsi. Le routine sono utili per organizzare e calmare consentendo alla persona di prevedere cosa succederà dopo.

Assicurarsi che la stessa routine sia seguita da tutti quelli che si occupano della persona. Essere consapevoli dei livelli di luce, l'illuminazione naturale o scarsa è preferibile. Considerare la sensazione del pavimento del bagno/tappetini da bagno e se i riflessi o gli echi causano sofferenza, fornire tappeti e asciugamani extra.



Un bagno caldo o una doccia possono avere un effetto calmante. Essere consapevoli del fatto che la persona può avere una diversa percezione del caldo o del freddo. Considerare la temperatura della stanza, il caldo è generalmente rilassante mentre di solito il freddo crea allerta.

L'acqua profonda fornisce una pressione più ferma e calmante rispetto a una piccola quantità d'acqua nella vasca. Preparare il bagno prima che la persona si spogli e cercare di rendere il passaggio dallo spogliarsi all'entrare nella vasca da bagno il più rapido e tranquillo possibile. Assicurarsi anche che la stanza sia ben riscaldata prima che la persona si spogli.



Se il suono dell'acqua corrente è un elemento di disturbo, provare a riempire il bagno con la porta chiusa prima che la persona entri nella stanza. Sperimentare prodotti profumati e non profumati e una varietà di spugne, guanti da bagno, spugne vegetali o spazzole per la schiena.

Sperimentare a quantità di bolle/senza bolle. Alla persona potrebbe piacere solo un numero sufficiente di bolle per poter giocare e vedere ancora il fondo della vasca da bagno o il suo corpo.

Usa una pressione decisa, verso il basso, durante il lavaggio e incoraggia la persona a lavarsi da sola, se possibile.



Incorporare il gioco in bagno, se è il caso. Se si utilizzano giocattoli da bagno, preferire le superfici lisce e i suoni rilassanti, non eccessivamente strutturati o quelli che fanno rumori che possono infastidire. Quello del bagno è un buon momento per nominare le diverse parti del corpo, e lavarsi con l'acqua può avere un effetto calmante.

Sperimentare diverse consistenze dei saponi (sapone in pezzi, sapone solido, sapone schiumoso). Considerare i profumi dei prodotti da bagno usati; alcuni potrebbero preferire quelli inodore, ad altri può piacere un profumo calmante come la camomilla o energizzante come l'arancia; cercare di minimizzare l'esposizione della pelle umida all'aria.



Se si fa la doccia, lasciare che la persona guardi la doccia per un po' prima di entrare. Usare un ugello doccia portatile in modo che la persona possa controllare la direzione e la forza dell'acqua. La persona potrebbe preferire avere la doccia spenta mentre si insapona.

Provare con un asciugamano più morbido o più ruvido e scaldare l'asciugamano su un termosifone o in un'asciugatrice.

Usare un asciugamano grande e avvolgere strettamente la persona nell'asciugamano e/o usare una salda pressione tattile e tamponare quando si asciuga per un approccio calmante, o uno sfregamento rapido e deciso per un approccio vigile. Un asciugamano più piccolo può essere più facile da gestire per la persona. Se l'asciugatura con gli asciugamani è un'attività difficile da tollerare per la persona, potrebbe invece indossare una vestaglia di spugna.

Lavaggio e asciugatura dei capelli:

Poiché il lavaggio dei capelli avviene di solito nella vasca da bagno o nella doccia, è necessario prendere in considerazione le varie e intense esperienze sensoriali descritte nella sezione precedente. Il tocco alla testa è particolarmente difficile da tollerare ed è anche un'attività che deve essere eseguita nella sequenza corretta che potrebbe non essere ricordata o compresa dalla persona.

- ◆ Potrebbe essere utile **massaggiare il cuoio capelluto** prima di lavare i capelli
- ◆ Usare lo shampoo di cui la persona apprezza l'odore. **Un marchio "no lacrime"** potrebbe essere preferibile
- ◆ Gli **shampoo con balsamo** eliminano l'applicazione ripetuta, se questo è difficile
- ◆ **Usare meno shampoo possibile** per rendere il risciacquo più facile e veloce
- ◆ **Fare delle pause** se questo aiuta la persona a rimanere calma. Occasionalmente è meglio completare il più rapidamente possibile e non prolungare l'esperienza
- ◆ **Usare il balsamo** per districare i capelli
- ◆ Applicare una **pressione decisa** durante l'applicazione di shampoo e balsamo. Potrebbe essere usato un guanto da bagno
- ◆ **Incoraggiare la persona a sciacquarsi un po' dello shampoo da sola** mettendo la testa sotto l'acqua. In questo modo è necessario meno risciacquo con acqua
- ◆ Quando si sciacquano i capelli, incoraggiare la persona a **"guardare il soffitto"**. Se necessario al soffitto potrebbero essere incollate immagini in vinile
- ◆ **Considerare ciò che viene usato per sciacquare i capelli.** Un grande contenitore di acqua può essere preferibile in quanto ciò fornirà più una sensazione di peso dall'acqua piuttosto che la spruzzatura di una doccia. In alternativa, la persona può preferire un annaffiatoio, una tazza o un accessorio per la doccia che può tenere in mano
- ◆ **Avvisare** che si sta per risciacquare i capelli, ad esempio 3, 2, 1, risciacquare. Far sapere alla persona quante volte si sciacqueranno i capelli e quando sarà finito
- ◆ **Tenere gli occhi e il viso asciutti** utilizzando una visiera impermeabile, occhialini o un asciugamano sul viso. Lasciare che la persona si asciughi il viso subito dopo il lavaggio anche se è ancora sotto la doccia o nella vasca da bagno
- ◆ A volte le persone con problemi sensoriali faticano a chiudere gli occhi quando risciacquano lo shampoo perché temono di cadere o perché non sono sicuri di dove si trovi il loro corpo nello spazio. **Usare uno shampoo "no lacrime"** in modo che possano tenere gli occhi aperti
- ◆ **I tappi per le orecchie** potrebbero essere usati per tenere l'acqua fuori dalle orecchie
- ◆ Con delicatezza, ma con fermezza, premere i capelli con un asciugamano piuttosto che strofinare.

Abbigliamento e vestirsi:

La sensibilità ai tessuti è comune alle persone che sono ipersensibili al tatto. L'abbigliamento stesso comporta un tocco ripetuto nelle diverse parti del corpo e una corretta sequenza di vestiti, coordinazione e capacità di equilibrio.

Occorre essere consapevoli delle sensibilità rispetto alla trama dei tessuti. Le persone con eccessiva reattività agli stimoli tattili possono preferire indumenti morbidi o attillati (ad esempio pantaloncini da bicicletta o magliette troppo piccole). Questi capi d'abbigliamento potrebbero essere indossati sotto altri vestiti. Altre persone potrebbero avere preferenze per i vestiti larghi.

Le persone con difficoltà di modulazione e regolazione sensoriale tendono a rimanere più calde della media e quindi potrebbero non avere bisogno di coprirsi tanto. Bisogna anche essere consapevoli della lunghezza delle maniche/pantaloni che la persona preferisce.

Abbigliamento e vestirsi (continua):

I vestiti usati saranno stati lavati e quindi potrebbero essere più morbidi. Lavare gli oggetti di seconda mano col solito detersivo in modo che l'odore sia familiare.

Cuciture ed etichette possono causare irritazioni. Tagliare le etichette dai vestiti se necessario. Indossare calze e biancheria intima senza cuciture o aggiungere capi che potrebbero essere indossati sotto, in modo che le cuciture non siano direttamente a contatto con la pelle della persona.

Potrebbe essere necessario essere consapevoli/evitare certi materiali irritanti sui capi di abbigliamento come elastici ai polsi o alle caviglie, dorsi ruvidi su applicazioni o toppe, colletti a collo alto (allentati o stretti), o polsini che hanno bottoni ed elastici esposti.

Lavare i vestiti nuovi prima di indossarli in modo che perdano la loro rigidità e l'odore risulti familiare.

Lavare gli indumenti con un detersivo inodore o familiare e un ammorbidente per tessuti.

Vestirsi di fronte a uno specchio può aiutare a fornire indicazioni visive utili per arrivare alla consapevolezza del proprio corpo e facilita la sequenza delle azioni da compiere.

Invece di svestirsi completamente, provare a cambiare un solo indumento alla volta, rimettendolo a posto, quindi passando all'indumento successivo.

Cercare di sviluppare una routine nel vestirsi con tutti gli assistenti che seguono la stessa sequenza. Usare musica rilassante o una distrazione visiva mentre ci si veste.

Se vestirsi è un'azione difficile da tollerare per la persona, applicare una pressione tattile costante prima di vestirsi. Far rotolare ripetutamente una grande palla da ginnastica sulla persona sdraiata prona su una stuoia o un cuscino, usando una pressione costante e uniforme.

Spingendo verso il basso nelle tasche di una felpa con cappuccio quando il cappuccio è sollevato, viene applicata una pressione decisa sulla parte superiore della testa che potrebbe avere un effetto calmante.

L'uso di un cappello o un berretto può aiutare se la persona si sente sopraffatta o se trova sgradevoli le luci intense.

Tagliarsi le unghie:

Questa è un'altra area di difficoltà comune per chi ha sensibilità tattile. La necessità di questa attività potrebbe non essere compresa, il che può anche contribuire a una riluttanza a collaborare. Anche una reale paura che le dita possano essere tagliate accidentalmente può contribuire alla riluttanza di una persona a farsi tagliare le unghie.

Se questa è un'attività difficile, inserire il taglio delle unghie nella routine quotidiana della persona in un momento simile ogni giorno.

Sviluppare una routine prevedibile; ad esempio, lavarsi le mani, strofinare la crema per le mani anche sulle unghie della persona, comprimere leggermente la punta delle dita prima di tagliare, tagliare **solo una** unghia ogni giorno

Provare a tagliare dopo un'attività calmante come un massaggio delle mani. Usare il termine 'spuntare' e non 'tagliare'.

Considerare dove si siede la persona per farsi tagliare le unghie. Una coperta appesantita può fornire una pressione calmante. Provare a tagliare le unghie mentre la persona è nella vasca da bagno, poiché le unghie saranno più morbide. Considerare anche cosa viene usato per tagliare le unghie della persona, le forbici per cuticole possono essere più tollerabili rispetto alle forbici per le unghie.

Tagliarsi le unghie (continua):

Assicurarsi di lasciare un piccolo bordo bianco piuttosto che tagliare le unghie molto vicino alla pelle. Usare una limetta per le unghie.

Dove possibile, insegnare alla persona a tagliarsi le unghie da sola, perché sarà più facile da tollerare.

Tenere la mano della persona esercitando una pressione decisa o appoggiare la mano sul tavolo e premere sull'unghia lasciando il bordo libero per il taglio. Evitare di muovere le dita.

Usare un tagliaunghie per premere delicatamente contro il dito della persona senza tagliare. Potrebbe essere necessario compiere questa operazione più volte prima che la persona possa tollerare il taglio. Per le unghie dei piedi, incoraggiare la persona a camminare a piedi nudi prima di tagliare le unghie dei piedi per aiutare a desensibilizzare i piedi. Potrebbe essere utile applicare una lozione per i piedi prima di tagliare le unghie.

Comportamento in bagno:

I bambini con un disturbo dell'elaborazione sensoriale spesso imparano più tardi rispetto ad altri bambini proprio a causa dei loro problemi sensoriali. Ciò può essere dovuto a una scarsa consapevolezza sensoriale della funzione intestinale e della vescica o alla sensibilità al tatto, con conseguente riduzione della capacità di percepire se sono sporchi. Al contrario, alcuni bambini con problemi sensoriali imparano presto perché essere sporchi li infastidisce molto. Lo scopo dei suggerimenti sottostanti non è quello di analizzare i programmi per imparare ad utilizzare i servizi igienici, ma di fornire alcune proposte correlate all'aspetto sensoriale che possono affiancare tali programmi.

Assicurarsi che la persona si senta a suo agio e sicura quando è seduta sul water, con i piedi ben saldi sul pavimento.

Indossare un giubbotto appesantito può aiutare a prolungare il tempo di seduta e mettere la carta igienica in una ciotola aiuta a prevenire gli schizzi.

Alcune persone sono spaventate dal rumore dello sciacquone. Contare alla rovescia: "1, 2, 3, sciacquone".

Potrebbe essere necessaria una pedana per i bambini piccoli.

Se la persona è sensibile al contatto con la carta igienica o ha difficoltà a pulirsi, provare a usare salviette umide

A volte la sensazione provocata dai vestiti stretti potrebbe fornire una pressione tattile che distrae dalla percezione di dover andare in bagno.

Se la temperatura della tavoletta del water è un problema, provare un sedile del water imbottito. Usare distrazioni come libri, canzoni, musica e immagini sul muro.

Sonno:

Molte persone con autismo hanno difficoltà con il sonno e questo può essere stressante sia per la persona stessa che per le loro famiglie/caregiver. I problemi del sonno, come la difficoltà ad addormentarsi o il rimanere addormentati, possono essere notevolmente aiutati considerando le strategie sensoriali.



- ◆ Cercare di fare **attività fisiche impegnative** 4-6 ore prima di andare a dormire
- ◆ Garantire **molta luce** durante il giorno in quanto ciò aiuta a liberare la melatonina
- ◆ Avere una **routine prevedibile** prima di andare a letto che incorpori attività rilassanti note
- ◆ Evitare di mangiare/bere/guardare la TV o utilizzare dispositivi di gioco elettrici per **1 ora prima di dormire**
- ◆ **Ascoltare musica rilassante** come parte della preparazione al sonno. La musica con un ritmo inferiore a un battito al secondo aiuta a calmare la frequenza cardiaca
- ◆ **Prendere in considerazione l'utilizzo di profumi/prodotti** con un odore particolare e usarli solo al momento di coricarsi
- ◆ **Effettuare una rilassante pressione intensa**, usando una palla da ginnastica o avvolgendo la persona in un piumone
- ◆ **Aggiungere un massaggio calmante ai piedi o alle mani** nella routine della buonanotte
- ◆ **Una tenda da letto** può essere utile per alcune persone per evitare le distrazioni e fornire uno spazio 'sicuro'
- ◆ **La persona potrebbe preferire una coperta pesante, un sacco a pelo o stare ben nascosta**
- ◆ **Il calore** è più rilassante del freddo, ma alcune persone possono infastidirsi se sentono troppo caldo
- ◆ **Per il pigiama provare diversi tessuti e valutare le preferenze rispetto all'aderenza o all'ampiezza**
- ◆ **Usare una voce calma e gentile**
- ◆ **L'illuminazione attenuata**, una luce colorata o una luce notturna fioca facilmente utilizzabile sono tutte opzioni di illuminazione notturna preferibili
- ◆ **Utilizzare tende oscuranti**
- ◆ **Mantenere le camere visivamente rilassanti** e non stimolanti. Ad esempio, colori tenui, ridurre il disordine, luci soffuse
- ◆ Una persona con sensibilità uditive può aver bisogno di **silenzio assoluto per addormentarsi**
- ◆ L'uso del rumore bianco da un CD reperibile in commercio o l'uso di un apparecchio per l'acufene può aiutare una persona ad addormentarsi e a dormire per tutta la notte. Il rumore bianco contiene tutte le frequenze sonore e quindi può mascherare altri suoni. Un ventilatore o la radio impostata su un'interferenza sono buone approssimazioni di rumore bianco.



Bibliografia e approfondimenti:

Biel, L & Peske N (2009) ***Raising A Sensory Smart Child***. Penguin Books: USA
Caws A (2011) ***Weighted Therapy. A parent's guide to weighted blankets and other weighted***

therapy products. Sensory Direct Ltd, UK

Colbt Trott, M, Laurel, MK, Windeck, SL (1993) ***SensAbilities***. Therapy Skill Builders. USA

Ganz, J S (2013) ***Sensory Integration Strategies for Parents. SI at Home and School***. Biographical Publishing Company. USA

Murray-Slutsky, C & Paris, B (2000) ***Exploring the Spectrum of Autism and Pervasive Disorders: Intervention Strategies***. Therapy Skill Builders: USA

Murray-Slutsky, C & Paris, B (2005) ***Is it Sensory or is it Behaviour?***. Hammill Institute on Disabilities: USA

Schaaf, RC & Smith Roley, S (2006) ***Sensory Integration: Applying Clinical Reasoning to Practice with Diverse Populations***. Pro-ed :USA

Seinfeld, J (2008) ***Deceptively Delicious: Simple Secrets to Get Your Kids Eating Good Food***. Collins: New York

Winstock, A (1994) ***The Practical Management of Eating and Drinking Difficulties in Children***. Winslow Press. UK

Yack, E, Sutton, S & Aquilla, P (1998) ***Building Bridges through Sensory Integration***. Print 3: Canada

Siti utili:

www.autismspeaks.org

www.sensoryintegration.org.uk

www.fledglings.org.uk

www.sensory-processing-disorder.com

www.sensorysmarts.com

www.sensorydirect.com