

Varsovassa, 20.01.2019

Lausunto painopeitosta

Painopeittoja käytän vastaanotossani terapian aikana ja suosittelen käyttämään sitä kotona oikeastaan sensorisen integraation terapeutin urani alusta lähtien, eli 7 vuoden ajan. Suosittelen niitä ennen kaikkea vestibulaarisen ja proprioseptiivisen järjestelmän aliherkkyyttä eli tuntoaistimusten puutetta kokeville lapsille jotka kaipaavat vahvoja liikkeestä tai painosta tulevia ärsykyitä. Niillä lapsilla on usein ongelmia rentoutumisen, nukahtamisen kanssa ja heräävät keskellä yötä. Painopeittoja suosittelen ennen kaikkea sen takia, että vaikuttamalla lihasasentoaistin reseptoreihin se auttaa rentoutumaan ja tyyntymään itsensä ja säätelee lapsen hermostoa.

Vastaanotossa peittoa käytän yleensä terapeutin session lopussa yhdistettynä hitaaseen lineaariseen liikkeeseen. Sen ansiosta lapsi rentoutuu, tyyntyy itsensä, lepää.

Vanhemmille suosittelen, että käyttäisivät peittoa syvän unen aikana, enintään tunnin ja jos lapsella on ongelmia nukahtamisen kanssa, että peittäisivät sillä lapsen myös ennen nukahtamista. Ehdotan myös, että peittävä lapsen muutamaksi minuutiksi päivässä jos lapsi on ärtynyt tai ylireagoi emotionaalisesti. Suurin osa painopeittoja käyttäviä vanhempia huomaa, että lapsen käyttäytyminen on parantunut jo muutaman viikon jälkeen, jotkut jopa melkein heti. Syvän unen aikana painopeitolla peitetty lapset nukkuvat paremmin, eivät herää kesken unien, ovat rauhallisempia, helpommin rentoutuvat. Vanhemmat huomaavat ennen kaikkea että itsesääntely, käytöksen hallinta ja keskittymiskyky on parantunut. Ilmoittavat, että impulsiivinen käytös ja hysteria esiintyvät harvemmin.

Itse käytin painopeittoa auttaakseni tyttärentäni, jolla on asentoaistin häiriöitä ja intensiivisesti etsii sellaisia ärsykyitä. Lisäksi syntymästä lähtien hänellä on suuria ongelmia itsesääntelyn kanssa ja nukahtamisen kanssa. Peiton käytän siitä lähtien kun hän oli 2-vuotias sekä nukahtamiseen, jonka ansiosta hän helpommin rauhoittui, rentoutui ja nukahti nopeammin kuin ilman peittoa, myös syvän unen aikana. Joskus tyttärentäni pyysi myös, että peitän hänet sillä päivälläkin. Kun hän oli jo vanhempi peitti itsensä itse, kun vain tunsin sellaista tarvetta. Tuloksia alkoi näkyä pian, ylivilkkaus heikkeni, tytär kävi rauhallisemmaksi ja järjestelmällisemmäksi. Huomasin myös, että päivällä hänen proprioseptiivisen stimulaation tarve on vähentynyt.

Lausunnon on laatinut mgr Anna Chacinska

Puolan Sensorisen Terapian Yhdistyksen
PSTIS sertifikaatin numero: 1858

Leima:

Anna Chacinska
erikoispedagogi
sensorisen integraation terapeutti

Vahvistan, että yllä oleva käännös on sisällöltään yhtäpitävä minulle esitetyn asiakirjan jäljennöksen kanssa

*Monika Lamęcka-Pasławska, suomen kielen auktorisoitu kääntäjä TP/632/05
Poznanissa, 10 helmikuuta 2019, nro 26/19, 1 sivu*

