

Autism Anglia

Registered Charity No. 1063717

Hayley Hardcaste
Terapista Occupazionale

Strategie sensoriali per la cura personale

*Sensory Strategies
for Personal care*

Progetto di rete tra:



Associazione Nazionale
Genitori Soggetti Autistici

Hayley Hardcaste
Terapista Occupazionale

Strategie sensoriali per la cura personale

Sensory Strategies for Personal care

a cura di

Angela Ottaviani

Insegnante Speciale a Doucecroft School - Anglia nel Regno Unito
e membro ANGSA

Federica Pasin, Claudia Munaro, Marialuisa Tonietto

operatori dello Sportello Autismo di Vicenza e membri del SAI

Elisabetta Scuotto

operatore del Centro Servizi Autismo V Circolo di Piacenza
e membro del SAI

Daniela Mariani Cerati,

Presidente del Comitato Scientifico ANGSA
e membro del comitato di ricerca scientifico FIA

Prefazione

L'opuscolo, realizzato con il consenso e la collaborazione dell'autrice **Hayley Hardcastle** e dell'organizzazione **Autism Anglia**, è frutto di un lavoro condiviso tra professionisti con esperienza e formazione in materia di autismo appartenenti a diversi contesti geografici, Colchester (UK), Piacenza, Vicenza e Bologna.

I contenuti trattano le autonomie personali e cura della persona in relazione alle peculiarità e ai bisogni sensoriali delle persone con Autismo ed è utile sia per i genitori che per gli educatori e insegnanti perché spiega, in un linguaggio semplice e accessibile, le problematiche sensoriali implicite nella cura della persona (lavare i denti, fare il bagno o la doccia, lavare il viso, vestirsi, pettinarsi, ma anche operazioni più complesse che spesso richiedono l'intervento di estranei, come tagliarsi i capelli o andare dal dentista).

In un'ottica **Universal Design** e **Progettazione Universale dell'Apprendimento**, si è scelto:

- di supportare il testo con simboli **ARASAAC** (www.arasaac.org), ulteriori immagini esplicative;
- di avvalersi della font italiana ad alta leggibilità **Biancoenero®**, che è stato gentilmente concesso gratuitamente dalla **Biancoenero Edizioni srl** www.biancoeneroedizioni.it al fine di favorire la fruizione e la comprensione dei contenuti trattati;
- di rispondere ai criteri di accessibilità per i non vedenti.
- di beneficiare della collaborazione di Marco Ferrero (Scriptorium, Vicenza).

INDICE

• <u>Introduzione</u>	4
• <u>Presentazione all'edizione Italiana</u>	6
• <u>Strategie sensoriali per le attività legate alla cura personale</u>	9
• <u>Principi generali</u>	10
• <u>Il momento dei pasti</u>	13
• <u>Lavare i denti</u>	18
• <u>Le visite dal dentista</u>	20
• <u>Prodotti per la cura personale</u>	23
• <u>Pettinare i capelli</u>	23
• <u>Lavare la faccia</u>	25
• <u>Tagliare i capelli</u>	26
• <u>Fare il bagno</u>	28
• <u>Lavare e asciugare i capelli</u>	31
• <u>Indossare gli abiti</u>	33
• <u>Tagliare le unghie</u>	36
• <u>Andare in bagno</u>	38
• <u>Il sonno</u>	39
• <u>Bibliografia e approfondimenti</u>	42
• <u>Sitografia</u>	43
• <u>L'Autrice</u>	44
• <u>Staff e Rete per l'Edizione Italiana</u>	45

Introduzione

L'opuscolo "Sensory Strategies for Personal Care" è stato reso inizialmente disponibile, in lingua originale, da ANGSA Emilia Romagna attraverso la Lista di discussione AUTISMO-SCUOLA al link

www.autismo33.it/mailman/listinfo/autismo-scuola.

La proposta editoriale ha suscitato subito grande interesse e, grazie alla lungimiranza e attenzione dei docenti operatori del gruppo Sportelli Autismo Italia (SAI), "Strategie Sensoriali per la Cura Personale" è ora disponibile gratuitamente nella versione italiana su www.archivioautismopc.altervista.org, dove è pubblicato col gentile consenso dell'autrice, Hayley Hardcastle e dell'Organizzazione Autism Anglia che per prima ha pubblicato il testo in lingua originale.

Si è scelto, inoltre, in un'ottica Universal Design e Progettazione Universale dell'Apprendimento, di rivisitare graficamente e di supportare il testo con simboli ARASAAC (www.arasaac.org) e con ulteriori immagini esplicative e di avvalersi della font italiana ad alta leggibilità Biancoenero®, il cui uso è stato gentilmente concesso gratuitamente dalla Biancoenero Edizioni srl. www.biancoeneroedizioni.it

È stato possibile realizzare questo progetto di traduzione grazie ad un lavoro condiviso tra professioniste con esperienza e formazione in materia di autismo appartenenti a diversi contesti geografici che si sono cercate, incontrate e coordinate online. Dal Regno Unito grazie alla conoscenza della realtà educativa inglese e alla condivisione di un percorso professionale con l'autrice stessa, Angela Ottaviani, con il suo contributo, ha reso più completa e significativa la traduzione curata da Federica Pasin, docente operatrice del gruppo Sportelli Autismo Italia (SAI). Dall'Italia, si sono altresì rivelate importanti le competenze specifiche sui disturbi dello spettro autistico delle docenti Claudia Munaro e Marialuisa Tonietto (anch'esse operatrici del gruppo SAI), il coordinamento dell'editing di Elisabetta Scuotto del Centro Servizi Autismo V Circolo Pc.

Importante, inoltre, è stata la collaborazione con il grafico Marco Ferrero che ha coadiuvato la versione definitiva dell'elaborato rispondente anche ai criteri di accessibilità per i non vedenti.

Il progetto ha inoltre beneficiato dell'autorevole presenza di Daniela Mariani Cerati, Presidente del Comitato Scientifico ANGSA e membro del Comitato di Ricerca Scientifico della Fondazione Italiana per l'Autismo (FIA, l'ONLUS che dal 2015 promuove, sostiene e potenzia le attività di ricerca, formazione, riabilitazione e cura nell'ambito delle disabilità ed in particolare dei disturbi dello spettro autistico www.fondazione-autismo.it), che ci ha gentilmente concesso il patrocinio.



**Torna
all'indice**

Presentazione all'edizione italiana

a cura di Angela Ottaviani

(Insegnante per Bisogni Speciali)

La passione per il mio lavoro e il fatto di svolgerlo in un altro paese, l'Inghilterra, mi ha sempre fatto tenere ben ferma e presente l'importanza della divulgazione, soprattutto con un occhio (e anche il cuore) verso l'Italia, il mio paese.

Hayley Hardcastle è una Terapista Occupazionale Inglese che per anni si è dedicata a ragazzini con autismo, con l'obiettivo di alleviare e ridurre le conseguenze delle loro difficoltà sensoriali e, con pazienza e dedizione, promuovere lo sviluppo delle abilità grosso motorie, della motricità fine e delle capacità necessarie allo svolgimento di cure personali e di attività quotidiane. Le competenze che ha maturato sono confluite in questo opuscolo efficace e funzionale, quanto di facile lettura. Leggerlo, nella sua praticità e accessibilità, e pensare ai bambini e ragazzini italiani, ai loro genitori, insegnanti e operatori è stato un tutt'uno e tra questo pensiero e comunicarne il valore ad ANGSA, di cui sono socia e attivista dal lontano 1989, il passo è stato breve.

Il libretto parla di autonomie personali e cura della persona, in relazione ai bisogni sensoriali dei bambini con Autismo, ed è utile perché spiega, in un linguaggio semplice e accessibile a tutti, le problematiche sensoriali implicite nella cura della persona (lavare i denti, fare il bagno o la doccia, lavare il viso, vestirsi, pettinarsi, ma anche operazioni più complesse che spesso richiedono l'intervento di estranei, come tagliarsi i capelli o andare dal dentista).

I genitori troveranno nell'opuscolo consigli utilissimi per la quotidianità delle cure personali coi loro figli, ma le informazioni ivi contenute sono utili anche per i docenti che:

- possono migliorare il vissuto delle attività educative e didattiche proposte, le autonomie personali, l'alimentazione e il riposo programmate nel contesto scolastico;
- possono predisporre attività di gioco simbolico per la desensibilizzazione e la preparazione ad esperienze come: andare dal dentista o dal parrucchiere.

Ogni aspetto trattato dall'autrice è accompagnato da suggerimenti e da strategie sensoriali oltre che visive e perciò "autism-friendly" che facilitano l'introduzione di queste cure personali all'individuo. Tra i consigli che vale la pena menzionare c'è quello di esaminare attentamente gli aspetti sensoriali coinvolti in ogni specifica cura personale; per esempio fare il bagno o lavarsi la faccia implica non solo la sensazione dell'acqua sulla pelle ma anche quella dell'aria sulla pelle bagnata o l'olfatto per il tipo di sapone/shampoo.

Una regola generale, indicata per tutte le cure personali, è quella di renderle prevedibili seguendo una routine e una sequenza di azioni condivisa da tutti gli operatori. La riproduzione visiva di tale sequenza, utilizzando oggetti, foto, simboli o istruzioni scritte, a seconda del grado di comprensione del singolo, oltre a favorire la prevedibilità, incoraggia e stimola l'indipendenza della persona con autismo.

L'importanza del mantenimento della sequenza visiva, anche quando l'apprendimento si è consolidato e reso autonomo dal prompt fisico o verbale, è stata indicata in particolare dal compianto Theo Peeters. Egli riferiva che se si insegna a un cieco a camminare con un bastone, non continuerà a farlo se tale bastone gli viene tolto a un certo punto della sua vita. Le immagini o parole scritte sono spesso l'indipendenza di persone con autismo; tolte quelle sequenze visive, si toglie quella possibilità di far da solo. Ros Blackburn, adulta autistica ad alto funzionamento che sulla sua condizione tiene convegni, spesso chiede al pubblico: Sapete chi mi veste la mattina? Pittogrammi.

Altre strategie per rendere una routine prevedibile e anticipare quando essa finirà sono: usare un timer, una musica / canzone, fare il conto alla rovescia (per esempio spazzolando i denti o i capelli e in queste routine, iniziare sempre dallo stesso punto, arcata dentale superiore, a destra, a sinistra, ecc.). Importante è anche l'uso di uno specchio, che aiuta sempre la persona a vedere quel che sta succedendo e, in base alle abilità di comprensione, precorrere l'azione che si andrà a fare.

Particolare attenzione è dedicata alle modalità di contatto sul corpo dell'altro: per esempio, si consiglia di preferire il tocco fermo al tocco leggero e anche di prevedere possibili attività preparatorie alle cure quando la persona le trova particolarmente fonte di ansia: è possibile rilassarla

effettuando su di essa pressione e massaggi sulle spalle o passando in modo fermo una palla gigante sulla schiena o sulle gambe.

Per ridurre il disagio dal dentista o dal parrucchiere, si consiglia di anticipare l'evento attraverso brevi visite per familiarizzare con l'ambiente o gli oggetti (i guanti del dentista, le forbici, ecc.).

Infine un capitolo a parte è dedicato al mangiare, con suggerimenti, ad esempio, di introdurre solo un nuovo cibo per volta, uno che non piace accanto a uno che piace. Predisporre attività calmanti preparatorie prima del pasto, per esempio soffiare dentro una cannuccia, fare dei giochi dentro l'acqua, fare le bolle, ecc.

Spero che questo opuscolo, scritto con la competenza maturata da Hayley in anni di esperienza sul campo, con passione e dedizione, sia utile e largamente apprezzato.

Buona lettura.



**Torna
all'indice**

Strategie sensoriali per le attività legate alla cura personale

Le attività finalizzate alla cura personale possono costituire una vera sfida per persone nello spettro autistico specialmente se le difficoltà nei processi sensoriali sono evidenti. Inoltre, la stretta vicinanza di altri o l'incomprensione della necessità di un'azione, possono contribuire a far considerare le attività della cura personale una parte stressante della quotidianità dell'individuo.

Ogni persona con autismo è unica, come lo è il modo in cui percepisce il mondo. Questo opuscolo offre un'ampia varietà di strategie e di idee finalizzate a rendere i momenti dedicati alla cura di sé meno stressanti e più piacevoli per chi è coinvolto nell'attività stessa.

Mentre leggete questo opuscolo, tenete a mente la vostra conoscenza della persona con autismo, le sue preferenze, le cose che non ama, il livello di sviluppo, la sua comunicazione e altre abilità al fine di scegliere le strategie più appropriate da provare.

Le attività legate alla cura personale comportano molte **sensazioni** diverse: sensazioni **tattili** (maneggiare sapone, asciugamani, spazzole, spazzolini da denti, il tocco della persona che assiste, i piedi nudi sul tappetino e sulle superfici del pavimento), **olfattive** (l'odore dei prodotti per l'igiene personale), **uditive** (i rumori come l'aspiratore nel bagno), esperienze **gustative** e **visive**. Le informazioni sensoriali che le persone con autismo ricevono dal proprio corpo e dall'ambiente circostante durante lo svolgimento di azioni legate alla cura personale possono non essere processate correttamente.

Le attività devono essere svolte secondo una sequenza specifica, per esempio, lo shampoo va applicato sui capelli bagnati e tale successione deve essere compresa e ricordata. È possibile che il bisogno o la ragione alla base di un'attività, non siano compresi, per questo motivo la persona potrebbe essere riluttante a cooperare.





Prendendo in considerazione i bisogni sensoriali della persona, chi lo assiste può ideare routine, adottare approcci specifici e creare ambienti che aiutino a ridurre i livelli di ansietà, facilitino lo sviluppo di abilità e rendano le attività più facili da tollerare.

Ricordate: fattori come lo stress, la stanchezza e la motivazione

Principi generali

Pianificate attività legate alla cura di sé all'interno della routine della persona perché ciò l'aiuterà a familiarizzare e ad abituarsi alle medesime.

Assicuratevi che tutte le persone che lo assistono seguano esattamente la stessa prevedibile routine. Questo aiuterà a diminuire lo stress.

Esempio:



Incoraggiate la persona a fare da sé il più possibile, ciò favorirà un incremento dell'autostima (**prompt sociale**). Essa potrebbe avere la tendenza ad attendere un suggerimento (**prompt gestuale, prompt verbale, indicazione delle schede visive**) o aspettarsi che l'attività sia fatta al suo posto, piuttosto che mostrare la propria abilità. Un **prompt fisico**, mano sulla mano ("self initiated touch") è più facile da tollerare dell'azione esterna (eterodiretta) di qualcuno che lo lava, ed è meno probabile che produca una reazione di difesa.

Usate un tocco fermo, mai leggero o inaspettato. Esso ha, al contempo, una funzione strutturante e un effetto calmante. Avvisate la persona che sta per essere toccata ed evitate di approcciarla da dietro.

Riducete altri stimoli sensoriali nell'ambiente.



Create un ambiente organizzato, con gli oggetti richiesti per l'attività, predisposti sul luogo, in modo tale da rendere l'ambiente prevedibile visivamente e favorire l'autonomia.

Tenete la voce bassa o, se più indicato, usate un approccio non verbale.



Usate uno specchio, così la persona può vedere il tocco quando avviene.

Coinvolgete la persona nel prendere e risistemare gli oggetti a meno che questo non comporti uno sforzo non necessario.

Ove possibile, provate a mettervi alla stessa altezza della persona.



Inserite esperienze note come "calmanti", prima e dopo un'attività di cura personale che la persona fatica a tollerare. Un esempio può essere inserire un'attività che richieda una forte pressione tattile. Potete posizionare le vostre mani sulle sue spalle e applicare una ferma pressione verso il basso; effettuare un massaggio ai piedi; ruotare ripetutamente una grande palla su e giù lungo il corpo della persona mentre è in posizione prona, su un tappetino, oppure appoggiata ad un cuscino speciale come "[Wedge Pillow](#)".



Se si sa che una profonda pressione tattile calma la persona, considerate di farla sedere su una bean bag o di farle indossare giubetto/abbigliamento o una coperta appesantita "[weighted vest](#)" o "[weighted blanket](#)".



Durante alcune attività di cura di sé, può essere utile distogliere l'attenzione contando, ascoltando musica, cantando canzoni note o guardando la TV.

Usate un timer, una canzone o un brano musicale così la persona può capire quando l'attività finisce. Anche contare può essere d'aiuto.



Torna
all'indice

Il momento dei pasti



Molte persone con sensibilità sensoriale manifestano difficoltà al momento dei pasti. Le ragioni possono essere molto diverse: l'ipersensibilità agli odori, ai gusti e alla consistenza dei cibi è una delle ragioni più comuni. Altre persone, invece, sono iposensibili al gusto e rifiutano il cibo perché lo trovano troppo insapore.

Prima dei pasti

Ove possibile, incoraggiate la partecipazione nella preparazione del cibo anche se la persona non vuole mangiarlo. Ad esempio, se opportuno/possibile, si può incoraggiare la persona a preparare la tavola o a ripulirla, ecc.



Riducete il più possibile distrazioni visive e rumori; se riscontrate eccessiva sensibilità ai rumori prodotti da piatti e posate; informate e rendete consapevole di questo il gruppo di lavoro e usate una tovaglia in tinta unita e

piatti di plastica.

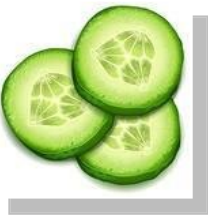
Può essere utile svolgere attività preparatorie o calmanti prima di mangiare, per esempio, si possono far masticare cibi croccanti e proporre attività che incoraggiano la masticazione e stimolano la sensibilità bucco/facciale (esempi: fare smorfie, soffiare le bolle o in un fischietto o succhiare con una cannuccia).



Usate planning schemi e sequenze visive, tavole "ora e dopo", tabelle e gettoni o Token e storie sociali.



TOKEN ECONOMY



Tagliate prima i cibi per favorire l'autonomia e la gestione dell'atto di mettere in bocca.

Offrite tubi masticabili ([chewy tubes](#)) se la persona tende a portare alla bocca oggetti non commestibili.

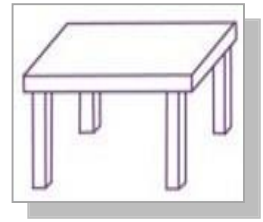
Durante i pasti

Se la persona ha difficoltà ad usare le posate, provate ad usare quelle pesanti o con manici più grandi. Ricordate che la sensazione di un cucchiaino di metallo può essere più difficile da tollerare rispetto ad altri materiali.



Se la persona ha difficoltà a mantenere stabile il piatto o la scodella, provate ad usare una tovaglietta antiscivolo. Se versa spesso le bevande, provate ad usare una tazza pesante o una tazza con coperchio.

Accertatevi della corretta postura da seduto, con la sedia ben posizionata ed entrambi i piedi appoggiati al pavimento. Fate sedere la persona con la schiena rivolta al muro in una posizione tale per cui gli altri non camminino dietro di lei.



Legate una fascia attorno alle gambe anteriori della sedia così la persona ha qualcosa contro cui spingere o usa un [Foot Fidget Band](#).

Fate attenzione alle temperature dei cibi. Quelli a temperatura ambiente possono essere più semplici da somministrare. Tenete in considerazione i cibi preferiti dalla persona. Sceglierà o eviterà gli alimenti con determinate consistenze (croccanti, gommosi, grumosi, con più consistenze o acquosi). Siate consapevoli delle caratteristiche degli alimenti quando proponete delle variazioni.



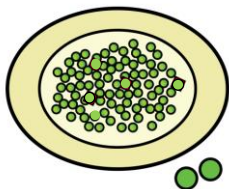
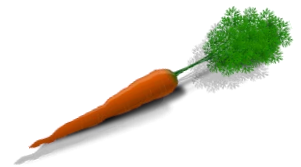
Provate a rendere l'introduzione del nuovo cibo accattivante e piacevole grazie alla vostra presentazione e al vostro esempio. Date alla persona la possibilità di scegliere cosa vorrebbe provare. Ricordate che la persona potrebbe essere più disposta a provare nuovi cibi quando ha fame.

Inizialmente, può essere utile introdurre il nuovo cibo lontano dai pasti regolari. Successivamente, si potrà introdurre gradualmente nel menù principale per poi, se accettato, inserirlo nelle routine alimentari previste.



Mettetevi d'accordo su una piccolissima quantità di cibo da provare e servitelo su un piatto separato. Fate seguire immediatamente il cibo preferito.

Accompagnate i cibi che non ama con quelli preferiti. Per esempio, immergete le carote, che non ama, nella salsa Ketchup che gli piace.



Incoraggiate la scelta tra due alimenti, presentando i cibi nuovi uno alla volta.

Fate piccole variazioni per aumentare la tolleranza alla varietà. Per esempio, cambiate marca, modalità di preparazione, servite il cibo su piatti o ciotole differenti.

Un approccio graduale



Quando si introducono nuovi cibi potrebbe essere preferibile un approccio graduale.

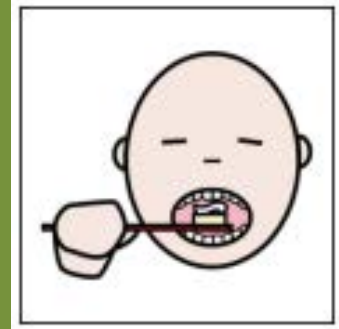
1. Introducete del cibo che è leggermente diverso dal cibo preferito, per esempio, snack salati come patatine con gusti differenti.
2. Mettete il nuovo cibo su un piatto diverso accanto alla persona e sottolineate quanto sia buono. Può essere necessario ripetere l'azione per un po' di tempo.
3. Quando è pronto, posizionate il cibo sul piatto della persona con altri alimenti. Non è necessario che venga mangiato, è sufficiente che la persona impari ad accettarlo sul proprio piatto.
4. Toccate il cibo, incoraggiate la persona a toccarlo dopo di voi.
5. Invitate la persona a portare il cibo alle labbra, a metterlo sulla lingua, a masticarlo; può sputarlo, se lo desidera.
6. Incoraggiate la persona ad inghiottire il nuovo cibo.
7. Iniziate regolarmente a posizionare una piccola quantità (1-2 pezzetti) del nuovo cibo nel piatto, aumentando, nel tempo, la quantità.



**Torna
all'indice**

Lavare i denti

La bocca può essere particolarmente sensibile per le persone con ipersensibilità al contatto. Tale condizione, unita alla stretta prossimità dell'assistente (se serve l'aiuto) e ad una possibile mancanza di comprensione sul perché sia importante lavarsi i denti, può rendere difficoltosa quest'area della cura personale.



Iniziate con attività orali preparatorie per desensibilizzare la bocca prima di lavare i denti, come fare delle bolle, bere da una borraccia, succhiare con una cannuccia. Considerate la posizione in cui si trova la persona, stare seduti può essere preferibile allo stare in piedi.



Lavate i denti davanti ad uno specchio e mettete a disposizione un asciugamano così la persona può pulire eventuali gocce.



Ove possibile, incoraggiate la persona a lavarsi i denti da sola, così può avere il controllo del tocco e sopportarlo meglio ma, se necessario, ponete la vostra mano sulla sua per aiutarla. Può essere utile, per la persona, mettere da sola lo spazzolino in bocca e iniziare a spazzolare per desensibilizzarla. L'adulto che assiste poi, può finire di spazzolare usando una pressione tattile stabile, non un tocco leggero; le setole morbide, inoltre, possono essere più facili da tollerare.



Contate fino ad un certo numero (ad un ritmo prevedibile), usate il conto alla rovescia verso la fine dell'azione di spazzolamento, usate un timer delle canzoni mentre la persona si lava i denti. Queste strategie possono aiutare a dare un segno evidente della conclusione dell'attività e ciò potrebbe aiutare la persona a tollerare l'azione. Se la persona ha difficoltà a lavarsi i denti abbastanza a lungo da spazzolarli



tutti, potrebbe essere utile pensare ad un momento aggiuntivo da incorporare nella sua routine quotidiana da dedicare alla pulizia dei denti.



Sviluppate una routine prevedibile per esempio, si potrebbe sempre iniziare con i denti in alto a sinistra, poi in alto a destra, poi in basso, ecc.



Massaggiate denti e gengive con un panno morbido, uno spazzolino da dita o uno spazzolino elettrico per favorire la desensibilizzazione. La vibrazione di questi ultimi può avere un effetto calmante e, se la persona esercita troppa pressione mentre spazzola, sono disponibili spazzolini elettrici che si spengono in caso si eserciti troppa pressione.



All'inizio della routine evitate di spazzolare le gengive e non muovete lo spazzolino troppo all'interno lateralmente perché potrebbe causare conati. Usate un dentifricio dal gusto leggero o non usate nulla e introducete il dentifricio successivamente e gradualmente.



Nel caso di persona con impaccio motorio aiutatela a spazzolare tra i denti e le gengive perché può avere del cibo incastrato. Concedete delle pause mentre si spazzola così la persona può chiudere la bocca, deglutire o sciacquare e bagnare spesso lo spazzolino.



Se la persona non riesce a lavare i denti, fatele masticare, dopo i pasti, un panno umido. Anche mangiare un pezzetto di formaggio dopo i pasti può aiutare a ristabilire l'equilibrio del pH della bocca e frequenti sorsi d'acqua sono d'aiuto per rimuovere il cibo.



**Torna
all'indice**

Le visite dal dentista



Le persone con difficoltà sensoriali, in particolare quelle con sensibilità orale, possono trovare molto stressanti le visite dal dentista. Ricordate, tuttavia, che non è inusuale per molte persone, anche neurotipiche, odiare queste visite!

Possono volerci molti appuntamenti per aiutare la persona con difficoltà sensoriali a sentirsi meno a disagio. Di seguito ecco dei suggerimenti che potrebbero facilitare il processo.

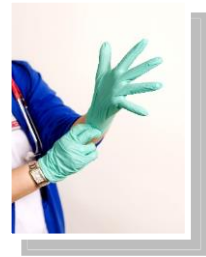
Usate una storia sociale o delle fotografie della sala d'aspetto, della poltrona odontoiatrica dello studio dentistico, di una persona che sta si sta facendo visitare, ecc.

Esempio:



Accompagnate qualche volta la persona dal dentista prima di iniziare le visite per il trattamento e fatele provare la poltrona con le varie posizioni (sedia alzata, abbassata, posizionata all'indietro, ecc.; quest'ultima posizione è quella che può causare maggiore disagio).

I guanti igienici hanno un odore una sensazione tattile e un gusto specifici. Chiedete al dentista di averne un paio prima dell'appuntamento per fare pratica. La persona potrebbe mettere in bocca le dita avvolte nei guanti.



Usate uno specchio per permettere alla persona di guardare all'interno della bocca e fatele mangiare qualcosa di gommoso prima dell'appuntamento. Consentite l'uso di ["Fidget Toys"](#) (adatto all'età e problematiche della persona) durante la visita e usate qualche forma di distrazione come un dispositivo portatile con cui guardare un DVD.

Fate indossare alla persona prima e durante l'appuntamento un cappello pesante o aderente o un indumento di notevole consistenza (weighted) per fornire peso e pressione extra e anticipate verbalmente o con immagini ogni azione che il dentista sta per compiere.



Produce della pressione o vibrazione orale profonda prima dell'appuntamento, con l'uso, per esempio, di uno spazzolino elettrico o di un mini-massaggiatore.

Tenete in considerazione i suoni prodotti dagli apparecchi dentistici tanto quanto i rumori di sottofondo. Il rumore del trapano proveniente da un'altra stanza può essere sentito? Delle protezioni per le orecchie o delle cuffie per ascoltare della musica rilassante possono essere d'aiuto.



Consentite di indossare gli occhiali da sole se la persona è sensibile alla luce e considerate l'uso di un segnale con la mano se la persona sente di aver bisogno di una pausa. Potete anche valutare di rivolgervi ad un dentista esperto di bisogni speciali.



**Torna
all'indice**

Cura di sé

Toccare la testa può essere particolarmente difficile per persone con problemi sensoriali: lavare il viso comporta sia la sensazione prodotta dalla spugna o dall'asciugamano, ma anche quella determinata dall'acqua e dalla pelle bagnata esposta all'aria. Spazzolare



i capelli lunghi o quelli aggrovigliati può contribuire alle difficoltà relative al contatto. I suggerimenti sotto riportati si sono dimostrati molto validi nel migliorare la capacità di tolleranza della persona in queste aree della cura di sé.

Prodotti per la cura personale

I deodoranti roll-on possono essere preferibili ai deodoranti spray se la persona o chi le è accanto è sensibile agli stimoli olfattivi. Un deodorante roll-on secco è meno appiccicoso di uno liquido; si prenda anche in considerazione l'uso di un prodotto inodore.

Pettinare i capelli

- ♣ Spazzolate i capelli due volte al giorno per favorire la capacità di tolleranza.
- ♣ Esercitate una pressione ferma o fate un massaggio alla testa prima di spazzolare per favorire la desensibilizzazione.
- ♣ Tenete tra le dita la ciocca di capelli da spazzolare, sopra la parte aggrovigliata, così la persona non sente tirare.
- ♣ A volte può essere utile distrarre la persona, per esempio facendole guardare la TV.

- ♣ Usate una spazzola grande con tante setole morbide dalle punte arrotondate.
- ♣ Se possibile, proponete diverse spazzole tra cui, la persona, possa scegliere.
- ♣ Spazzolare davanti ad uno specchio può favorire la capacità di tolleranza.
- ♣ Considerate dove è seduta la persona. Fatela sedere su un "pouf" ([bean bag](#)) o fatele indossare una giacca pesante.
- ♣ Date dei colpi di spazzola fermi, con movimenti verso il basso ed evitate colpi di spazzola leggeri.
- ♣ Provate a pettinare i capelli usando solo le dita. I capelli corti potrebbero essere più facili da gestire.
- ♣ Incoraggiate la persona a pettinarsi da sola, se possibile, perché l'azione sarebbe più facile da tollerare.
- ♣ Usate un balsamo o uno spray anticrespo prima di spazzolare.
- ♣ Usate una spazzola anticrespo (es. [Tangle Teezer Brush](#)) se necessario.
- ♣ Spazzolate per un numero di volte prevedibile, contando mentre svolgete l'azione. Iniziate con un numero minimo di colpi di spazzola (es. 5) e poi aumentate gradualmente.



**Torna
all'indice**

Lavare la faccia



Usate uno specchio e acqua tiepida. Sperimentate asciugamani, spugne, panni ruvidi o morbidi, perché la persona può avere preferenze particolari.



Incoraggiate la persona a lavarsi da sola se possibile. Per iniziare mettetele un asciugamano tra le mani e incoraggiatela ad asciugare il viso una volta.



Usate un tocco fermo ma gentile e movimenti dall'alto al basso. Evitate l'esposizione della pelle bagnata all'aria, offrite un asciugamano subito dopo che la persona si è lavata il volto.



**Torna
all'indice**

Tagliare i capelli

Quest'azione può costituire un'esperienza estremamente difficile per le persone con autismo, con ipersensibilità sensoriale. Un tocco leggero e inaspettato alla testa da parte di un'altra persona può causare grande disagio. Anche il rumore dei rasoi o delle forbici potrebbe causare stress. Le visite dal parrucchiere possono anche comportare l'esposizione a odori molto forti legati a certi trattamenti.

La necessità di dover rimanere seduti per un tempo prolungato e l'assenza di comprensione sul perché sia necessario tagliare i capelli può causare una mancanza di cooperazione. I suggerimenti qui riportati offrono alcuni spunti su come affrontare quest'attività e renderla, si spera, più semplice da tollerare.



- ✂ Prima di tagliare i capelli, con un tocco fermo, fate un massaggio per favorire la desensibilizzazione. Potrebbe essere d'aiuto ascoltare musica, usare una coperta sulle gambe, oppure tappi per le orecchie.
- ✂ Proponete attività propedeutiche senza usare le forbici, per esempio, alzando ciocche di capelli e date un limite di tempo definito usando una clessidra, una canzone con inizio e fine prevedibili o contando.
- ✂ Mentre i capelli vengono tagliati, potrebbe essere utile usare cuffie o protezioni per le orecchie, non solo per eliminare il rumore delle forbici o dei rasoi, ma anche per coprirle se la persona è preoccupata di essere toccata in quel punto.
- ✂ Tenete in considerazione cosa si usa per tagliare i capelli. Se vengono usati i rasoi elettrici, potrebbe essere utile farli tenere in mano alla persona prima del taglio, per familiarizzare con tali strumenti le cui vibrazioni potrebbero avere un effetto calmante.

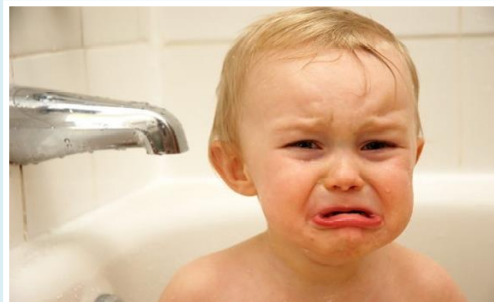
- ✂ Usate la parola "spuntare" invece di "tagliare" e fate un semplice rapido taglio, iniziando con le punte o la frangia/ciuffo.
- ✂ Proponete distrazioni con uno snack, [Fidget Toys](#) e/o la TV e fate tenere alla persona un panno sulla faccia. Procedete con il taglio seguito da un premio.
- ✂ Se si spruzza dell'acqua, usate la mano per evitare che questa finisca sul volto della persona.
- ✂ Se il taglio dei capelli è molto difficile da tollerare per la persona, considerate di spuntare i capelli un po' ogni giorno, facendo seguire l'azione da un premio, così da permettere alla persona di abituarsi.
- ✂ Eliminate i capelli caduti durante il taglio con un colpo di spazzola o con aria fresca sprigionata con il phon.
- ✂ Coprite bene, la persona durante il taglio e tenete pronti abiti puliti di ricambio in caso la persona sia infastidita dai capelli tagliati sul collo o sul corpo.
- ✂ Considerate cosa si usa per coprire la persona durante il taglio. Un asciugamano molto grande e una molletta possono essere preferibili alla mantellina di plastica chiusa con il velcro.
- ✂ Prima di andare dal parrucchiere, sarebbe opportuno fissare l'appuntamento quando non ci sono tinte o permanenti per evitare l'esposizione a odori molto forti.
- ✂ Se possibile, programmate l'appuntamento in modo che la persona possa vedere qualcun altro prima di lei mentre si taglia i capelli.
- ✂ Fate una spuntata a secco o lavate i capelli prima di andare dal parrucchiere per limitare il tempo da trascorrervi.



**Torna
all'indice**

Fare il bagno

Alcune persone trovano rilassanti il calore e la pressione esercitata dall'acqua in un bagno, mentre altri considerano l'esperienza come qualcosa da cui difendersi. Fare il bagno è un'esperienza sensoriale molto intensa che qualcuno può trovare piacevole per un po' ma che poi può diventare iperstimolante e difficilmente tollerabile. Ci sono, infatti, molteplici esperienze sensoriali che si attivano dovute alla temperatura dell'acqua, al contatto con il sapone, al gel doccia o ai prodotti per lavare il corpo e i capelli, ai suoni e al rimbombo della stanza, alla profumazione dei prodotti per l'igiene personale e agli stimoli visivi dell'acqua e della schiuma.



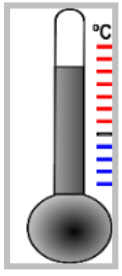
Tenete in considerazione cosa piace o non piace alla persona per rendere l'esperienza del bagno rilassante.



Considerate il momento della giornata in cui un bagno o una doccia produrrebbero maggior beneficio. Se è un'esperienza tranquillizzante, inseritela nella routine prima di coricarsi. Se è stimolante, eseguirla ad inizio serata cosicché possa essere seguita da attività rilassanti prima di andare a letto. Le routine sono utili per organizzare gli ambienti, i materiali e mettono la persona nelle condizioni di prevedere cosa sta per succedere. Assicuratevi che la stessa successione sia seguita da tutti gli assistenti.

Fate attenzione ai livelli di luce; quella naturale, o fioca, è preferibile. Considerate la sensazione del pavimento e dei tappetini del bagno e se il rimbombo nella stanza causa disagio, procurate altri tappetini e asciugamani, *per attutirlo o rendere più protetta e piacevole l'uscita.*





Un bagno caldo o una doccia calda possono avere un effetto calmante. La persona però potrebbe avere una diversa percezione del caldo e del freddo. Considerate che la temperatura di una stanza, se tiepida, è generalmente più calmante, se invece fredda è può essere maggiormente stimolante. Nella vasca, l'acqua profonda dà una pressione più ferma e calmante rispetto ad una piccola quantità. Assicuratevi che la stanza da bagno sia riscaldata e che tutto l'occorrente sia pronto e organizzato. Preparate il bagno prima che la persona si spogli. Rendete la transizione tra lo svestirsi e l'entrare in acqua più veloce e tranquilla possibile.

Se il rumore dell'acqua che scorre infastidisce la persona, provate a riempire la vasca con la porta chiusa, prima che la persona entri nella stanza.



Per il lavaggio potete scegliere tra un prodotto profumato o inodore e tra spugne di diverso tipo (guanti da bagno, spugne vegetali o spazzole per lavare la schiena), in base alle preferenze sensoriali della persona.

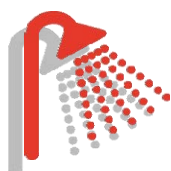
Scegliete tra l'assenza o la presenza di schiuma e, in quest'ultimo caso, valutate la quantità di schiuma da produrre nella vasca; è possibile che la persona ami solo la quantità di schiuma che le serve per giocare o ami vedere il fondo della vasca o il proprio corpo. Mentre l'aiutate a lavarsi, usate un tocco fermo con movimenti verso il basso e incoraggiate la persona a lavarsi da sola se possibile o aiutatela con guida fisica mano sulla mano.





Ove appropriato, inserite il gioco nel momento del bagno. Se si usano giochi da bagno, optate per oggetti dalle superfici lisce che producono suoni calmanti; non usate oggetti eccessivamente ruvidi o con rumori di allerta. Il momento del bagno, oltre a produrre un effetto rilassante, è anche un buon momento per imparare a conoscere le diverse parti del corpo.

Sperimentate i diversi tipi di consistenza del sapone (in tavoletta o saponetta, in crema, in mousse, in gel, ecc.). Considerate le profumazioni dei prodotti usati; alcune persone potrebbero preferire un prodotto inodore, altre potrebbero apprezzare profumazioni calmanti come la camomilla o energizzanti come l'arancia. Limitate l'esposizione della pelle bagnata all'aria.



In caso di doccia, lasciate che la persona la guardi per un po' prima di entrarci. Datele la possibilità di controllare la direzione e la forza dell'acqua. La persona potrebbe preferire tener chiusa l'acqua della doccia mentre si insapona.

Sperimentate un asciugamano più morbido o più ruvido e in base alla temperatura dell'ambiente, scaldatelo su un termosifone oppure con l'asciugatrice. Usate un grande telo e avvolgete stretta la persona; usate un tocco fermo tamponando leggermente quando asciugate per un effetto calmante o frizionate sopra l'asciugamano per un approccio stimolante. Un asciugamano più piccolo può essere più facile da gestire per la persona. Se l'asciugarsi è un'attività difficile da tollerare, si può invece usare un accappatoio.



**Torna
all'indice**

Lavare ed asciugare i capelli

Dato che di solito ci si lava e ci si asciuga i capelli nella vasca o doccia, le varie ed intense esperienze sensoriali descritte nella sezione precedente devono essere tenute in considerazione anche in questo caso. Per la persona essere toccata nella testa è particolarmente difficile da tollerare e la corretta sequenza dell'attività può non essere da lei ricordata o compresa.



- Potrebbe essere utile massaggiare la testa prima di lavare i capelli.
- Usate uno shampoo la cui profumazione piaccia alla persona. Sarebbe preferibile uno shampoo anti-lacrime.
- Gli shampoo 2 in 1 (shampoo e balsamo) eliminano la necessità di ripetere l'applicazione, se la cosa risulta difficile.
- Usate meno shampoo possibile in modo che il risciacquo sia più facile e più veloce.
- Durante il lavaggio concedete delle pause, se ciò aiuta la persona a rimanere calma. A volte, invece, è meglio completare l'operazione nel minor tempo possibile e non prolungare l'esperienza.
- Usate il balsamo per eliminare i nodi.
- Usate una pressione ferma quando applicate lo shampoo o il balsamo. Per questo può essere usato un guanto da bagno.
- Incoraggiate la persona a risciacquare un po' di shampoo da sola mettendo la testa all'indietro fino ad immergere i capelli nell'acqua.

-  Mentre risciacquate i capelli, incoraggiate la persona a "guardare il soffitto". Se necessario si potrebbero incollare su di esso delle immagini adesive.
-  Tenete in considerazione cosa si usa per il risciacquo. Un recipiente con manico (tipo caraffa di plastica) potrebbe essere preferibile dato che darebbe maggiormente una sensazione uniforme di peso rispetto agli spruzzi di una doccia. In alternativa, la persona potrebbe tenere invece in autonomia un barattolo, una tazza o potrebbe tenere in mano lo spruzzatore della doccia.
-  Avvisate in merito al fatto che state per risciacquare i capelli, contando, per esempio, "3/2/1/risciacquo". Fate sapere o fate visualizzare alla persona quante volte risciacquerete i capelli e quando finirete.
-  Tenete gli occhi e la faccia asciutti usando una visiera, occhialini o una fascetta di spugna intorno alla faccia. Permettete alla persona di asciugarsi il viso subito dopo il lavaggio, anche se è ancora in doccia o nella vasca.
-  A volte, le persone con problemi sensoriali fanno fatica a chiudere gli occhi mentre viene risciacquato lo shampoo perché possono temere di cadere e sono insicuri in merito alla posizione del proprio corpo nello spazio.
 - Usate uno shampoo anti-lacrime così possono tenere gli occhi aperti.
 - Potrebbero essere usati tappi per impedire all'acqua di entrare nelle orecchie.
-  Gentilmente, ma con fermezza, premete i capelli con un asciugamano invece di frizionarli.



**Torna
all'indice**

Indossare gli abiti

La sensibilità nei confronti dei tessuti è comune alle persone che sono ipersensibili al tatto. L'atto di vestirsi comporta tocchi continui in diverse parti del corpo; inoltre, implica la conoscenza della corretta sequenza della vestizione, la coordinazione e l'equilibrio.



Siate consapevoli della stimolazione tattile generata dai tessuti.

Le persone con ipersensibilità agli stimoli tattili possono preferire abiti morbidi o attillati (per esempio pantaloncini da bici o T-shirt aderenti). Questi potrebbero essere indossati sotto gli altri abiti. Altre persone potrebbero preferire abiti larghi. Le persone con difficoltà di modulazione e di regolazione sensoriale tendono ad avere una temperatura corporea più calda del normale e quindi potrebbero non aver bisogno di abiti pesanti. Siate consapevoli delle preferenze della persona rispetto alla lunghezza delle maniche e dei pantaloni.

Lavate i vestiti nuovi prima di farli indossare cosicché perdano la loro durezza. Gli abiti di seconda mano potrebbero risultare più morbidi. Lavate tutti i capi con il detersivo e l'ammorbidente abituale, cosicché la profumazione sia familiare.



Le cuciture e le etichette possono causare irritazione. Tagliate o scucite le etichette se necessario. Alcuni capi potrebbero essere indossati al rovescio cosicché le cuciture non sarebbero a contatto con la pelle della persona.

Potrebbe essere necessario far attenzione (o evitare) certi "abiti irritanti" come quelli:

- con elastici ai polsi o alle caviglie;
- con applicazioni irritanti o toppe;
- con il collo alto;
- con i bottoni od elastici sui polsini.



Vestirsi davanti ad uno specchio può essere utile per dare suggerimenti visivi e acquisire consapevolezza sia del corpo e sia della sequenza del compito.

Invece di far spogliare completamente la persona, provate a cambiare solo un capo alla volta, sostituendolo e spostando poi l'attenzione su un altro indumento.

Provate a sviluppare una routine relativa all'azione di vestirsi e condividetela con tutti gli assistenti che saranno poi tenuti a seguirla.

Esempio:

1	2	3	4	5	6

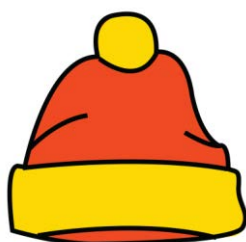


Se il contatto corporeo è difficile da tollerare per la persona che ha bisogno di aiuto, applicate una pressione ferma nell'atto del vestire. Prima ancora, usando una pressione uniforme, fate rotolare ripetutamente una grande palla ginnica sulla persona mentre è o prona su un tappetino o appoggiata ad un cuscino ["Wedge Pillow"](#).

Potete far indossare al soggetto una felpa con cappuccio e tasche anteriori: spingendo verso il basso le mani infilate nelle tasche si esercita una pressione del cappuccio indossato sulla testa e ciò può avere un effetto rilassante.



L'uso di un berretto o di un cappellino potrebbe essere d'aiuto se la persona appare sopraffatta dagli stimoli sensoriali o se non è a proprio agio con le luci intense.



**Torna
all'indice**

Tagliare le unghie

Questa è un'altra attività in cui le persone con sensibilità tattile possono incontrare difficoltà. La necessità di svolgere questa routine potrebbe non essere compresa e ciò può contribuire ad un atteggiamento di riluttanza a cooperare. Anche un'autentica paura che le dita possano essere accidentalmente ferite può contribuire al rifiuto della persona a farsele tagliare.

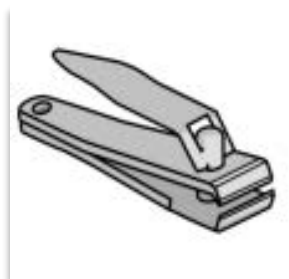


- ➡ Se è un'attività difficoltosa inserite il taglio delle unghie nella routine quotidiana della persona, ogni giorno e nello stesso momento della giornata.
- ➡ Sviluppate una routine prevedibile; per esempio, lavarsi le mani e spalmare poi della crema sulle mani, includendo le unghie.
- ➡ Premete gentilmente la punta delle dita della persona prima di tagliare e tagliate solo un'unghia al giorno.
- ➡ Provate a tagliare le unghie dopo un'attività in cui l'esercizio di una profonda pressione abbia un effetto calmante, come per esempio, un massaggio con mano ferma. Usate il termine "regolare" al posto di "tagliare".
- ➡ Tenete presente dove è seduta la persona. Una weighted blanket ("coperta coi pesi") o una coperta pesante sulle spalle potrebbe esercitare una pressione calmante. Provate a tagliare le unghie mentre la persona sta facendo il bagno perché le unghie sono più morbide.

- ➡ Fate attenzione anche a che cosa usate per tagliare le unghie; delle forbicine potrebbero essere più sopportabili di un tagliaunghie.



- ➡ Assicuratevi di mantenere un po' della parte bianca finale e di non tagliare del tutto l'unghia. Usate delle limette per levigare le unghie.
- ➡ Ove possibile, insegnate alla persona a tagliarsi le unghie da sola dato che ciò renderebbe l'azione più facile da tollerare.
- ➡ Tenete la mano della persona con fermezza o appoggiatela sul tavolo. Tenete l'unghia premuta mentre mantenete esposta la parte da tagliare. Usate un tocco fermo ed evitare di muovere troppo le dita.
- ➡ Senza tagliare usate il tagliaunghie per premere gentilmente contro il dito della persona. Può essere necessario ripetere l'azione più volte prima che essa impari a tollerare il taglio.
- ➡ Prima di tagliare le unghie dei piedi, incoraggiate la persona a camminare scalza. Questo favorisce la desensibilizzazione. Può essere utile applicare una lozione per piedi prima di tagliare le unghie.



**Torna
all'indice**

Andare in bagno

I bambini con difficoltà nei processi sensoriali spesso imparano ad usare il bagno più tardi degli altri. Tali difficoltà potrebbero essere dovute alla poca consapevolezza sensoriale delle funzioni dell'intestino e della vescica o all'iposensibilità tattile che si traduce in una ridotta capacità di sentire se si è sporchi. In altri casi, alcuni bambini con problemi sensoriali imparano prima perché l'essere sporchi crea loro molto disagio. Lo scopo delle indicazioni che seguono non è quello di esplorare i programmi di insegnamento dell'uso del bagno, ma di offrire dei suggerimenti che possano aiutare lo sviluppo di tali programmi nelle persone con difficoltà sensoriali.



-  Assicuratevi che la persona si senta a proprio agio e sicura quando è seduta sul water con i piedi ben appoggiati a terra. Per i bambini piccoli potrebbe essere utile un poggiapiedi.
-  Indossare un camice pesante (canotta/maglietta/casacca) può essere utile per prolungare il tempo in cui si deve star seduti sul water; inoltre, posizionare della carta igienica all'interno della tazza del water.
-  Alcune persone sono spaventate dal rumore dello sciacquone. Contate prima di tirare l'acqua: "3/2/1... sciacquone".
-  Se la persona è sensibile al contatto con la carta igienica o ha difficoltà nel pulirsi, provate ad usare salviette da bagno umidificate.
-  A volte la sensazione di abiti stretti può causare una pressione tattile che distrae dalla sensazione del bisogno di andare in bagno.
-  Se la temperatura del sedile è un problema, si può usare un rivestimento. Si possono utilizzare distrattori come libri, canzoni, musica, giocattoli sonori e immagini poste sul muro.



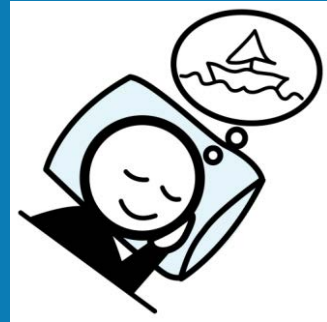
**Torna
all'indice**

Il sonno

Molte persone con autismo hanno difficoltà con il sonno che può essere un momento stressante sia per la persona stessa che per i loro familiari/assistenti.

Alcune strategie per il controllo dei disturbi sensoriali possono rivelarsi d'aiuto in caso di problemi legati al sonno (ad esempio: difficoltà ad

addormentarsi, tendenza a svegliarsi nel cuore della notte, difficoltà ad alzarsi al mattino).



- ☾ Provate a far fare esercizio fisico regolare, 4-6 ore prima di andare a letto.
- ☾ Assicuratevi di avere tantissima luce naturale durante la giornata, dato che questo favorisce il rilascio della melatonina.
- ☾ Prima di andare a letto, fate seguire una routine prevedibile che comporti attività di cui sia noto l'effetto rilassante sulla persona.
- ☾ Si eviti di mangiare/bere/guardare la TV o di usare dispositivi per giochi elettronici un'ora prima di andare a dormire.
- ☾ Ascoltare della musica rilassante è utile come attività preparatoria al sonno. La musica con ritmo di un battito al secondo, o meno, aiuta a calmare le pulsazioni del cuore.
- ☾ Tenete in considerazione l'utilizzo di profumi /prodotti con un particolare odore da usare solo al momento di andare a letto.
- ☾ Procurate una pressione calmante e profonda usando una palla ginnica sul corpo della persona o avvolgetela in un piumone.

- ☾ Inserite nella routine della persona, quando va a letto, un massaggio ai piedi o alle mani.
- ☾ Una tenda attorno al letto può essere utile per alcune persone per allontanare le distrazioni e dare l'idea di uno spazio sicuro.
- ☾ La persona potrebbe preferire una coperta pesante, un sacco a pelo, oppure essere energicamente rimboccata.
- ☾ Il tepore è più rilassante del freddo, tuttavia, alcune persone possono irritarsi/infastidirsi se hanno troppo caldo.
- ☾ Sperimentate pigiami stretti o larghi.
- ☾ Usate una voce calma e gentile.
- ☾ Per il momento del sonno una luce fioca, una luce colorata o anche una lampada notturna facile da abbassare sono tutte valide opzioni da usare per creare un'atmosfera rilassante.
- ☾ Usate tapparelle oscuranti.
- ☾ Mantenete la camera rilassante e non stimolante dal punto di vista visivo. Per esempio, usate colori tenui, riducete il disordine, usate luci fioche.



- ☾ Una persona con sensibilità uditiva potrebbe aver bisogno di silenzio totale per addormentarsi.

- ☾ Usate rumore bianco da un CD disponibile in commercio o usate apparecchi per l'acufene disponibili da RNID) che possono aiutare la persona ad addormentarsi e dormire con continuità durante la notte. Il rumore bianco contiene tutte le frequenze del suono e può, quindi, mascherare altri suoni. Una ventola o le interferenze di una radio sono delle buone approssimazioni del rumore bianco.



**Torna
all'indice**

Bibliografia

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.

Sitografia

www.autismspeaks.org

www.sensoryintegration.org.uk

www.fledglings.org.uk

www.sensory-processing-disorder.com

www.sensorysmarts.com

www.sensorydirect.com



**Torna
all'indice**

AUTRICE

Hayley Hardcastle



Hayley è una terapeuta occupazionale senior con livello 2/3 in training di integrazione sensoriale e un livello 1 in intervento sull'attaccamento sensoriale. Hayley ha più di 20 anni di esperienza lavorativa nella terapia occupazionale e, negli ultimi 8 anni, ha istituito il servizio di terapia occupazionale presso la Doucecroft School con il compito di fornire supporto a bambini nello spettro autistico e con altri bisogni complessi.

Hayley ha lavorato per il sistema sanitario nazionale britannico per buona parte della sua carriera e ha operato in diversi ambiti (unità operative per adulti, interventi a domicilio per bambini, scuole speciali, scuole dell'infanzia, cliniche e scuole). Recentemente Hayley ha iniziato a lavorare con Jump Start, un team dinamico di terapisti occupazionali qualificati e indipendenti che fornisce servizi specialistici per bambini come, ad esempio, terapie per l'integrazione sensoriale e interventi sull'attaccamento sensoriale.

Si interessa con passione all'integrazione sensoriale, all'autismo e ai disturbi dell'attaccamento ed è motivata a continuare a sviluppare le proprie abilità in queste aree.

Autism Anglia

Registered Charity No. 1063717

Autism Anglia è un'organizzazione che offre un'ampia gamma di servizi specifici dedicati alle persone con autismo e che, per poter operare al fine di garantire ed espandere i propri servizi, dipende da contributi volontari e dalla raccolta fondi. *Autism Anglia*, nata dalla fusione, avvenuta nel 2008, di due associazioni sorte negli anni '70 in Essex e Norfolk, fa parte di *Autism Alliance*, la principale rete britannica di associazioni dedicate all'autismo. *Autism Anglia* opera per una società in cui le persone con autismo non solo siano supportate, ma possano anche accedere ad opportunità ricreative e di lavoro e siano nelle condizioni di sviluppare il proprio potenziale. I servizi offerti da *Autism Anglia* sono rivolti a bambini e ragazzi, adulti, famiglie e professionisti. Per bambini e ragazzi dai 3 ai 19 anni opera per facilitare e promuovere la crescita individuale ponendo attenzione all'educazione, all'autonomia, alle abilità sociali e all'autostima. Per quanto riguarda gli adulti, supporta e incoraggia la persona a sviluppare nuove abilità e acquisire sicurezza nel vivere autonomamente in comunità. Per quanto riguarda le famiglie, *Autism Anglia* offre sostegno e consulenza (centro d'ascolto per avere informazioni e consigli). Per quanto riguarda i professionisti, *Autism Anglia* organizza conferenze ed incontri per il supporto ai bisogni delle persone con autismo. Per ulteriori informazioni su *Autism Anglia*, è possibile visitare il sito web: www.autism-anglia.org.uk.

Lo staff che ha curato l'edizione italiana

Angela Ottaviani



Si è laureata in Pedagogia presso l'Università degli Studi di Urbino nel 1994, con una tesi di laurea sull'autismo, pubblicata in volume integrale dall'OASI editrice nel 1997. Angela si è specializzata in autismo e strategie educative per l'autismo presso il Centro Sperimentale TEACCH dell'Associazione Anni Verdi di Roma e presso il Centro Territoriale Riabilitativo per bambini con ritardo mentale e autismo (AUSL n° 39) di Milano. Si è poi specializzata nell'Approccio TEACCH con Theo Peeters,

dell'Opleidingscentrum Autisme (Belgio) e ha approfondito le proprie conoscenze nel campo della diagnostica e delle valutazioni funzionali, collaborando con Paola Visconti al Progetto Autismo presso l'AUSL di Bologna, Dipartimento di Neuropsichiatria Infantile, S. Stefano Savena.

Per molti anni, in Italia, Angela ha lavorato presso Asili Nido e Progetti Handicap e come operatrice con bambini, adolescenti e adulti con autismo. Fra l'Estate 1998 e l'Estate 2000 ha continuato la propria specializzazione in Inghilterra, attraverso tirocini presso strutture per bambini, adolescenti e adulti.

Nel 2000 ha partecipato come consulente volontaria al Progetto Autismo dell'AUSL di Rimini. Fra il 1998 e il 2000 ha preso parte a conferenze e seminari sull'autismo a Cesena e Rimini, nei quali ha presentato relazioni su approcci educativi per l'autismo. Ha pubblicato, insieme con la propria tesi di laurea, diversi articoli sull'autismo, con particolare riferimento alla pratica educativa.

Da quasi 18 anni, Angela vive e lavora in Inghilterra. Qui si è specializzata in Educazione Speciale per l'Autismo, con un Corso Post-laurea presso l'Università di Birmingham.

Si è poi specializzata nel programma PECS e nel metodo Makaton (sistemi per la comunicazione con bambini con autismo e ritardo mentale), attraverso corsi di formazione e aggiornamento coi formatori.

In Inghilterra, Angela è stata, per poco più di un anno, Responsabile e Coordinatrice per l'Autismo, in una Scuola Statale per Bisogni Speciali, la Hayward School di Chelmsford.

Dall'Aprile 2002 Angela lavora come Insegnante Speciale a Doucecroft School, dove per due anni ha coordinato le Strategie Educative per l'Autismo.

Federica Pasin



Ha conseguito la laurea in Lingue, Letterature e Culture Moderne Euroamericane presso l'Università degli Studi di Padova ed è abilitata sia per l'insegnamento della lingua inglese che per le attività di sostegno nella scuola secondaria; operatrice dello Sportello Autismo e del Servizio Disturbi del Comportamento di Vicenza, ha conseguito un master in Didattica e Psicopedagogia per

Alunni con Disturbo dello Spettro Autistico presso l'Università degli Studi di Padova. È in servizio a tempo indeterminato come docente specializzata per le attività di sostegno presso l'Istituto Comprensivo Statale "N. Rezzara" di Carrè (VI) dove ricopre anche il ruolo di Funzione Strumentale per l'Inclusione.

Nel 2011, su *Education 2.0* e *Accaparlante*, è stato pubblicato un suo articolo, con prefazione di Claudio Imprudente, in merito ad un intervento formativo, all'interno del progetto Lions Kairós, per educare gli studenti al pensare inclusivo. Nel 2016, ha pubblicato due contributi nell'opera *Peer Teaching e Inclusione* di Claudia Munaro ed Ilaria Cervellin, edita da Erickson. Nel 2017, nel volume 5 n. 2 della rivista *Difficoltà di Apprendimento e Didattica Inclusiva*, edita da Erickson, all'interno della rubrica *L'Inclusione del Fare*, curata da Claudia Munaro e Ilaria Cervellin, ha pubblicato un contributo intitolato "Lo Zaino di Luca".

Claudia Munaro



Insegnante specializzata per le attività di Sostegno alla scuola secondaria di primo grado, è laureata in Pianoforte, in Didattica della Musica e in Scienze psicologiche per lo sviluppo e l'educazione. È referente per l'Inclusione e coordinatrice dello Sportello Autismo e Servizio Disturbi di Comportamento - USR del Veneto - Ufficio VIII Ambito Territoriale di Vicenza.

Svolge da tempo attività di formazione e di relatore nel territorio nazionale e ha al suo attivo pubblicazioni su tematiche della disabilità con Erickson, Giunti e Carrocci. Ha collaborato con alcuni atenei su tematiche relative ai disturbi dello spettro autistico, tecnologie e disabilità e con il Dipartimento FISPPA dell'Università di Padova per il Master in Didattica e psicopedagogia per alunni con disturbi dello spettro autistico e per i corsi di formazione per il conseguimento della specializzazione per le attività di sostegno.

Marialuisa Tonietto



Docente di Scuola Secondaria di Primo e Secondo Grado di Educazione fisica e Specializzata per le Attività di Sostegno, ha conseguito, presso l'Università di Padova, la qualifica Post Lauream di Alta Formazione in "Docente Esperto di Rete Territoriale per l'Integrazione" e il Master in "Didattica e psicopedagogia per alunni con disturbi dello spettro autistico". Ha contribuito in alcune pubblicazioni su

tematiche dell'inclusione Erickson e Giunti. È Funzione Strumentale d'Istituto dal 2004 e Coordinatore per l'inclusione attualmente presso l'Istituto Comprensivo di Romano d'Ezzelino (Vi). Dal 2009 è operatore e formatore per lo Sportello Autismo di Vicenza e, successivamente, per il Servizio Disturbi Comportamento. Nel 2016 è stata individuata come docente incaricata per il Progetto provinciale di rete "Sportello Autismo e Servizio Disturbi Comportamento", promosso dall'UAT di Vicenza, sostenuto dall'Ufficio Scolastico Regionale del Veneto e collabora con l'Ufficio Territoriale VIII di Vicenza.

Elisabetta Scuotto



Dal 1989, per l'acquisizione del Diploma Biennale di specializzazione polivalente (Scuola Magistrale Ortofrenica Università Cattolica di Milano), è Docente di Sostegno a tempo indeterminato nella Scuola Infanzia Statale. Ha seguito alunni con Sindrome Autistica per un totale di 17 anni su 20. Dal 1999 al 2009, contemporaneamente alla docenza, ha

ottenuto incarico di Coordinatrice Responsabile Sportello Informativo e Biblioteca Specializzata del Centro Servizi Autismo V Circolo PC contribuendo attivamente alla funzione del medesimo. Dal 2009, collocata Fuori Ruolo, gestisce full time questo servizio con particolare riguardo alla documentazione on line sul sito www.archivioautismopc.altervista.org, al supporto tecnico di numerosi progetti formativi e alla sensibilizzazione attraverso la produzione di materiale Free adatto a compagni di scuola, personale scolastico non specializzato in tema di autismo, familiari, cittadinanza.

La Rete che ha supportato il progetto per l'edizione italiana



Il Gruppo, composto e dedicato solo agli operatori degli Sportelli Autismo d'Italia, è stato istituito nel 2016 e attualmente conta la **partecipazione onorevole** del **Professore Lucio Cottini** – Ordinario di Didattica e Pedagogia Speciale, Università di Udine, Presidente della Società Italiana di Pedagogia Speciale (SIPeS) – e di **350 componenti** rappresentanti degli **Sportelli Autismo di 12 regioni e di 39 province/comuni d'Italia**: Aosta, Asti, Como, Lecco, Mantova, Milano, Monza-Brianza, Belluno, Padova, Rovigo, Verona, Venezia, Treviso, Vicenza, Ferrara, Modena, Parma, Piacenza Cadeo, Reggio Emilia, Arezzo, Livorno, Prato, Siena, Latina, Roma, Catanzaro, Cosenza, Crotone, Reggio Calabria, Vibo Valentia, Aversa, Napoli, Foggia, Taranto, Agrigento-Sciacca, Corleone, Palermo, Ragusa, Oristano. Beneficia della risorsa del **Centro Servizi Autismo V Circolo di Piacenza** per supporto tecnico e documentazione di iniziative e progetti.



Il **Centro Servizi Autismo** funziona dal marzo del 1999 e ha la sua sede presso la Scuola Primaria "Vittorino da Feltre" V Circolo di Piacenza. Rientra tra i servizi sostenuti e offerti negli [ACCORDI DI PROGRAMMA PROVINCIALI PER L'INTEGRAZIONE SCOLASTICA DEGLI ALUNNI IN SITUAZIONE DI HANDICAP](#) (ART.16) e si occupa di: Ricerca bibliografica e catalogazione della documentazione On Line. Consultazione e prestito del materiale librario disponibile. Produzione e divulgazione di materiale didattico per alfabetizzazione di base sull'autismo (Compagni di scuola, loro familiari e persone non italofone). Collaborazione, supporto tecnico e organizzativo, per la realizzazione di eventi e progetti di sensibilizzazione, inclusione, formazione per operatori scolastici ed extra scolastici che a vario titolo si occupano dei minori-giovani/adulti con Sindrome Autistica, in rete con Enti – Servizi pubblici, Convenzionati o Privati – Associazioni. Responsabile del Centro Servizi Autismo V Circolo PC: D.S. Dott.ssa Elisabetta Ghiretti. Sito e contatti: www.archivioautismopc.altervista.org



ANGSA Nazionale (Associazione Nazionale Genitori Soggetti Autistici) è nata il 16 febbraio del 1985 a Siena come associazione di genitori di persone con autismo di ogni età con lo scopo di informare, sensibilizzare, migliorare i servizi e promuovere la ricerca scientifica sull'autismo. ANGSA comprende 19 sezioni regionali e 26 associazioni provinciali e locali (vedi <http://angsa.it/associazioni/>) A livello Nazionale sono attivi i siti: <http://www.angsa.it/> e www.autismo33.it. Quest'ultimo supporta due liste di discussione:

- **AUTISMO-SCUOLA**: in cui si dibattono problemi legati alla scuola, ma anche all'educazione e alla quotidianità delle persone con autismo e delle loro famiglie.
- **AUTISMO-BIOLOGIA**: nata come collegamento tra gli esperti del comitato scientifico di ANGSA Nazionale, questa lista si è poi estesa a molti altri esperti ed interessati agli aspetti medici e biologici. Questo forum costituisce un valido aiuto per l'aggiornamento scientifico nel campo dell'autismo e uno stimolo per la ricerca e lo scambio di idee.

L'iscrizione ad entrambe è aperta e può farsi seguendo le indicazioni al seguente link: <http://autismo33.it/documenti/listediposta.html>.

Su www.autismo33.it si trovano anche: una bibliografia sull'autismo suddivisa in capitoli, gli atti di numerosi convegni organizzati da ANGSA e videoregistrazioni di relazioni e attività varie, in particolare della attività sportive che ANGSA promuove per bambini e giovani adulti con disturbo dello spettro autistico.

Ultima edizione
Settembre 2018
Revisioni grafiche e testuali
Marco Ferrero, Scriptorium (VI)
marco.ferrero@me.com

