

HYGIENA A JAK SPRÁVNĚ NA NI U LIDÍ S POSTIŽENÍM

AUTORKA: Věra Petlanová Zychová, Dis. Pracuji na pozici lektorky a poradkyně v rámci služby odborného sociálního poradenství organizace Freya, z.s.

www.freya.live

FB: @Freya.vzdelavani

Osobní hygiena je součástí našeho každodenního života. Někdo z nás zvládá osobní hygienu sám a bez pomoci, druhý potřebuje určitou míru podpory a někteří lidé jsou v této oblasti života plně odkázáni na pomoc druhé osoby. Do skupiny lidí, kteří potřebují podporu a pomoc druhé osoby často patří lidé s postižením.

Lidé s postižením mohou být vystaveni v rámci osobní hygieny tomu, že jim vstupujeme do jejich soukromí tedy, intimního prostředí.

A jak se chovat, abychom jednali tak, abychom co nejvíce eliminovaly toto riziko? Můžeme jednat tak, aby to bylo bezpečné pro obě strany se zachováním soukromí a intimity a zároveň se zapojením člověka s postižením do úkonů vlastní osobní hygieny.

Pojďme se podívat, jak postupovat.

Základem je pro dítě, u něhož by nácvik měl začít, aby pochopilo, které činnosti patří do soukromí a které jsou veřejné, tedy ty, co již nepotřebuje soukromí a intimitu. K edukaci nám může pomoci si vytvořit pro dítě názornou, vizuální pomůcku. Vytvoříme dvě barevně odlišná kolečka (viz. přiložený obrázek č. 1). Červené kolečko znázorňuje soukromí a zelené kolečko činnosti veřejné. Do jednotlivých koleček poté spolu s dítětem znázorňujeme činnosti – např. do červeného kolečka patří zavřené dveře od WC a koupelny, pokud se koupeš nebo použiješ WC, svlékání a oblékání, přebalování, masturbace, sahání si na svá intimní místa atd.

Znázorněné činnosti poté slouží dítěti k pochopení toho, co je soukromé a co je potřeba si chránit. Tato pomůcka slouží jednak k edukaci, ale také jako podpora pro dítě. Dítě by se na její tvorbě mělo podílet. Konečný vzhled může být různý, činnosti můžeme kreslit, popisovat, znázornit pomocí piktogramů i jakkoliv jinak, podle potřeb dítěte.

K pochopení významu soukromí je důležitý vytvořit prostor pro soukromí a intimní prostředí. To lze velmi jednoduše tím, že při osobní hygieně budou zavřené dveře od koupelny. Popřípadě tam, kde to nelze, využijeme zábranu ve formě zátahu, deky či paravánu. Dětem vždy říkáme, že zavíráme dveře, abychom měli soukromí. Tím je vlastně učíme pochopení toho, co patří do soukromí a nácviku toho, aby si toto prostředí sami vytyčili. Nacvičujeme s dítětem také to, aby zavřené dveře respektovalo i u rodičů a sourozenců.

Dalším tématem jsou samotné úkony osobní hygieny např. očista po WC, koupel, sprchování, mytí intimních míst, výměna inkontinenční pomůcky nebo výměna hygienické pomůcky (např. menstruační vložka). S těmito úkony často dopomáhá druhá osoba. Opět zde platí pravidlo toho, že jednáme tak, abychom zachovali v co největší možné míře soukromí své i druhé osoby, které pomáháme. Hlavním mezníkem v našem přístupu je, vše, co děláme popisovat. Tím dáváme možnost druhé osobě porozumět postupu a taktéž edukujeme v oblasti názvosloví intimních míst na těle.

Může to například vypadat takto (popisujeme): umyj si ruce, umyj si břicho, ale také umyj si penis/vagínu (použijeme název pro intimní místa tokový, kterému dítě rozumí). Nepoužíváme názvy pro intimní místa typu: „tam dole nebo mezi nohama“. Toto označení je velmi obecné, zavádějící a často pro dítě matoucí. Intimní místa mají své názvosloví, ať již používáme výrazy v dětské řeči jako např. „pulinka či pind'ourek“, zároveň dítěti říkáme, že se také říká vagina a penis. Učíme tím dítě názvy pro intimní místa, které budou do budoucna znát. Už v dětských knihách, které slouží pro sexuální výchovu dětí se používají termíny „penis a vagina.“

K podpoře samostatnosti v úkonech osobní hygieny např. při sprchování či koupání můžeme využít několik možností, jak lze dítě zapojit. Jedním ze způsobů je zapojit dítě do mytí jeho těla. Dítěti na jeho ruku navlékneme žínku a svou rukou položenou na ruce dítěte, vedeme pohyby po těle dítěte a společně tak myjeme jednotlivé části těla a zároveň popisujeme, kterou část těla myjeme. Včetně názvu intimní míst. Posléze doporučuji přejít k tomu, že pouze slovně vedeme dítě, které se samo myje, zároveň upevňujeme znalosti dítěte o názvech částí těla.

Pokud osobní hygienu provádí celé míře druhá osoba, tak vždy popisujeme, co se odehrává. Mysleme také na to, že člověk, kterému pomáháme nás slyší, vnímá a pozoruje, ale potřebujeme také získat přehled, „vidět o čem hovoříme“. Pomáhá do koupelny umístit velké zrcadlo. Zrcadlo má za účel vytvořit možnost pro to, podívat se dítěti (i dospělému) jak vypadá jeho tělo, poznat ho, vidět svá intimní místa. Dítě tak postupně získává povědomí o svém těle, sebeuvědomění a také se propojuje to, co slyší s tím, co vidí.

Není důležité myslet jen na soukromí a intimitu člověka kterému pomáháme, ale také na soukromí osoby, která pomáhá. Právo na soukromí mají obě osoby, stejně rovnocenné. Proto je velmi důležité, aby pomáhající osoba byla oblečená. I pokud musí vstoupit do sprchového koutu či vany, je důležité, aby vždy na sobě měla spodní prádlo, tričko, plavky či jiné oblečení. Je to ta nejmenší a často jediná bariéra, kterou můžeme oddělit naše soukromí a intimitu od intimity druhé osoby. Svým přístupem nastavujeme hranice v oblasti sexuality a učíme svým příkladem. Zároveň edukujeme, že některé činnosti patří do soukromí.

U dětí bez postižení je zcela přirozené, že se s dítětem společně koupeme či sprchujeme. V určitý čas se dítě samo oddělí od rodiče a chce být samo. Ukazuje nám tím, že nastal čas pro jeho soukromí a potřebuje svůj vlastní intimní prostor, a to je zcela správně. Ovšem u dětí s postižením tato situace nemusí vůbec přijít a může se tedy stát, že pokud rodiče toto sám nenastaví, tak se osobní hygiena dítěte a rodiče bude odehrávat společně. V dětské věku je to ještě tak nějak „v normě“, ale u dospělého muže či ženy s postižením, už tomu tak není. Nastává tak sdílení intimity a soukromí, hranice se stírají a prostor pro narušení intimity je více než otevřený. Nastávají tak situace, kdy muž či žena s postižením se při osobní hygieně spolu s rodičem vzruší nebo sáhne na intimní místa rodiče. Taktéž rodič se dostává v této situaci do nepříjemných situací, ze kterých je těžké se vrátit o „krok“ zpět.

Doporučuji nacvičit úkony osobní hygieny postupně a po malých krocích. Využít můžeme již zmíněné nácviky a pomůcky, chválit za každý úspěch. Každý malý pokrok je radost a buduje sebedůvěru dítěte i rodiče.

Motivace a odhodlání.

Právě toto vedlo jednu maminku k tomu, aby mě kontaktovala. Její syn školního věku s poruchou autistického spektra a mentálním postižením, potřeboval velkou míru podpory ze strany maminky v rámci osobní hygieny. Prakticky řečeno osobní hygienu prováděla maminka.

Doporučila jsem mamince nejprve vytvořit pravidla toho, co patří do soukromí. Použili jsme již zmíněné kruhy podpory. Do kruhu soukromí maminka nakreslila svého syna při koupeli, sprchování a při použití WC, a to vše s podmínkou zavřených dveří od koupelny. Při osobní hygieně nejprve postupovala od společného nácviku mytí a popisu částí těla až po nácvik zapojení syna do své osobní hygieny. Při podpoře samostatnosti maminka přešla k slovnímu vedení, tedy popisovala, co má syn dělat a ten již se umyl sám. Maminka posléze přešla k tomu, že by ráda, aby nemusela být v koupelně, tedy aby její syn se umyl zcela sám. Postupnými kroky dávala tedy synovi možnost se umýt sám, ovšem ten stále vyžadoval její přítomnost a slovní instrukce. Vyzkoušeli jsme využít toho, na co její syn „slyší“ a to básničky a písničky z oblíbených pohádek, které má velmi rád a pro jeho život hrají velmi důležitou roli. Maminka vymyslela básničku, ve které hlavní roli hraje oblíbený hrdina z pohádky, které se myje a nezapomíná se umýt celé tělo. Tuto básničku se spolu maminka se synem naučili a přesunuli posléze do prostoru koupelny, kde zněla z telefonu. Chlapec poslouchal písničku, která ho přesně naváděla, co má dělat.

Postup nácviku hygieny byl po malých krocích, ale každý byť sebemenší úspěch byl velmi důležitý a motivoval nejen maminku, ale i jejího syna jít dál. Vše, chce svůj čas. Základem je nebát se a hledat možnosti, jak na to.

Pokud máte otázky, nevíte si rady jak na to, obraťte se na nás prostřednictvím e-mailu: poradenstvi@freya.live