



outisme: praktiese riglyne

posbus 84209, greenside

tel: 011 484 9909 / 9923

faks: 011 484 3171

e-pos: info@autismsouthafrica.org

www.autismsouthafrica.org

grondvlak

memorial institute for child health and development

h.v. empire weg en joubert straat uitbreiding

(die hoë gebou agter die bp express vulstasie)

braamfontein 2001

brosjures beskikbaar van outisme suid-afrika

outisme: praktiese riglyne isiXhosa

outisme: praktiese riglyne SeTswana

outisme praktiese riglyne isiZulu

information for teachers

information for doctors

thoughts of a sibling

information on asperger syndrome

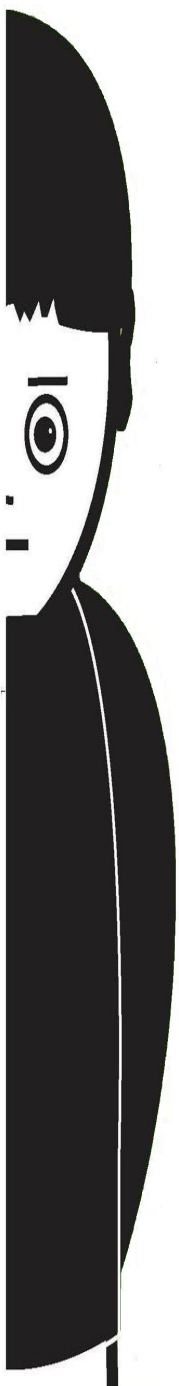
dietary intervention

4 boeke geskryf deur michael macgregor, 'n volwassene met outisme

"i am growing up" – 'n boek oor kwessies rakende seksualiteit






hierdie brosjure is beskikbaar gemaak danksy die borgskap van die Nasionale Lotery
Verspreiding Trustfonds.





Enkele algemene eienskappe van outisme.

Min bewustheid van andere.  . Verbeeldingspel mag swak wees, bv. kan nie met 'n houtblok speel asof dit

'n karretjie is nie.  . Die ontwikkeling van spraak en taal mag afwykend, afwesig of stadig wees. 

Baie min reaksie op gesproke taal en tree soms op asof hy/sy doof is.  . Veranderings in roetine of omgewing

kan persoon ontstel.  . Jaag aktiwiteite op 'n herhalende manier na en kan nie deur voorstelle van



verandering beïnvloed word nie.  . Onvanpaste gehegtheid aan voorwerpe.  . Vertonings van erge


benoudheid of woedeaanvalle vir geen opsigtelike rede.  . Vind interaksie met mense moeilik en maak geen of

min oogkontak.  . Geen werklike vrees vir gevaar nie.  . Verkies om op hulle eie te speel. 

Self-beserende gedrag, bv. kopstamp, krap of byt.  . Vreemde gewoontes soos wieg, hande wapper of laat

voorwerpe in die rondte rol.  . Onbelangstellend of afsydig teenoor aanraking, drukkies of liefkosing.

 . Sintuie van aanraking, smaak, sig, gehoor en/of reuk mag verhoog of verlaag wees.  . Skielike lag of

huil vir geen opsigtelike rede.  . Onwederige growwe/fyn motorvaardighede.  . Abnormale

slaappatrone. 



OUTISME SPEKTRUM VERSTEURINGS (OSV)

Outisme Spektrum Versteurings is 'n groep genetiese toestande wat abnormale breinontwikkeling en -funksie veroorsaak. Baie navorsing word tans gedoen om te probeer uitvind wat die oorsaak van outisme is, maar daar is tot dusvêr geen duidelike antwoorde nie. Daar word egter saamgestem dat outisme **nie enigiemand se skuld is nie**. Dit is **NIE** as gevolg van swak ouerskap nie en kinders met OSV wangedra hulself **NIE** uit hul eie keuse nie. Wangedrag is dikwels bloot 'n reaksie teenoor die omgewing en gee uitdrukking aan die probleme wat hulle ervaar.

Die voorkoms van Outisme Spektrum Versteurings (OSV) neem wêreldwyd toe. Internasionale statistieke impliseer dat dit huidiglik 1 per 158 kinders onder 8 jaar raak. OSV affekteer 4 keer meer seuns as meisies.

Dit is belangrik om te onthou dat dit **GEEN** skande is om 'n kind met outisme of enige ander gestremdheid groot te maak nie.

NOTA AAN OUERS: Jy het niks verkeerd gedoen nie. Dit is nie jou skuld dat jou kind met outisme gebore is nie.

Eenvoudig gestel, is daar 3 hooftypes OSV

1. **ASPERGER SINDROOM**

OSV veroorsaak nie altyd verstandelike gestremdheid nie. Mense wat deur OSV geaffekteer is kan oor normale of bo-gemiddelde verstandelike vermoëns beskik, met byna normale spraakontwikkeling. Daar word gesê dat hierdie mense Asperger Sindroom het. Ongeveer 25% van mense met OSV het Asperger Sindroom.

2. **KLASSIEKE / KANNER OUTISME**

Wanneer OSV met verstandelike gestremdheid en/of leerprobleme gepaardgaan, word gesê dat hierdie mense "klassieke" of "Kanner" outisme het. 75% van mense met OSV het verstandelike gestremdheid of leerprobleme.

3. **SAVANT VORM VAN OUTISME**

Ongeveer 5% van mense met OSV het die "savant" vorm van outisme. Hierdie subgroep mense kan beskryf word as individue wat oor byna "bo-menslike" vermoëns in een area beskik, tesame met ernstige gebreke in ander areas. Byvoorbeeld, 'n persoon wat nooit geleer het hoe om klavier te speel nie, kan dalk 'n volledige klavierstuk speel nadat hy of sy slegs een keer daarna geluister het, maar kan nie eenvoudige daaglikse take uitvoer nie.

"DRIETAL VAN GEBREKE"

Ongeag van watter tipe OSV 'n persoon het of hoe hulle besondere vorm van OSV na vore kom, moet onthou word dat alle persone wat korrek met OSV gediagnoseer is, deur die "Drietel van gebreke" geaffekteer word. Hierdie drietal veroorsaak agterstande in ontwikkeling en voortdurende probleme in Taal en Kommunikasie, Sosiale Interaksie en Verbeelding.

1. **TAAL EN KOMMUNIKASIE**

Die ontwikkeling van spraak en taal mag abnormaal, afwesig of stadig wees;

Daar mag min reaksie wees wanneer mense met hulle praat. Hulle kan ook voorkom asof hulle doof is;



Hulle mag miskien nie stemtoon, gebare, of gesigsuitdrukings, soos frons of glimlag, verstaan nie;
Hulle mag vergelykings, metafore of jargon (taal wat slegs deur mense van sekere beroepe of groepe gebruik word) letterlik opneem (bv. hulle mag dink dat "dit reën katte en honde" en "balke saag" letterlik met katte, honde en balke te doen het);
Hulle mag dit moeilik vind om 'n gesprek te voer;
Hulle mag woorde, vrae of frases oor en oor herhaal;
Mense met OSV mag dalk duidelik en korrek praat, maar hulle kan steeds dalk nie alles wat aan hulle gesê word verstaan nie;
Hulle mag as argumentatief, hardkoppig of oormatig toegeeflik voorkom, d.w.s hulle stem met enigiets saam, selfs al is dit nie waar nie;
Hulle mag op 'n formele, stram of hoogdrawende manier praat;
Hulle mag lyk asof hulle nie aandag gee nie of nie reageer nie;
Dit is bekend dat hulle eerlik kan wees, tot só 'n mate dat hulle as kortaf of ongeskik voorkom.

2. SOSIALE INTERAKSIE

Mense met OSV:

Mag voorkom asof hulle eensaam is of nie werklik vir ander mense omgee nie;
Hulle sukkel om lyftaal te lees of om die noodsaaklikheid van beleefdheid se verstaan;
Se gedrag is dikwels onvanpas of vreemd;
Mag oogkontak vermy as hulle bekommerd voel of onder druk verkeer;
Mag dalk nie van fisieke kontak hou nie;
Verkies dalk om op hulle eie te speel of om alleen te wees;
Hulle skynbare onafhanklikheid kan hulle afsondering en sosiale gestremdheid wegsteek;
Gedrag mag onvoorspelbaar wees omdat hulle sukkel om sosiale situasies en taal te verstaan;

3. GEDRAG EN VERBEELDING

Hulle speel met hulle speelgoed op onvanpaste manier, bv. hulle pak hulle speelgoed in rye eerder as om daarmee te speel;
Hulle kan nie die gevolge van hulle optrede voorspel nie;
Veranderings in roetine of omgewing, bv. 'n ander roete na die winkels, of 'n verskuiwing in die huis se meubelering, mag onsteltenis veroorsaak;
Hulle hou dalk van vaste reëls en mag dalk oorreeger wanneer mense die reëls breek of verander;
Hulle mag spesiale belangstellings hê wat in obsessies verander;
Hulle mag dit moeilik vind om dinge vanuit 'n ander persoon se oogpunt te sien;
Hulle mag dalk vreemde gewoontes hê, soos om te wieg, in die rondte te draai, vingers te fladder, aanhoudend te peuter aan voorwerpe, om voorwerpe te laat tol, om aan teksture te voel of om voorwerpe in rye of patrone te rangskik.
Hulle mag aan voorwerpe vasklou, bv. 'n stuk wol heeldag rondra;
Woedebuie mag voorkom, sonder 'n opsigtelike of verstaanbare rede;
Belangstellings en omvang van aktiwiteite mag beperk wees, bv. stel alleen in legkaarte belang.

Die volgende eienskappe sal waarskynlik opgemerk word:

Min of geen oogkontak;
Geen werklike vrees vir gevare nie;



Swak leervaardighede of weerstandigheid tot standaard metodes van onderwys;
Vreemde reaksies tot geluide, lig, reuke, ens. bv. druk ore toe, hou hande voor oë, wil nie aangeraak word nie;
Huil of lag vir geen opsigtelike rede;
Self-beserende gedrag, bv. kopstamp, krap of byt;
Abnormale slaappatrone.

Verhoogde / Verskerpte Sensoriese Persepsie

Buiten die "Drietal van Gebreke", kan mense met OSV **VERHOOGDE OF VERLAAGDE SENSORIESE PERSEPSIE** hê. Byvoorbeeld, hulle sintuie van tas, proe, reuk, sig en gehoor kan meer of minder sensitief as normaal wees.

Hierdie aspek wissel van persoon tot persoon en nie alle mense met OSV ervaar dieselfde sintuiglike steurings nie. Byvoorbeeld, een persoon se sintuie van reuk en tas is dalk verskerp, terwyl 'n ander persoon dalk weer net verskerpte gehoor en sig het.

Die uitwerking van hierdie verskerpte sintuie op 'n persoon met outisme is dat hulle omgewing hulle oorweldig met pynlike gewaarwordinge, wat dan tot "vreemde" reaksies of gedrag lei. Dit is soos om jou hele lewe in 'n besige supermark of nagklub deur te bring, waar die musiek te hard is, die ligte altyd flikker, waar mense gedurig rondmaal, waar talle sterk reuke waargeneem word, ens.

Hierdie aspek van OSV is baie belangrik en moet onthou word om persone met OSV se gedrag te verstaan. Onthou dat die manier waarop OSV in individue geopenbaar word heelwat wissel.

DIAGNOSE EN EVALUASIE VAN 'N PERSOON MET 'N MOONTLKE OUTISTIESE SPEKTRUM VERSTEURING

Daar is geen fisiese toets beskikbaar wat kan bevestig of 'n persoon 'n OSV het of nie. Dit kan slegs gediagnoseer word deur 'n multidisiplinêre span wat 'n dokter insluit, of gedurende 'n volledige evaluasie deur 'n enkele, maar goed ingeligte, dokter. Hierdie persoon baseer 'n diagnose op kriteria soos wat dit in verskeie diagnostiese handleidings uiteengesit is, d.w.s. in die *International Classification of Diseases*, 10de uitgawe (ICD10, Wêreldgesondheidsorganisasie 1992) en die *Diagnostic and Statistical Manual*, 4de uitgawe (DSM IV, *American Psychiatric Association*, 1994).

In gestruktureerde situasies en binne 'n beperkte tydperioede, mag 'n persoon met outisme geen duidelike tekens van "outistiese gedrag" toon nie. Minder duidelike tekens kan misgekyk word. 'n Foutiewe diagnose kan gevolglik gemaak word.

Die patroon van abnormale gedrag ontvou met die verloop van tyd. Die korrekte diagnose kan net gemaak word deur 'n **gedetailleerde geskiedenis van ontwikkeling vanaf kleintyd** te maak en deur ewe gedetailleerde inligting oor gedrag in verskeie omstandighede en op verskeie ouderdomme te maak.

Ons stel voor dat, indien u vermoed dat OSV die diagnose is, u die kind na 'n dokter met 'n goeie kennis van OSV of ontwikkelingsagterstande verwys.

KONTROLELYS VIR OUTISME IN KLEUTERS (CHECKLIST FOR AUTISM IN TODDLERS) (CHAT) (kopiereg van MRC/SBC1995)

Die kontrolelys vir outisme in kleuters is 'n kort toets wat ontwerp is om moontlike Outistiese Spektrum Versteurings in kleuters te identifiseer. Omdat dit 'n siftingstoets is, verskaf die CHAT 'n eerste vlak van evaluasie wat tot 'n Ja/Nee gevolgtrekking lei t.o.v. of OSV huidiglik onwaarskynlik of moontlik is (en dat verdere evaluasie nodig is). Die CHAT is in 1992 deur Baron-Cohen, et al. gepubliseer. Die CHAT neem ongeveer tussen vyf tot tien



minute om te doen en om 'n puntetelling te verkry. Spesifieke opleiding is nie nodig nie en dit kan deur 'n verskeidenheid individue uitgevoer word. Die CHAT is ontwerp vir gebruik met kleuters van so klein as 18 maande.

Die CHAT bestaan uit nege ja/nee vrae wat deur die kind se ouers beantwoord word. Hierdie vrae wil uitvind of die kind sekere gedrag openbaar, insluitend: sosiale spel, sosiale belangstelling in ander kinders, verbeeldingspel, gedeelde aandag, iets uitwys as daarvoor gevra word, iets uitwys as daarin belanggestel word, rowwe spel, ontwikkeling van motoriese vaardighede en funksionele spel. CHAT sluit ook waarnemings van die vyf kort interaksies tussen die kind en die eksaminator in, wat die klinikus in staat stel om die kind se werklike gedrag met die ouers se verslaggewing te vergelyk.

Aanbevelings

1. Dit is belangrik om kinders met OSV so vroeg as moontlik te identifiseer. CHAT is 'n nuttige eerstevlak siftingsmetode vir kinders tussen 18 en 36 maande by wie daar enige kommer oor moontlike Outistiese Spektrum Versteurings is.
2. Indien toetsing met CHAT op 'n moontlike Outisme Spektrum Versteuring dui, is verdere toetsing nodig om 'n diagnose vas te stel.
3. Indien toetsing d.m.v. CHAT daarop dui dat OSV onwaarskynlik is, is dit steeds belangrik om die volgende te doen:

Evalueer die kind vir ander mediese of ontwikkelingsprobleme wat die aanvanklike kommer veroorsaak het.

Gaan voort met gereelde periodiese waarneming vir probleme wat verwant mag wees tot die oorsaak van die aanvanklike kommer.
4. Dit is belangrik om te onthou dat nie alle kinders met OSV vroegtydig geïdentifiseer kan word nie.
5. Omdat die tyd van aanvang en die erns van simptome wissel, word aanbeveel dat toetsing op verskeie ouderdomsvlakke herhaal word indien kommer oor OSV voortduur.

CHAT – vir gebruik deur algemene praktisyns of Gesondheidswerkers gedurende die 18 maande ontwikkelings ondersoek.

Afdeling A: Vra Ouer

Geniet u kind dit om geswaai te word, op jou knie te ry, ens?	JA	NEE
Toon u kind belangstelling in ander kinders?	JA	NEE
Hou u kind daarvan om op dinge te klim, soos op trappe?	JA	NEE



Geniet u kind speletjies soos waarshy-daarshy (peek-a-boo) of wegkruipertjie?	JA	NEE
Speel u kind ooit dat hy of sy, bv. tee maak met 'n speelgoed teekoppie en teepot, of neem u kind deel aan enige ander verbeeldingspel?	JA	NEE
Gebruik u kind ooit sy/haar wysvinger om na dinge te wys waarvoor hy/sy vra?	JA	NEE
Gebruik u kind ooit sy/haar wysvinger om BELANGSTELLING in iets te toon?	JA	NEE
Kan u kind met klein speelgoed (bv. karretjies of blokkies) speel sonder om dit net mondeliks aan te raak, daarmee te peuter of dit te laat val?	JA	NEE
Bring u kind ooit voorwerpe na u, die ouer, om iets aan u te wys?	JA	NEE

Afdeling B: Algemene
 Praktisyn of
 Gesondheidsbesoeker se
 Opmerkings :

Het die kind tydens die ondersoek met u oogkontak gemaak?	JA	NEE
*Trek die kind se aandag, wys na 'n interessante voorwerp aan die ander kant van die vertrek, en sê: "Kyk daar! Daar's 'n (naam van speelding)!" Hou die kind se gesig dop. Kyk die kind waarheen u wys?	JA	NEE
Trek die kind se aandag, gee vir die kind 'n speelgoedbeker en -teepot en sê "Kan jy 'n koppie tee maak?" Maak die kind asof hy/sy tee skink, dit drink, ens.?	JA	NEE
Vra vir die kind "Waar is die lig?" of "Wys vir my die lig." WYS die kind met sy/haar wysvinger na die lig?	JA	NEE
Kan die kind 'n toring met blokkies bou? (Indien wel, hoeveel?) (Aantal blokkies)	JA	NEE

DIE KONSULTASIE –'N OORLEWINGSGIDS GESKRYF DEUR OUERS, VIR OUERS!

Terugvoervergaderings, 'n besoek aan die dokter of 'n spanvergadering kan 'n traumatiese ervaring vir ouers wees. Hier volg enkele wenke wat hopelik hierdie vergaderings meer verstaanbaar en minder intimiderend sal maak:

1. **Wees voorbereid**

- Hou 'n pen en papier byderhand vir 'n paar dae voor die vergadering, sodat u vrae kan neerskryf wat u sal wil vra. Dit gebeur dikwels dat ons probeer om ons vrae in ons koppe te onthou, en dan vergeet ons wat ons wou vra weens senuweeagtigheid.

- Hou al u kinders se verslae, toets uitslae en inligting oor ouderdomme waarby mylpale bereik is, in 'n lêer, volgens datums gesorteer, en neem hierdie inligting saam met jou.
- Indien moontlik, maak seker dat albei ouers hierdie afspraak bywoon, of, indien dit nie moontlik is nie, neem 'n familielid of goeie vriend/vriendin saam vir morele ondersteuning.

2. Op die dag

- Bring skryfpapier saam, om notas te neem tydens die verloop van die onderhoud. Dra klere wat gemaklik is en wat jou emosioneel sterk en vol selfvertroue laat voel.
- Indien albei ouers die vergadering bywoon, is dit beter om teenoor mekaar, en nie langsmekaar nie, te sit. Sodoende kan julle visueel kommunikeer en uitdrukkings van versekering en gerusstelling uitruil.
- So vêr as wat dit vir u as ouer moontlik is, luister versigtig en met 'n oop gemoed na wat die kundiges vir u sê. Moet nie bang wees om vrae te vra of om vir verduidelikings van mediese terme te vra nie. As u 'n lys vrae het, maak seker dat u dadelik 'n antwoord langs die vraag skryf wanneer u dit ontvang.
- As julle twee by die vergadering is, moet julle albei notas neem. Dit sal verseker dat julle 'n akkurate rekord van die vergadering het.
- As die tyd begin opraak en u nog vrae oor het, kan u nog 'n afspraak maak vir so gou as moontlik, of u kan die lys met u vrae by die dokter, terapeut of onderwyser los en hulle vra om u met die uitstaande antwoorde te kontak.
- Wanneer u die dokter se kamer, x-straal afdeling of enige ander samekoms verlaat, moet u die verslae, films ens. saamneem. Indien dit nie moontlik is nie, vra of u 'n afdruk kan saamneem. Hierdie verslae kan op 'n latere stadium benodig word en om hierdie artikels byderhand te hê kan verhoed dat u kind deur herhaalde prosedures moet gaan.
- Onthou dat die kundige of die evalueringspan daar is om u en u kind te help. Hulle is aan u kant!

3. Na die konsultasie

Lees u notas kort na die samekoms terwyl die inligting nog vars in u kop is, aangesien u dalk iets gemis het wat u moes neerskryf. Wat u dan kan doen is om 'n opsomming te skryf oor wat u van die vergadering verstaan, wat u dan aan die dokter of evalueringspan stuur sodat hulle kan bevestig of u reg verstaan het.

Onthou dat u nie alleen is nie. Baie ander ouers het al vantevore deur hierdie ervaring gegaan en baie gaan tans daardeur.

Kontak asb. die Nasionale Liggaam vir mense met outisme in Suid Afrika (Outisme Suid Afrika). Hulle kan ondersteuning, inligting en begeleiding aan u verskaf. Hulle kan u ook help om met ouers, skole, streeksorganisasies, ondersteuningsnetwerke en kundiges in u area kontak te maak.

Al voel u dalk skaam of senuweeagtig, help dit werklik baie om met ander ouers van kinders met outisme te gesels. Julle kan julle gevoelens deel, idees uitruil en nuwe vriendskappe aanknoop, van waarde vir beide u en u kind.

WENKE VIR DIE ALLEDAAGSE LEWE

Die volgende uittreksel is geneem uit "Autistic Spectrum Disorders: Understanding The Diagnosis and Getting Help" deur Mitzi Waltz, kopiereg 2002 deur O'Reilly & Vennote, Geink. Toestemming is gegee om hierdie uittreksel te druk en vir nie-kommersiële doeleindes te gebruik, mits die bogenoemde bronverwysing ingesluit is. Die inligting in hierdie artikel is bedoel om opvoedkundig te wees en moet nie as 'n alternatief vir professionele mediese sorg gebruik word nie. www.patientcentres.com. (Sommige bewoording is verander om by die Suid-Afrikaanse leefwyse te pas, en aanvullende inligting is ingesluit.)

Hare Sny



As u kan agterkom wat dit is omtrent hare sny wat u kind ontstel, kan u probeer om hierdie besondere faktore te verwyder. As u dit kan doen, kan u dalk vir 'n gereelde haarsnit na 'n haarkapper met begrip vir u situasie gaan. Algemene probleme en oplossings sluit in:

Gevoeligheid teenoor haarsalon reuke. Soek vir 'n tradisionele haarkapper wat nie sjampoe met sterk reuke gebruik nie. Reuklose produkte is beskikbaar, maar u sal dit dalk self moet koop en saamneem. Probeer om nie 'n afspraak te maak op dieselfde tyd as wat iemand 'n perm kry of hulle hare laat kleur nie, aangesien hierdie produkte baie sterk ruik. Probeer ook om die eerste of die laaste afspraak van die dag te kry.

Gevoeligheid teenoor die klank van skêre of elektriese knippers. Sommige mense kan een klank verdra maar nie die ander nie. U kan oorweeg om oorpluisies, of 'n *Walkman*, vir u kind saam te neem om die geluide te maskeer. U haarkapper behoort bereid te wees om rondom oorfone te werk solank dit u kind laat stilsit! U kan ook kies om 'n langer haarstyl te aanvaar as hare was en -kam nie 'n probleem is nie, aangesien dit minder besoeke aan die haarkapper sal beteken.

Algemene sintuiglike gevoeligheid. Probeer om u kind se hare gereeld te borsel met 'n medium-sag haarborsel om te probeer om haar/hom aan die borsel en was gewoon te kry. U kan u kind op u skoot laat sit tydens 'n haarsnit. 'n Ander oplossing is om iemand wat weet hoe om hare te sny te vra om na u huis te kom as u kind nie daarvan hou om na die haarkapper te gaan nie. Maak seker dat u of u haarkapper 'n nekstrokje en 'n kleed gebruik om hare van hulle vel en klere af te hou, aangesien hoë gevoeligheid hulle baie ongemaklik en ongelukkig kan maak.

Uiterse hiperaktiwiteit. Een skielike beweging in die haarkapper se stoel kan vreemde haarstyle tot gevolg hê. Om hierdie rede sny baie ouers hulle kind se hare terwyl die kind slaap. Gebruik skêre, eerder as raserige knippers. Hou 'n borsel en kam byderhand en werk stadig.



Knip en skoonmaak van toon- en vingernaels

Baie kinders met OSV het 'n sterk afkeur teenoor die sny van hulle vinger- of toonnaels. Dit kan wees a.g.v. 'n vrees dat hulle raak gesny gaan word, dat hulle nie 'n deel van hulleself wil verloor nie, of die klank van die knippers. Groot gekromde toonnaelknippers is makliker om te gebruik as kleiner vingernaelknippers. Hierdie is nog 'n taak wat ouers kan uitvoer terwyl hulle kind slaap.



Bad

As 'n kind met OSV nie daarvan hou om gebad te word nie, probeer om battyd pret te maak, deur middel van badskuim, gekleurde seep en speelgoed.

Dit kan 'n uitdaging wees om 'n kind met OSV so vër te kry om hulself onafhanklik te was, hoofsaaklik omdat hulle baie daarop staatmaak om dinge te sien. 'n Persoon met 'n OSV mag wel modder van hulle hande en voete afwas, maar hulle kan dalk nie begryp waarom hulle hul vel en onderarms, ens. moet was nie, omdat hulle nie enige vuiligheid daar kan sien nie; hulle sien dus nie 'n rede om daardie gebied te was nie.

Sommige kinders wat vir 'n bad bang is of nie daarvan hou nie, geniet dit dalk om te swem. Moedig 'n kind aan om gewoon te raak aan water deur hom deur 'n sprinkelaar in 'n kortbroek te laat hardloop. Die nuwigheid van swembaddens en sprinkelaars help hulle soms om hulle vrees vir natheid te oorkom.



Die aanleer van toiletgewoontes

Hoe weet ek dat my kind gereed is om toiletgewoontes aan te leer?

Kinders met OSV mag stadig wees om toiletgewoontes aan te leer. Selfs die mees vaardige kind kan sukkel om die sensasies wat aandui dat die badkamer besoek moet word, te herken. Die ontwikkelingsvlak van die kind kan ook 'n faktor wees in 'n kind se gereedheid om toiletgewoontes aan te leer. Sommige van die letterkunde oor die aanleer van toiletgewoontes stel voor dat daar gewag word totdat die kind 4 jaar oud is voordat toiletgewoontes wat betref urinering aangeleer word, en dat daar tot 4 ½ jaar gewag word voordat ontlasting hanteer word.

Die eerste teken dat 'n kind gereed is om toiletgewoontes aan te leer is as hulle begin bewus word daarvan as hulle 'n draai moet gaan loop. Byvoorbeeld, 'n kind se gedragpatrone kan begin verander, soos dat hulle ongefokus lyk, of hulle begin rusteloos raak. Party kinders mag bewus word van 'n nat of vuil doek en kan in staat wees om dan ouers/versorgers hiervan in te lig. 'n Goeie aanduiding van 'n kind se gereedheid om toiletgewoontes aan te leer is of die kind in staat is om vir een of twee ure na mekaar en tydens slaaptyd droog en skoon te kan bly. Indien nie, is dit onwaarskynlik dat die kind fisies gereed is vir die aanleer van toiletgewoontes.

Wat die ontwikkeling van 'n program vir die aanleer van goeie toiletgewoontes betref, is dit belangrik dat die kind die gebruik van die toilet met die privaatheid van die toilet/badkamer assosieer. Selfs voordat 'n program ontwikkel word, kan dit help om u kind se doek in die badkamer om te ruil. Dit kan die kind help besef dat toiletaktiwiteite in hierdie vertrek plaasvind. Wanneer 'n potjie begin gebruik word, maak seker dat dit in die badkamer plaasvind.

Identifiseer die tye wanneer u kind na die toilet gaan

Hou u kind oor die verloop van 'n paar dae of 'n week dop om te sien wanneer hy/sy urineer of ontlas. Dit is heel gewoon dat 'n gereelde patroon tot stand kom, veral as maaltye en drankies op min of meer dieselfde tyd elke dag voorsien word. Deur 'n patroon te identifiseer, kan u vasstel wanneer om u kind toilet toe te neem of op die potjie te sit, aangesien dit dan meer waarskynlik sal wees dat hulle die toilet suksesvol gebruik.

Ontwikkeling van 'n program vir die aanleer van toiletgewoontes

Wanneer u 'n program ontwikkel, vermeerder u kind se inname van vloeistof en vesel, indien moontlik, om hulle behoefte om toilet toe te gaan te vermeerder. As u eers spesifieke tye van die dag geïdentifiseer het waarop u kind waarskynlik die toilet nodig het, kan die ontwikkeling van 'n program redelik eenvoudig wees. Die idee is om die kind toilet toe te neem voordat hulle gewoonlik die toilet nodig het, bv. as u kind gewoonlik 9 uur, kwart oor elf en een uur sy/haar doek vuilmaak, neem hom/haar toilet of sit hom/haar op die potjie vyf minute vroeër. Moedig hom/haar aan om vir 'n vasgestelde tyd te bly sit om die kans van sukses te verhoog. Dit kan ook help om 10 – 15 minute voor die toilet iets te gee om te drink om die kans dat hulle gaan urineer of ontlaas te verhoog.

Die badkamer moet 'n vriendelike omgewing vir 'n kind met 'n OSV wees. Gee vir u kind iets om te doen terwyl hy/sy op die toilet besig is om by te dra tot konsentrasie en ontspanning, bv. om vir hulle 'n gunsteling boek of speelding te gee. Deur tydtoestelle soos 'n wekker of sandloper (egg timer) te gebruik kan u die kind help om te weet wanneer hy/sy vir die nodige tydsduur gesit het.

Beloning is noodsaaklik. Net u as ouers sal weet wat u kind belonend vind. Vir sommige kinders is dit 'n gunsteling lekker, vir ander is dit om vir vyf minute met die water in die wasbak te speel. AS u kind in staat is om op die toilet vir die vasgestelde tyd te bly sit, sal 'n beloning selfvertroue en samewerking vermeerder. Dit is ook noodsaaklik om u kind te beloon nadat hy/sy 'n draai geloop het. Wanneer die toiletoetine vasgestel is, sal dit nodig wees om die belonings geleidelik te verminder, maar dit moet nie te skielik weggeneem word nie, want dit kan regressie veroorsaak. Deur visuele inligting (soos 'n reeks prentjies wat wys wat gedurende toilet tye moet gebeur) te voorsien kan die program se kans vir sukses vermeerder word. Dit is waar vir selfs die vaardigste kinders.

(Geneem van Die Nasionale Outistiese Vereniging – Verenigde Koninkryk www.nas.org.uk)



Klere

Wat doen jy met 'n kind wat gedurig van al sy/haar klere wil ontslae raak? Probeer eerstens uitvind waarom dit gebeur. Dikwels is dit as gevolg van sensitiwiteit vir aanraking, aangesien sommige kinders nie van die gevoel van die materiaal, wol, etikette ens. hou nie.

Dit is 'n uitdaging om te probeer om 'n kind langer geklee te hou. Daar is verskeie opsies, soos om sagter materiaal te gebruik, etikette af te knip of selfs om klere met die binnekant buitentoe te dra sodat die nate nie aan die vel vryf nie. Kinders wat nie gewone leergordels kan verdra nie kan dikwels elastiese-gordel broeke en kortbroeke hanteer, veral as dit van sagte materiaal gemaak is, soos by sweetpakke.

Vir kinders wat doeke moet dra, kan die doek self die probleem wees. Kyk uit vir luierslag en behandel dit as dit opgemerk word. Eksperimenteer met verskeie tipes doeke; probeer handdoekstof, materiaal of verskillende handelsmerke van weggoibare doeke. U kan selfs 'n groter doek probeer indien styfheid rondom die middel die probleem is. 'n Los sweetpakbroek kan gemaklik bo-oor die doek wees.

Baie mense met sensoriese probleme verkies sagte materiaal, soos katoen trui of handdoekstof, onder stywe materiaal soos denim. Dit kan help om nuwe klere 'n paar keer te was voordat die kind dit dra, aangesien 'n mens sodoende die stywe gevoel en enige vreemde reuke kan verwyder.

As 'n kind skielik weier om sekere klere te dra, maak seker dat u nie 'n ander waspoeier of materiaalversagter gebruik

nie. U kind hou dalk nie van die nuwe reuk nie of is dalk selfs allergies vir die nuwer waspoeier of versagter.

Verwyder etikette van die klere se binnekant en, indien naamkaartjies nodig is, moet hulle nie aan die nek-area vasstik nie, maar stik dit eerder aan 'n sy-soom, waar dit nie sommer aan die kind se vel sal raak nie.

Een oplossing wat vir u tyd en moeite sal spaar is om tweedehandse klere eerder as nuwes te koop. Hierdie klere is reeds sag en voel dalk "net reg". Dit mag weereens nodig wees om hulle 'n paar keer te was om van lastige reuke ontslae te raak.



Binnehuisversiering vir outisme

Met die aankoop van nuwe meubels, kyk veral vir sterk meubelstukke wat maklik skoongemaak kan word. Dit is dalk 'n goeie idee om Velcro of Prestik te gebruik om ornamente aan rakke vas te maak. Kosbare items moet verkieslik buite bereik geplaas word.

Kajuitbedde of slaapbanke en ander meubelstukke wat die kind aanmoedig om te klim of te balanseer is dalk nie 'n goeie idee vir 'n kind met OSV nie, veral aangesien hulle dikwels geen vrees vir gevaar het nie, tesame met swak growwe motoriese vaardighede en vermoëns.

Rakke word dikwels op geklouter en moet deeglik aan 'n muur vasgemaak word, of verwyder word.

Sommige kinders is skynbaar daartoe gedryf om meubels rond te skuif; meubelstukke word dikwels gebruik om oploope te bou na plekke wat hulle nie kan bykom nie, of waar hulle nie mag gaan nie. Oplossings sluit in:

Verwyder wiele of plastiek glyers van meubelpote.

Kies swaar meubelstukke

Verswaring van meubelstukke of blokkasie van meubelstukke met swaar sementblokke wat onder opgestopte banke en stoele versteek word.

Om letterlik meubels aan mure of die vloer vas te heg kan 'n oplossing wees.

As u een of meer mooi vertrekke wil hê, moet die kamers gesluit wees of teen alle tye bewaak word. Ervare ouers sal vir u kan sê dat om toesig oor 'n vertrek wat nie gesluit is nie, te hou, byna onmoontlik is.



Om gevaarlike items kinderbestand te maak

Ouers van kruipende babas en kleuters doen baie moeite om gevare buite hulle bereik te plaas. Vir ouers van kinders met OSV sal dit miskien vir jare nodig wees.

Items wat baie gevaarlik kan wees sluit in:

Glas voorwerpe en vensters. Sommige kinders geniet skynbaar die klank van glas wat breek en dit kan die moeite werd wees om seker te maak dat vensters met 'n spesiaal ontwerpte beskermingslaag bedek is, of dat 'n stuk skuimrubber die binnekant van die venster bedek, wat 'n goedkoper oplossing is. Deur die glas in



vensters of prenterame met onbreekbare plastiek te vervang kan ongelukke voorkom word.

Vensterblinder koorde. Hierdie bied 'n risiko van verwurging indien u kind sy/haar kop binne die lus plaas. Knip eenvoudig deur die lus of knip die koorde baie kort sodat hulle buite bereik is.

Stap deur die huis terwyl u die kind se grote en belangstellings in gedagte hou. As u moontlike probleme opmerk en verwyder voordat u kind dit raaksien, het u goed gedoen. Hier is enkele dinge om voor uit te kyk:

Onbeskutte elektriese punte. U kan propbedekkers by meeste hardewarewinkels koop.

Onbeskutte elektriese bedrading en verlengkoorde. Enige onbeskutte drade behoort met insulasieband bedek te wees of moet ten minste veilig beskut wees. Verlengkoorde kan uitgeskakel word deur addisionele kragpunte by te sit, of indien nodig, kan dit beter wees om koorde aan die muur vas te heg.

Elektriese waaiers. Bokswaaiers is minder gevaarlik, maar klein vingers kan steeds deur die gapings glip. Eksperimenteer met die plasing van waaiers. U kan oorweeg om dakwaaiers eerder as staanwaaiers te gebruik.

Stoofbranders. Vuurskerms kan die aantrekkingskrag van die aanraking van vuur, vlamme of brandende kole uitskakel, maar vuurskerms kan self ook warm wees. Sommige ouers verwyder die knoppe van hulle stowe en plaas 'n skerm voor dit. Plaas 'n klep vir gas agter die stoof of ontkoppel dit wanneer dit nie in gebruik is nie. Sit slotte aan kombuisdeure en steek die sleutel weg.

Vuurhoutjies, aanstekers en brandbare stof. Hierdie artikel moet toegesluit word, en wees bedag op gaste wat aanstekers of vuurhoutjies op tafels laat rondlê.

Huisskoonmaak voorraad, verf, oplosmiddel en ander chemikalië. 'n Kas wat deeglik gesluit is, is noodsaaklik om huishoudingchemikalië van u kind af we te hou. Sommige klein kinders met OSV het al ernstige breinskade opgedoen deur herhaaldelik petrol, gom of oplosmiddels te snuif.

Medikasie insluitend kruieneesmiddels en vitamine. Hou alles wat medisyne is buite bereik. Badkamer kaste wat goed gesluit is kan werk, maar dit is nie 'n goeie idee om medisyne in die badkamer te stoor nie, a.g.v. vogtigheid. U moet oorweeg om 'n soortgelyke kabinet in 'n ander vertrek te installeer of u moet 'n geslote houer gebruik. Klein geldkissies werk goed en is by winkels vir kantoorbenodigdhede vir 'n redelike bedrag beskikbaar. Gerieflikheidsonthalwe kan u dalk een week se voorraad van medikasie, aanvullings en vitamine uittel en 'n plastiese pildosie bêre. Hierdie pildosie kan dan op 'n ander veilige plek gebêre word. Wees veral versigtig dat koubare medisyne en vitamine nie binne bereik gelaat word nie.

Sigarette. 'n Mens sou dink dat hulle te sleg proe om te eet, maar daar is gevalle van kinders wat sigarette eet. Tabak is gevaarlik indien dit geëet word. Hou sigarette, snuif, sigare, koutabak en vol asbakke weg van kinders.

Alkohol. Dit is gevaarlik om selfs 'n bietjie alkohol saam met baie van die medisyne wat deur mense met OSV gebruik word, te meng. As u daarvan hou om 'n verskeidenheid alkoholiese drankies in die huis te hou, moet u oorweeg om dit in 'n kas toe te sluit, of u moet dit in 'n aparte kas in 'n geslote garage hou.

Messe. Skerp messe word algemeen in 'n huishouding gebruik, maar hulle is vanselfsprekend baie gevaarlik. U moet dit oorweeg om 'n slot op die meslaai te installeer. Wees bedag op messe en ander skerp kombuisgereedskap wat in die wasbak, op werksoppervlakte of in die opwasser kan wees.



Veiligheidsmaatreëls

Sommige kinders met OSV is baie vindingryk wanneer dit kom by ontsnapping uit hulle kamers, huise en tuine. Hierdie "talent" en die algemene tekort aan 'n begrip van gevaar, kan vanselfsprekend tot baie ernstige ongelukke lei.

Sekuriteitsopsies wat ouers al probeer het, met wisselende sukses, is soos volg:

Deur sleutelslotte of deurknoppe met draaislotte wat na buite wys, op slaapkamerdeure te installeer, kan 'n kind veilig snags in sy/haar kamer gehou word. Toilet toe gaan kan duidelik 'n probleem wees as 'n kind in 'n geslote kamer is. 'n Interkom of 'n klokke kan gebruik word sodat ouers geroep kan word om hierdie probleem op te los. 'n Potjie kan ook werk vir die wat bereid is om dit te probeer.

Knipslotte, lus-en-hakkie slotte, of kettingslotte wat bo aan binnedeure vasgemaak word kan toegang tot sekere kamers beperk of kan 'n kind in een vertrek hou. Hierdie maatreëls kan egter oorkom word wanneer 'n kind langer word, sterk genoeg word om deure te forseer of uitwerk hoe om op 'n stoel te staan om knippe by te kom.

Dubbel of driedubbele-skuif sekuriteitslotte aan die buitedeure kan 'n persoon met OSV wat graag weghardloop se ontsnapping verhinder. Steek die sleutels goed weg, maar waar ander mense weet waar hulle is, ingeval 'n brand uitbreek.

Vensters kan toegespyker word of op knip gelaat word, maar die brandgevaar wat dit veroorsaak moet in berekening gebring word.

Tralies kan ook op vensters aangebring word, en alarms is beskikbaar wat u sal waarsku as 'n deur of venster oopgemaak word. Afhangende van hoe vinnig u kind beweeg, kan dit u egter nie genoeg tyd gee om die kind te keer voordat hy/sy die straat of swembad ens. bereik nie. Dit is 'n goeie idee om heinings en hekke rondom u eiendom te plaas.

'n Armband of halssnoer kan gemaak word, met die ouer of versorger se draagbare telefoon nommer daarop, wat die kind te alle tye dra. Inligting wat u dalk ook daarop sou kan laat graveer sluit in:

- Ek het outisme
- Ek kan nie praat nie
- Ek verstaan nie rêrig woorde nie
- Ek het nie 'n begrip van gevaar nie

DIE SENSORIESE WÊRELD VAN PERSONE MET OUTISTIESE VERSTEURINGS. Geneem van die Nasionale Outistiese Vereniging (VK) webblad (www.nas.org.uk) Effens aangepas vir die Suid-Afrikaanse gemeenskap.

Inleiding

Om te funksioneer en deel te neem aan die wêreld rondom ons, moet ons ons sintuie gebruik. Sintuie help ons om die omgewing rondom ons te verstaan en daarop te reageer. Sintuie speel 'n belangrike rol in hoe ons optree in 'n spesifieke situasie. Dink net wat kon gebeur en hoe dit sou voel as een van, of al, u sintuie baie skerper was of dalk glad nie teenwoordig was nie. Hierdie spesifieke disfunksie word "Sensoriese Integrasie Disfunksie" genoem en word aangetref in meeste mense met OSV.



Alledaagse funksies (wat meeste mense as vanselfsprekend ervaar) kan vir mense met OSV baie pynlike en onstellende ervarings wees. **Die gedrag van 'n persoon met OSV is dikwels 'n direkte reaksie op hulle sensoriese ervaring.** Dit is dus verstaanbaar dat mense met OSV rituele skeep, of self-stimulerende gedrag het, soos in die ronde tol, hande wapper en vingers tik, aangesien dit hulle laat voel asof hulle in beheer is en veilig is binne hulle unieke en dikwels angswekkende wêreld.

Die sensoriese stelsel bestaan uit ses sintuie en hierdie val binne twee hoofareas; hiper (hoë) en hipo (lae) sensitiwiteit. Dit is belangrik om te onthou dat albei hierdie probleme deur sommige mense met OSV ervaar kan word.

Sensoriese Probleme

1. Balans

Vir 'n persoon met OSV kan probleme/verskille die volgende wees:

Hipo (Laag) Die behoefte om te wieg, swaai of in die rondte tol.

Hiper (Hoog) Sukkel met aktiwiteite wat bewegings insluit, soos met growwe motoriese vaardighede.

Wenke

Hipo (Laag) Moedig aktiwiteite aan wat hulle help om hulle balans te ontwikkel – skommelperde, swaai, rondomtalies en wipplanke.

Hiper (Hoog) Deel aktiwiteite in klein stappe in, gebruik visuele leidrade soos 'n wenstreep, of gebruik visuele aanmoedigings.

2. Bewustheid van eie liggaam

Vir 'n individu op die spektrum kan probleme/verskille die volgende wees :

Hipo (Laag) Proksimiteit – kan te naby aan ander staan/swak begrip van persoonlike ruimte en stamp per ongeluk mense raak

Hiper (Hoog) Sukkel met fyn motoriese vaardighede, bv. die hantering van klein voorwerpe (knope, veters vasmaak) en draai die hele lyf om na iets te kyk.

Wenke

Hipo (Laag) Plaas meubels rondom die rante van die vertrek om rondbeweeg te vergemaklik en sit gekleurde kleefband op die vloer om grense aan te dui. Pas 'n "arm-lengte" reël toe.

Hiper (Hoog) Moedige aktiwiteite soos naaldwerk en kantwerk aan.

3. Reuk

Hipo (Laag) Sommige individue het geen reuksin nie merk dalk nie skerp reuke op nie of is geneig om voorwerpe te lek om daaraan te proe, om te kompenseer vir hulle tekort aan 'n reuksin.



Hiper (Hoog) Reuke kan geintensifiseer en oorweldigend wees, daar kan probleme met toilettering wees of 'n afkeur aan individue met kenmerkende parfuums, sjampoos, ens.

Wenke

Hipo (Laag) Gebruik produkte met 'n sterk, aangename reuk as belonings en om u kind se aandag van onvanpaste stimuli met 'n sterk reuk soos, ontlasting, af te lei.

Hiper (Hoog) Gebruik reuklose wasmiddels of sjampoos, vermy die gebruik van parfuum, probeer om die omgewing so reukloos as moontlik te hou.

4. Visueel

Hipo (Laag) Mag voorwerpe duidelik sien, met 'n verlies aan kenmerkende eienskappe of lyne. Sommige persone kan op hulle perifere visie fokus omdat hulle sentrale visie dof is. Swak diepteperspie kan voorkom, wat probleme skep by aktiwiteite soos gooi en vang. Dit kan ook lompheid tot gevolg hê.

Hiper (Hoog) 'n Verwonge beeld kom voor en voorwerpe en helder ligte kan rondspring. Beelde fragmenteer, a.g.v. te veel bronne van visuele stimulasie. Dit is meer aangenaam om op fyn besonderhede te fokus (soos korreltjies sand) as om na voorwerpe in geheel te kyk.

Wenke

Hipo (Laag) Verhoog die gebruik van visuele wenke, aanmoediging en prentjies.

Hipo (Hoog) Verminder fluoorverligting deur eerder gekleurde lampe te gebruik, voorsien sonbrille en skep 'n werkstasie in die klaskamer: 'n spasie of 'n lessenaar met hoë mure of skeidings aan albei kante om visuele afleidings van voor en agter blokkeer. Gebruik gordyne wat die lig kan keer.

5. Gehoor

Hipo (Laag) Klanke word dalk met net een oor gehoor, terwyl die ander oor gedeeltelike of geen gehoor het nie. Die persoon gee dalk nie gehoor aan sekere geluide nie, maar geniet besige, raserige plekke, soos kombuise, en geniet dit om deure te klap en voorwerpe teen mekaar te slaan.

Hiper (Hoog) Volume van geraas kan as baie hoog ervaar word en omringende geluide kan verdraai en deurmekaar wees, tesame met 'n onvermoë of spesifieke geluide uit te sny – sukkel om te konsentreer, of het 'n verlaagde gehoordrempel, wat hulle besonder sensitief vir gehoorstimuli maak, byvoorbeeld hulle kan gesprekke oor 'n groterige afstand hoor.

Hulle gehoorprobleme kan ook 'n direkte uitwerking op hulle vermoë om te kommunikeer hê en kan ook hulle balans affekteer.

Wenke

Hipo (Laag) Gebruik visuele wenke om verbale inligting te rugsteun.

Hiper (Hoog) Maak deure en vensters toe om geraas van buite te verminder. Berei die persoon voor voordat hy/sy na 'n raserige of besige plek gaan en bied oorpluisies of 'n "walkman" aan.



6. Tas

- Hipo (Laag) Hou styf aan ander mense vas, het 'n hoë pyndrumpel, bv. t.o.v. temperatuur en pyn. Self-besering kan voorkom en hulle geniet dit om swaar voorwerpe bo-op hulle te hê.
- Hiper (Hoog) Aanraking kan pynlik en ongemaklik wees en hulle onttrek dikwels van sekere aspekte van aanraking, wat 'n ernstige uitwerking op hulle verhoudings met ander mense kan hê. 'n Afkeur aan enigiets wat op die hande of voete gedra word, sukkel om hare te borsel en te was en hou net van sekere tipes klere of teksture.

Wenke

- Hipo (Laag) Swaar komberse/slaapsakke
- Hiper (Hoog) Waarsku die persoon voordat u aan hom/haar raak; benader hom/haar altyd van voor af. Onthou dat 'n drukkie pynlik eerder as gerusstellend kan wees. Stel hom/haar geleidelik voor aan verskeie soorte teksture – hou 'n houer vol materiaal byderhand. Laat hulle toe om aktiwiteite self te voltooi, wat hulle in staat stel om hulle eie sensitiwiteit te reguleer (bv. hare borsel/was)

7. Smaak

- Hipo (Laag) Hou van goed gekruide kos, sal enigiets eet – grond, gras, materiaal
- Hiper (Hoog) Sommige smake en kosse is te sterk en oorweldigend vir hulle en sekere teksture veroorsaak ook ongemak; sommige kinders sal net sagte kos soos kappokaartappels of roomys eet.

Moontlike strategieë – 'n Beter begrip van die sensoriese wêreld van individue op die spektrum stel u in staat om hulle in 'n gemakliker omgewing te help ontwikkel. Die volgende idees en strategieë behoort handig te pas te kom in u pogings om 'n gemaklike omgewing vir 'n individu op die spektrum te skep, waarin daar minder risiko sal wees dat hulle sintuie oorlaai word.

Bewustheid - Ondersoek altyd die omgewing met die wete dat sensoriese disfunksie die rede vir probleme kan wees.

Vorbereiding – Waarsku altyd die individu van moontlike sensoriese stimuli wat hulle mag ervaar, bv. stofsuiers, elektriese gereedskap, raserige plekke.

Voorbeelde van probleme, gevolg deur die moontlike sensoriese rede en idees om die probleem op te los:-

Puntenerige eetgewoontes – sensitiwiteit tenoor smaak of tekstuur, miskien nie in staat om die kos in die mond te voel nie – stel die individu geleidelik voor aan verskeie teksture rondom die mond, bv. flanel, tandeborsels, kosse, voer klein porsies, verander die tekstuur van die kos, puree dit. Moedig aktiwiteite aan wat die mond betrek, soos fluitjies, seepbelle blaas, verf deur te blaas met 'n strooitjie.

Kou aan alles, insluitend klere en voorwerpe – vind dit dalk ontspannend, geniet die aanraking van die item – kou aan rubberbande (wat nie lateks bevat nie), strooitjies, harde gomlekkers (verkoel in yskas).

Smeer – hou dalk van die tekstuur in hulle hande of is hipo-sensitief teenoor reuke – probeer om aan soortgelyke materiaal voor te stel, soos jellie, mielieblom en water.



Weier om sekere klere te dra – hou nie van die tekstuur of drukking op hulle vel nie, draai klere se binnekant buite toe sodat die naat nie gevoel word nie – verwyder enige kaartjies of etikette; laat hulle toe om klere waarmee hulle gemaklik is te dra.

Sukkel om aan die slaap te raak – kan sukkel om sintuie te laat rus, veral visueel en ouditief – gebruik gordyne om lig uit te hou, laat die kind toe om na musiek te luister om eksterne geluide uit te skakel, gebruik swaar komberse.

Sukkel om in die klaskamer te konsentreer – het dalk te veel sensoriese afleiers: te raserig (gepraat, klokke, stoele wat op die grond sleep) baie visuele stimuli (mense, prentjies op die muur), mag ook dit ongemaklik vind om 'n potlood vas te hou (te hard/te koud) – laat hulle weg van deure en vensters sit en gebruik meubels in die vertrek om area te skep waarin daar geen afleidings is nie, of, indien moontlik, skep 'n individuele werkstasie, probeer verskeie teksture om die potlood gemakliker te laat voel.

HOE OM OBSESSIES, ROETINES EN HERHALENDE GEDRAG TE VERSTAAN Geneem van die Nasionale Outistiese Vereniging (VK) webwerf (www.nas.org.uk) Effens aangepas vir die Suid-Afrikaanse gemeenskap

Obsessies, herhalende gedrag en roetines is hoofkenmerke van Outisme Spektrum Versteurings. Hoe hierdie kenmerke voorkom verskil van persoon tot persoon.

Hoe om obsessie, roetines en herhalende gedrag te verstaan

Dit sluit in die wapper van arms of hande, vingers skud, wieg, spring, tol, kopstamp en ingewikkelde liggaamsbewegings. Dit kan ook 'n preokkupasie met dele van voorwerpe (soos die draai van wiele aan speelgoedkarre) insluit, asook die herhalende gebruik van 'n sekere voorwerp, soos die skiet van 'n rubberband of rondswaai van 'n stukkie tou, of herhalende aktiwiteite wat sintuie betref (soos gedurig ruik, aan sekere teksture voel en luister na verskillende geluide). (Howlin, 1998).

Die presiese aard en funksie van herhalende gedrag sal wissel volgens die individu; verskeie redes vir hierdie gedrag kan egter moontlik wees, insluitend:

'n Poging om sensoriese invoer te kry (bv. om te wieg kan die individu se poging wees om die nodige stimulasie vir hulle balanssisteem te kry, die wapper van hande of vingers kan visuele stimulasie verskaf).

'n Poging om sensoriese invoer en stimulasie in die omgewing te verminder (bv. deur op 'n spesifieke geluid te fokus, kan die impak van 'n raserige en onstellende omgewing verminder).

Herhalende gedrag kan 'n strategie wees om stres en angstigtheid te hanteer en om onsekerheid te verminder.

Dit is 'n bron van plesier en 'n manier om hulself besig te hou.

Obsessies

Obsessies kan 'n wye reeks onderwerpe dek, soos dinosourusse, rekenaars, treine, geskiedkundige datums of gebeure, kar registrasie nommers, bus- of treinskedules, poskodes, verkeersligte, getalle, vorms of spesifieke liggaamsdele, soos voete en elmoë.

Sommige mense behou belangstelling in een area hulle hele lewens lank; ander ontwikkel belangstellings in nuwe areas na 'n bepaalde tydsverloop. Obsessies kan baie ontwrigtend vir 'n individu se lewe wees en kan die persoon se betrokkenheid in ander aktiwiteite beperk.

'n Ander algemene eienskap van OSV is 'n gehegtheid aan sekere voorwerpe. Dit kan spesifieke speelgoed soos beeldjies of modelkarre wees, of meer ongewone voorwerpe soos melkbottelproppies, klippe, skoene of badproppe.



Daar kan verskeie redes wees waarom 'n individu met OSV spesifieke obsessies kan ontwikkel. Die volgende is van die meer waarskynlike redes.

Besondere onderwerpe of voorwerpe kan struktuur, orde en voorspelbaarheid aan 'n persoon met 'n outisme spektrum versteuring verskaf, wat die individu kan help om die veranderinge en onsekerheid van die daaglikse lewe te hanteer.

'n Persoon wat sukkel om sosiaal met ander mense in te skakel kan na hulle gebied van spesiale belangstelling verwys om gesprekvoering te vergemaklik en om selfvertroue in hierdie situasies te herwin.

Obsessies kan die individu help ontspan.

Die individu kan uiterse genot daaruit put deur van 'n spesifieke onderwerp te leer of deur voorwerpe van belangstelling te versamel.

Roetines en weerstand tot verandering

Baie mense met 'n outisme spektrum versteuring, van alle ouderdomme en vermoëvlakke, het 'n sterk voorkeur vir roetines en eendersheid. Die individu het dalk 'n behoefte vir 'n roetine rondom spesifieke daaglikse aktiwiteite en die individu kan erg ontstel word as die voltooiing van ritualistiese roetines onderbreek word.

Sommige individue kan kompulsiewe gedrag ontwikkel, soos om gedurig hulle hande te was of om herhaaldelik te kyk of slotte werklik gesluit is; ander het weer dalk obsessiewe gedagtes wat betref ontstellende onderwerpe soos dood, siekte of die foute wat mense maak (Howlin, 1998). Rituele kan ook verbaal van aard wees, bv. die individu vra herhaaldelik dieselfde vraag en vereis 'n spesifieke antwoord.

Dit kan vir die individu baie moeilik wees om veranderinge in hulle fisiese omgewing (soos die skuif van die meubels in 'n vertrek) te hanteer. Dieselfde geld vir teenwoordigheid van nuwe mense of die afwesigheid van bekende mense. Selfs daardie veranderinge in roetine wat ander mense mag geniet, soos vakansies of verjaarsdae, kan angstigheid vir 'n persoon met 'n outisme spektrum versteuring veroorsaak. Somtyds kan klein veranderinge soos om tussen twee aktiwiteite te wissel, onstellend wees. Vir ander is onverwagte verandering die moeilikste om te hanteer. Sommige individue het baie spesifieke en rigiede voorkeure wanneer dit kom by die kos wat hulle eet (soos om slegs kos met 'n spesifieke kleur te eet) die klere wat hulle dra (soos om slegs klere gemaak van spesifieke materiaal te dra) of voorwerpe wat op 'n dag-tot-dag basis gebruik word (soos die soort seep of toiletpapier wat hulle wil gebruik).

'n Individu se spesifieke roetines kan vermeerder tydens tye van verandering, stres of sieke of kan selfs meer dominant of oordadig in hierdie omstandighede word (Attwood, 1998).

Attwood (1998) stel ook voor dat 'n individu se afhanklikheid van spesifieke roetines mag vermeerder of weer te voorskyn kom tydens die tienerjare as gevolg van die persoonlike, fisiese en omgewings veranderinge waaraan die individu blootgestel sal word (Attwood, 1998).

Roetines kan hoogs ontwrigtend vir die lewens van die individu, die gesin en versorgers wees. Dit kan ook erge onsteltenis veroorsaak en die individu se ervarings en geleenthede beperk. Dit is egter belangrik om te onthou dat hierdie gedrag dikwels 'n baie belangrike funksie vir die individu vervul – dit bring orde, struktuur en voorspelbaarheid mee en help die persoon om angstigheid te bestuur

Hantering van obsessies, roetines en herhalende gedrag

Voordat ons kyk na hoe ons obsessies, herhalende gedrag en roetines kan hanteer, is dit belangrik om eers enkele vrae te vra:



- Toon die persoon tekens van onsteltenis wanneer hy/sy die gedrag toon of gee die persoon tekens dat hy/sy die gedrag probeer weerstaan? (bv. iemand wat graag hulle hande wapper sit op hulle hande om die gedrag te voorkom).
- Kan die individu onafhanklik die gedrag stopsit?
- Is die herhalende gedrag, obsessie of roetine nadelig vir die individu se opvoeding?
- Beperk die gedrag die individu se sosiale geleenthede?
- Verorsaak die gedrag aansienlike ontwrigting vir ander mense in die individu se lewe?

Dit is belangrik om te oorweeg of dit werklik tot die individu se voordeel is dat beperkings rondom sekere gedrag geld. Indien die antwoord tot enige van die bogenoemde vrae "ja" is, kan dit toepaslik wees om na maniere te kyk waarop die persoon gehelp kan word om obsessiewe en herhalende gedrag te verminder.

Vermindering van herhalende gedrag word bereik deur klein veranderinge te maak en stadig te beweeg. Die fokus moet altyd op die ontwikkeling van alternatiewe vaardighede wees, om die persoon te help om stresvlakke te reguleer en om beter met hulle omgewing om te gaan.

Herhalende gedrag, obsessies en roetines word oor die algemeen meer weerstandig vir verandering hoe langer dit aanhou. Om hierdie rede, is dit belangrik om perke rondom herhalende gedrag vanaf 'n vroeë ouderdom te stel. Gedrag wat heel aanvaarbaar in 'n twee of drie-jaar oue kind mag wees is dalk nie aanvaarbaar soos wat die kind ouer word nie. Dit kan egter baie moeilik wees om te verander as die kind ouer is.

Omgewingstruktuur

Deur struktuur in die fisiese en sosiale omgewing te vermeerder, kan 'n individu gehelp word om meer in beheer van hulle wêreld te voel. Sodoende word angs verminder. Verlaagde angsvlakke mag gevolglik die behoefte om aan herhalende gedrag deel te neem verminder en kan die afhanklikheid van roetines reduseer. Vermeerderde omgewingstruktuur kan ook verveeldheid verminder en sodoende geleenthede vir herhalende gedrag verder beperk.

- Visuele wenke soos voorwerpe, foto's, simbole of skriftelike lyske kan help om van die angstigtheid wat verband hou met die voorspelling van wat volgende in 'n reeks aktiwiteite gaan gebeur, verminder en kan 'n individu met 'n sterk voorkeur vir roetines ondersteun. Inligting t.o.v. visuele leidrade kan op die Do 2 Learn webwerf gevind word, waar 'n aantal prentsimbole ook gratis afgelaai kan word: www.do2learn.com
- Minimaliseer die impak van sensoriese invoer soos geluide (bv. skoolklokke) of reuke (bv. parfuums of sepe) om die persoon te help om hulle omgewing beter te hanteer.
- Veranderinge is 'n onvermybare en belangrike deel van die lewe wat groot probleme vir baie mense met 'n outistiese spektrum versteuring bied. Terwyl dit nie altyd moontlik is om vir veranderinge aan roetines of omstandighede voor te berei nie, is dit belangrik om die persoon van soveel waarskuwing en voorbereiding as moontlik te verskaf. Deur 'n persoon geleidelik aan nuwe voorwerpe, plekke, persone of omstandighede bloot te stel kan die individu gehelp word om die verandering te hanteer.

Stel duidelike en konsekwente perke vir die gedrag

Die stel van perke rondom herhalende gedrag, roetines en obsessies is 'n belangrike en dikwels noodsaaklike strategie om die impak van hierdie op die individu se lewe te beperk.

- Identifiseer die herhalende gedrag, obsessie of roetine wat die meeste kommer wek (bv. Pieter bespreek graag treinenjins tydens meeste sosiale interaksie. Tans begin Pieter oor treinenjins na ongeveer 10 sekondes van gesprekvoering praat, vir solank as 15 minute).
- Dink na oor redelike en bereikbare beperkings vir hierdie gedrag, bv. Pieter mag net oor treinenjins na 20 minute van gesprekvoering gesels, en dan slegs vir vyf minute. Afhangende van hoe Pieter dit hanteer, kan die tydsbeperking geleidelik verhoog word en die aantal kere wat Pieter daagliks oor treinenjins mag



praat kan dan beperk word. Perke kan dan later geplaas word rondom met wie Pieter hierdie onderwerp mag bespreek. Die uiteindelige doel kan wees dat Pieter treinenjins slegs vir een minuut, twee keer per dag met familieledede mag bespreek).

- Perke kan op 'n wye reeks maniere gestel word afhange van die gedrag:-
- Mag net vyf klippies altesaam in sy sak rondra;
- Kan *Thomas the Tank Engine* video twee keer per dag vir 20 minute kyk;
- Mag net binneshuis in die rondte tol.
- Dit is belangrik dat 'n konsekwente benadering geneem word ten opsigte van die stel van perke in 'n verskeidenheid omgewings, om die individu se leerproses te help.
- Perke moet gestel word d.m.v. duidelike en deursigtige reëls wat sê waar, wanneer, met wie en vir hoe lank die gedrag toegelaat word. Bied hierdie inligting visueel aan (met 'n fokus op wanneer die gedrag toegelaat word en wanneer nie) om die individu se begrip te bevorder en om hom/haar te help om die angstigheid te verwerk wat moontlik gepaardgaan met beperkte toegang tot die obsessie of aktiwiteit.

Obsessies kan op 'n positiewe wyse gekanaliseer word om vaardighede en areas van belangstelling se sosiale kontak te verbreed.

- 'n Obsessie met rekenaars kan ontwikkel word tot 'n beroep in IT.
- 'n Persoon met 'n spesiale belangstelling in geskiedkundige datums kan by 'n geskiedenis groep aansluit en mense met soortgelyke belangstellings ontmoet.
- 'n Persoon met kennis van sport of musiek kan 'n gewaardeerde lid van 'n vasvra-span wees.
- 'n Belangstelling in spesifieke geluide kan gebruik word om belangstelling in die aanleer van 'n musikale instrument te bevorder.
- 'n Obsessie met die skeur van papier kan gebruik word om vaardighede in die maak van herwinde papier te ontwikkel.
- 'n Sterk voorkeur vir die rangskikking van voorwerpe kan gebruik word om huishoudelike vaardighede te ontwikkel.

Obsessies kan ook gebruik word om te motiveer en te beloon deur 'n minder begeerlike aktiwiteit (soos huiswerk) op te volg deur 'n periode van toegang tot 'n obsessie (soos ekstra tyd op die rekenaar).

TEORIE VAN BINNELEWE EN "VERSTANDBLINDHEID"

- 'n Teorie van Binnelewe kan verduidelik word as 'n persoon se vermoë ander mense se gedagtes en gevoelens te kan oorweeg en te verstaan. Hierdie vaardigheid speel 'n belangrike rol in ons interaksie met ander mense.

Verstandblindheid

- Vir die persoon met OSV is hierdie vaardigheid erg ingekort, wat die volgende probleme tot gevolg het:-
- Hulle vind dit baie moeilik om ander mense se gedrag te voorspel, wat daartoe kan lei dat die persoon met OSV 'n gevoel van onveiligheid ontwikkel en gevolglik mense vermy;
- 'n Onvermoë om die bedoelings van mense rondom hulle te verstaan, asook 'n onvermoë om die motiverings agter hulle optrede te verstaan;
- 'n Tekort aan begrip vir hulle eie emosies of die emosies van ander mense. Dit kan hulle laat voorkom asof hulle nie empatie met mense het nie, wat dikwels nie aanvaar of verstaan word deur die mense binne 'n sosiale sirkel nie;
- Swak begrip van hoe hulle gedrag ander mense laat voel en oor hulle laat dink. Dit kan lei na 'n gebrek aan 'n motivering om ander mense gelukkig te hou en na 'n tekort aan begrip;
- Minimale begrip/besorgdheid t.o.v. wat mense weet of wil weet en 'n defektiewe vermoë om te verstaan waarin hulle gehoor belangstel en om op hulle belangstellings te reageer. Dit kan veroorsaak die persoon met OSV eindeloos oor 'n onderwerp uitbrei.



- Minimale begrip van waarom die fokus van hulle aandag moet verander, in gesprekke, in die klaskamer, ens.
- As gevolg van verskeie gebreke in die area van sosiale interaksie, is daar dikwels 'n tekort aan begrip van die noodsaaklikheid om beurte te neem in gesprekke en om ander toe te laat om sonder inmenging te praat, of die noodsaaklikheid om beurte te neem op die speelgrond, ens;
- Al die bogenoemde het 'n negatiewe uitwerking op 'n persoon se vermoë om vriendskappe aan te knoop en te onderhou, om uit die daaglikse lewe te leer, en om te baat by onderrig.

PLASING VAN 'N OSV KIND IN DIE SKOOLOMGEWING

By die oorweging van 'n skool is daar verskeie kwessies wat oorweeg moet word:-

1. Hou in gedagte dat dit nie net die kind se opvoeding is wat belangrik is nie, maar hoe daardie skool se omgewing die kind op 'n dag-na-dag basis emosioneel sal affekteer;
2. Die personeel by die skool moet 'n wye en deeglike kennis van OSV hê;
3. Die etos en kurrikulum van die skool moet 'n kind met OSV kan akkommodeer en simpatiek teenoor die kind wees;
4. Wees versigtig vir skole wat te veel kinders in elke klas het. 'n Goeie ratio vir 'n kind met OSV is 6-8 kinders per onderwyser.
5. Verseker dat daar oop kanale van kommunikasie tussen die ouers en onderwysers is en dat die personeel bereid is om na die ouer se idees te luister;
6. Wees seker dat die skool in staat is en bereid is om u kind se opvoedkundige beplanning te verander om ruimte te maak vir die probleme wat a.g.v. die Drietal van Gebreke kan voorkom;
7. Bestudeer die skool beleid t.o.v. dissipline vir onvanpaste gedrag;
8. Stel vas of die klaskamer volgens 'n oop plan verloop, aangesien dit 'n groot afleiding vir die kind kan wees. Dit is belangrik vir kinders met OSV om onafhanklike werkstasies waar al hulle besittings byderhand is te hê;
9. Stel vas of rekenaargesteuende opvoeding en simboliese kommunikasie metodes gebruik word, sou dit nodig wees;
10. Wees versigtig vir 'n skool wat baie besorgd is om alle kinders gelyk te behandel; dit sal nie buigsaamheid t.o.v. u kinders se behoeftes fasiliteer nie;
11. Stel vas of daar geleentheid vir u kind sal wees om saam met verskeie ouderdomsgroepe aan verskeie vakke te werk;
12. As u sukkel om 'n skool te kry wat positief op u vrae oor u kind se opvoeding reageer, probeer vasstel hoe bereid hulle is om konstruktiewe leiding van opvoedingpersoneel te ontvang van die skole wat spesifiek op leerders met OSV gerig is.

U is welkom om Outisme Suid-Afrika te kontak vir hulp en verdere inligting.