

# VŠEM ŽENÁM A DÍVKÁM NA SPEKTRU, všem pečujícím o ženy a dívky s autismem.

**Při příležitosti Mezinárodního dne žen bychom neměli zapomínat na ženské zdraví, a co péče o něj obnáší. Tento informační list vznikl jako malý návod a pomocník pro všechny ženy/dívky s PAS, nebo jejich pečující.**

## Intimita

Intimita, jedna ze základních potřeb člověka, kterou by měl ve svém životě, bez ohledu na zdravotní stav zažívat. Úplně prvním člověkem, který se s ženou či dívkou o intimitě baví, je její matka nebo jiná blízká žena v jejím okolí. Ale ne vždy je snadné tyto informace srozumitelně předat. Může vám s tím pomoci sexuální důvěrník pracující v sociálních službách, lékař či odborné materiály (odkazy dále v textu).

Je třeba mít však na paměti, že intimita je důležitá pro každého z nás, je potřeba jí respektovat a dbát na její dodržování (např. v sociálních službách, kde jde o intimitu před ostatními – při oblékání, sprchování). Každý člověk, by měl mít v životě tuto potřebu naplněnou a vědět, že má na intimitu nárok.

## Sexuální důvěrník/ sexuální poradce

V České republice jsou již několik let proškolení sociální pracovníci, kteří mohou v rámci sociálních služeb plnit roli sexuálního důvěrníka a provázet klienty v otázkách partnerského, intimního a sexuálního života. Sexuální poradci, jako pracovníci s vyšší odborností, jsou jako experti na tuto oblast součástí multidisciplinárních týmů, pracují individuálně s klienty. Pracovníci používají pro svoji práci vizualizační pomůcky a různé pomůcky pro



lepší a jasnější pochopení pro klienta např. i s mentálním postižením. Sexuální důvěrník či sexuální poradce jsou dalšími osobami, na které se mohou ženy s PAS, mentálním postižením či jejich blízcí/pečující obrátit pro získání informací a vhodnou edukaci týkající se menstruace, návštěvy gynekologa.

## Preventivní gynekologické prohlídky

Preventivní gynekologické prohlídky jsou velmi důležité i u žen/dívek na spektru, či s mentálním postižením. Každá žena/dívka má na preventivní

prohlídky u svého gynekologa nárok 1x za rok od 15 let věku. Gynekoložka či gynekolog Vám může pomoci s obtížemi spojenými s menstruačním cyklem, s pohlavním životem a může poradit i s hygienou a péčí o intimní partie. Nepodceňujte zdravotní stav žen s postižením a navštěvujte pravidelně gynekologa.

## Jak se připravit na gynekologickou prohlídku

Jak se připravit, nebo jak připravit ženu/ dívku na vyšetření u gynekologa. Kromě běžných věcí – objednání,

hygienu před prohlídkou, se další příprava na vyšetření bude hodně odvíjet od stupně znevýhodnění. Někomu bude stačit jen slovní provázení, nebo přečtení krátkého článku jak to u gynekologa probíhá. U ženy/ dívky s autismem a mentálním postižením a dost možná i chováním náročným na péči určitě zvolíme cílenější přípravu na danou situaci:

- Zavoláme lékařce a domluvíme termín, kdy je v čekárně méně osob (můžeme mít připravený i průkaz osoby s PAS).
- Lékařku informujeme o diagnóze a domluvíme se na jasném postupu. Můžeme poskytnout lékařce sepsaných pár bodů (např. jak ženu/dívku oslovovat, zda je potřeba ztlumit světla, jak komunikovat, atd.).
- Vytvoření vizualizace pro ženu/dívku (pracovník APLA JČ - či jiný odborný pracovník, sexuální důvěrník) – jak bude vyšetření probíhat, vizualizace nástrojů, fotka ordinace, fotka lékařky.
- U některých žen/dívek může velmi dobře fungovat motivace a odměna, za zvládnutí vyšetření u gynekologa.
- Všem ženám a dívkám a jejich pečujícím doporučujeme např. publikace od SPMP ČR. Jedná se o informační brožury – „UŽ VÍM“, kde najdete např. Život ženy, Gynekologickou prohlídku a další. Dále rádi odkážeme na stránky [www.ozdravi.org](http://www.ozdravi.org), kde najdete další vizualizační podporu pro návštěvu lékaře.

## Menstruace

Menstruační cyklus je přirozenou součástí života ženy. Může ale způsobovat i nepříjemné či náročné stavy a pocity, které mohou zhoršovat kvalitu života.

Cyklus každé ženy je jiný. Je však důležité obrátit se na svého lékaře, pokud je menstruace příliš bolestivá, silná, dlouhá či nepravidelná.

**Fyzický stav:** Nesmíme zapomínat, že fyzické projevy při menstruaci jsou u každé ženy/dívky jiné. Někdo o menstruaci ani neví, někdo trpí bolestí a dalšími nepříjemnými pocity. Někdo má menstruaci silnou, někdo slabou. Každý prožívá tento stav jinak a je třeba na to pohlížet s respektem. Je důležité:



- hledat vhodné pomůcky pro hygienu během menstruace
- zajistit, aby se žena/dívka cítila při používání hygienických potřeb komfortně
- zajistit dostatečnou hygienu
- zajistit i možnost medikace na bolest v případě bolesti, či bylinkové čaje, teplý obklad na břicho,
- zajistit dostatek odpočinku, doplňky stravy např. vitamíny.

**Psychický stav:** menstruační cyklus ovlivňuje hladiny hormonů ženy/dívky. Proto je třeba dbát i na psychický stav. Žena/dívka může být více podrážděná, může se zvyšovat chování náročné na péči. Nemusí mít „náladu“. Proto můžeme díky přístupu PBS předcházet chování náročnému na péči a vypozařovat kdy má žena/dívka menstruaci. Nabídnout jí potřebné nástroje pro lepší zvládnutí samotné menstruace nebo premenstruačního syndromu. Obtíže můžeme řešit i vhodnou farmakoterapií.

## Premenstruační syndrom

Některé ženy a dívky mohou být v období před nástupem menstruace unavené, podrážděné, může je bolet hlava, břicho či prsa, a ne vždy to dokáží komunikovat okolí. U žen/dívek s chováním náročným na péči, je toto období zvýšeného výskytu chování náročného na péči. Žena/ dívka potřebuje v tuto dobu bezpečné prostředí, klid, odpočinek, či medikaci na zmírnění bolesti. Všechny tyto symptomy je dobré a vhodné konzultovat s lékařkou a respektovat potřebu těla žen/dívek. Nezlehčovat toto období, ale naopak se ho snažit ulehčit ženám a dívkám a to nejenom s autismem.

## Péče o prsa

Kromě správné hygieny a správně zvoleného spodního prádla je vhodné prsa samovyšetřovat. Ideálně těsně po skončení menstruace, pokud nemáte menstruaci tak každý měsíc v pevně stanovený den. V pozdějším věku i vyšetření prsou zobrazovací technikou – např. mamograf. I toto patří do života ženy a je třeba na to myslet i u klientek s autismem, nebo mentálním postižením.

## Slovo na závěr:

Celý článek si přečetla, připomínkovala a doplnila paní doktorka MUDr. Hana Slabá Hoskocová - gynekoložka. Paní doktorka by ráda všem čtenářkám informačního listu sdělila: „Každá žena má nárok na gynekologickou péči, která jí může výrazně zvýšit kvalitu života. Nebojte se obrátit na svého lékaře či lékařku s čímkoliv, co vás trápí a stejně tak nenechte svůj strach, aby vám zabránil ve vyhledávání lékařské péče, která vám může pomoci vyřešit vaše obtíže, či vás ujistit, že je vše v pořádku. Diagnóza autismu není překážkou pro gynekologickou péči.“