

## Giúp cho công tác xét nghiệm máu dễ dàng hơn: Giúp đỡ bệnh nhân tự kỷ của quý vị



Hướng dẫn dành cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe



*Những tài liệu này là sản phẩm của các hoạt động đang diễn ra của Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks, một chương trình được tài trợ bởi Autism Speaks. Sản phẩm được hỗ trợ bởi thỏa thuận hợp tác UA3 MC 11054 thông qua Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, Cơ quan Quản lý Tài nguyên và Dịch vụ Y tế, Chương trình Nghiên cứu Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em đến Bệnh viện Đa khoa Massachusetts.*

## Mục lục

Giới thiệu về chứng rối loạn phổ tự kỷ .....	3
<input type="checkbox"/> Làm việc với bệnh nhân mắc ASD .....	3
Chuẩn bị cho buổi thăm khám .....	3
<input type="checkbox"/> Thu thập thông tin.....	3
Đáp ứng trong buổi thăm khám .....	4
<input type="checkbox"/> Điều chỉnh.....	4
<input type="checkbox"/> Thời điểm cần thay đổi tốc độ thực hiện thủ thuật.....	4
<input type="checkbox"/> Thời điểm dừng hoặc lên lịch thực hiện lại thủ thuật.....	5
Kiểm soát cơn đau.....	5
<input type="checkbox"/> Theo dõi cơn đau .....	5
<input type="checkbox"/> Phòng ngừa và điều trị cơn đau .....	5
Chiến lược hành vi: Thư giãn .....	6
<input type="checkbox"/> Cách quý vị có thể hỗ trợ.....	6
<input type="checkbox"/> Thư giãn cho bệnh nhân mắc ASD .....	6
<input type="checkbox"/> Các cách sử dụng kỹ thuật thư giãn trong khi lấy máu .....	6
Chiến lược hành vi: Phân tán sự chú ý .....	7
<input type="checkbox"/> Phân tán sự chú ý là gì?.....	7
<input type="checkbox"/> Cách sử dụng kỹ thuật phân tán sự chú ý với bệnh nhân mắc ASD .....	7
Chiến lược hành vi: Công cụ hỗ trợ trực quan.....	7
<input type="checkbox"/> Tại sao công cụ hỗ trợ trực quan có vai trò quan trọng.....	7
<input type="checkbox"/> Bảng minh họa hoạt động trước tiên-sau đó là gì?.....	7
<input type="checkbox"/> Cách sử dụng bảng minh họa hoạt động trước tiên-sau đó .....	8
<input type="checkbox"/> Lịch trình bằng hình ảnh là gì?.....	8
<input type="checkbox"/> Cách sử dụng lịch trình bằng hình ảnh .....	8
Chiến lược hành vi: Phần thưởng khích lệ .....	9
<input type="checkbox"/> Sử dụng phần thưởng khích lệ với bệnh nhân mắc ASD.....	9
<input type="checkbox"/> Lời khuyên khi sử dụng phần thưởng khích lệ trong khi lấy máu.....	9
<input type="checkbox"/> Nếu xảy ra các hành vi gây khó khăn thì làm thế nào? .....	9
Tài liệu tham khảo và nguồn thông tin .....	10
Quý vị muốn có thêm thông tin?.....	10
Các nguồn thông tin về chứng rối loạn phổ tự kỷ.....	10
Lời cảm ơn .....	10

## Phụ lục

Phụ lục A: Bảng câu hỏi phân loại cho các thủ thuật thông thường tại phòng khám .....	11
Phụ lục B: Hít thở sâu .....	12
Phụ lục C: Kịch bản huấn luyện duỗi cơ .....	13
Phụ lục D: Biểu đồ hình ảnh minh họa cách duỗi cơ.....	15
Phụ lục E: Ý tưởng phân tán sự chú ý .....	16
Phụ lục F: Công cụ hỗ trợ trực quan.....	17
Phụ lục G: Bảng câu hỏi dành cho cha mẹ theo dõi đối với các thủ thuật thông thường tại phòng khám .....	22

## GIỚI THIỆU VỀ CHỨNG RỐI LOẠN PHỔ TỰ KỶ

Cho dù làm việc tại bệnh viện hay văn phòng của bác sĩ, quý vị có thể muốn quan tâm chú ý đến trẻ em mắc chứng Rối loạn phổ tự kỷ (ASD). Khi chuẩn bị sẵn sàng đáp ứng nhu cầu riêng của từng trẻ, quý vị có thể đảm bảo tạo ra buổi thăm khám hiệu quả và bớt căng thẳng hơn. Mục đích của bộ dụng cụ này là hướng dẫn quý vị và cơ sở khám chữa bệnh của quý vị các phương pháp để giúp trẻ mắc ASD hoàn thành việc lấy máu và các thủ thuật y tế định kỳ dễ dàng hơn, đồng thời giảm căng thẳng ở bệnh nhân và cha mẹ của bệnh nhân. Mặc dù việc hoàn thành thủ thuật chích máu tĩnh mạch với trẻ mắc ASD là trọng tâm chính của các tài liệu này nhưng các thông tin và kỹ thuật trình bày trong tài liệu sẽ áp dụng cho các phương diện khác trong buổi thăm khám tại phòng khám (ví dụ: đo sinh hiệu, khám sức khỏe tổng quát, đánh giá phát triển) và có thể hữu ích với bệnh nhân ở bất cứ độ tuổi nào hoặc có bất cứ tình trạng khuyết tật phát triển nào. Để biết chi tiết, ví dụ và công cụ có thể in ra, vui lòng truy cập [kc.vanderbilt.edu/asdbloodwork/](http://kc.vanderbilt.edu/asdbloodwork/)

### □ Làm việc với bệnh nhân mắc ASD

ASD có thể ảnh hưởng đến khả năng giao tiếp hiệu quả, trình bày về bệnh trạng, tự điều chỉnh hành vi và tương tác với người khác để được đáp ứng nhu cầu. Sử dụng ngôn từ đơn giản và công cụ hỗ trợ trực quan có thể nâng cao hoạt động giao tiếp giữa quý vị và bệnh nhân mắc ASD.

Phương pháp tiếp cận có chuẩn bị với thủ thuật thông thường tại phòng khám có thể hữu ích đối với tất cả các trẻ em, tuy nhiên có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với trẻ mắc ASD. Dòng bệnh nhân di chuyển trong cơ sở khám chữa bệnh, công tác lập kế hoạch và trao đổi thông tin trong đội ngũ y tế là một số yếu tố chính có thể ảnh hưởng đến trải nghiệm của bệnh nhân mắc ASD trong môi trường y tế.

## CHUẨN BỊ CHO BUỔI THĂM KHÁM

### □ Thu thập thông tin

Liên hệ với gia đình bệnh nhân trước buổi thăm khám. Trao đổi với cha mẹ bệnh nhân về các điều chỉnh mà phòng khám của quý vị có thể cung cấp để giúp cho buổi thăm khám tại phòng khám diễn ra suôn sẻ. Cha/mẹ bệnh nhân có thể đưa ra ý kiến về phương pháp nào có khả năng thành công hơn hay ít có khả năng thành công hơn. Quý vị cũng cần trao đổi với cha mẹ bệnh nhân về những trải nghiệm trước đây dù tích cực hay tiêu cực. Quý vị có thể muốn cung cấp cho gia đình bệnh nhân tập thông tin dành cho bệnh nhân hướng dẫn về việc chuẩn bị để chích máu tĩnh mạch cho bệnh nhân mắc ASD (Thông tin dành cho phụ huynh có tại [kc.vanderbilt.edu/asdbloodwork/](http://kc.vanderbilt.edu/asdbloodwork/)).

### ➤ Lời khuyên!

- **Lên lịch hẹn cho bệnh nhân mắc ASD thăm khám đầu tiên hoặc cuối cùng trong ngày** (khi văn phòng ít bận rộn hơn).
- Một **văn bản quy trình ngắn gọn** có thể giúp nhân viên và chuyên viên y tế phối hợp tốt hơn khi tiếp cận bệnh nhân mắc ASD.
- Vì nhiều trẻ em mắc ASD có **mối quan tâm hạn chế hoặc ưu tiên, hãy tìm hiểu trước** về điều này. Yêu cầu cha/mẹ bệnh nhân mang theo một hoạt động hoặc trò chơi liên quan đến sở thích này của trẻ để giúp cho buổi thăm khám diễn ra suôn sẻ hơn.
- Lập **kế hoạch dự phòng** trước khi bắt đầu làm thủ thuật (ví dụ như thời điểm dừng thủ thuật, di chuyển nhanh hơn, yêu cầu thêm sự trợ giúp). Thảo luận về tất cả các kế hoạch với cha/mẹ bệnh nhân.
- **Bố trí thiết bị và tất cả vật liệu cần thiết trước khi** bệnh nhân bước vào phòng.
- Cân nhắc việc sử dụng **dụng cụ thân thiện với trẻ em**, như bộ tiêm truyền có cánh giúp cho phép di chuyển nhiều hơn.

### ➤ Chứng rối loạn phổ tự kỷ (ASD) là gì?

ASD là “chứng rối loạn quang phổ” có thể ở mức từ nhẹ đến nặng. Mặc dù những người mắc ASD có triệu chứng ở mức độ nghiêm trọng và tính chất chính xác khác nhau, nhưng họ đều có khả năng gặp khó khăn trong ba lĩnh vực sau:

- **Giao tiếp.** Những người mắc ASD có thể không nói được hoặc khả năng nói bị hạn chế. Nếu nói được, họ có thể nói lại theo trí nhớ hoặc lặp lại từ. Họ sẽ bị hạn chế về khả năng sử dụng từ ngữ để diễn đạt mong muốn hoặc nhu cầu và bị hạn chế về khả năng sử dụng từ ngữ trong hội thoại và tương tác xã hội.
- **Tương tác xã hội.** Những người mắc ASD gặp khó khăn trong việc hiểu các tín hiệu tinh tế trong tương tác xã hội, ví dụ như giọng nói hoặc biểu hiện trên khuôn mặt. Họ cũng có thể gặp khó khăn trong việc duy trì giao tiếp bằng mắt.
- **Vui chơi và hoạt động thông thường.** Những người mắc ASD có khả năng lặp đi lặp lại hành vi hoặc có sở thích trong phạm vi hẹp và ở mức độ mãnh liệt. Thói quen thông thường cũng rất quan trọng; những thay đổi về thói quen có thể gây lo lắng hoặc kháng cự. Một đặc điểm khác được một số người mô tả là “quá tải giác quan”. Đối với những người mắc ASD, âm thanh dường như to hơn, ánh sáng dường như sáng hơn và/hoặc mùi dường như mạnh hơn bình thường.

Cách tốt nhất để thu thập thông tin cụ thể về trẻ là gọi điện thoại hoặc thông qua bảng câu hỏi giấy (xem **Phụ lục A** để có mẫu bảng câu hỏi). Có thể sử dụng bảng câu hỏi này để phân loại dịch vụ chăm sóc qua điện thoại cho bệnh nhân, gửi bảng câu hỏi qua đường bưu điện cho bệnh nhân trước khi đến thăm khám hoặc để bệnh nhân điền thông tin vào bảng câu hỏi trong phòng đợi ở cơ sở khám chữa bệnh. Bảng câu hỏi có thể giúp cải thiện dịch vụ chăm sóc cho từng bệnh nhân hoặc dùng làm sáng kiến cải thiện chất lượng nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động của phòng khám

## ĐÁP ỨNG TRONG BUỔI THĂM KHÁM

### □ Điều chỉnh

Trẻ mắc ASD có thể cần điều chỉnh thêm trong thời gian thăm khám tại phòng khám, chẳng hạn như:

- **Rút ngắn thời gian chờ** trong các môi trường mà có thể gây kích thích quá mức hoặc tạo cảm giác lo lắng (ví dụ như phòng chờ, phòng xét nghiệm làm thủ thuật chích máu tĩnh mạch nhộn nhịp người qua lại).
- Đảm bảo chuẩn bị sẵn **đầy đủ nguồn lực**. Bố trí thêm nhân viên cùng tham gia khi thực hiện thủ thuật cho các bệnh nhân có tình trạng phức tạp.
- Sử dụng **công cụ hỗ trợ trực quan** hoặc Social Stories™ cho những bệnh nhân có phản hồi tốt hơn với công cụ giao tiếp này; trao đổi với bệnh nhân trước khi thăm khám.
- Cung cấp **đồ chơi làm phân tán sự chú ý** phù hợp với nhu cầu về giác quan của từng bệnh nhân.
- Chuẩn bị sẵn **phần thưởng và quà tặng khích lệ** phù hợp.
- **Điều chỉnh bổ sung thêm** dựa vào ý kiến đóng góp của cha/mẹ hoặc kinh nghiệm của nhóm y tế lâm sàng với một bệnh nhân cụ thể.

### □ Thời điểm cần thay đổi tốc độ thực hiện thủ thuật

- Nhìn chung, cần phải tiến hành các thủ thuật nhanh chóng và hiệu quả để tránh gia tăng tình trạng lo lắng hoặc cáu kỉnh của bệnh nhân.
- Nhóm y tế lâm sàng sẽ phải đánh giá để xác định xem việc dành thêm thời gian để giải thích, làm phân tán sự chú ý hoặc an ủi bệnh nhân có giúp ích hay không. Cần xem xét thận trọng và kịp thời các mối lo ngại về sự an toàn hoặc thoải mái của bệnh nhân.
- Có thể cần nghỉ giải lao một chút hoặc giảm tốc độ thực hiện thủ thuật thông thường.
- Nhóm cần trao đổi trước về các loại tình huống sẽ làm thay đổi tiến trình thực hiện thủ thuật. Ví dụ, trước khi thực hiện thủ thuật, thực hiện hoạt động thư giãn theo hướng dẫn sẽ giúp ích cho trẻ để bị kích động.

### ➤ Lời khuyên!

- **Giữ bình tĩnh và ứng xử linh hoạt.** Tránh thể hiện cảm xúc thái quá hoặc “mệt rã rời” do hành vi của bệnh nhân. Không cảm thấy bị xúc phạm vì hành vi đó.
- Để cho trẻ cảm thấy trẻ có khả năng kiểm soát bằng cách **cho trẻ lựa chọn bất cứ khi nào có thể** (ví dụ như chọn màu sắc của băng quấn hoặc băng gạc).
- **Ưu tiên điều quan trọng nhất** cần hoàn thành trong lần thăm khám này và tránh xô xát bạo lực. Cân nhắc thay đổi bất cứ phương diện nào của buổi hẹn để giúp chuyên tiếp bệnh nhân đến bước tiếp theo một cách suôn sẻ.
- **Giải thích việc quý vị sẽ làm trước khi thực hiện.** Kiểm tra xem trẻ đã hiểu chưa. Thẳng thắn nói về việc quý vị sẽ làm và việc đó có gây đau không nếu trẻ hỏi.
- **Dùng từ ngữ đơn giản, ngắn gọn** bằng các câu ngắn mà không dùng thành ngữ, từ châm biếm hay ẩn dụ.
- **Đưa ra yêu cầu trực tiếp** (ví dụ: “Cháu hãy ngồi xuống đây” thay vì nói “Tại sao cháu không đến đây và ngồi xuống?”)
- **Hỏi ý kiến cha/mẹ trẻ** để biết cách kiểm soát hành vi, giao tiếp và sở thích của bệnh nhân.

## ❑ Thời điểm dừng hoặc lên lịch thực hiện lại thủ thuật

Mặc dù thông tin có được từ thủ thuật chích máu tĩnh mạch và kết quả phân tích trong phòng xét nghiệm có thể quan trọng về mặt lâm sàng nhưng nhân viên y tế lâm sàng phải liên tục đánh giá lợi ích và rủi ro của việc tiếp tục thực hiện thủ thuật.

Đối với trẻ mắc ASD, có nhiều lý do để cân nhắc việc dừng thủ thuật thông thường:

- **Kết quả không cần thiết về mặt lâm sàng.** Trước khi yêu cầu làm xét nghiệm, chuyên viên y tế cần cân nhắc xem họ sẽ sử dụng thông tin để ra quyết định lâm sàng như thế nào. Chuyên viên y tế và nhóm y tế lâm sàng cần rõ ràng về mức độ ưu tiên của tình huống: thông thường, khẩn cấp, nguy cấp.
- **Không đủ nhân viên hoặc thiết bị.** Nhân viên lâm sàng cần cân nhắc việc ngừng thực hiện thủ thuật nếu không có đủ nhân viên để tiến hành làm thủ thuật an toàn hoặc sẵn sàng ứng phó nếu cần thêm trợ giúp. Cha/mẹ của trẻ là một thành phần quan trọng của nhóm, nhưng không nên cho rằng cha/mẹ có thể cùng giúp sức trong quy trình.
- **Tính kích động hoặc gây hấn tăng cao.** Khi tính kích động hoặc gây hấn của trẻ tăng cao có thể khiến bệnh nhân hoặc nhân viên có nguy cơ bị chấn thương thể chất nghiêm trọng. Nếu không xoa dịu được trẻ, cần dừng thủ thuật. Có thể cần thêm thiết bị, nhân viên hoặc lập kế hoạch bổ sung trước khi cố gắng thực hiện lại thủ thuật.
- Tạo **sự liên tưởng tiêu cực** đối với các thủ thuật trong tương lai. Việc cứ tiến hành để hoàn thành thủ thuật mặc dù bệnh nhân thể hiện các dấu hiệu **lo lắng hoặc kích động mạnh** có thể khiến bệnh nhân có sự liên tưởng tiêu cực với các thủ thuật sẽ thực hiện trong tương lai. Cảm giác này có thể mở rộng sang các thủ thuật khác được thực hiện tại cơ sở khám chữa bệnh của quý vị và các môi trường y tế khác và có thể gây khó khăn cho các cuộc thăm khám y tế trong tương lai và khiến bệnh nhân lo lắng.

## KIỂM SOÁT CƠN ĐAU

Trẻ mắc ASD có thể không thể diễn giải hoặc biểu hiện cảm giác đau giống như trẻ phát triển bình thường. Đừng cho rằng điều đó có nghĩa là trẻ mắc ASD giỏi chịu đau. Các vấn đề về ngôn ngữ có thể cản trở trẻ nói cho quý vị biết về cảm giác đau mà trẻ phải chịu. Việc không thể nói cho người khác biết về cảm giác đau có thể làm tăng sự thất vọng, lo lắng hoặc tạo ra hành vi tiêu cực. Do đó, điều quan trọng là cần xác định các cách tốt nhất để theo dõi và giải quyết cơn đau nhằm đảm bảo bệnh nhân mắc ASD cảm thấy thoải mái.

### ❑ Theo dõi cơn đau

Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng trẻ mắc ASD thể hiện nhiều phản ứng đau qua biểu hiện trên khuôn mặt, và các phản ứng này tương đương với phản ứng của trẻ không mắc ASD [1] [2].

Mặc dù thường không được theo dõi trong các thủ thuật thông thường tại phòng khám như chích máu tĩnh mạch nhưng các thay đổi về sinh hiệu cũng có thể phản ánh cơn đau.

### ❑ Phòng ngừa và điều trị cơn đau

Các biện pháp tiếp cận để điều trị cơn đau bao gồm tiêm thuốc gây tê cục bộ, thoa gel hoặc kem gây tê tại chỗ, và xịt tại chỗ thuốc phun lạnh gây tê.

Vì tâm lý ảnh hưởng nhiều đến cảm nhận về cơn đau nên các kỹ thuật thư giãn và phân tán sự chú ý đóng vai trò quan trọng.

### ➤ Dấu hiệu trên khuôn mặt biểu hiện cơn đau\*

**Nhú mày** – lông mày hạ xuống và nhú lại

**Mắt nhắm chặt** – mắt nhắm một phần, mí mắt căng và/hoặc nhấp nháy

**Mũi phập phồng** – mũi giãn nở

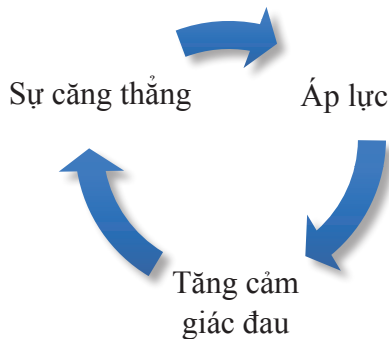
**Nhăn mặt** – có thể bao gồm biểu hiện môi giãn theo chiều dọc, hàm mở, môi trên hé lên để lộ răng hàm trên, nâng má lên làm nhăn vùng bên dưới mắt

*\*Phỏng theo Postoperative Pain Expression in Preschool Children: Validation of the Child Facial Coding System (Biểu hiện cơn đau sau phẫu thuật ở trẻ mầm non: Xác thực hệ thống mã hóa biểu hiện trên khuôn mặt trẻ) [3].*

## CHIẾN LƯỢC HÀNH VI: THƯ GIÃN

Khi trẻ mắc ASD nghĩ đến việc khám bác sĩ, nhiều trẻ cảm thấy lo lắng về buổi thăm khám. Quý vị có thể giúp xoa dịu cảm giác lo lắng đó bằng cách hướng dẫn cha mẹ các kỹ thuật thư giãn đơn giản.

Nghiên cứu chỉ ra rằng tâm trạng căng thẳng dẫn đến tăng áp lực, góp phần làm tăng cảm giác đau:



### □ Cách quý vị có thể hỗ trợ

Thư giãn có thể làm giảm đáng kể tâm trạng căng thẳng và cơn đau của trẻ.

Để giúp bệnh nhân giữ bình tĩnh trong quá trình làm thủ thuật hoặc thăm khám, quý vị có thể sử dụng hoặc huấn luyện cha mẹ sử dụng các kỹ thuật thư giãn và phân tán chú ý đơn giản. Truy cập trang web dưới đây để có kịch bản mẫu và công cụ trực quan hỗ trợ thực hiện các kỹ thuật này.

### □ Thư giãn cho bệnh nhân mắc ASD

Các chuyên gia có thể cảm thấy các biện pháp tiếp cận thông thường trong việc áp dụng các kỹ thuật thư giãn không phải lúc nào cũng hiệu quả khi làm việc với trẻ mắc ASD. Các biện pháp tiếp cận sau đó đã được sửa đổi để giải quyết các khía cạnh của kỹ thuật thư giãn đôi khi còn khó khăn đối với những người mắc ASD.

### □ Các cách sử dụng kỹ thuật thư giãn trong khi lấy máu

- **Hít thở sâu.\*** Hướng dẫn bệnh nhân hít thở sâu, nín thở trong vài giây và rồi thở ra. Đối với trẻ nhỏ, thổi chong chóng hoặc bong bóng có thể giúp trẻ tập trung vào việc thở và làm trẻ quên đi sự căng thẳng. Xem Phụ lục B để biết kịch bản mẫu và công cụ trực quan hỗ trợ hít thở sâu.
- **Căng/Duỗi cơ.\*** Đây là phương pháp giúp bệnh nhân thư giãn bằng cách tập trung vào các cơ khác nhau của cơ thể và căng cơ và duỗi cơ thay đổi nhau. Xem Phụ lục C để biết kịch bản mẫu và công cụ hỗ trợ trực quan về thư giãn.
- **Hình dung.** Khuyến khích trẻ tưởng tượng ra điều gì đó thú vị và hình dung ra cảnh đó khi nhắm mắt lại. Yêu cầu trẻ nghĩ về mùi vị, âm thanh và cảm giác khi chạm vào điều trẻ tưởng tượng. Cha mẹ có thể sử dụng hình ảnh hoặc đồ vật để nhắc trẻ nhớ về các địa điểm hoặc hoạt động yêu thích để giúp cho chiến lược này thành công hơn.

*\*Nếu trẻ bất tỉnh trong thời gian trước khi lấy máu, có thể chống chỉ định áp dụng hít thở sâu hoặc duỗi cơ.*

## CHIẾN LƯỢC HÀNH VI: PHÂN TÁN SỰ CHÚ Ý

### Phân tán sự chú ý là gì?

Phân tán sự chú ý có thể làm giảm căng thẳng bằng cách giúp bệnh nhân không nghĩ đến các sự kiện, ý nghĩ hoặc cảm xúc gây căng thẳng và chú ý vào các ý nghĩ hoặc hoạt động tích cực. Xem Phụ lục E để biết lời khuyên về phân tán sự chú ý.

### Cách sử dụng kỹ thuật phân tán sự chú ý với bệnh nhân mắc ASD

- **Tìm hiểu về bệnh nhân.** Hỏi gia đình về sở thích của bệnh nhân hoặc điều gì thu hút sự chú ý của bệnh nhân (ví dụ như món đồ chơi yêu thích, một chủ đề trò chuyện hấp dẫn, một trò chơi không yêu cầu vận động).
- **Khuyến khích cha mẹ thu hút trẻ tham gia** vào các hoạt động phân tán sự chú ý trước khi bắt đầu làm thủ thuật.
- **Phát bài hát hoặc video yêu thích** của trẻ hoặc hát một bài hát ngắn.
- Chuẩn bị **món đồ chơi hoặc đồ vật phân tán sự chú ý** (ví dụ như bất cứ vật gì có tính chất cảm quan) và/hoặc hỏi gia đình về các chủ đề đặc biệt thu hút bệnh nhân.
- Bắt đầu **thu hút bệnh nhân tham gia vào các hoạt động phân tán sự chú ý**, món đồ chơi hoặc chủ đề trò chuyện trước khi bắt đầu làm thủ thuật, và nếu có thể, trước khi bệnh nhân trở nên khó chịu.

## CHIẾN LƯỢC HÀNH VI: CÔNG CỤ HỖ TRỢ TRỰC QUAN

Công cụ hỗ trợ trực quan là các chiến lược dựa trên bằng chứng nhằm bổ sung cho việc giao tiếp bằng lời nói thông qua các phương tiện giao tiếp phi ngôn ngữ và trực quan. Đó có thể là hình ảnh, bức vẽ, đồ vật, các từ được viết ra hoặc danh sách liệt kê.

### Tại sao công cụ hỗ trợ trực quan có vai trò quan trọng





- Công cụ hỗ trợ trực quan có thể hỗ trợ truyền đạt hiệu quả các kỳ vọng trong khi làm các thủ thuật y tế và khen thưởng rõ ràng và khích lệ khi tuân thủ.
- Công cụ hỗ trợ trực quan có thể giải thích rõ các hoạt động sẽ xảy ra và làm giảm cảm giác thất vọng và các hành vi có vấn đề có thể do hiểu lầm trong các thủ thuật y tế.
- Công cụ hỗ trợ trực quan có thể xác lập khả năng dự đoán, giảm lo lắng và thúc đẩy việc đối mặt hiệu quả hơn trong buổi thăm khám y tế.

Hai ví dụ về cách sử dụng công cụ hỗ trợ trực quan cơ bản nhằm hỗ trợ bệnh nhân mắc ASD chấp nhận các thủ thuật y tế hiệu quả hơn, đặc biệt là lấy máu, là Bảng minh họa hoạt động trước tiên-sau đó và lịch trình bằng hình ảnh. Để biết các công cụ hỗ trợ trực quan dưới dạng in giấy, xem Phụ lục F.

### Bảng minh họa hoạt động trước tiên-sau đó là gì?

Bảng minh họa hoạt động trước tiên-sau đó là công cụ hiển thị trực quan khuyến khích bệnh nhân tham gia vào thủ thuật y tế không ưa thích bằng cách làm rõ rằng trẻ sẽ có được các đồ vật/hoạt động ưa thích nào sau khi kết thúc thủ thuật.

### Bảng minh họa hoạt động trước tiên-sau đó

TRƯỚC TIÊN	SAU ĐÓ	TRƯỚC TIÊN	SAU ĐÓ
<p>Cảm thấy như bị cấu</p> 	<p>Chơi ô tô</p> 	<p>Để bác sĩ khám</p> 	<p>Đi ra sân chơi</p> 

## □ Cách sử dụng bảng minh họa hoạt động trước tiên-sau đó

Xác định quý vị muốn bệnh nhân hoàn thành nhiệm vụ nào (các nhiệm vụ ở ô “Trước tiên”) và chọn đồ vật hoặc hoạt động (có ở ô “Sau đó”) mà trẻ có thể tiếp cận ngay sau khi thực hiện nhiệm vụ “Trước tiên”. Tùy thuộc vào nhu cầu của bệnh nhân, đây có thể là toàn bộ thủ thuật chung (ví dụ như “Trước tiên đến gặp bác sĩ, Sau đó đến sân chơi”) hoặc có thể chia nhỏ thành các nhiệm vụ cụ thể trong quy trình mà mỗi nhiệm vụ có thể được kết hợp với một yếu tố kích lệ.

Cho bệnh nhân xem bảng minh họa kèm theo giải thích rất ngắn gọn (“Trước tiên đo nhiệt độ, Sau đó ăn kẹo”) trước khi bắt đầu nhiệm vụ “Trước tiên”. Nếu cần, chỉ vào bảng hoạt động trong khi trẻ đang thực hiện nhiệm vụ (“Thêm một phút nữa, sau đó ăn kẹo”).

Ngay khi kết thúc nhiệm vụ “Trước tiên”, chỉ lại vào bảng hoạt động (“Đã hoàn thành mọi nhiệm vụ với bác sĩ, bây giờ ra sân chơi”) và ngay lập tức cho trẻ thực hiện hoạt động “Sau đó”.

## □ Lịch trình bằng hình ảnh là gì?

Lịch trình bằng hình ảnh là thể hiện bằng hình ảnh về những việc sẽ diễn ra trong suốt ngày hôm đó hoặc trong một nhiệm vụ hoặc hoạt động. Có liên quan cụ thể đến thủ thuật y tế, lịch trình bằng hình ảnh rất hữu ích giúp làm giảm tâm trạng căng thẳng và cứng nhắc trong các hoạt động chuyển tiếp bằng cách thông báo khi nào một số hoạt động sẽ diễn ra trong suốt ngày hôm đó hoặc trong buổi hẹn.

## □ Cách sử dụng lịch trình bằng hình ảnh

1. **Chọn các hoạt động mà quý vị sẽ đưa vào lịch trình.** Cố gắng kết hợp các hoạt động ưa thích với các hoạt động không ưa thích.
2. **Kết hợp các hình ảnh trên lịch trình theo đúng thứ tự** mà các hoạt động có thể xảy ra. Đây là có thể là lịch trình có thể mang theo như tập bìa rời hoặc bảng kẹp. Lịch trình này cần phải trực quan và được cho bệnh nhân xem trước khi bắt đầu hoạt động đầu tiên trên lịch trình và tiếp tục được cho bệnh nhân xem trong suốt các hoạt động còn lại.
3. Khi đến thời điểm diễn ra hoạt động trên lịch trình, **hãy cho bệnh nhân biết qua hướng dẫn ngắn gọn bằng lời** khi bắt đầu hoạt động tiếp theo. Khi hoàn thành nhiệm vụ đó, hãy yêu cầu bệnh nhân kiểm tra lại lịch trình và chuyển tiếp sang hoạt động tiếp theo. Một số trẻ có thể có phản ứng tốt nhất khi chia nhỏ mỗi nhiệm vụ sẽ diễn ra trong khi tiến hành thủ thuật theo cách rất chi tiết. Tuy vậy, điều này lại có thể khiến những trẻ khác lo lắng hơn và do vậy, một lịch trình chung có thể thích hợp hơn đối với những trẻ đó.
4. **Khen ngợi và/hoặc kích lệ theo cách khác** đối với bệnh nhân vì đã làm theo lịch trình, chuyển tiếp giữa các hoạt động và hoàn thành hoạt động trên lịch trình. Sắp xếp một hoạt động ưa thích ở cuối lịch trình để mang đến cho bệnh nhân điều gì đó tích cực để tập trung sự chú ý và động lực hoàn thành các mục nhiệm vụ trên lịch trình.

## Lịch trình bằng hình ảnh





## CHIẾN LƯỢC HÀNH VI: PHẦN THƯỞNG KHÍCH LỆ

### □ Sử dụng phần thưởng khích lệ với bệnh nhân mắc ASD

Sử dụng các phần thưởng khích lệ cụ thể khi tiến hành các thủ thuật y tế với trẻ mắc ASD để tạo mối liên tưởng giữa các thủ thuật này và điều gì đó thú vị.

Bước đầu tiên trong việc lựa chọn phần thưởng khích lệ là suy nghĩ “sáng tạo” và xác định những điều đặc biệt tạo động lực cho bệnh nhân. Các yếu tố này có thể liên quan đến các sở thích về giác quan hoặc hạn chế của bệnh nhân. Hỏi cha mẹ bệnh nhân để lấy ý tưởng.

Có thể hữu ích khi xác định 3 đến 5 phần thưởng khích lệ để sử dụng vì một số phần thưởng khích lệ có thể không khả dụng trong ngày thực hiện thủ thuật và/hoặc có thể cần nhiều phần thưởng khích lệ trong khi thực hiện các bước khác nhau trong thủ thuật (ví dụ: tặng phần thưởng khích lệ vì đã ngồi trong phòng đợi, sau khi hoàn thành đo sinh hiệu, và hoàn thành việc lấy máu).

### □ Lời khuyên khi sử dụng phần thưởng khích lệ trong khi lấy máu

- Chọn một phần thưởng mà bệnh nhân không phải lúc nào cũng có và đủ mới mẻ để tạo động lực trong khi tiến hành một thủ thuật nào đó như lấy máu.
- Tặng phần thưởng khích lệ ngay khi có thể. Nếu không thể tặng phần thưởng khích lệ, hãy thể hiện hành động bằng hình ảnh theo cách nào đó để cho bệnh nhân biết rằng sắp nhận được phần thưởng (ví dụ như hình ảnh về hoạt động, quà tặng).
- Hãy nói rõ phần thưởng đó là gì và nói chính xác hoạt động bệnh nhân đã thực hiện để có được phần thưởng (ví dụ như ngồi yên, đi vào không cần sự giúp đỡ).
- Luôn làm điều đã hứa và tặng thưởng như đã hứa.

### □ Nếu xảy ra các hành vi gây khó khăn thì làm thế nào?

Tiếp tục tập trung vào nhiệm vụ và khen ngợi các bước trong thủ thuật mà trẻ sắp hoàn thành. Thay vì chuyển hướng sự chú ý sang hành vi không mong muốn, hãy đưa ra lời giải thích ngắn gọn hoặc hình ảnh trực quan để cho trẻ biết quý vị muốn trẻ làm gì (ví dụ như “Đưa tay ra”).

Nếu quý vị dự kiến sẽ xảy ra các hành vi gây khó khăn, hãy khuyến khích cha mẹ trẻ nói cho trẻ biết về các phương pháp nêu trong tập sách hướng dẫn này trước khi đến thăm khám và thực hành các phương pháp trong các hoạt động ưa thích hàng ngày.

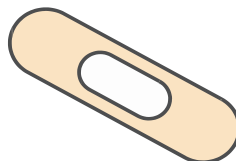
➤ **Nếu tôi biết các sở thích về giác quan của bệnh nhân, tôi cần cần nhắc sử dụng một số đồ vật nào làm phần thưởng khích lệ?**

- **Trực quan.** Tivi/đầu đĩa DVD di động, trò chơi video di động, các vật dụng chiếu sáng, gương, bong bóng, các vật dụng xoay/quay, đồ nước hoặc vát nước từ miếng bọt biển để xem nước nhỏ giọt, đồ chơi lò xo
- **Thính giác.** Âm nhạc/tai nghe, đồ chơi phát ra âm thanh
- **Tiền đình.** Đu đưa, lắc lư, nhảy trên tấm bạt lò xo, cù lét, đèn sân chơi
- **Xúc giác.** Dụng cụ xoa bóp, lông vũ, đất nặn, dầu thơm, túi chườm đá, túi chườm nóng, kem cạo râu, bàn chơi cát/nước
- **Ăn được/uống được.** Kẹo, đồ ăn vặt có vị mặn, đồ uống, đồ chơi cho trẻ mọc răng
- **Hoạt động.** Đi thang máy, chơi trò chơi cờ bàn hoặc một hoạt động theo kế hoạch với cha mẹ sẽ diễn ra sau buổi thăm khám.
- **Xã hội.** Khen ngợi, vỗ nhẹ trên lưng, ôm, cười, đập tay chúc mừng, buổi gặp trực tiếp đặc biệt với người chăm sóc trong đó trẻ được lựa chọn hoạt động

#### CẢM NHẬN HOẠT ĐỘNG VÉO



#### BĂNG QUẢN



#### HOẠT ĐỘNG ĐẶC BIỆT



## TÀI LIỆU THAM KHẢO VÀ NGUỒN THÔNG TIN

1. Messmer, R. L., Nader, R., & Craig, K. D. (2008). Brief report: Judging pain intensity in children with autism undergoing venepuncture: The influence of facial activity. (Báo cáo ngắn gọn: Đánh giá cường độ đau ở trẻ tự kỷ khi trải qua thủ thuật chích máu tĩnh mạch: Ảnh hưởng của biểu hiện trên khuôn mặt.) Tạp chí Tự kỷ và Rối loạn Phát triển, 38(7), 1391-1394.
2. Nader, R. và cộng sự (2004). Expression of pain in children with autism. (Biểu hiện cảm giác đau ở trẻ tự kỷ.) Tạp chí Lâm sàng về Con đau, 20(2), 88-97.
3. Gilbert, C. A., và cộng sự (1999). Postoperative pain expression in preschool children: Validation of the child facial coding system. (Biểu hiện cơn đau sau phẫu thuật ở trẻ mầm non: Xác thực hệ thống mã hóa biểu hiện trên khuôn mặt trẻ.) Tạp chí Lâm sàng về Con đau, 15(3), 192-200.

## QUÝ VỊ MUỐN CÓ THÊM THÔNG TIN?

Truy cập [kc.vanderbilt.edu/asdbloodwork/](http://kc.vanderbilt.edu/asdbloodwork/) để biết thêm các lời khuyên và ý tưởng để làm việc với bệnh nhân mắc ASD.

- Allen, J., & Klein, R. (1996). *Ready...Set... R.E.L.A.X.: A Research-Based Program of Relaxation, Learning, and Self-Esteem for Children* (Sẵn sàng...Thiết lập...THƯ GIÃN: Chương trình thư giãn, học tập và lòng tự trọng dựa trên nghiên cứu dành cho trẻ em). Watertown, WI: Inner Coaching.
- Culbert, T., & Kajander, R. (2007). *Be the Boss of Your Pain: Self-Care for Kids* (Kiểm soát cơn đau của quý vị: Hướng dẫn trẻ nhỏ tự chăm sóc). Minneapolis, MN: Free Spirit.
- Davis, M., Eshelman, E. R., McKay, M., & Fanning, P. (2008). *The Relaxation & Stress Reduction Workbook* (Sách bài tập thư giãn và giảm căng thẳng). Oakland, CA: New Harbinger.
- Gray, C. (2010). *The New Social Stories Book (10th ed.)* (Sách nghệ thuật giao tiếp xã hội mới (ấn bản lần thứ 10)). Arlington, TX: Future Horizons.
- Gillis, J. M., Natof, T. H., Locksin, S. B., & Romanczyk, R. G. (2009). *Fear of routine physical exams in children with Autism Spectrum Disorders. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities* (Nỗi sợ khám tổng quát định kỳ ở trẻ mắc chứng Rối loạn phổ tự kỷ. Tập trung vào tự kỷ và các khuyết tật phát triển khác), 24, 156-168.
- Huebner, D., & Matthews, B. (2005). *What to Do When You Worry Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Anxiety (What to do Guides for Kids)* (Điều cần làm khi quý vị lo lắng quá mức. Hướng dẫn trẻ vượt qua sự lo lắng (Hướng dẫn những việc trẻ nhỏ cần làm)). Washington, DC: Magination Press.
- Thorne, A. (2007). *Are you ready to give care to a child with autism?* (Quý vị đã sẵn sàng để chăm sóc trẻ tự kỷ?) Nursing, 37, 59-61.
- [www.helpautismnow.com/going\\_to\\_the\\_doctor.html](http://www.helpautismnow.com/going_to_the_doctor.html)
- [www.helpautismnow.com/blood\\_draw.html](http://www.helpautismnow.com/blood_draw.html)

## CÁC NGUỒN THÔNG TIN VỀ CHỨNG RỐI LOẠN PHỔ TỰ KỶ

- [www.autismspeaks.org](http://www.autismspeaks.org)
- [www.autism-society.org](http://www.autism-society.org)
- [kc.vanderbilt.edu](http://kc.vanderbilt.edu)

## LỜI CẢM ƠN

Ấn phẩm này được phát triển bởi các thực tập sinh lâu dài của chương trình Giáo dục lãnh đạo trong lĩnh vực khuyết tật phát triển thần kinh (LEND), Whitney Loring, Tiến sĩ Tâm lý, Kristen Reeslund, Tiến sĩ, Dwayne Dove, Bác sĩ Y khoa, Tiến sĩ, Michelle Reising, Thạc sĩ và Melanie McDaniel, Cử nhân và các thành viên giảng dạy của chương trình LEND Evon Batey Lee, Tiến sĩ, Phó giáo sư Nhi khoa, Tâm lý & Tâm thần tại Đại học Vanderbilt và Điều phối viên đánh giá tâm lý, Trung tâm Vanderbilt Kennedy và Cassandra Newsom, Tiến sĩ Tâm lý, Phó giáo sư Nhi khoa & Tâm thần tại Đại học Vanderbilt và Giám đốc Giáo dục Tâm lý, Trung tâm Vanderbilt Kennedy, Viện Điều trị và Nghiên cứu Chứng rối loạn Phổ Tự kỷ.

Ấn phẩm này đã được biên tập, thiết kế và xuất bản bởi Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks/Mạng lưới Nghiên cứu Can thiệp Tự kỷ về Sức khỏe Thể chất, nhân viên Đồ họa và Phân phối thông tin của Trung tâm Vanderbilt Kennedy Center for Excellence trong Điều trị Khuyết tật Phát triển. Chúng tôi rất cảm kích về các đánh giá và đề xuất từ nhiều phía, bao gồm các gia đình tham gia Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks tại Bệnh viện Nhi Los Angeles. Ấn phẩm này có thể được phân phối như hiện trạng hoặc có thể được phân phối theo nhu cầu cá nhân miễn phí dưới dạng tập tin điện tử để quý vị xuất bản và phân phối, để ấn phẩm bao gồm cả tổ chức của quý vị và các nguồn giới thiệu thường xuyên. Để có thông tin bản sửa đổi, vui lòng liên hệ [atn@autismspeaks.org](mailto:atn@autismspeaks.org)

Những tài liệu này là sản phẩm của các hoạt động đang diễn ra của Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks, một chương trình được tài trợ bởi Autism Speaks. Sản phẩm được hỗ trợ bởi thỏa thuận hợp tác UA3 MC 11054 thông qua Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, Cơ quan Quản lý Tài nguyên và Dịch vụ Y tế, Chương trình Nghiên cứu Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em đến Bệnh viện Đa khoa Massachusetts. Các tác giả hoàn toàn chịu trách nhiệm đối với nội dung của ấn phẩm mà không thể hiện quan điểm chính thức của Cục Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em, Cơ quan Quản lý Tài nguyên và Dịch vụ Y tế, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ. In vào tháng 6 năm 2011. Ảnh bìa ©forestpath, iStockphoto.com



VANDERBILT KENNEDY CENTER  
LEND—LEADERSHIP EDUCATION IN NEURODEVELOPMENTAL DISABILITIES

# PHỤ LỤC

## PHỤ LỤC A: BẢNG CÂU HỎI PHÂN LOẠI CHO CÁC THỦ THUẬT THÔNG THƯỜNG TẠI PHÒNG KHÁM

Chúng tôi rất quan tâm đến việc giúp cho buổi thăm khám y tế của trẻ trở thành một trải nghiệm tích cực. Chúng tôi muốn giảm bớt tâm trạng lo lắng hoặc không thoải mái mà trẻ có thể cảm thấy. Câu trả lời của quý vị cho các câu hỏi dưới đây sẽ giúp chúng tôi điều chỉnh buổi thăm khám của trẻ cho phù hợp với nhu cầu cá nhân của trẻ.

Dưới đây là danh sách các mục **mô tả** trẻ. Đối với mỗi mục mô tả trẻ ở **thời điểm hiện tại hoặc trong năm vừa qua**, vui lòng khoanh tròn **2** nếu mục mô tả **rất đúng hoặc thường đúng** đối với trẻ. Khoanh tròn **1** nếu mục mô tả **có phần đúng hoặc đôi khi đúng**. Nếu mục nào mô tả **hiếm khi đúng hoặc không đúng**, hãy khoanh tròn **0**. Vui lòng trả lời tất cả các mục, ngay cả khi một số mục không áp dụng với trẻ.

**0 = Hiếm khi đúng hoặc không đúng 1 = Có phần đúng hoặc đôi khi đúng 2 = Rất đúng hoặc thường đúng**

0	1	2	Trẻ tỏ ra lo lắng hoặc khó chịu khi đợi ở khu vực công cộng.
0	1	2	Trẻ tỏ ra lo lắng hoặc khó chịu trong các tình huống không quen thuộc hoặc bất ngờ.
0	1	2	Trẻ tỏ ra lo lắng hoặc khó chịu khi ở cạnh những người lớn không quen biết.
0	1	2	Trẻ tỏ ra lo lắng hoặc khó chịu khi ở cạnh các đồ vật gây ồn ào, nhiều ánh sáng, có màu sắc sặc sỡ, có mùi hoặc thô ráp (nêu rõ _____).
0	1	2	Trẻ tỏ ra lo lắng hoặc khó chịu trong khi thăm khám định kỳ với bác sĩ.
0	1	2	Trẻ tỏ ra lo lắng hoặc khó chịu khi đo huyết áp.
0	1	2	Trẻ tỏ ra lo lắng hoặc khó chịu khi khám tổng quát.
0	1	2	Trẻ tỏ ra lo lắng hoặc khó chịu khi lấy máu.
0	1	2	Trẻ ngất xỉu hoặc choáng khi nhìn thấy máu hoặc kim tiêm.
0	1	2	Khi khó chịu hoặc lo lắng, hành vi của trẻ có thể không dự đoán được (ví dụ như kích động, tự làm thương bản thân, cáu kỉnh)
0	1	2	Trước đây, phản ứng của trẻ đối với một thủ thuật y tế thông thường đã khiến trẻ bị thương.
0	1	2	Trước đây, phản ứng của trẻ đối với một thủ thuật y tế thông thường đã khiến người khác bị thương.

Vui lòng trả lời các câu hỏi sau đây.

1. Quý vị thường làm gì để giúp trẻ thư giãn trong các tình huống gây căng thẳng?

2. Vui lòng chia sẻ thêm nhận xét hoặc mối quan ngại của quý vị về cuộc thăm khám y tế sắp diễn ra với trẻ:

## PHỤ LỤC B: HÍT THỞ SÂU

*Hướng dẫn hít thở bằng bụng dành cho trẻ mắc ASD:*

1. Tạo cảm giác thoải mái. Nằm trên sàn hoặc ngồi thẳng.
2. Đặt một tay lên trên ngực và tay kia trên bụng.
3. Hít vào qua mũi, 1...2...3...4. Khi quý vị hít vào, cảm thấy bụng nhô lên như một quả bong bóng đang phồng lên. Để ý tay đặt trên bụng nâng lên, trong khi tay ở ngực vẫn nằm yên.
4. Thở ra từ từ qua mũi 1...2...3...4. Cảm nhận bụng xẹp xuống trở lại, giống như quả bong bóng đang xẹp.
5. Tiếp tục hít thở như vậy thêm một vài lần.
6. Quý vị càng thực hành nhiều...sẽ càng trở nên dễ dàng hơn!

Đưa cho trẻ một công cụ trực quan—giống như một bức tranh để ghép với việc hít thở bằng bụng, thổi bong bóng hoặc thổi chong chóng--sẽ giúp cho việc luyện tập hít thở sâu thú vị hơn và dễ thực hiện hơn. Điều này cũng có thể giúp phân tán sự chú ý trong khi thực hiện thủ thuật y tế gây căng thẳng.

**Lưu ý:** Nếu trẻ mắc ASD bị bất tỉnh trong thời gian trước khi lấy máu, hãy tham vấn bác sĩ trước khi sử dụng kỹ thuật hít thở sâu hoặc duỗi cơ.

### *Thổi bong bóng*

Kỹ thuật này đơn giản mà dễ chịu. Để cho trẻ có tư thế thoải mái (ví dụ như tựa ra phía sau khi ngồi trên ghế). Trước tiên hãy thử thổi bong bóng bằng cách hít thở nhanh và nông. Để ý xem bong bóng nổ ngay như thế nào.

Bây giờ luyện tập cách thổi bong bóng bằng cách hít thở chậm và sâu. Trẻ càng thở ra chậm thì sẽ tạo ra càng nhiều bong bóng. Để trẻ tập trung vào việc theo dõi tất cả các quả bong bóng rơi xuống và lặp lại quy trình.

### *Chong chóng*

Khuyến khích trẻ hít sâu và thở ra chậm khi thổi chong chóng. Xem trẻ có thể làm cho chong chóng quay được bao lâu – trẻ càng thở ra lâu, chong chóng càng quay được lâu.

## PHỤ LỤC C: KỊCH BẢN HUẤN LUYỆN DUỖI CƠ

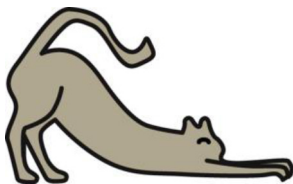
Khi quý vị cảm thấy căng thẳng, khó chịu hoặc lo lắng, cơ bắp trong cơ thể quý vị sẽ căng ra. Bằng cách luyện tập làm căng một số cơ trong cơ thể, quý vị sẽ học cách duỗi cơ. Bây giờ hãy ở tư thế thoải mái! (Lưu ý: Nếu trẻ mắc ASD bị bất tỉnh trong thời gian trước khi lấy máu, hãy tham vấn bác sĩ trước khi sử dụng kỹ thuật hít thở sâu hoặc duỗi cơ.)

### Bàn tay và cánh tay: Vắt một quả chanh



Giả vờ mỗi tay quý vị có một quả chanh. Bây giờ hãy vắt quả chanh thật mạnh. Cố gắng vắt cho ra hết nước! Cảm nhận độ căng trong bàn tay và cánh tay khi quý vị vắt. Vắt thật mạnh! Đừng để sót một giọt nào. (Giữ trong 10 giây.) Bây giờ hãy thư giãn và để cho quả chanh rơi ra khỏi bàn tay của quý vị. Xem quý vị cảm thấy bàn tay và cánh tay của quý vị thoải mái hơn như thế nào khi duỗi ra.

### Bàn tay và vai: Duỗi ra như một con mèo



Giả vờ quý vị là một con mèo xù lông, lười biếng và quý vị vừa tỉnh dậy sau giấc ngủ trưa. Duỗi cánh tay ra phía trước mặt. Bây giờ nâng cánh tay lên cao hết cỡ, cao quá đầu. Cảm nhận sự kéo căng ở vai của quý vị. Duỗi cao hơn và cố gắng chạm vào trần nhà. (Giữ trong 10 giây.) Thật tuyệt vời! Thả cánh tay xuống thật nhanh và cảm thấy thoải mái như thế nào khi duỗi ra. Cảm thấy thoải mái, ấm áp và lười biếng.

### Vai và cổ: Núp trong vỏ bọc của quý vị



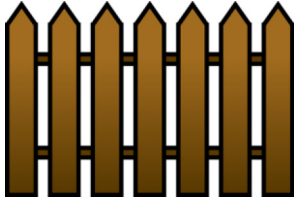
Bây giờ giả vờ quý vị là một con rùa. Cố gắng rụt đầu vào trong cái vỏ của quý vị. Cố gắng nhô vai lên đến tai và rụt đầu vào trong vai. Giữ thật chặt! (Giữ trong 10 giây.) Được rồi, bây giờ quý vị hãy lộ mặt ra đi. Cảm nhận vai của quý vị thư giãn.

### Lưng: Đu đưa lên cao



Giả vờ quý vị đang chơi xích đu ở công viên. Đu đưa qua lại phần thân trên của quý vị. Đẩy lên thật cao, hãy dùng cánh tay của quý vị để giúp quý vị đu đưa! Tiếp tục đu đưa! (Giữ trong 10 giây.) Thật tuyệt vời. Quý vị đã chơi xong trò xích đu. Ngồi tựa vào phía sau và thư giãn.

Bụng: Chui qua hàng rào



Bây giờ giả vờ quý vị muốn chui qua một hàng rào hẹp. Quý vị sẽ phải làm cho cơ thể thu nhỏ hết sức để có thể chui qua hàng rào. Hóp bụng vào, cố gắng siết vào xương sống. Làm cho bụng thật sự nhỏ và siết chặt. Siết chặt nhất có thể! (Giữ trong 10 giây.) Được rồi, quý vị đã làm được rồi! Quý vị đã chui qua được hàng rào. Ngồi tựa vào phía sau và thở ra như bình thường.

Hàm: Nhai củ cà rốt đỏ



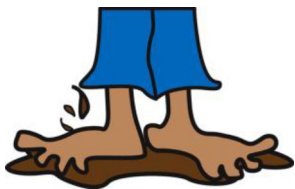
Bây giờ, giả vờ là quý vị đang cố gắng ăn củ cà rốt rất to và cứng. Rất khó để nhai. Cắn mạnh củ cà rốt nhất có thể. Chúng ta muốn biến củ cà rốt đó thành bột nhão! Tiếp tục cắn. (Giữ trong 10 giây.) Tốt. Bây giờ hãy thư giãn. Quý vị đã ăn xong củ cà rốt. Hãy thả lỏng bản thân nhất có thể.

Mắt và mũi: Đuổi con ruồi ra khỏi mũi của quý vị



Bây giờ có một con ruồi già phiền toái và nó đậu lên mũi của quý vị! Cố gắng đuổi nó đi mà không dùng tay. Nhấn mũi. Nhấn mũi nhiều nhất có thể. Nhấn mũi thật mạnh và siết chặt nhất có thể. Để ý rằng khi quý vị nhấn mũi, má, miệng, trán và mắt của quý vị đều cùng hoạt động và cũng trở nên căng lại. (Giữ trong 10 giây.) Tốt. Quý vị đã đuổi được con ruồi đó. Giờ quý vị có thể thư giãn và để cho cả khuôn mặt trở về bình thường.

Căng chân và bàn chân: Di ngón chân của quý vị trong bùn



Bây giờ giả sử quý vị đang đi chân trần trong một vũng bùn to và nhớp nháp. Di ngón chân của quý vị xuống sâu trong bùn. Cố gắng di ngón chân của quý vị xuống dưới đáy vũng bùn. Quý vị sẽ có thể cảm dùng căng chân để đẩy xuống. Di ngón chân xuống. Đẩy mạnh bàn chân xuống! (Giữ trong 10 giây.) Được rồi, bây giờ trở về tư thế bình thường. Duỗi bàn chân, căng chân và ngón chân. Quý vị cảm thấy thật thoải mái khi duỗi ra. Không còn có cảm giác căng cơ nữa. Quý vị cảm thấy nóng và hơi nhói.

**PHỤ LỤC D: BIỂU ĐỒ HÌNH ẢNH MINH HỌA CÁCH ĐUỐI CƠ**

<p><b>Vắt một quả chanh</b></p> 	<p><b>Đuỗi ra như một con mèo</b></p> 	<p><b>Nhai củ cà rốt đỏ</b></p> 
<p><b>Núp trong vỏ bọc của quý vị</b></p> 	<p><b>Đu đưa lên cao</b></p> 	<p><b>Chui qua hàng rào</b></p> 
<p><b>Đuỗi con ruồi ra khỏi mũi của quý vị</b></p> 	<p><b>Di ngón chân của quý vị trong bùn</b></p> 	<p><b>Thư giãn</b></p> 

## PHỤ LỤC E: Ý TƯỞNG PHÂN TÁN SỰ CHÚ Ý

Sau đây là các dụng cụ, đồ chơi hoặc ý tưởng hữu ích để cung cấp trong phòng khám cho các bệnh nhân và gia đình sử dụng trong cuộc hẹn y tế.

### *Lời khuyên:*

Đối với các cuộc hẹn y tế có thực hiện lấy máu, các dụng cụ làm phân tán sự chú ý sau đây có thể hữu ích:

- Đồ vật có đặc tính cảm quan đặt gần chỗ lấy máu (ví dụ như túi chườm lạnh, đồ chơi rung)
- Kem EMLA hoặc thuốc phun nếu cần
- Các dụng cụ đặc trưng khác bổ sung cho thủ thuật lấy máu (ví dụ như “Chú ong giúp giảm đau Buzzy” mua trên trang buzzy4shots.com được dùng tại một số bệnh viện)

### *Các đặc điểm của vật dụng phân tán sự chú ý hiệu quả:*

- Thân thuộc và được bệnh nhân yêu thích
- Kích thích sự chú ý và mới lạ
- Có thể mang theo
- Được phép dùng tại các bệnh viện hoặc phòng khám
- Có thể được bệnh nhân dùng với sự vận động tối thiểu (và bằng một tay, nếu có thể)
- Có thể duy trì sự chú ý của trẻ

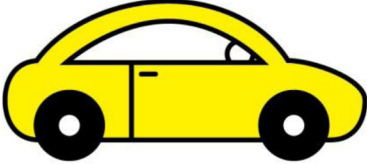



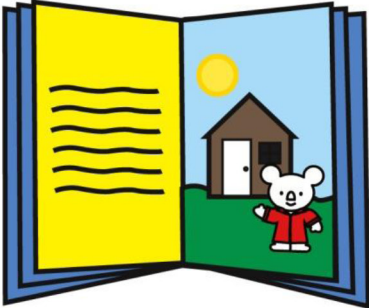

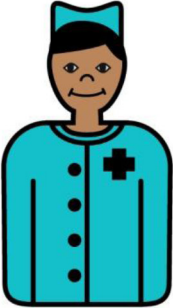
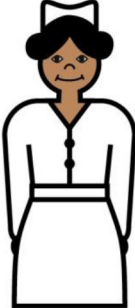
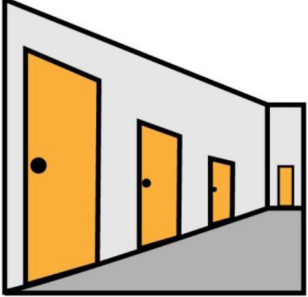
### *Các ví dụ về đồ vật thích hợp để phân tán sự chú ý*



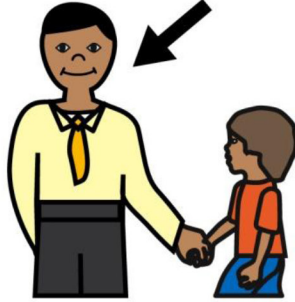


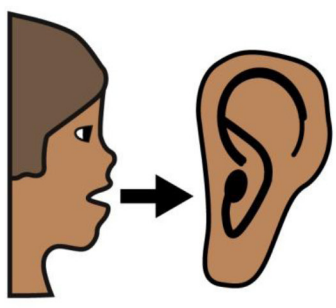


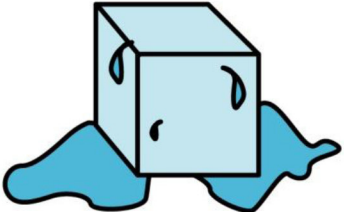
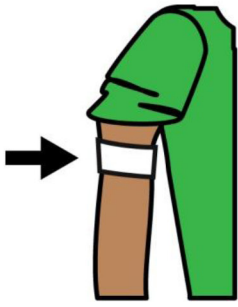

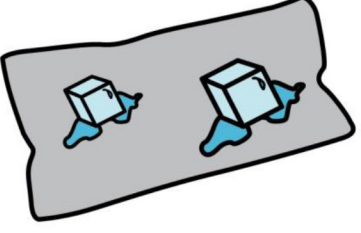
- Thiết bị di động để phát video hoặc nhạc mà bệnh nhân yêu thích
- Trò chơi yêu cầu chuyển động ít hoặc không chuyển động mà bệnh nhân yêu thích (ví dụ như đá, giấy, kéo)
- Tiếng cười (ví dụ một trò chơi mà khiến quý vị nghĩ đến các loại tiếng cười khác nhau và bắt chước các âm thanh mà trò chơi phát ra)
- Đồ chơi hoặc thú nhồi bông yêu thích có thể duy trì sự chú ý
- Đồ chơi kích thích thị giác (ví dụ đồ chơi phát sáng, chong chóng, đồ chơi nhiều màu sắc)
- Đồ chơi hoặc vật kích thích xúc giác (ví dụ đồ chơi có cấu trúc thú vị, bóng bóp, đồ chơi rung)
- Đồ chơi mới lạ thu hút giác quan, tạo âm thanh không có hại hoặc kích thích xúc giác (ví dụ như gậy cầu mưa, đồ chơi thư giãn, bong bóng)
- Kỹ thuật thư giãn (ví dụ như hít thở sâu hoặc tăng duỗi cơ) cũng có thể phân tán sự chú ý
- Các chủ đề thu hút bệnh nhân. Thường các bệnh nhân mắc ASD sẽ có sở thích bị hạn chế. Thu hút bệnh nhân tham gia vào các cuộc trò chuyện về chủ đề này có thể làm phân tán sự chú ý (ví dụ như tàu, thang máy, chương trình truyền hình hoặc bộ phim cụ thể)






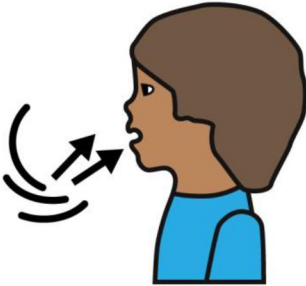
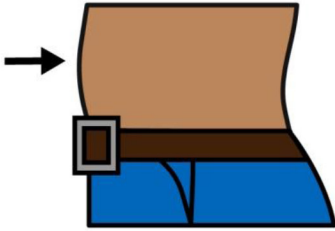

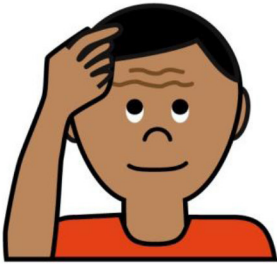
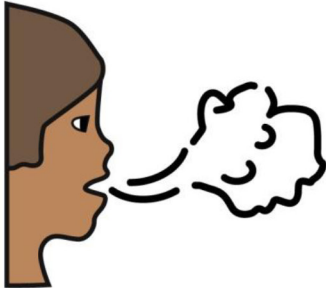

## PHỤ LỤC F: CÔNG CỤ HỖ TRỢ TRỰC QUAN







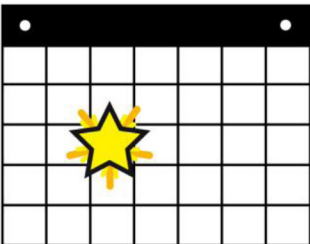
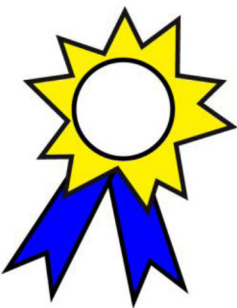

Dưới đây là một số biểu tượng mà quý vị có thể thấy hữu ích khi sử dụng với bệnh nhân trước và trong khi lấy máu.



<p><b>Xe hơi</b></p> 	<p><b>Lái xe</b></p> 	<p><b>Đăng ký</b></p> 
<p><b>Phòng đợi</b></p> 	<p><b>Sách</b></p> 	<p><b>Nghe nhạc</b></p> 
<p><b>Y tá</b></p> 	<p><b>Y tá</b></p> 	<p><b>Đi xuống hành lang</b></p> 

<p><b>Đi bộ</b></p> 	<p><b>Mẹ</b></p> 	<p><b>Bố</b></p> 
<p><b>Ghế</b></p> 	<p><b>Ngồi xuống</b></p> 	<p><b>Lắng nghe</b></p> 
<p><b>Xấn ống tay áo lên</b></p> 	<p><b>Lau cánh tay</b></p> 	<p><b>Lạnh</b></p> 
<p><b>Buộc garô</b></p> 	<p><b>Thuốc phun lạnh</b></p> 	<p><b>Tắm chườm đá</b></p> 

<b>Bóng bóp</b> 	<b>Cảm nhận hoạt động véo</b> 	<b>Bông gòn</b> 
<b>Bông gòn trên cánh tay</b> 	<b>Băng sơ cứu</b> 	<b>Hoàn thành</b> 
<b>Hạnh phúc</b> 	<b>Thăm khám với bác sĩ</b> 	<b>Đặt hai tay sang hai bên</b> 
<b>Huyết áp</b> 	<b>Vui lòng đợi</b> 	<b>Thăm khám với bác sĩ</b> 

<p><b>Cười</b></p> 	<p><b>Chong chóng</b></p> 	<p><b>Chuyển kênh</b></p> 
<p><b>Hít thở sâu</b></p> 	<p><b>Hít thở bằng bụng</b></p> 	<p><b>Duỗi cơ</b></p> 
<p><b>Suy nghĩ</b></p> 	<p><b>Thổi</b></p> 	<p><b>Thổi bong bóng</b></p> 

<b>Đồ chơi</b> 	<b>DVD</b> 	<b>Phần thưởng</b> 
<b>Phần thưởng</b> 	<b>Phần thưởng</b> 	<b>Hoạt động đặc biệt</b> 
<b>Ngày đặc biệt</b> 	<b>Phần thưởng</b> 	<b>Sự ngạc nhiên</b> 

<b>TRƯỚC TIÊN</b>	<b>SAU ĐÓ</b>
<b>Thăm khám với bác sĩ</b> 	<b>Sân chơi</b> 

## PHỤ LỤC G: BẢNG CÂU HỎI DÀNH CHO CHA MẸ THEO ĐỐI ĐÓI VỚI CÁC THỦ THUẬT THÔNG THƯỜNG TẠI PHÒNG KHÁM

Chúng tôi rất muốn tìm hiểu về mức độ chấp nhận của con quý vị đối với buổi thăm khám y tế của trẻ. Câu trả lời của quý vị cho các câu hỏi này sẽ được dùng để cải thiện dịch vụ chăm sóc trẻ và giảm cảm giác không thoải mái và lo lắng liên quan đến các buổi thăm khám y tế này.

Dưới đây là danh sách các mục mô tả buổi thăm khám y tế của trẻ. Đối với mỗi mục, hãy nghĩ về buổi thăm khám y tế của trẻ. Vui lòng khoanh tròn **2** nếu mục này mô tả **rất đúng** đối với trẻ. Khoanh **1** nếu mục này mô tả **có phần đúng**. Nếu mục mô tả **không đúng** đối với trẻ, hãy khoanh tròn **0**. Vui lòng trả lời tất cả các mục, ngay cả khi một số mục không áp dụng với trẻ.

0 = Không đúng      1 = Có phần đúng      2 = Rất đúng

0	1	2	Trẻ không phản đối việc đợi trong phòng đợi và phòng khám.
0	1	2	Trẻ chuyển tiếp tốt giữa các hoạt động.
0	1	2	Trẻ tỏ ra thoải mái với bác sĩ và y tá.
0	1	2	Đồ chơi hoặc vật dụng sẵn có thu hút trẻ.
0	1	2	Trẻ không phản đối việc đo huyết áp.
0	1	2	Trẻ không phản đối việc khám sức khỏe.
0	1	2	Trẻ không phản đối việc lấy máu.
0	1	2	Trẻ tỏ ra lo lắng hoặc khó chịu khi lấy máu.
0	1	2	Hành vi của trẻ giúp cho trẻ giữ được sự an toàn và không bị thương trong khi thực hiện thủ thuật.
0	1	2	Hành vi của trẻ giúp cho người khác giữ được sự an toàn và không bị thương trong khi thực hiện thủ thuật.
0	1	2	Tâm trạng không thoải mái và lo lắng của trẻ giảm đi nhờ các phương pháp dùng cho buổi thăm khám y tế này.
0	1	2	Nhìn chung, tôi hài lòng với trải nghiệm của trẻ ngày hôm nay trong buổi thăm khám y tế này.

Vui lòng trả lời các câu hỏi sau đây.

1. Các phương pháp nào được dùng trong buổi thăm khám này đã giúp cho trẻ giữ được tâm trạng thoải mái và thư giãn?

2. Vui lòng chia sẻ bất cứ nhận xét hoặc mối quan ngại nào: