

Csepeli Bernadett Anna

gyógytornász

Szent Margit Kórház, Fejlődésneurológiai osztály

bernadett.csepeli@gmail.com

### **Megfelelő szavakat a megfelelő időben - és mi valójában a megfelelő?**

Gyógytornászként dolgozom a Szent Margit Kórház Fejlődésneurológiai Osztályán, immár 2 éve. Munkám során hétről hétre mindig új emberekkel ismerkedek meg. Csecsemőkkel, édesanyákkal, édesapákkal, nagymamákkal, nagypapákkal... Annak, hogy egy csecsemő hozzánk kerül, minden esetben van valami háttere, amiért úgy gondolta az adott kezelőorvos, hogy további vizsgálatokra lenne szükség. Nem elég tehát, hogy pici babákról van szó, sokszor újdonsült szülőkkel – ami már önmagában is igazán erős módosult tudatállapotot eredményez a frissen szült nőkben és a frissen apaszerepbe csöppent férfiakban is –, ezt tetézi az is, ha valami komolyabb eltérést, fejlődési rendellenességet kell a szülők tudtára hoznunk.

Amikor elkezdtem dolgozni az osztályon, egyértelműen az jelentette a legnagyobb nehézséget, hogy szülőkkel hogyan kommunikáljak. Márpedig ha 18 év alattiakkal foglalkozik az ember, akkor ez elkerülhetetlen. Csecsemőknél pedig fokozottan igaz. Gyógytornászként az a feladatom, hogy a kivizsgálás során (amíg bent fekszenek a kórházban) minden nap vizsgáljam a csecsemők kiváltható és spontán mozgásait. A bent fekvés során azonban ez csak egy a többi vizsgálat között. Ezt nem győzöm hangsúlyozni a szülők kérdéseire válaszolva, mégis – egyébként érthető módon – a látványosságból adódóan a babák mozgásával kapcsolatos tapasztalataim mindig jobban érdeklik őket, mint bármely más műszeres vizsgálat. Sokszor emiatt rögtön az első találkozás/vizsgálat alkalmával olyan helyzetbe kerülök, hogy azonnali választ várnak tőlem olyan kérdésekre, mint „Meg fog-e gyógyulni? Lehet-e segíteni rajta? Fog-e tudni lábra állni? Értelmi fogyatékos lesz-e? Hogyan fog teljesíteni az iskolában?”... és még sorolhatnám. Olyan kérdések ezek, melyekre még egy minden komplikációtól mentes születés után sem lehet pontos, teljesen biztos választ adni, hát még olyan babák esetében, akiknél volt valami születés körüli esemény, mely hatással volt az agyra, és ezáltal a központi idegrendszerre is. Ezt a körülményt tetézi az is, hogy gyógytornászként nincs jogosultságom arra, hogy a szülőket tájékoztassam. Csak az orvosok tehetik ezt meg. Az a feladatom tehát, hogy miután megvizsgáltam a babákat, úgy válaszolgassak a felmerülő kérdésekre, hogy az ne merítse ki a tájékoztatás fogalmát, ugyanakkor legyen őszinte, és ezáltal elégítsem ki a szülő kíváncsiságát is a lehető legkorrektebb mértékben.

Én már úgy szoktam a család tagjaival találkozni, hogy előttem beszéltek már orvossal is. Ő ad tájékoztatást arról, hogy hogyan zajlik a kivizsgálás, milyen vizsgálatok vannak, kb mennyi ideig tart a folyamat, illetve adott esetben a gyermek állapotáról is hosszabban beszélgetnek, ha kiderül, hogy a szülő még nem sokat tud róla. Ez persze nem mindig abból adódik, hogy előzetesen ne kapott volna tájékoztatást, mert elméletileg minden kórházból úgy kellene hazaengedni a pácienseket, de (mint azt most már tudom a módosult tudatállapotról) feltehetően nem megfelelő kommunikációval történt az információ átadás, mert a szülő nem jegyezte meg a neki mondottakat, vagyis talán még inkább nem értette meg.

Mikor először találkozom az édesanyákkal, (mert ők vannak jelen a nap nagy részében, az édesapák csak látogatni jönnek délután) mindig egy bemutatkozással szoktam kezdeni. Pontosabban azt mondom *“Jó napot kívánok! Szeretnék bemutatkozni.”* és ezt követően elmondom a nevem egy kézfogás kíséretében, és megvárom hogy ő is elmondja. Azonban most már tudom, hogy mikor azt mondom *“Szeretnék bemutatkozni”* akkor azt valóban úgy is teszem, mert hiába mutatkozik be a másik fél, sajnos ritkán emlékszem a nevére. Rá kell tehát szoknom arra, hogy a jól bevált *“Hogyan szólíthatom?”* kérdés is része legyen az első találkozásnak, különben szégyenszemre csak *“Édesanya”*-ként tudom őket megszólítani. Ez pedig, valljuk be, legalább annyira tud megalázó lenni, mint a *“Huszonketteske, legyen szíves jöjjön!”*, hiába szép maga a szó.

Rögtön a bemutatkozás után, vagy ha csak a kezelőben találkozunk, akkor már helyben, röviden össze szoktam foglalni, hogy mi fog történni. *“Én vagyok a gyógytornász, és a babák mozgását vizsgálom. Bent volt, mikor az orvos vizsgálta a babáját a felvételnél? Igen? Jó, akkor már láthatta, hogy hogyan is zajlik a vizsgálat, én is hasonló technikákkal és hasonló módon fogom ezt megtenni.”* Ez segít a raport építésében, hiszen máris nem csak fogom és elviszem a babáját, hanem előre lesz egy elképzelése arról hogy mi fog történni vele. Persze kétélű a helyzet, mert ha a felvétel alkalmával negatív élménye volt (a vizsgálati elemek kiváltásához speciális ingerhelyetekbe hozzuk a babákat, amik során pl. a fejüket nem mindig támasztjuk, és ez olykor sokkolja a szülőket, hiszen a legelső, amit megtanulnak a babákról az, hogy a fejüket tartani kell), akkor ennek a vizsgálatnak is úgy fog nekiállni, hogy szorongás van benne. Ezt a feszültséget pedig könnyedén átadja a babának is, aki ettől sírni fog és már bele is csöppentünk egy önmagát gerjesztő folyamatba. Ennek könnyítése végett rögtön fel szoktam ajánlani, hogy *“természetesen ha szeretne, van lehetőség részt venni a vizsgálaton”*, a legtöbb esetben boldogan el is fogadnak. Majd mikor jelzem, hogy mehetünk is, készségesen felajánlják, hogy vigyem a gyermeket, de én mindig rájuk hagyom ezt a feladatot, hogy megmaradhassanak anyai mivoltukban kompetens személyként. Mivel a vizsgálat során meztelenre vetkőztetjük a babát, mindig viszünk pelust és popsitörlőt is, és igyekszem a *popsikrémmre is mindig rákérdezni, hogy vigyük-e*. Ez apróság, de olyan téma, amiben az anya van otthon, ő tudja, hogy mi a szokása, és ezzel is azt szeretném feléjük közvetíteni, hogy ők a

kompetensek a baba ellátásában, én csak a vizsgálatot végzem. Így a vizsgálat során is nagyobb bizalommal adják át nekem a babát.

Miközben vizsgálom a babát, rá összpontosítom a figyelmemet, vele hangolódok össze, és figyelem minden mozdulatát, az ujjaimmal érzem a kis izmaik működését. Sokszor még fenntartásaim vannak azzal kapcsolatban, hogy már az első vizsgálaton is részt vegyenek a szülők, mert bár előre elmondom, hogy mi fog történni, szinte az elejétől kezdve tele vannak kérdéssel. Az egyes mozgásminták kiváltásánál, miközben figyelem a baba teljesítményét, próbálok a szülővel is kontaktusban maradni ezért. Hosszútávon arra kellett rájönnöm, hogy ez így, ebben a formában nem működik. Ezért, ha látom, hogy a szülő feszült, és tele van kérdésekkel, a lehető leghamarabb biztosítom róla, hogy *“Kíváncsi vagyok a kérdéseire, válaszolok is rájuk, gyűjtse össze őket, amíg én megvizsgálom a babát. Addig azonban szeretném a figyelmemet rá összpontosítani, hogy minden apró részletre oda tudjak figyelni, amilyen mozgásokat ő megmutat nekem. Ezáltal szerzek róla egy átfogó képet, és az alapján tudunk majd beszélni róla.”* Ez többnyire elegendő szokott lenni ahhoz, hogy együtt tudjunk működni a vizsgálatok során. Ha a mozgásminták kiváltása során sokkolódik valaki, mert esetleg előzetesen még nem látott vizsgálatot, akkor inkább megállok egy picit, és a lehető legérthetőbb formában foglalom össze a látottakat. *“A mozgásvizsgálatok során a velünk született mozgások kiválthatóságát vizsgálom. Ezek az úgynevezett elemi mozgásminták, a későbbi nagymozgások előfutárai, melyeket a csecsemő a mi segítségünkkel tud létrehozni. Ahogy bizonyos helyzetbe hozzuk (pl. a fej és a mellkas alátámasztásával négykézláb helyzetben húzva őt egy asztalon, mászó mozgást fog létrehozni a végtagjaival), úgy képes azt a mozgást megvalósítani. A mozgásminták két csoportba sorolhatók: az egyik a fejemelés és gerinc egyenesítés minőségét vizsgálja, ami a felegyenesedéshez szükséges képesség, a másik csoportban pedig a végtagok együttmozgása van fókuszban. A mozgásminták kiválthatósága arról ad információt, hogy a mozgáskészlet milyen állapotban van. Ha a kivizsgálás során azt tapasztaljuk, hogy valamely területen eltérés mutatkozik, akkor az adott mozgásminta gyakoroltatásával hatunk a központi idegrendszerre, ami a mozgások létrehozásáért felelős.”* Ma már tudom azt is, hogy mikor azt mondom *“Ha a kivizsgálás során azt tapasztaljuk, hogy valamely területen eltérés mutatkozik”*, ahelyett azt is mondhatom, hogy *“Ha a kivizsgálás során azt tapasztaljuk, hogy valamely mozgás létrehozásához szüksége van még a baba szervezetének némi támogatásra, azt általunk megkaphatja. Így az adott mozgásminta gyakoroltatásával “eddzük” a szervezetét...stb”*. Talán így inkább szaposzítív. Azonban ezt még gyakorolnom kell, hogy éles helyzetben is folyékonyan ezt tudjam mondani.

Amikor valóban tapasztalunk eltérést a mozgásteljesítményben, akkor a szülőknek otthon végzendő terápiás gyakorlatsort tanítunk. Ezek a terápiák az elemi mozgásmintákból kerülnek összeválogatásra. Ha az édesanya részt vett a vizsgálataimon, akkor már ismerősként üdvözli ezeket a feladatokat, de fontos szerepem a feladatok megtanításán túl az is, hogy motiváljam őt azok rendszeres

végeztetésére. Embere válogatja, hogy kihez hogyan tudok közeledni, és ez persze így is van jól. Van, aki retteg, hogy neki mint "terapeuta" szerepbe kell bújnia. Hozzájuk pacing-leading technikával próbálok közelebb kerülni: *"Sokan így reagálnak, mikor először hallják, hogy ezeket a feladatokat otthoni körülmények között kell majd végezni. Valóban nagy kihívásnak tűnik elsőre, és biztosan kell majd idő, hogy kialakítsák a saját rendszerüket rá. Ugyanakkor ez egy jó lehetőség arra is, hogy legyen egy rendszeres közös programja a babájával, és ezzel egy időben támogatja őt a mozgás- és értelmi fejlődésében. Amíg itt vannak, biztosítunk minden lehetőséget arra, hogy megtanulja a feladatok végzését, mire hazamennek. Annyi időt tudunk rá fordítani, amennyire csak szüksége van. Amikor pedig már otthon lesznek, ha felmerül bármi kérdése, a kórházi telefonszámon minden nap elér bennünket, és tudunk beszélni. Személyes találkozót is tudunk egyeztetni, ha arra lenne szüksége."* A feladatok helyes végzésének elsajátítása során gyakran alkalmazom a kettős kötés technikát. Mikor már több alkalommal gyakoroltuk a feladatokat, gyakran kérdezem a vizsgálat előtt *"Hogy szeretné: mutassam még előre a feladatokat, vagy már egyből gyakorolja Ön a picivel?"* Sokszor látom annak a fontosságát is, hogy pozitív megerősítésekkel jutalmazzam az édesanyákat, hogy biztosabbnak érezzék magukat a feladatok végzése során. Ez sajnos nem mindenkinél ér cél, mert aki saját magának azokat a szuggesztiókat adja, hogy *"én úgysem tudom ezt megcsinálni...nekem ez nem megy...én ettől félek...jaj, ez egy mumus feladat...stb."*, azoknak kevés az a napi 20-30 perc, amit én az ő megerősítésére is szeretnék fordítani.

Az egyik legmeghatározóbb élményem ezzel az egész folyamattal kapcsolatban az volt, mikor egy olyan édesanyának kellett feladatokat tanítanom, akivel akkor találkoztam először, és akivel az orvos előttem beszélt meg, hogy milyen feladatokra is lesz szükség ahhoz, hogy a kislány mozgásfejlődését támogassuk. A riportépítés és a saját rálátásom érdekében is a bemutatkozás után azzal kezdtem, hogy én is kicsit átmozgattam a kislány végtagjait, beszélgetni kezdtem vele. Ő jól reagált, mosolygott, és próbált visszabeszélni is a maga nyelvén. Úgy éreztem, hogy jól haladok, a szülők is mosolyogtak. Aztán kérdeztem, hogy a doktor úr megbeszélte-e velük, hogy miért van szükség a feladatokra, és milyen jellegű gyakorlatok lesznek? Mivel láttam, hogy nem teljes a rálátásuk, újra átbeszéltük a dolgokat. Aztán következett az, mikor már úgy mutattam a mozgásmintákat a kislánnyal, hogy közben úgy magyaráztam, hogy nemsokára nekik kell ugyanezt megcsinálni. Feladatonként haladtunk, minden egyes feladatot 2-3 alkalommal megmutattam, majd jeleztem, hogy *"Most van lehetősége édesanyának is kipróbálni"* vagy *"Átadhatom, hogy Ön csinálja a következőt?"*. Emlékeim szerint összesen 3 gyakorlatról volt szó, és az első kettőnél gördülékenyen ment a gyakorlás is. Ha a fogáson javítani kellett valamit, szóltam, átalakítottuk, vagy amikor szerette volna, újra megmutattam. Amikor valamit jól csinált, megdicsértem *"Nagyon klasszul tartotta őt!"*, *"Úgy látszik, hogy már nagyon összeszokott párost alkotnak a lányával, mert jól tudnak együttműködni!"*, igyekezve azt kiemelni, ami tényleg jól sikerült. Ha bizonytalannak éreztem, akkor biztattam, hogy *"Megerítem, hogy elsőre szokatlan a helyzet, hiszen sosem kellett még ilyen jellegű feladatokat csinálnia a lányával, és sokan érzik ugyanígy magukat eleinte."*

*Ugyanakkor, a kezdetben kihívásként megélt kezelés a visszajelzéseik alapján egy jó hangulatú közös programmá tud átalakulni, ami még pluszban hozzájárul a mozgásfejlődéshez is.”* Így értünk el aztán az utolsó gyakorlathoz, amitől sokan szoktak tartani. Minden megerősítő mondatomat és testbeszédemet elővettem, mert éreztem, hogy az anyuka kezd meginogni, annak ellenére, hogy addig nagyon jól együtt tudtunk működni egymással. Biztattam, biztattam, hogy remekül csinálja. Majd amikor egy pillanat alatt megingott a kezében a baba, és ezért hirtelen magához ölelte, én szerettem volna, ha újra megcsinálják, hogy “vissza merjen ülni a lóra” később is. Tudtam, hogy ha azzal a bizonytalanság élménnyel térnek haza, biztosan nem fogja végezni azt a feladatot a kislányával. Ezért a következőket mondtam: *“Meglepő lehetett, hogy ilyen hirtelen mozdulatok is adódhatnak a feladat végzése során. Megértem, ha ez szokatlan volt. Ugyanakkor abban is biztos vagyok, hogy innen úgy fognak tudni hazamenni, hogy biztonsággal gyakorolnak majd otthon együtt. Ehhez azonban az kell, hogy még egyszer megcsinálják ezt az utolsót.”* Ekkor az anyuka szinte kitört, ami az addigi nyugodt hangulathoz képest (még ha a feszültséget láttam is rajta) meglepő fordulatnak bizonyult: *“De miért kéne csinálnom, mikor mondtam, hogy nem akarom!?”* Emlékszem, ekkor nagyon gyorsan pörgettem magamban a mondatokat, hogy valami számára megfelelő találjak. És az az igazság, hogy én is módosult tudatállapotba kerülhettem emiatt, mert egyáltalán nem tudom felidézni, hogy mit mondhattam neki. Csupán az érzést, hogy nagyon szeretném megerősíteni ezt az anyát abban, hogy jó az, amit és ahogy csinál, és hogy tud tenni a lányáért azzal, hogy végzi vele ezt a terápiás sort. A vége tehát az lett, hogy bár (láttam) nem jó szívvel, de az anya még egyszer megcsinálta a gyakorlatot, és jól ment neki. Én erről biztosítottam is, majd ezek tudatában engedtem őket el, sok sikert kívánva az otthoni munkához.

Nem egyértelműen sikerrel végződött ez a történet, de azt éreztem belőle, hogy mindent megtettem azért a családjáért, amit az eszközeimmel megtehettem. Sajnos azóta nem találkoztam velük, hogy megtudjam, mi lett az eredménye a közös munkának. Bízom azonban abban, hogy ahogy ebben az esetben azt tudtam szem előtt tartani, hogy a baba, és az egész család hogyan tud elegendő magabiztosságot szerezni a kezelés elsajátításában, úgy ehhez hasonló egyéb esetekben is egyre jobb kommunikációval tudok majd a segítségükre lenni. Visszaolvasva az eddig írottakat, amiben még biztosan van hova fejlődnöm, az a raport kialakítása és a jövőre mutató kommunikáció. Talán pont ez a két szempont lesz majd a segítségemre abban, hogy az együttműködést még hatékonyabban tudjam kialakítani a szülők és közöttünk. Köszönöm, hogy ehhez rendelkezésre állnak eszközök, amiket a sas-képzés által lehetőségem volt megismerni és gyakorolni!