

# Suggerimenti

## AUTISMO e Covid 19



**Viviamo una condizione estremamente critica per tutti, ma è molto più complessa per le persone con Autismo, ADHD, Disabilità Intellettiva, siano esse adulte o minorenni. Al fine di fornire un contributo concreto alle famiglie, abbiamo elaborato alcuni suggerimenti, che –ci auguriamo– possano far sentire comunque la nostra attenzione e la nostra vicinanza.**





**ASLBA**

## Autismo e Covid - 19 Suggerimenti

1. Premesse.
2. Indicazioni igienico sanitarie: strategie utili.
  - 2a- Il coronavirus: informare sempre.
  - 2b- L'uso della mascherina.
  - 2c- Lavare le mani.
3. Contrastare i rischi legati all'isolamento.
4. Gestire le situazioni di emergenza
  - 4a- Come gestire la crisi d'ansia
  - 4b- comportamenti problema: comprenderli e gestirli
5. Pianificare la giornata in casa.
  - 5a- Attività domestiche
  - 5b- Attività manuali
  - 5c- Attività di gruppo; attività fisica
6. Conclusioni
7. Contatti.

### 1.Premesse:

In questo periodo di Emergenza COVID19 tutti noi siamo soggetti a forte stress,ma non dobbiamo dimenticare che le persone con autismo- per le peculiarità cognitive,il discontrollo emozionale e le difficoltà adattive che caratterizzano lo spettro autistico- reagiscono,talora,in modo inadeguato ed imprevedibile al rapido e drastico cambiamento che l'emergenza ha imposto al loro modo di vivere.La principale fonte di disagio è rappresentata proprio dalla **difficoltà a cambiare le proprie abitudini** e il proprio stile di vita per **rispettare le comuni norme di prevenzione.**



### 1.Premesse:

Pertanto, il modo migliore **per favorire l'adattamento delle persone con ASD ai cambiamenti imposti dall'emergenza** COVID-19 è quello di **sostituire**, alla routine che non può essere mantenuta, **una nuova routine** che preveda la frequenza dei luoghi consentiti e la pianificazione di attività diverse nel corso della giornata, tenendo presente le preferenze e gli interessi della persona.



### 1. Premesse:

L'obbligo di restare in casa, imposto dall'emergenza Covid-19 può rappresentare una regola difficile da comprendere, poiché interrompe le routine quotidiane, le attività piacevoli e motivanti.

Allo scopo di far fronte al bisogno di brevi uscite da casa, è stato possibile ottenere un "permesso" prezioso per le persone con disabilità nel Comune di Bari. Anche altri comuni della ASL Ba si stanno organizzando per promuovere le medesime iniziative. (Per maggiori info consultare il sito del proprio Comune di residenza)





# Autismo e Covid - 19 Suggerimenti

## 1.Premesse:



COMUNE DI BARI  
ASSESSORATO AL WELFARE  
ALLA CITTÀ SOLIDALE E INCLUSIVA

### TEMPO VERDE

PER IL BENESSERE DELLE PERSONE  
con autismo, adhd e disabilità intellettiva grave

DURANTE L'EMERGENZA CORONAVIRUS MINORI E ADULTI CON SPETTRO AUTISTICO  
POTRANNO TRASCORRERE DEL TEMPO ALL'ARIA APERTA NEL  
PARCO CLIPPER IN VIA MAZZITELLI 43: UN ETTARO E MEZZO DI VERDE  
CON GIARDINO SENSORIALE PER FINI TERAPEUTICI, ORTO URBANO E ULIVI SECOLARI  
dal lunedì alla domenica: ore 9-12 e 16-18

**INFO E PRENOTAZIONI:**  
tel. **366 1074935** (ore 9-13) e tel. **348 6441484** (ore 15-19)  
in collaborazione con NPIA ASL BA



Occupazione e Solidarietà  
società cooperativa sociale



### 1.Premesse:

E' importante tenere sempre a mente però la malaugurata eventualità di contrarre l'infezione da covid-19 e la conseguente quarantena con isolamento radicale o -ancor peggio- l'ospedalizzazione.

Alla luce di tale evidenza è fondamentale che, pur usufruendo del progetto "Tempo Verde", questo avvenga nel pieno rispetto delle norme igienico-sanitarie imposte.





## Tutto ciò premesso

si raccomanda di **favorire**, nei limiti della possibilità, **la permanenza in casa** delle persone con ASD, adoperandosi affinché possano **trovare nel proprio ambiente domestico e familiare le condizioni più rassicuranti ed adeguate alle proprie esigenze di serenità e svago.**



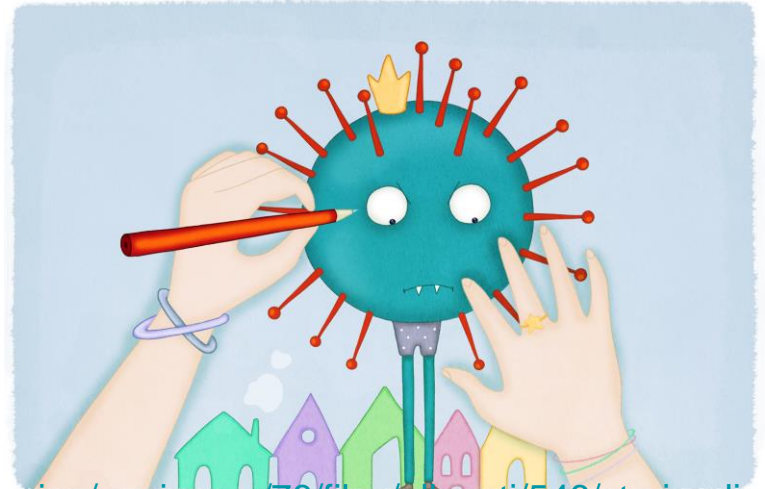
## Autismo e Covid - 19 Suggerimenti

2. Indicazioni igienico sanitarie: strategie utili

2a. il coronavirus: informare sempre

Informare sempre avvalendosi di illustrazioni o immagini compatibilmente con le capacità di comprensione legate all'età o al quadro clinico, spiegando in modo chiaro, conciso e paziente:

- che cos'è il coronavirus;
- quali sono i sintomi del covid-19;
- cosa fare per evitare il contagio.



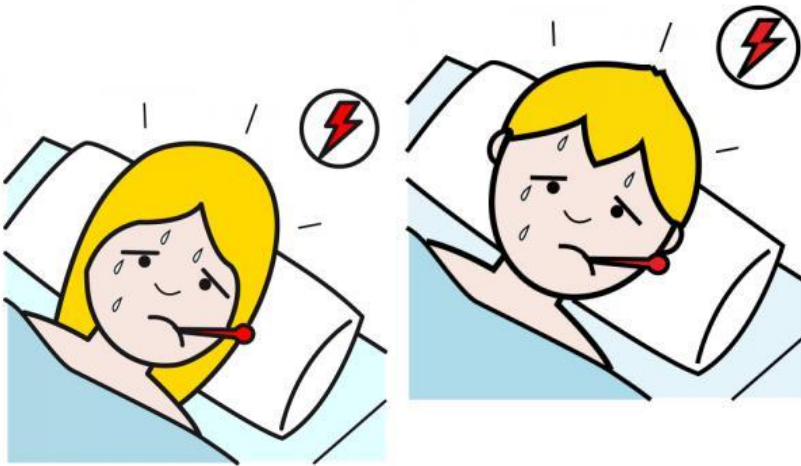
[https://www.policlinico.mi.it/uploads/fom/attachments/pagine/pagine\\_m/78/files/allegati/546/storia di un coronavirus - alfabetico - secondo finale.pdf](https://www.policlinico.mi.it/uploads/fom/attachments/pagine/pagine_m/78/files/allegati/546/storia_di_un_coronavirus_-_alfabetico_-_secondo_finale.pdf)

## Autismo e Covid - 19 Suggerimenti

2. Indicazioni igienico sanitarie: strategie utili

2a. il coronavirus: informare sempre

- Quali sono i sintomi del covid-19?(*febbre, tosse, difficoltà respiratorie*);



## Autismo e Covid - 19 Suggerimenti

2. Indicazioni igienico sanitarie: strategie utili

2a. il coronavirus: informare sempre

- Cosa fare per evitare il contagio? (*curare l'igiene, non starnutire in faccia alla gente, tossire nell'incavo del gomito, evitare il contatto, mantenere una certa distanza interpersonale*).



## Autismo e Covid - 19 Suggerimenti

2. Indicazioni igienico sanitarie: strategie utili

2b- l'uso della mascherina

**Uso della mascherina:** per molte persone con autismo **modificare** le proprie abitudini e **le proprie routine è uno sforzo complesso**. L'uso della mascherina potrebbe non essere accettato per la stimolazione sensoriale che ne deriva a livello tattile e/o perché fuori dalla routine.

Per favorirne l'uso è possibile innanzitutto permettere che familiarizzino con l'oggetto.

In base al livello di sviluppo cognitivo è possibile:



## Autismo e Covid - 19 Suggerimenti

### 2. Indicazioni igienico sanitarie: strategie utili

#### 2b- l'uso della mascherina

- **Associare la mascherina a stimoli o giochi preferiti**, presentandola durante la giornata tra gli oggetti di uso quotidiano e tra i giochi.
- Far indossare la mascherina inizialmente in casa e **per pochissimi secondi**. Man mano che viene tollerata senza manifestare comportamenti inopportuni è possibile aumentare gradualmente il tempo in cui la si indossa, fino ad arrivare ad un lasso di tempo ragionevole e di durata simile alle uscite (strettamente necessarie). Fin dalle prime fasi è utile **fornire un premio per aver tollerato di indossare la mascherina**, dando subito dopo un gioco o un cibo preferito e associare il momento in cui si indossa la mascherina a qualcosa di piacevole (ad es. una canzone o un video preferito in sottofondo).

### 2. Indicazioni igienico sanitarie: strategie utili

#### 2b- l'uso della mascherina

- Per le persone con un livello di sviluppo più avanzato è utile poter **ricorrere all'uso delle storie sociali** (storie illustrate in cui si spiega cosa sono le mascherine, perché si usano, esplicitando i momenti della giornata in cui dovranno essere usati e garantendo un tempo limitato).
- [https://media.giuntiscuola.it/tdz/@media\\_manager/3927666.1-%20Storia%20sociale%20PECS%20.pdf?mediaId=5375096&cmg\\_defaultViewer=cmg\\_MediaServer&](https://media.giuntiscuola.it/tdz/@media_manager/3927666.1-%20Storia%20sociale%20PECS%20.pdf?mediaId=5375096&cmg_defaultViewer=cmg_MediaServer&) (storia sociale con i pecs)
- [https://media.giuntiscuola.it/tdz/@media\\_manager/3927644.2-%20Storia%20testo-immagine%20.pdf?mediaId=5375107&cmg\\_defaultViewer=cmg\\_MediaServer&](https://media.giuntiscuola.it/tdz/@media_manager/3927644.2-%20Storia%20testo-immagine%20.pdf?mediaId=5375107&cmg_defaultViewer=cmg_MediaServer&) (storia sociale con immagini e testo)
- <https://www.sancamillotorino.net/storie-sociali-sull-autismo> (storia sociale in video)

### 2. Indicazioni igienico sanitarie: strategie utili

#### 2c- lavare le mani

#### Lavare le mani.

Se l'abilità di lavare le mani è già acquisita:

- **dare dei premi ogni volta che, sotto vostra richiesta, lavano le mani.**

Inizialmente fornire premi molto spesso e poi fornirli in modo più sporadico.

- stabilire delle nuove routine in modo da facilitare l'autonomia nel lavarsi le mani:

-con regole verbali: "si lavano le mani ogni volta che..."

-con regole scritte

-con una scansione temporale (ad es. al suono di una sveglia)

-esplicitando i momenti della giornata in cui lavare le mani, mantenendo una routine più o meno fissa nel corso dei giorni (es. dopo aver giocato; dopo aver usato il pc ecc).





### 2. Indicazioni igienico sanitarie: strategie utili

- un esempio

#### 2c- lavare le mani



**Attenzione alla temperatura dell'acqua: acqua troppo calda o troppo fredda potrebbe inibire la motivazione.**

### 3. Contrastare i rischi legati all'isolamento

Per **contrastare i rischi legati all'isolamento** è buona prassi:

- svegliarsi e andare a dormire sempre ad orari simili per favorire una routine stabile;



- mantenere i contatti, tramite telefono o computer, con i docenti e/o con i terapisti e con le persone per lei/lui più significative;

- mantenere il soggetto attivo ed impegnato, svolgendo con lui/lei attività occupazionali all'interno della propria abitazione (ad esempio, accudire il proprio animale domestico, fare ginnastica, ecc.);

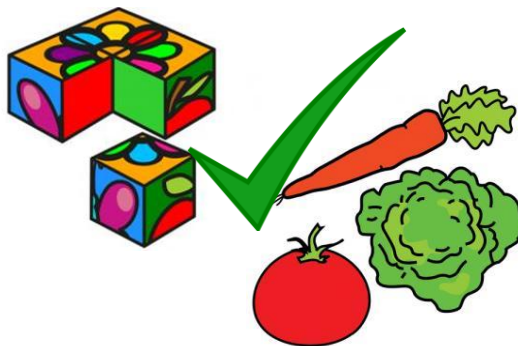
### 3. Contrastare i rischi legati all'isolamento

Per **contrastare i rischi legati all'isolamento** è buona prassi:

-promuovere l'esercizio di abilità piacevoli e già acquisite piuttosto che proporre attività troppo complesse e potenzialmente frustranti;

- evitare che il soggetto trascorra molto tempo al computer, alla televisione o ai videogiochi, utilizzando tali strumenti solo come rinforzo al corretto svolgimento di altre attività funzionali;

- fornire un'alimentazione sana ed equilibrata, limitando gli snack fuori orario (con particolare riferimento ai dolci).



### 4. Gestire le situazioni di emergenza

- Le principali **manifestazioni di reazione allo stress psicologico** :

- **catatonìa o aumentato “arousal”** (ipervigilanza, agitazione psicomotoria, insonnia, irritabilità, attacchi di panico, insorgenza o incremento di comportamenti auto/etero aggressivi);
- **maggiore sensibilità agli stimoli sensoriali** (contatto fisico, contatto con particolari consistenze e stimolazioni tattili, suoni e rumori);
- **crisi di rabbia** apparentemente immotivati, manifestazioni di nuovi comportamenti precedentemente non manifestati (nuove stereotipie o nuove forme di comportamenti disfunzionali);
- disorientamento temporo-spaziale;
- improvvisa perdita di alcune abilità precedentemente acquisite;
- reazioni fisiche come tremori, scosse, dispnea, palpitazioni, tachicardia, diarrea, vomito.



### 4. Gestire le situazioni di emergenza

#### 4a- Come gestire la crisi d'ansia

- **Come gestire la crisi d'ansia:**

- aiutare la persona ad esprimere sentimenti inquietanti come la paura e la tristezza, tenendo presente che anche le attività creative come il gioco o il disegno, possono facilitare questo processo.
- mantenere un tono di voce calmo e pacato;
- se il soggetto appare disorientato o disconnesso da ciò che lo circonda, aiutarlo a recuperare il contatto con la realtà attraverso le sensazioni propriocettive;
- **orientare la sua attenzione verso oggetti o stimoli rilassanti;**
- invitarlo a **respirare lentamente**, insieme a voi;
- controllare la mimica e la gestualità in modo che risulti adeguata, rassicurante e congrua ai contenuti verbalizzati.



### 4. Gestire le situazioni di emergenza

#### 4b- comportamenti problema: comprenderli e gestirli

### Comportamenti problema: come si manifestano?

- scoppi** di rabbia
- pianto, urla
- comportamenti auto o etero aggressivi
- agitazione psico-motoria
- marcato aumento delle stereotipie



## Autismo e Covid - 19 Suggerimenti

### 4. Gestire le situazioni di emergenza

#### 4b- comportamenti problema: comprenderli e gestirli

#### Comportamenti problema: Perché avvengono?

**-sovraccarico sensoriale** dovuto ad un'eccessiva stimolazione sensoriale e presenza di stimoli poco piacevoli e/o fastidiosi: rumori forti o specifici, contatto fisico non richiesto

**-autostimolazione sensoriale:** molti comportamenti, anche se bizzarri o pericolosi, per alcune persone con autismo rappresentano una stimolazione sensoriale piacevole e/o necessaria al loro equilibrio psicofisico;



## Autismo e Covid - 19 Suggerimenti

### 4. Gestire le situazioni di emergenza

#### 4b- comportamenti problema: comprenderli e gestirli

**-frustrazione:** situazioni di forte stress; compiti e richieste troppo complesse o troppo semplici; incapacità di poter comunicare adeguatamente una richiesta;

**-rifiuto di voler svolgere un compito** e incapacità di poterlo comunicare;

**-desiderio di ottenere qualcosa** che è stata negata: un gioco, un'attività ecc;

**-interruzione** esterna di una **routine** quotidiana o di gioco;

-ecc...





### 4. Gestire le situazioni di emergenza

- **Comportamenti problema: come gestirli?**

#### 4b- comportamenti problema: comprenderli e gestirli

- Mantenere la calma quanto più possibile: **agire** in modo **deciso, coerente e sicuro**, ponderando i possibili rischi.

-Per quanto possibile, non mostrarsi arrabbiati o nel panico.

**-Chiedere aiuto e sostegno ai professionisti di riferimento**

- Attuare, ove possibile, una **turnazione** che preveda alcuni tempi di riposo **per il caregiver**; infatti, la gestione e l'assistenza continuativa può portare al *burn-out*, soprattutto in presenza di comportamenti-problema particolarmente intensi e pervasivi.



### 4. Gestire le situazioni di emergenza

#### 4b- comportamenti problema: comprenderli e gestirli

- **Comportamenti problema: come gestirli?**

-se ipotizzate che la causa sia di natura sensoriale **ridurre al minimo gli stimoli**: non urlare, non fare richieste, ridurre i suoni e i rumori possibili (tv o stereo accesi).

-evitare di fornire attività piacevoli, carezze o coccole immediatamente dopo il comportamento problema o in itinere: questo aumenterebbe la probabilità che in futuro si ripeta.

-cercare di **individuare la causa** scatenante per poter modificare l'ambiente per ridurre e **prevenire** le future occorrenze.



5. Pianificare la giornata in casa.

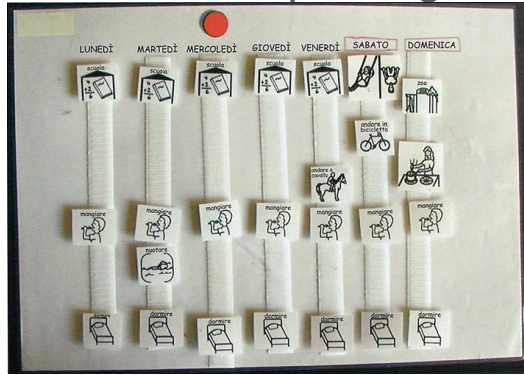
- Pianificare la giornata in casa.

Scegliere insieme al professionista di riferimento la migliore modalità di presentazione della routine quotidiana, in base allo stile cognitivo e al sistema di comunicazione della persona con autismo.

-ad es. **l'uso di un'agenda visiva** con immagini o con brevi descrizioni in forma scritta, cartacea o su tablet. Questo strumento permetterà di poter prevedere ogni singola attività, la sua durata, il luogo e le modalità in cui essa verrà svolta, riducendo la frustrazione di non avere una routine prevedibile e chiara.

**N.B. Ogni persona è unica, è bene quindi consultare sempre l'esperto di riferimento per concordare le attività giornaliere più adatte alle competenze cognitive del singolo.**

Alcuni esempi di agenda visiva:



Agenda visiva settimanale



Schema di giornata su tablet

5. Pianificare la giornata in casa.



**N.B. Ogni persona è unica, alcuni strumenti non sono generalizzabili a tutti, è bene quindi consultare sempre l'operatore di riferimento per concordare lo strumento più adeguato alle esigenze e competenze cognitive del singolo.**

### 5. Pianificare la giornata in casa.

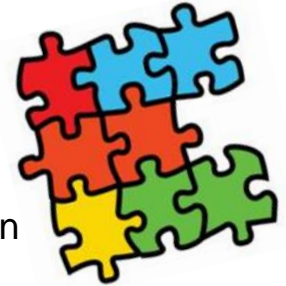
- Pianificare la giornata dei bambini:

A seconda delle fasce d'età, inserire, bilanciando:

- **attività didattiche** (concordate con l'insegnante di sostegno ed in linea con obiettivi del PEI);

- **attività abilitative** (da concordare con il terapista o con l'operatore di riferimento).

E' bene, infatti, che durante il periodo di sospensione didattica per l'emergenza covid-19 i bambini non perdano **l'abitudine a svolgere sistematicamente i compiti scolastici e a coltivare le abilità acquisite nel trattamento psico educativo.**



5. Pianificare la giornata in casa.

- Alternare diverse tipologie di attività psico educative durante la giornata:

-Attività al tavolo;

-Attività indipendenti;

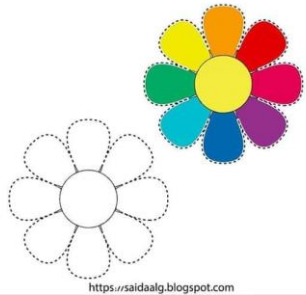
-Attività motorie.

- scegliere attività adeguate al livello di sviluppo cognitivo, è importante non fornire compiti troppo complessi o troppo semplici che potrebbero implicare frustrazioni , comportamenti problema.
- stabilire sempre un premio da fornire alla fine di ogni attività o dopo un certo numero di compiti e attività svolte!

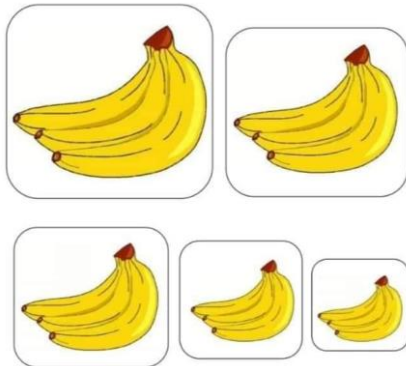


## 5. Pianificare la giornata in casa.

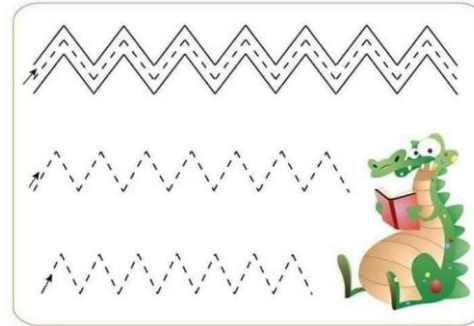
- qualche esempio di attività:



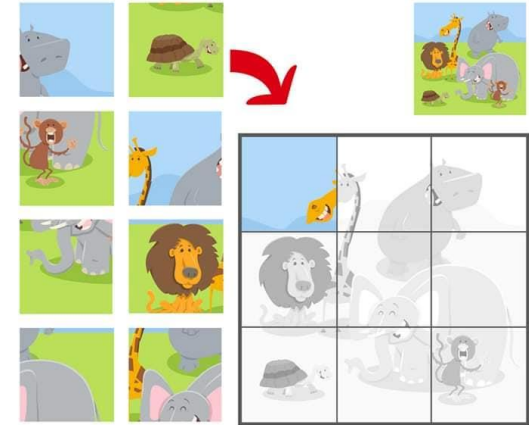
colorare con  
modello



sequenze



pregrafismo



ricomposizione immagini

5. Pianificare la giornata in casa.

- **Pianificare la giornata degli Adulti e Adolescenti:**

A seconda degli interessi, delle capacità e della motivazione, **alternare:**

-**Attività domestiche;**

-**Attività manuali** (es. cucinare);

-**Momenti di relax in autonomia** (se possibile);

-**Attività motoria** (esercizi a corpo libero);

-**Attività di gruppo** (giochi da tavola).



## 5. Pianificare la giornata in casa.

- qualche esempio di attività:

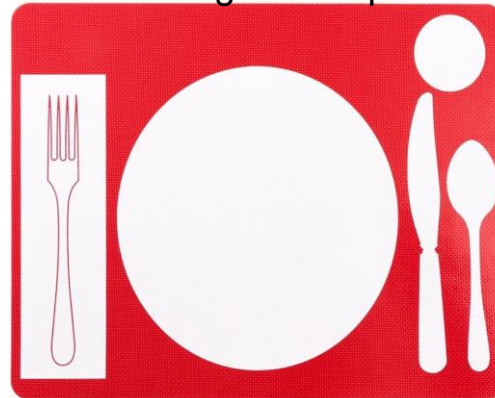


## Autismo e Covid - 19 Suggerimenti

- Qualche esempio:

-spolverare, usare l'aspirapolvere, asciugare le stoviglie, stendere i panni, piegare i vestiti, appaiare i calzini, apparecchiare ecc.

Per l'attività di apparecchiare può essere utile fornire una guida da porre in corrispondenza di ogni posto, da sfumare poi gradualmente.



5. Pianificare la giornata in casa.

5a. Attività domestiche

## Autismo e Covid - 19 Suggerimenti

5. Pianificare la giornata in casa .
- 5b. Attività manuali

Qualche esempio:

- preparare qualche pasto gradito (dolci fatti in casa, focaccia ecc.)

Come scegliere la giusta ricetta:

-attenzione al numero di passaggi: lunghi e numerosi passaggi richiedono capacità attentive prolungate. Se l'attenzione non è sostenuta scegliere inizialmente ricette brevi o fornire nel corso della preparazione piccoli assaggi del cibo in preparazione o brevi pause.

- scegliere una ricetta il cui prodotto sia gradito, che renda motivante l'intera attività.



## Autismo e Covid - 19 Suggerimenti

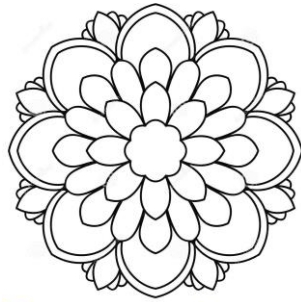
- Qualche esempio:



Puzzle (di difficoltà variabile in base alle abilità)



Attività funzionali sul tablet. (es. App "Happy color")



Mandala da colorare



Carte e/o giochi da tavola

5. Pianificare la giornata in casa  
5c Attività di gruppo; attività fisica.



Zumba e/o attività fisica da seguire online

- Piccoli accorgimenti per le attività:

-proporre sempre attività adeguate all'età, non troppo complesse per i più piccoli e non troppo infantili per gli adolescenti e/o adulti. **Tenendo sempre conto del livello di sviluppo cognitivo è bene presentare attività e richieste adeguate**, che non comportino frustrazione o noia poiché entrambe le condizioni potrebbero innescare comportamenti problema e/o stress.

- proporre attività motivanti, che coinvolgano attivamente, orientate alla dignità e ad una giusta qualità di vita,tenendo sempre presente le capacità cognitive, le peculiarità e le difficoltà del singolo.

**Raccomandiamo alla gentile Utenza di consultare il proprio Operatore di riferimento al fine di personalizzare i suggerimenti presentati.**

**Un operatore del CAT ASL BA sarà a Vostra disposizione telefonando al n. 080.5844053 nei giorni di**

**LUNEDI: ore 08:00 – 12:00**

**MARTEDI: ore 08:00 – 14:00; ore 14:30 – 18:00**

**GIOVEDI: ore 08:00 – 14:00**

# *Andrà tutto bene!*

Disegniamo un bell'arcobaleno con la scritta "Andrà tutto bene!" su lenzuola e cartelloni insieme ai nostri genitori e nonni e riempiamo i cortili, balconi e finestre delle nostre case!

**Avanti con fiducia!**