Vodič - Autizam putovanje

Ovaj vodič korak po korak će vam pomoći da odredite odgovarajuće intervencije i vremenske rokove za preduzimanje aktivnosti u domenu medicinske i dijetetske intervencije i života u kući. Ovaj dijagram protoka će pružiti vizuelnu osnovu najboljih praksi za vaše dete, a radne porodice treba da pratebez obzira da li su novi na tom putu, veterani kao i svi ostali koji su bilo gde između.

Autizam putovanje - Prva godina

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Procena – dijagnoza neurologa –bihejvioriste – logopeda&OT |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Uradite medicinske testove: genetski poremećaji kao: Fragile X, Retov sindrom - Uraditi MRI, 24 časovni EEG |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Preuzmite ANT/AIR Roditeljski vodič za primenjenu analizu ponašanja [www.autismspeaks.org](http://www.autismspeaks.org), ABA metoda implementirajte 1:1 program |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Započnite ishranu – Bez-glutena, bez-kazeina, bez-soje. **GFCFSF Dijeta** |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Podstaknite pravilnu sulfacijukupkama u gorkoj soli svako veče |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Izaberite lekara od poverenja,uradite medicinske testove i neophodne medicinske tretmane |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Uklonite alergene iz dijete i životne sredine |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Uklonite aditive, konzervanse i boje iz hrane,koristite organsku ishranu bez grešaka u sprovođenju ishrane |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Razumite sve što je važno za zdravlje, pokrivenost i nadoknade koje možete ostvariti |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Proverite sa audiologomkompletnu procenu sluha |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Uvedite osnovnu suplementaciju i probiotike |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Testirajte i primenite protokol za gljivice, pređite na ishranu sa niskim nivom ugljenih hidrata |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Istražite& koristite kvalitetne suplemente i bioaktivne oblike vitamina B6, B12, TMG, DMG |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Započnite sa unosom suplemenataomega masnih kiselina iz ulja jetre bakalara ili iz lanenovog semena |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Nađite podršku& informišite se, učestvujte redovno na izabranim forumima i sastancima |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Da li je sve uredu sa stolicom, konstipacija ili dijareja |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Obrazujte se o potencijalnom riziku od vakcinacija |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Procenite potrebe za Glutationom, unosite ga putem suplementacije, ako nije dovoljno razmotriteintravenski unosGlutationa |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Razmotrite opciju o sredstvima za uklanjanje teških metala iz tela |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Započnite sa razvojem socijalnih veština - sa osmišljenim igrama, datumima važnim za porodicu |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Konsultujte se sa odgovarajućim institucijama ili advokatom oko zakonskih prava |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Obavestite se o zdravstvenom osiguranju, pokrivenosti i naknadi |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Sačuvajtebrak i porodicu na okupu |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Omogućite svom detetu spavanje 8-10 sati |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Nastavite sa poboljšanjem ishrane, uklonite fenole salicilate&kukuruz |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Uklonite toksine iz vode, posteljine i odeće |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Uključenost očevajetakođe veoma bitna |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Ovo je kontrolna lista koju treba razmotriti prilikom planiranja intervencije za vaše dete pogođeno autizmom. Imajte na umu da će koraci i akcije varirati od deteta do deteta. Ovo je samo uzorak. Molimo vas da se konsultujete oko razvoja vašeg deteta sa lekarskim timom za ono što odgovara njihovim individualnim potrebama. AutismJourneyBlueprint© Vizuelni pronalazak najbolja praksa za vaše dete |

Autizam putovanje – Druga godina

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Izvršite godišnjuprocenu ponašanja, govor i OT |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Izvršite godišnje medicinske testove. Test razumevanja, test stolice, RBC, toksične metale, alergijski panel |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Procenite sve medicinske i tradicionalne terapijske opcije i njihovu efikasnost |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| ⇓ | Uključite se u državno zakonodavstvo |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Nastavite sa razvojem socijalnih veština i aktivnosti prema uzrastu. |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| ⇓ | Nastavite sa saznavanjem prava vašeg deteta, edukujte se u tom smislu |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Razmotrite uzimanje imunoglobulina oralno ili intravenski |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Razmotrite terapiju slušanja |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Razmislite o rotacionoj ishrani, da sprečite buduće alergije. Opciono razmotrite dijete SCD, BED, ili GFCFSF |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Razmotrite suplemente, odmorite se od dodataka. Promenite brendovesuplemenata ako je potrebno |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Nastavite sa obrazovanjem MAPS (razumevanje psihodeličnih supstanci ) kroz konferencije ili na drugačiji način |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Nastavite sa prihvatanjem podrške,, sačuvajte vaš brak i porodicu na okupu |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Ako je vaše dete 6 god. Ili starije razmotrite CAPD mišljenje audiologa |

Autizam putovanje treća godina

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Uradite godišnje procene: testovi ponašanja, govora i OT |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Uradite godišnje medicinske testove razumevanja, test stolice,RBC, testovi toksičnost metala i alergijski panel |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Ocenite sve medicinske terapije i tradicionalne terapije opcije i njihovu efikasnost |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Procenite i ocenite alternativne terapije, hiperbaričnu komoru, NFB neuroterapijakoja koristi metode EEG za učenje |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Nastavite sa obrazovanjem o MAPS (razumevanje psihodeličnih supstanci ) |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Sačuvajte brak i porodicu |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Nastavite sa pregledanjem i analizom drugih helacionih terapija |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | **Razmotrite farmakologiju ako medicinski napori ne napreduju.** |

**↓**

**Dijetalna intervencija**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | **START** |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Osnovi GFCFSF : ukloniti sav gluten, kazein i soju |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Ne zaboravite unos kalcijumaod 600-1200mg dnevno putem suplementacije |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Uradite testove na alergiju IgG i IgEna hranu. Uklonite alergene |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Uklonite osnovne toksine nitrate, MSG, aspartam, HFCS, fluorid, arsen |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Gljivice – Saznajte kako gljivice izgledaju i šta sve prouzrokuju |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Ugljeni hidrati – saznajte šta su ugljeni hidrati i prilagodite ih dijeti |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Čitanje etiketa – naučite kako da čitate oznake na hrani |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Pređite na organsku hranu, uklonite boje i konzervanse, pridružite se CSA |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Fenoli i salicilati,saznajte šta su i posmatrajte reakcije |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Uklonite ostale toksine aluminijum, hlor, BPA (Bisfenol A) , toksičnu vodu |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Obratite pažnju kod kuvanja i skladištenja namirnica. Uklonite teflon, aluminijum i plastike |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Smanjićetetroškove i bićete sigurni ako kuvate i kupujete namirnice u rinfuzi |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ako GFCFSF nije dovoljno ?** | **Tu nije kraj** |

**⇓**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SCD-CF**  Ponovo uradite testove na alergiju  Koristite samo kvalitetne i pouzdane suplemente | **Nisko oksalatna ishrana**  Saznajte sve o oksalatima, uradite 24-časovni test urina na oksalate | **BED**  Nizak unos ugljenih hidrata, kultivisana hrana, masti i probiotici |

Medicinske intervencije

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | **Dijagnoza autizam** - autizam, Arsperger, PDD( prevalni razvojni poremećaj), PDD-NOS (poremećaj spektra autizma ali nisu ispunjeni u potpunosti kriterijumi ASD) |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | Genetska testiranja – MTHFR, Fragile x, Ret sindrom, Vilsonova bolest, mitohondrijskadisfunkcija, Chiairi1-stanje u kojem moždano tkivo iz pozadine mozga prožima u kičmeni kanal. PON1 (serum paraoksanaza) |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | **Uradite osnovne testove** – lipida, aminokiselina, IgG, i IgE alergija na hranu i spoljne faktore okruženja, OAT (sposobnost i razumevanje), Složenmetabolički panel, CBC (kompletna krvna slika), RBC(broj crvenih krvnih zrnaca), cink, 25-hidroksi vitamin D, krv i urin, imuno panel, test sluha, panel na celijakiju, tiroidni panel |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | **Neurološki napadi/epileptični –** bez-sediranja 24-časovni EEG,MRI |

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | **GFCFSF Dijeta –** uklonite savgluten, kazein, soju |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | **Nađite doktora** koji prati i zna veliki broj porodica gde postoji autizam, ovi lekari su od pomoći porodici u proceni i lečenju suzbijajućih stanja i mogu znatno poboljšati svakodnevni život osoba sa autizmom. Saznajte više o osiguranju, zdravstvu i pomoći države. |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | **Napredna testiranja** – Glutation, TNFa, CDSA, C reaktivni protein, purini, porfrini, pterini, endokrini iautoimuni test, koncentracija ASO, Anti-DNA(test krvi za pronalaženje antitela),odnos bakar/cink, oksidativni stres, metilacija, metaboličke bolesti, mijelinski osnovni protein, koncentracija virusa, testosteron,amonijak, oksalati |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | **Gastro** – Simptomi: nesvarena hrana, hronična ili povremena diareja/ili konstipacija, postura, nadutost. **Testiranje** – kolonoskopija, endoskopija,CDSA |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | **Suplementi**–Multivitamini, minerali, antioksidanti, D-3, sulfacija, B6, magnezijum, EFA, amino kiseline, glutation, B-12, kalcijum, imunomodulatori, TMG/DMG antimikotici, probiotici, enzimi, gabamelatonin (vodite računa o čistoći i kvalitetu) |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | **Ponavljane kandide** – uradite potrebne testove iz krvi i stolice i testove ponašanja, Medicinski simptomi: tretirajte sa dijetom sa niskim unosom šećera, probioticima, kolostrumom. Lekovi- diflukan, nizoral, nistantin, GSC, kaprilična kiselina, beli luk 10.000ppm, origano… |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | **Toksini** – smanjite izloženost na arsen, olovo, kadijum, organofosfat, pesticide, duvan, fluorid, amonijak, BPA, hlor, živu, proverite vodu,proizvode za ličnu negu i sredstva za čistoću, hranu, i posteljinu. |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | **Teški metali** – Uraditi test na olovo, kadijum, bizmut, nikl, tin, talijum, test krvi, urin, urirarniporfirin. **Tretirajte sa** – DMSA, EDTA, DMPS, GSH; oralno, transdermalno, intravenski. |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | **Ponovite testiranje**–IgGna hranu, CMP, CBC, RBC, MRI svake 3 god za poređenje. |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | **Pitanja o komorbiditetu** (prisustvo jedne ili više bolesti i poremećaja)- test deficijencijeminerala, osetljivost sluha, bakterijski i mineralni nivoi, Berard AIT, slušalice za poništavanje buke. **Spavanje** – test za refluks, ishrana, provera bakterija, davanjemelatonina |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | **Ostalo** – Ako ste ponovo trudni pratite uputstva o bezbednosti, nema paracetamolanit vakcina za vas i bebu. Održavajte zdravlje creva svog deteta dok pubertet nepočne. |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | **Šta je to**–Regresija je normalni deo procesa oporavka. Neka deca izgube veštinu dok dobijaju druge veće veštine. Čuvanje dnevnika će vam pomoći da saznate šta je krenulo naopako. Više testiranja može biti potrebno. |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | **Relaksacija i fitnes** – Vežbanje je ključno za decu sa autizmom. Adaptivna joga, trčanje/hodanje, vežbanje u sali, vežbanje čula - senzora, TajČi, koristite video igre za vežbanje koordinacije i mišićnog tonusa svaki dan. |

**↓**

|  |  |
| --- | --- |
| **⇓** | **Funkcionalna medicina** –**FM**je personalizovana medicina koja se primarno bavi prevencijom i uzrocima umesto simptomima za ozbiljne hronične bolesti. |

**Život u domu**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **⇓** | BRAK | ROĐENI BRAT/SESTRA | DOM | ŠIRA PORODICA | ORGANIZACIJA | RAZVOD |

**↓↓↓↓↓↓**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **⇓** | Roditelji, učestvujte, ostanite uključeni. Priznajte,radite, slušajte | Odvojite vreme za drugu svoju decu | Obezbedite fizičku sigurnost, brave, ograde | Pripremite ih na određena očekivanja | Vodite dnevnik za praćenje napretka | Izgradite specijalne potrebe,poverenje i volju |

**↓↓↓↓↓↓**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **⇓** | Za tatu definišite zadatke, napravite plan, shvatite da muškarci deluju i reaguju drugačije | Brat/sestra nebi trebalo da bude pomoćnik koji redovno pazi na dete ili bolesnika | Nameštaj- dekor -Izdržljiv, jednostavan, čist | Budite zajedno za praznike i razna okupljanja i putovanja | Uzmite i skenirajte sve dokumente pre nego što budu uništeni | Planirajte najgore nadajte se najboljem. Sve zapisujte |

**↓↓↓↓↓↓**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **⇓** | Nema ega u roditeljstvu. Izdvojite vreme da uzmete malo predaha za sebe samo | Nemojte sve podrediti ADS, kako bi Vam ostalo snage i za ostalu decu | Koristite netoksični nameštaj i čistače | Pokloni za Vaše dete sa posebnim potrebama | Vodite evidenciju o utrošku novca samo za autizam | Odlučite ko odlučuje edukativno i o medicinskim stvarima |