This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

دعم الخدمات الصحية
للمهاجرين في تركيا

Supporting Migrant Health
Services in Turkey

برنامج التدريب الهادف
لتطوير الثقافة الصحية لدى المهاجرين في تركيا
دليل المدرب
2021

www.sihhatproject.org

sihhat

المحتويات

1. استخدام الدليل
2. غاية برنامج التدريب ومكتسباته
3. برنامج التدريب
4. طرق وأدوات التقييم
5. الوحدة الأولى – النظافة، التغذية، النشاط البدني، الصحة والسلامة المهنية، خدمات صحة المهاجرين
    - i. قواعد النظافة العامة وغسل الأيدي
    - ii. نظافة الأيدي بالنسبة إلى الأطفال
    - iii. التغذية الصحية والنشاط البدني
    - iv. الخدمات الصحية المقدمة للمهاجرين
    - v. الصحة والسلامة المهنية
6. الوحدة الثانية – الأمراض المعدية وغير المعدية
    - i. الأمراض المنتقلة عبر الماء والأغذية
    - ii. التدرن (السل)
    - iii. حبة الشرق
    - iv. الأمراض المنتقلة جنسياً
    - v. ارتفاع التوتر الشرياني (ارتفاع الضغط)
    - vi. البدانة والأمراض الأخرى غير المعدية
    - vii. السرطان والوقاية
    - viii. التلقيح
7. الوحدة الثالثة: الإدمان والصحة النفسية
    - i. التبغ والمواد الأخرى المسببة للإدمان
    - ii. الصحة النفسية للبالغين
    - iii. الإهمال والاستغلال
    - iv. محاربة العنف ضد المرأة داخل الأسرة

v. المصادر التي يمكن مراجعتها من أجل الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي
vi. الاضطرابات السلوكية والنفسية في مرحلة الطفولة
8. الصحة الإنجابية ودعم الأسرة (صحة الأم والرضيع والطفل)
i. حمل المراهقات
ii. الصحة الإنجابية
iii. العناية قبل الولادة
iv. تغذية الرضع والأطفال الصغار
v. متابعات الرضع والأطفال والمراهقين
vi. حوادث مرحلة الطفولة
9. المراجع
10. الملحقات

1. استخدام الدليل

هذا الدليل هو كتاب تعليمي معد كي يستفيد منه المدربون الذين سينفذون البرنامج التدريبي لرفع وتحسين مستوى الثقافة الصحية لدى المهاجرين في تركيا.

الدليل:

يتكون من

- خطط الجلسة والمحتوى
- دلائل التدريب
- طرق وأدوات التقييم

يتم نقل المعلومات الواردة ضمن الدليل من خلال أنشطة تعليمية تفاعلية "تطبيقية". تم تقديم خطط الجلسات والمعلومات المحدثة التي يمكن للمدربين استخدامها أثناء التدريب بالإضافة إلى خبراتهم التدريبية الخاصة. ومع ذلك، فإن المدرب قد يحتاج إلى تجديد هذه المعلومات من وقت لآخر في ضوء التطورات العلمية. يمكن الاستفادة من المراجع المقدمة لهذا الغرض.

أثناء معالجة المواضيع باستخدام خطط الجلسات؛ يتم أولاً تقديم "مقدمة" فعالة للموضوع بأساليب تفاعلية (تشاركية) ومن ثم يتم تغطية الموضوع بالأنشطة التي ستوفر أفضل المكتسبات، ويتم تقديم "تطبيق موجز" فعال يلخص النقاط الرئيسية في نهاية الموضوع. تم في هذا الدليل تقديم تقنية مقدمة وتقنية تلخيص من أجل كل موضوع. يمكن للمدربين أيضاً استخدام تقنيات مقدمة وتلخيص يطورونها بأنفسهم بغض النظر عن تلك الموضحة في الدليل.

تم في القسم الرئيسي من الجلسة تحديد الأنشطة التي من شأنها أن تساعد في تحقيق أهداف القسم ومكتسباته. بينما تم اختيار استخدام أساليب مثل تقنية السؤال والجواب والأدوات السمعية والبصرية وعمل المجموعات الصغيرة في نقل المعلومات وأساليب مثل العرض التوضيحي والتطبيق (العملي) والتمثيل (لعب الأدوار) والمدرب في نقل المهارات.

إن الميزة الأخرى للتدريب التفاعلي هي استخدام تمارين الإحماء. إن القيام بتمرين الإحماء في بداية كل يوم وبعد استراحة الغداء مباشرة لن يدعم التفاعل داخل المجموعة فحسب بل سيساعد المشاركين على التركيز على الموضوع الجديد أيضاً. يمكن أيضاً استخدام بعض تمارين الإحماء لتقديم الموضوعات ذات الصلة. إن لقيام المدرب (المدربين) بهذه الأنشطة في بداية البرنامج التدريبي وتبني المشاركين لها وقيامهم بتنفيذها فيما بعد أهمية من ناحية ضمان المشاركة في التدريبات الشعبية. يتم بالإضافة إلى أنشطة الإحماء إعداد "برنامج اليوم" وتقديمه ويتم إجراء "تقييم اليوم" بواسطة أحد المشاركين. يجب على المدرب أثناء التخطيط للدورة إعداد "مخطط نشاط" فارغ يضمن هذا التنظيم وأن يضعه في صالة التدريب.

من الضروري القيام قبل التدريب بتنظيم بيئة التدريب على شكل U بالشكل الذي يسمح بالعمل الجماعي ووضع البطاقات التعريفية وإجراء الاستعدادات الأولية وفقاً لأساليب التدريب في الدليل. تم تخطيط التطبيقات والعروض التقديمية في هذا الدليل لمجموعات من 15 إلى 20 شخصاً.

تقييم اليوم: تم وضع قسم "تقييم اليوم" والذي سيستغرق حوالي 30 دقيقة في نهاية كل يوم في البرنامج التدريبي. إن الغاية من هذه الأقسام هو ضمان استمرارية التقييم وتلقي التعليقات من المشاركين في كل مرحلة وخلق بيئة تعليمية أكثر فاعلية من خلال اتخاذ الترتيبات اللازمة في الأقسام المتبقية من البرنامج وفقاً لهذه الآراء. بالإضافة إلى ذلك فإن إجراء تقييم عام في نهاية اليوم وتحديد المعلومات / المهارات الجديدة التي تم اكتسابها في ذلك اليوم والنقاط الإيجابية والسلبية حول ذلك اليوم سيزيد من التفاعل بين المدرب (المدربين) والمشاركين وسيساعد بالطبع في جعل التدريب أكثر إنتاجية. يجب أن يتم تنفيذ أنشطة التقييم هذه من قبل المشاركين في نهاية كل يوم. يجب أن تعقد "اجتماعات التقييم اليومية" بين المدربين مساءً بعد مغادرة المشاركين وأخذ تقييمات المشاركين في نهاية اليوم بعين الاعتبار.

نموذج تقييم التدريب من قبل المشاركين: يتم ملؤه من قبل المشاركين في نهاية اليوم الأخير من البرنامج. الغاية من هذا التقييم هو معرفة آراء المشاركين حول البرنامج التدريبي. يهدف من خلال هذه الطريقة إلى تطوير البرنامج التدريبي لتلبية احتياجات المشاركين بشكل أكثر فعالية وتصحيح المشاكل المكتشفة في برنامج تدريبي معين حتى البرنامج التالي. لا يُطلب من المشاركين كتابة اسمائهم على هذا النموذج.

2. غاية برنامج التدريب ومكتسباته

الغاية:

اكتساب المعلومات والمواقف والمهارات حول مواضيع الصحة العامة باستخدام تقنيات التعليم التشـــاركي وفقاً لمبادئ تعليم الكبار من أجل رفع مســـتوى الثقافة الصـــحية لدى المهاجرين في تركيا وتطويرها.

المكتسبات:

يجب على المشاركين أن يكونوا في نهاية هذا البرنامج التدريبي قادرين على:

- شرح قواعد النظافة العامة.
- سرد قواعد نظافة الأيدي وغسلها لدى الأطفال.
- شرح خصائص التغذية الكافية والمتوازنة.
- شرح العلاقة بين النشاط البدني والصحة.
- شرح مفاهيم الصحة والسلامة المهنية.
- شرح مفاهيم الأمراض المعدية.
- تعريف الأمراض غير المعدية وعوامل خطر الإصابة بها.
- سرد المواد المسببة للإدمان وطرق الوقاية.
- شرح أهمية التلقيح.
- شرح مشاكل الصحة النفسية وتدابيرها.
- شرح مفاهيم الإهمال والاستغلال.
- شرح المفاهيم الأساسية للصحة الإنجابية.
- سرد المخاطر الصحية المتعلقة بصحة الأم والطفل.
- تعريف مشاكل صحة الأم والطفل.
- شرح طرق الوقاية من مشاكل صحة الأم والطفل.

3. برنامج التدريب

برنامج التدريب الهادف
لتطوير الثقافة الصحية لدى اللاجئين في تركيا

(اليوم الأول) 09:00 – 17:00 مسؤول اليوم:	(اليوم الثاني) 09:00 – 17:00 مسؤول اليوم:	(اليوم الثالث) 09:00 – 17:00 مسؤول اليوم:	(اليوم الرابع) 09:00 – 17:00 مسؤول اليوم:	(اليوم الخامس) 09:00 – 17:00 مسؤول اليوم:
*الافتتاح والتعارف *الحصول على توقعات المشاركين *إعلان برنامج التدريب *التعرف على مواضيع برنامج التدريب **التقييم الأولي**	**الأمراض المعدية** **عمل المجموعات**	**الإدمان** **عمل المجموعات**	**الصحة الإنجابية** **عمل المجموعات**	**صحة الرضع والأطفال** **عمل المجموعات**
طعام الغداء	**طعام الغداء**	**طعام الغداء**	**طعام الغداء**	**طعام الغداء**
النظافة والتغذية والنشاط البدني والصحة والسلامة المهنية عمل المجموعات	الأمراض غير المعدية عمل المجموعات	الصحة النفسية عمل المجموعات	صحة الأم عمل المجموعات	التقييم النهائي الحصول على التغذية الراجعة الاختتام
تقييم اليوم	**تقييم اليوم**	**تقييم اليوم**	**تقييم اليوم**	

برنامج التدريب الهادف لتطوير الثقافة الصحية لدى اللاجئين في تركيا

4. نماذج التقييم

نموذج تقييم

برنامج تدريب المدربين

(يملأ من قبل المشاركين)

الشرح: سيساهم قيامكم بتقييم هذا البرنامج التدريبي وملء نموذج التغذية الراجعة في تطوير هذا البرنامج التدريبي الذي تم تنظيمه.

قوموا بتقييم برنامج التدريب بشكل عام

من خلال الإجابة على الأسئلة التالية

ضعوا دائرة حول الرقم الذي ترونه مناسباً لكل مادة.

1 – أوافق تماماً	**2 – أوافق بدرجة متوسطة**	**3 – لا أوافق أبداً**	
وصل برنامج التدريب إلى غاياته	1	2	3
وصلت إلى توقعاتي الشخصية	1	2	3
برنامج التدريب مرتبط بمهنتي	1	2	3
كان تنظيم التدريب جيداً	1	2	3
كانت الأدوات المستخدمة في التدريب كافية	1	2	3
كان المكان الذي أجري فيه التدريب مناسباً	1	2	3
كان محتوى التدريب كافياً	1	2	3
أسس المدرب تواصلاً فعالاً	1	2	3
كان المدربون متحمسين حول مواضيعهم	1	2	3
تم العمل على الموضوع بشكل تطبيقي أكثر من النظري	1	2	3
ضمن المدرب مشاركة الجميع في الدرس من خلال الأسئلة	1	2	3
سيساعدني هذا التدريب في الشعور بأنني أكثر كفاءة في عملي	1	2	3
سيساعدني هذا التدريب في الشعور بأنني أكثر كفاءة في أنشطة المشروع	1	2	3

مدة التدريب: □ طويلة جداً □ مناسبة □ قصيرة جداً

قوموا بتقييم مساهمة هذا البرنامج التدريبي بشكل عام في "تقوية مهاراتكم الشخصية".

(1: لم تكن له أية مساهمة – 10: ساهم كثيراً).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

أسئلة الصح والخطأ من أجل التقييم الأولي والنهائي

يمكن للمدرب الاستفادة من أسئلة التقييم وأسئلة الصح والخطأ الموجودة في نهاية الجلسات من أجل الاختبار الأولي والنهائي وفقاً لمواضـــيع البرنامج التدريبي الذي تقدمونه. يوصى بعدم الإكثار من عدد الأسئلة. يجب إعداد اختبار متكون من 20 – 25 سؤالاً عبر انتقاء – 3 أسئلة من أجل كل جلسة.

الوحدة 1: النظافة والتغذية والنشاط البدني والصحة والسلامة المهنية
قواعد النظافة العامة وغسل الأيدي

الغاية

اكتساب المشاركين المعلومات والمهارات حول قواعد النظافة العامة وغسل الأيدي لخلق بيئة معيشية صحية.

المكتسبات

يجب على المشاركين أن يكونوا في نهاية هذه الجلسة قادرين على؛

- شرح مفاهيم النظافة والنظافة الشخصية
- سرد مواضيع النظافة الشخصية
- شرح أهداف تطبيقات النظافة
- سرد قواعد النظافة الشخصية
- شرح أهمية نظافة الأيدي
- تطبيق الطريقة الصحيحة لغسل الأيدي
- سرد قواعد نظافة الأظافر والجسم والقدم والشعر والفم والغذاء
- سرد قواعد نظافة المنزل

المدة: 30 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح باستخدام الوسائل بصرية

السؤال والجواب

العرض

الأدوات / المعدات / المواد

الحاسوب وجهاز العرض والأوراق والأقلام ودليل مهارات غسل الأيدي

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: يتم الدخول في الموضوع عبر مناقشة أهمية قواعد النظافة الشخصية من خلال طرح سؤال "ما هي قواعد النظافة الشخصية؟" على المشاركين.

النظافة

يجب على الفرد مراعاة نظافته الشخصية من أجل الحفاظ على صحته وإمكانية عيش حياة جيدة. يجب على الأفراد الوفاء بمسؤولياتهم فيما يتعلق بالنظافة من أجل وقاية أنفسهم من الأمراض والحفاظ على نظافة الجسم. تمنع عادات النظافة الشخصية حدوث العديد من الأمراض (مثل نزلات البرد وأمراض الجلد الجرثومية والأمراض الفطرية والطفيلية وما إلى ذلك). تسمى عملية تنقية أجسامنا من الأوساخ والفضلات بتنظيف الجسم.

تُعرّف جميع تطبيقات وإجراءات النظافة المتخذة للوقاية من البيئات التي قد تضر بالصحة على أنها النظافة. إنها الحفاظ على البيئة الصحية وتنقيتها من جميع أنواع عوامل المرض. النظافة الشخصية؛ هي تطبيقات النظافة الذاتية التي يقوم بها الشخص لحماية صحته والحفاظ عليها. إن الامتثال لعادات النظافة الشخصية مهم جداً في الوقاية من العديد من الأمراض المعدية. تعتبر أنشطة النظافة المنتظمة والمستمرة القاعدة الأساسية للصحة الجسدية والنفسية. العوامل المؤثرة على النظافة الشخصية؛ العمر والحالة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية ومستوى المعرفة والتفضيلات الفردية والحالة الصحية وصورة الجسد (الصورة الذهنية للفرد لصورته الجسدية).

قواعد النظافة الشخصية

يجب ألا تتبادر إلى الذهن نظافة الجسم أو نظافة المنزل فقط عند ذكر النظافة.

- تجب مراعاة النظافة بجدية في كل مكان نعيش ونعمل فيه من أجل صحتنا.
- يشكل غسل الأيدي بالماء والصابون أساس النظافة الشخصية.
- يجب الاستحمام مرة واحدة على الأقل في الأسبوع، كما يجب تغيير الثياب والملابس الداخلية بشكل متكرر.
- يجب تقليم أظافر اليدين والقدمين مرة واحدة في الأسبوع.
- يجب غسل الأيدي بالماء والصابون وتجفيفهما قبل وبعد الوجبات.
- يجب غسل الأيدي بالكثير من الماء والصابون وتجفيفهما بعد استخدام المرحاض.
- يجب غسل الأيدي والأقدام وخلع الملابس اليومية وارتداء البيجامات أو ثياب النوم قبل الخلود إلى الفراش مساءً.
- يجب غسل الأيدي والوجوه والأقدام عند العودة إلى المنزل من العمل أو المدرسة.

- يجب تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين على الأقل في اليوم.
- يجب تمشيط الشعر كل يوم وغسله بشكل متكرر بشامبو مناسب.
- يجب على الشخص أن يحتفظ بمنديل ورقي.
- يجب استخدام المراحيض بشكل نظيف.
- يجب رمي القمامة في سلة المهملات.

غايات تطبيقات النظافة؛

- إزالة المفرزات التي تفرز من الجسم والنفايات والكائنات الحية الدقيقة.
- ضمان استراحة واسترخاء الشخص.
- تقليل توتر العضلات.
- إزالة الروائح الكريهة (رائحة العرق) من الجسم
- جعل المظهر العام للفرد إيجابياً وزيادة ثقته بنفسه
- المحافظة على صحة البشرة وتحسينها

توجد الكائنات الحية الدقيقة في الماء والهواء والتربة والحيوانات والخضراوات والفواكه التي لا يتم غسلها بشكل جيد واللحوم والأسماك غير المطهية جيداً والأواني التي لا يتم غسلها بشكل جيد وبراز الإنسان والحيوان. تنتقل الكائنات الحية الدقيقة المسببة للأمراض عن طريق الأيدي والمياه الملوثة غالباً. إن غسل الأيدي من أكثر التطبيقات فعالية وبساطة في الوقاية من الأمراض.

نظافة الأيدي

الأيدي هي أكثر أعضاء الجسم تلوثاً والأكثر تلامساً مع الكائنات الحية الدقيقة. إن الحفاظ على نظافة الأيدي ومنع التشققات والسحجات هي إحدى طرق منع انتشار بعض الأمراض المعدية. إن الهدف من الغسل الصحي للأيدي هو إزالة جميع الجراثيم المؤقتة وبعض الجراثيم الدائمة من عليها. يمكن للعديد من الكائنات الحية الدقيقة الاستقرار والتكاثر بسهولة تحت أطراف الظفر. لذلك فإن تنظيف قواعد الأظافر مهم جداً. يجب قص الأظافر وتقليمها مرة واحدة في الأسبوع بحيث تكون قصيرة ودائرية. إن حقيقة كون الأدوات المستخدمة في قص الأظافر والعناية بها هي أدوات شخصية تلعب دوراً مهماً في الوقاية من بعض الأمراض المعدية.

لا بد من غسل الأيدي

- قبل وبعد الوجبات
- قبل وبعد استخدام المرحاض
- قبل وبعد مجالسة الأطفال
- بعد العطس والسعال

- قبل وبعد لمس المرضى
- بعد لمس الطعام الفاسد والأسطح الملوثة
- بعد لمس القمامة
- بعد اللعب في الخارج
- بعد استخدام الوسائل الجماعية مثل وسائل النقل العامة والأموال
- بعد لمس القطط والكلاب وجميع الحيوانات الأخرى
- إن كان هناك شعور بأن الأيدي ملوثة أو إن كانت هناك تلوث مرئي بالعين المجردة.

بالماء والصابون.

يجب أن تكون أفضل عملية لغسل الأيدي هي طريقة التنظيف الكامل لراحة اليد وما بين الأصابع وأطراف الأصابع وقواعد الأظافر بشكل خاص بشكل يضم الرسغين أيضاً بالكثير من الماء والصابون. لا يمكن للكائنات الحية الدقيقة أن تتكاثر على الأسطح الجافة. لهذا السبب يجب تجفيف الأيدي بمنشفة نظيفة حتى لا تبقى رطبة بعد الغسل والشطف. ترتبط فعالية غسل الأيدي ارتباطاً وثيقاً باستخدام الصابون ووقت الغسل والتقنية. يجب استخدام الصابون الصلب أو السائل الذي لا يلحق ضرراً بالبشرة لتنظيف الأيدي. يجب غسل الأيدي بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.

ملاحظة للمدرب: تتم المناقشة بطرح سؤال "ما هي خطوات الغسل الصحيح للأيدي؟" على المشاركين ويتم في الوقت نفسه توزيع مخطط خطوات ودليل غسل الأيدي على المشاركين. يتم عرض كل خطوة وتطبيقها.

طريقة الغسل الصحيح للأيدي:

1. تبلل الأيدي تحت الماء الجاري.
2. تؤخذ كمية من الصابون الصلب أو السائل بحيث تكفي لجميع أوجه الأيدي.
3. يوزع الصابون على جميع أوجه الأيدي مع القيام برغوه في باطن اليد.
4. يتم فرك الوجه الجانبي للأيدي أولاً ومن تفرك الأصابع وما بين الأصابع.
5. توضع اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى وتفرك بطريقة تتشابك فيها الأصابع.
6. تكرر الحركة نفسها من أجل اليد اليسرى أيضاً.
7. توضع اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى بحيث يكون الوجه الخارجي للأصابع بداخلها وتفرك.
8. تكرر الحركة نفسها من أجل اليد اليسرى أيضاً.
9. يتم شطف الأيدي تحت الماء الجاري.
10. تجفف الأيدي جيداً بمنشفة شخصية أو منشفة ورقية ويغلق الصنبور.

العناية بالأظافر والنظافة

إن الأظافر عبارة عن بنية تتكون من الكيراتين وتعكس الحالة الصحية العامة للإنسان. يجب قص أظافر اليدين والقدمين مرة واحدة في الأسبوع. يمكن للعديد من الجراثيم أن تستقر بسهولة وتتكاثر تحت أطراف الأظافر. لذلك فإن تنظيف أسفل الأظافر مهم جداً. يجب أن تبقى الأظافر نظيفة وجافة. بالإضافة إلى ذلك فإن كون الأدوات المستخدمة في قص الأظافر والعناية خاصة بالشخص يلعب دوراً مهماً في الوقاية من بعض الأمراض المعدية (مثل التهاب الكبد وفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز).

نظافة الجسم

إن جلدنا هو جزء كبير ومهم منا يغلف ويحمي سطح الجسم. تحدث أمراض مختلفة في حال لم تتم حماية الجلد والعناية به. نظافة الجلد هي غسل الجلد لتنظيف الجلد وإزالة الفضلات وتنشيط الدورة الدموية وإرخاء الشخص. يعتبر الاستحمام (الاغتسال) جزءاً مهماً من العناية الصحية للشخص. يوفر النظافة وينظف الجسم من الفضلات ويمنع الروائح الكريهة ويعطي شعوراً بالراحة. يساعد الاستحمام بالماء الساخن باستخدام الماء والصابون على تنظيف الأوساخ والمفرزات. لا بد من القيام بتنظيف الجلد مرتين على الأقل في الأسبوع على الرغم من تغير ذلك وفقاً للعمل المنجز والظروف المناخية والتفضيل الفردي. من المستحسن أن يغتسل المراهقون بتواتر أكبر قدر الإمكان لمنع المشاكل التي قد تحدث في الجلد نظراً لكون الغدد العرقية والدهنية في الجلد تعمل بشكل مفرط خلال مرحلة المراهقة. يمكن لتواتر الاستحمام في الصيف أن يكون أعلى منه في الشتاء.

نظافة الأقدام

تعتبر العناية بالأقدام واحدة من أهم عناصر النظافة الشخصية. من المهم تطبيق قواعد النظافة واختيار الحذاء المناسب من أجل صحة الأقدام. يجب غسل الأقدام يومياً وتجفيفها بشكل جيد بعد غسلها وخاصة بين أصابع الأقدام وإلا فإن البيئة الرطبة سوف تتسبب في ظهور عدوى فطرية. يجب قص أظافر الأقدام على فترات منتظمة. يجب قص الظفر بشكل مستقيم وبشكل دائري من الجانبين لمنعه من النشوب. إن الأحذية المناسبة والمريحة مهمة لصحة الأقدام. إن الحذاء المناسب تماماً للقدم يجب ألا يضغط على أصابع القدم وأن يحيط بالكعب بإحكام ويدعم عظام القدم بشكل جيد. يجب أن يكون كعب الحذاء عريضاً وألا يكون عالياً جداً. قد يحدث تشكل مسامير على القدم وسماكة باطن القدم وانحناء الإبهام وخشونة (تضخم) الأظافر في حال لم يكن الحذاء مناسباً.

نظافة الشعر

ينمو الشعر من بصيلات الشعر على فروة الرأس ويطول. يتغذى الشعر بمساعدة الجريبات الموجودة في طبقة الأدمة. تؤثر نظافة الشعر على المظهر الخارجي للشخص وصحته. تستقر بعض العوامل الإنتانية والطفيليات بسهولة أكبر على الشعر الملوث والجلد في تلك المنطقة. يجب غسل الشعر مرتين على الأقل في الأسبوع. يجب أن يكون هذا التواتر أعلى في الشعر الدهني. إن التمشيط والتنظيف بالفرشاة والتدليك بأطراف الأصابع يسرع من تدفق الدم ويغذي الشعر. يعمل تمشيط الشعر بالمشط / الفرشاة على إزالة الأوساخ والغبار ورواسب الدهون الطبيعية من الشعر. قشرة رأس؛ القشرة هي خلايا الشعر الميتة الدهنية والملوثة. تجب استشارة الطبيب في حال لم يتم منع تشكلها من خلال العناية الجيدة بالشعر. يطلق على استقرار القمل على الجلد المشعر وغير المشعر لجسم الإنسان بالإصابة بالقمل. يمكن للقمل أن يصيب الأشخاص الذين لا يهتمون بتنظيف الشعر والعناية به ويمكن للعدوى أن تنتقل إلى الأشخاص المحيطين. يجب في هذه الحالة استخدام الشامبو والغسولات العلاجية من خلال استشارة الأطباء المختصين في المؤسسات الصحية. قد يؤدي صبغ الشعر أو وضع مواد كيميائية عليه إلى الإضرار بصحة الشعر وفروة الرأس. قد يكون تساقط الشعر مرتبطاً بالعمر والهرمونات وأمراض مختلفة. إن نظافة الشعر وترتيبه مهمان أيضاً من حيث المظهر الإيجابي في العلاقات بين الناس والشعور بالرضا.

نظافة الفم

تعد أمراض الفم والأسنان من أهم المشاكل الصحية التي تؤثر على كافة المجتمعات في العالم. غالباً ما يتم التقليل من أهمية هذه المشاكل حيث أنه لا يُنظر إليها على أنها مهددة للحياة. من المعروف أن تطبيقات نظافة الفم غير كافية في بعض المجتمعات ومستوى صحة الأسنان منخفض جداً لدى الأشخاص من جميع الأعمار. تؤثر نظافة الفم بشكل مباشر على احترام الفرد لذاته وكلامه وتغذيته وشعوره بحالة الرفاهية بشكل عام. أهداف تطبيق صحة الفم؛ ضمان سلامة الغشاء المخاطي للفم والحفاظ على صحة الأسنان واللثة وإزالة الطعم والرائحة الكريهة في الفم وتعلم الشخص تطبيقات نظافة الفم الصحيحة.

يجب عدم نسيان أن مشاكل الأسنان هي سبب رائحة الفم الكريهة والعديد من الأمراض. تحدث اضطرابات متعلقة بالأنسجة الرخوة والصلبة في الفم بشكل خاص في حال لم يتم الاعتناء بصحة الفم. إن سبب أمراض الفم هو اللويحات الجرثومية والجير المتكون على الأسنان. يعتبر تنظيف الأسنان من بقايا الطعام واللويحات من أكثر التطبيقات الصحية فعالية. يتم ضمان تنظيف الأسنان واللثة وشطف الفم بكمية كبيرة من الماء وتنشيط اللثة

من خلال العناية بالفم. تشاهد رائحة الفم الكريهة وأمراض اللثة وصعوبات المضغ وعسر الهضم في حال لم يتم الاهتمام بالعناية بالفم. إن الهدف من العناية بالفم ليس تنظيف الفم من جميع الكائنات الحية تنظيف بقايا الطعام المتراكمة. يجب تنظيف الأسنان بالفرشاة مع معجون أسنان مفلور مرتين على الأقل يومياً لمدة 3 دقائق بشكل يغطي سطح الأسنان بالكامل. يجب أن يتم التنظيف بالفرشاة خلال الـ 20 دقيقة الأولى بعد الأكل. يجب استخدام خيط تنظيف الأسنان لتنظيف اللويحات والبقايا بين الأسنان. من المهم أيضاً أن يكون مقبض الفرشاة المستخدمة في تنظيف الأسنان يمكن الإمساك به بشكل مريح باليد ويجب أن تكون الفرشاة قادرة على الوصول إلى جميع مناطق الفم بسهولة وأن تكون شعيرات الفرشاة مصنوعة من النايلون والناعم. يمكن أن تسبب الشعيرات الصلبة صدمة للثة والتهابات اللثة. يمكن لشطف الفم بالماء أو شرب بعض الماء بعد تناول الأغذية الحاوية على السكريات والكربوهيدرات أن يقلل أيضاً من تسوس الأسنان. يجب إجراء فحص الأسنان كل 6 أشهر حتى وإن لم يكن هناك تسوس فيها.

نظافة الغذاء

إنها تعني كون أي غذاء خالٍ تماماً من العوامل المسببة للأمراض. يجب اختيار وشراء الأغذية السليمة وغير التالفة وغير الفاسدة. يجب عدم تناول الأغذية المشبوهة التي يمكن أن تسبب المرض وخاصة الأغذية المتعفنة. يجب غسل الخضراوات والفاكهة عدة مرات بالكثير من الماء بعد نقعها في وعاء يحتوي على ماء مضاف إليه الخل للتمكن من تنظيفها من الغبار والأتربة وبقايا الأدوية. يجب أن تكون الأدوات والمعدات المستخدمة أثناء التحضير والتخزين والخدمة نظيفة. يجب الحرص على تنظيف المطبخ والأماكن التي يتم تناول الطعام فيها. يجب عدم تناول الأغذية مجهولة المصدر التي تباع في الشارع أو التي تباع مكشوفة. يجب حفظ الأغذية مغطاة ومحمية من الذباب والحشرات. يجب إبقاء الطعام بعيداً عن كافة أنواع مواد التنظيف والمبيدات. يجب تخزين مواد التنظيف ومبيدات الحشرات ضمن عبواتها الخاصة أو وضع ملصقات عليها. يجب الانتباه إلى تاريخ انتهاء الصلاحية والمحتوى عند شراء الأغذية. يجب غسل الأطباق بشكل جيد وعدم ترك بقايا الطعام تجف. يجب الحرص على عدم ملامسة براز وشعر القطط أو الكلاب أو الحيوانات الأليفة للطعام. يجب إغلاق أكياس القمامة وحفظها ضمن صناديق قمامة ذات أغطية.

نظافة المنزل

تتأثر صحتنا بشكل مباشر بنظافة البيئة التي نعيش فيها أيضاً. يمكن للتلوث الموجود أن ينتشر إلى الأسطح الكبيرة في لم يتم القيام بعمليات التنظيف بوعي. يجب أن يتم تنظيف

الوسط قدر الإمكان. لا بد لأدوات التنظيف أن تكون أنظف من الأسطح التي يتم تنظيفها. يجب تنظيف الأوساخ المرئية أولاً؛ يجب القيام بالمزيد من التنظيف تدريجياً بالتسلسل المناسب. يجب الحرص عند التنظيف على استخدام الماء الساخن إن كان ذلك ممكناً. يجب ترك الأسطح التي يتم تنظيفها جافة في النهاية. يجب جمع علب النفايات التي في الغرف ومنافض السجائر والقمامة التي على الأرض. يجب تنظيف منافض السجائر واستبدال أكياس القمامة غير الصالحة للاستخدام الموجودة ضمن علب النفايات بأخرى جديدة. يجب تنظيف الزجاج الداخلي والخارجي ومسح أطر النوافذ. إن المبدأ العام في نفض غبار الأشياء هو البدء من الأعلى والنزول إلى الأسفل. يجب مسح غبار الخزن والطاولات والرفوف وطاولات القهوة والكراسي والأرائك وما إلى ذلك بهذه الطريقة عبر قطعة قماش مبللة بماء التنظيف المحضر بمواد التنظيف مناسبة ومعصورة جيداً. يجب من ناحية أخرى مسح الأرضيات الصلبة بالمواد المناسبة وفقاً لخصائص الأرضية. يجب تنظيف غبار الأرائك والكراسي. يتم تنظيف المناطق المعرضة لخطر الإصابة بالعدوى مثل المراحيض والحمامات بمواد لها خاصية التعقيم. يجب عدم استخدام الفراشي والأقمشة وغيرها من المواد المستخدمة في هذه الأماكن في الأماكن الأخرى أبداً. يجب تنظيف أسطح الخزن وأرجل الطاولات والكراسي ووحدات التدفئة ومطافئ الحريق واللوحات والأطر التي لا تحتاج إلى التنظيف اليومي بمسح غبارها. يجب مسح جميع الأبواب ومفاتيح الإضاءة وسماعات الهواتف.

ملاحظة للمدرب: يُسأل المشاركون عن سبب أهمية قواعد النظافة الشخصية. يتم التأكيد على ما يجب القيام به في قواعد النظافة الشخصية.

خطوات الغسل الصحيح للأيدي

1. تبلل الأيدي والمعاصم بالماء،

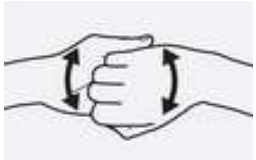
2. يوضع مقدار كافٍ من الصابون بباطن اليد،

3. يوزع الصابون على جميع أوجه الأيدي مع القيام برغوه جيداً في باطن اليد،

4. يتم فرك الوجه الخارجي لكل من اليدين براحة اليد الأخرى،

5. تشبك راحتا اليدين ويتم تنظيف ما بين الأصابع،

6. تشبك الأيدي ويتم فرك رؤوس الأصابع،



7. يفرك الإبهام ضمن راحة اليد الأخرى،

8. تفرك رؤوس الأصابع ضمن راحة اليد الأخرى،

9. تشطف الأيدي بالكثير من الماء،

10. تجفف الأيدي بمنشفة نظيفة أو منشفة ورقية.

تطبيق التلخيص

يُطلب من كل واحد من المشاركين في نهاية الجلسة مشاركة إحدى قواعد النظافة التي بقيت في أذهانهم مع المجموعة وتغلق الجلسة.

القياس والتقييم

1. إن غسل الأيدي مهم جداً في الوقاية من العديد من الأمراض. **(صح)**
2. تنتقل الكائنات الحية الدقيقة المسببة للأمراض في الغالب عن طريق الأيدي والمياه الملوثة. **(صح)**
3. النظافة تعني تنظيف الجسم أو تنظيف المنزل فقط. **(خطأ)**
4. يجب تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين على الأقل في اليوم. **(صح)**
5. يمكن تناول الأغذية مجهولة المصدر التي تباع في الشارع أو تباع مكشوفة. **(خطأ)**

ملحق: دليل تعلم مهارة التطبيق الفعال لغسل الأيدي

أ. بحاجة إلى تحسين: عدم تطبيق الخطوة على الإطلاق أو تطبيقها بشكل غير صحيح أو عدم تطبيقها بترتيبها الصحيح.

ب. كافٍ: تطبيق الخطوة بالشكل والترتيب الصحيحين ولكن لديه نقص و / أو يحتاج إلى مساعدة أو تذكير من المدرب.

ج. محترف: تطبيق الخطوة بالشكل والترتيب الصحيحين دون تردد ودون الحاجة إلى مساعدة.

اسم ولقب المشارك : _____

تاريخ التدريب : _____

الخطوات	**المشاهدات** (يمكن مشاهدة المشارك الواحد 4 مرات)			
	1	2	3	4
1. تبلل الأيدي بالماء				
2. تؤخذ كمية من الصابون السائل بحيث تكفي لجميع أوجه الأيدي				
3. توضع راحة اليد ضمن راحة اليد الأخرى وتكرر حركة الفرك				
4. توضع اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى وتفرك بطريقة تتشابك فيها الأصابع.				
5. تكرر الحركة نفسها من أجل اليد اليسرى أيضاً.				
6. توضع اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى بحيث يكون الوجه الخارجي للأصابع بداخلها ويكرر الفرك.				
7. تكرر الحركة نفسها من أجل اليد اليسرى أيضاً.				
8. تشطف الأيدي بشكل جيد.				
9. تجفف الأيدي بشكل جيد عبر منشفة ورقية.				
10. يغلق الصنبور باستخدام منشفة ورقية.				

نظافة الأيدي من أجل الأطفال

الغاية

اكتساب المعلومات والمهارات في مجال نظافة الأيدي لدى الأطفال والطريقة الصحيحة لغسل الأيدي.

المكتسبات

يجب على المشاركين أن يكونوا قادرين في نهاية هذه الجلسة على؛

- شرح أهمية نظافة الأيدي.
- سرد خطوات الغسل الصحيح للأيدي.
- تطبيق طريقة الغسل الصحيح للأيدي.

المدة: 30 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح

السؤال والجواب

العرض

الأدوات / المعدات / المواد

حاسوب وجهاز إسقاط وطبق وفلفل أسود وماء وصابون أطباق سائل / صابون سائل وطلاء أصابع وقفازات تستخدم لمرة واحدة.

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: يطرح سؤال "متى نغسل أيدينا للأطفال؟" على الأطفال. ويتم بهذه الطريقة ضمان الاستعدادات الخاصة بتدريب نظافة الأيدي وطريقة الغسل الصحيح للأيدي.

دعونا نفكر أن أجسامنا عبارة عن قلعة. إن أخطر الأعداء الذين يضعفون نظامنا الدفاعي الذي يحمي هذه القلعة ويسبب لنا المرض هم الكائنات الحية الدقيقة. تحارب أجسامنا العديد من الكائنات الحية الدقيقة مثل الجراثيم والفيروسات كل يوم. يمكن للجسم السليم التعامل مع الكائنات الحية الدقيقة التي يصادفها. ومع ذلك فإن الكائنات الحية الدقيقة التي تنجح في دخول أجسامنا تتكاثر بسرعة.

إن هذه الكائنات الحية الدقيقة المسببة للأمراض موجودة في كل مكان: الهواء والتربة والأيدي والشعر والأظافر والثياب وألعاب الأطفال ومقابض الأبواب ...

إن أيدينا على اتصال دائم بالبيئة لذلك فإنها تتلوث. إنها تحمل الكائنات الحية الدقيقة وتسمح لها بدخول أجسامنا. تتلوث أيدينا بالكائنات الحية الدقيقة الموجودة عن طريق الأغذية والأشياء الملوثة التي نلمسها. وبالتالي فإنه يمكن لأيدينا أن تتسبب بالمرض لنا ولمن هم حولنا كذلك. لهذا السبب فإنه يجب علينا أن نولي اهتماماً كبيراً لنظافتنا الشخصية وخاصة نظافة الأيدي من أجل الوقاية من الكائنات الحية الدقيقة.

لا بد من غسل الأيدي

- قبل وبعد الوجبات
- قبل وبعد استخدام المرحاض
- بعد العطاس والسعال
- قبل تنظيف الأسنان والفم والوجه والعينين
- بعد لمس الطعام الفاسد والأسطح الملوثة
- بعد لمس القمامة
- بعد اللعب في الخارج
- بعد استخدام الوسائل الجماعية مثل وسائل النقل العامة والأموال
- بعد لمس القطط والكلاب وجميع الحيوانات الأخرى
- عند الشعور بأن الأيدي ملوثة أو إن كان هناك تلوث مرئياً بالعين المجردة

بالماء والصابون.

يجب أن تكون أفضل عملية لغسل الأيدي هي طريقة التنظيف الكامل لراحة اليد وما بين الأصابع وأطراف الأصابع وقواعد الأظافر بشكل خاص بشكل يضم الرسغين أيضاً بالكثير من الماء والصابون. لا يمكن للكائنات الحية الدقيقة أن تتكاثر على الأسطح الجافة. لهذا السبب يجب تجفيف الأيدي بمنشفة نظيفة حتى لا تبقى رطبة بعد الغسل والشطف. ترتبط فعالية غسل الأيدي ارتباطاً وثيقاً باستخدام الصابون ووقت الغسل والتقنية. يجب استخدام الصابون الصلب أو السائل الذي لا يلحق ضرراً بالبشرة لتنظيف الأيدي. يجب غسل الأيدي بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.

ملاحظة للمدرب: يتم تنظيم نشاط تجريبي للأطفال لفهم أهمية نظافة وغسل الأيدي ولتركيز انتباههم على الموضوع. يتم إجراء "تجربة الكائن الحي الدقيق" بالفلفل الأسود والصابون.

- املأوا الطبق بالماء.

- اسكبوا ضمنه الفلفل الأسود بحيث تتشكل طبقة رقيقة تغطيه ولكن لا تحركوه. من المهم هنا أن يبقى الفلفل الأسود على السطح.

- يُقال بأن الفلفل الأسود الطافي على الماء يمثل الكائنات الحية الدقيقة.
- قوموا بلمس منتصف الطبق بإصبعكم بعد ذلك.

- بعد ملاحظة عدم حدوث أي شيء، قوموا في الخطوة الثانية بسكب الصابون السائل على طرف الإصبع ومن ثم قوموا بلمس منتصف الطبق بإصبعكم برفق.

- سترون بأن الفلفل الأسود قد بدأ بالهرب.

- وبهذه الطريقة يتم إرسال رسالة مفادها أنه يجب علينا غسل أيدينا بالماء والصابون حتى تهرب الكائنات الحية الدقيقة.

طريقة الغسل الصحيح للأيدي:

1. تبلل الأيدي تحت الماء الجاري.
2. تؤخذ كمية من الصابون الصلب أو السائل بحيث تكفي لجميع أوجه الأيدي.
3. يوزع الصابون على جميع أوجه الأيدي مع القيام برغوه في باطن اليد.
4. يتم فرك الوجه الجانبي للأيدي أولاً ومن تفرك الأصابع وما بين الأصابع.
5. توضع اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى وتفرك بطريقة تتشابك فيها الأصابع.
6. تكرر الحركة نفسها من أجل اليد اليسرى أيضاً.
7. توضع اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى بحيث يكون الوجه الخارجي للأصابع بداخلها وتفرك.
8. تكرر الحركة نفسها من أجل اليد اليسرى أيضاً.
9. يتم شطف الأيدي تحت الماء الجاري.
10. تجفف الأيدي جيداً بمنشفة شخصية أو منشفة ورقية ويغلق الصنبور.

خطوات الغسل الصحيح للأيدي

1. تبلل الأيدي والمعاصم بالماء،

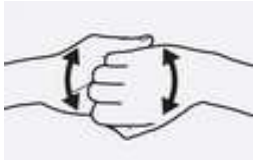
2. يوضع مقدار كافٍ من الصابون بباطن اليد،

3. يوزع الصابون على جميع أوجه الأيدي مع القيام برغوه جيداً في باطن اليد،

4. يتم فرك الوجه الخارجي لكل من اليدين براحة اليد الأخرى،

5. تشبك راحتا اليدين ويتم تنظيف ما بين الأصابع،

6. تشبك الأيدي ويتم فرك رؤوس الأصابع،



7. يفرك الإبهام ضمن راحة اليد الأخرى،

8. تفرك رؤوس الأصابع ضمن راحة اليد الأخرى،

9. تشطف الأيدي بالكثير من الماء،

10. تجفف الأيدي بمنشفة نظيفة أو منشفة ورقية.

ملاحظة للمدرب: نوصي بتجربة غسل الأيدي للأطفال لاكتساب مهارات الغسل الصحيح للأيدي. من أجل هذا الغرض يتم مسبقاً تحضير قفازين لكل طفل وطلاء أصابع بعدد مناسب لعدد المشاركين. يمكن للمشاركين من خلال هذه التجربة التي سنستخدم فيها الطلاء بدلاً من الصابون أن يتعلموا بسهولة أكبر سبب أهمية خطوات طريقة الغسل الصحيح للأيدي والبدء بتطبيق ذلك.

"حسناً، هل نغسل أيدينا بالطريقة الصحيحة؟ دعونا نتعلم كيفية غسل الأيدي بالطريقة الصحيحة من خلال إجراء تجربة ممتعة". نبلل أيدينا بالماء أولاً. يجب أن يتم وضع الصابون على كل نقطة من أيدينا للتخلص من الكائنات الحية الدقيقة. نستخدم الطلاء بدلاً من الصابون كي نتمكن من رؤية وضع الصابون على كل نقطة من أيدينا. هذه التجربة ممتعة بقدر غسل الأيدي.

1. نرتدي قفازاتنا. نضع القليل من الطلاء الآن على راحة يدنا.
2. نفرك باطن أيدينا.
3. انظروا، لقد تلون راحتا يدينا فقط، أي أنها وضع عليها الصابون.
4. يفرك ظهر كل يد براحة اليد الأخرى ويتم وضع الصابون في المناطق بين الأصابع.
5. نشبك يدينا ونفركهما معاً للتمكن من تنظيف أطراف أصابعنا بالصابون بالقدر الكافي. قمنا بكل هذا التنظيف إلا أننا لم نلمس إبهامينا بعد.
6. نفرك إبهامينا أيضاً بشكل جيد.
7. يمكن للكثير من الكائنات الحية الدقيقة أن تتراكم تحت أظافرنا. نقوم بتنظيف أظافرنا بفركها جيداً براحات أيدينا.
8. نقوم أخيراً بفرك معصمينا أيضاً. ها قد قمنا بوضع الصابون على كل أنحاء أيدينا.
9. نشطف أيدينا بعد الآن.
10. نجفف أيدينا بمنشفة أو بمنشفة ورقية.

تطبيق التلخيص

يُطلب من كل واحد من المشاركين ذكر خطوة من خطوات غسل الأيدي بالترتيب والقيام بها. وكنتيجة لذلك يكون قد تم تكرار مهارة غسل الأيدي مرة أخرى.

القياس والتقييم

1. إن غسل الأيدي مهم للغاية في الوقاية من الكثير من الأمراض. **(صح)**
2. تنتقل الكائنات الحية الدقيقة المسببة للأمراض في الغالب عن طريق الأيدي والمياه الملوثة. **(صح)**
3. لا داعي لاستخدام الصابون أثناء غسل الأيدي. **(خطأ)**
4. يجب غسل الأيدي لمدة 20 ثانية على الأقل. **(صح)**

ملحق: دليل تعلم مهارة التطبيق الفعال لغسل الأيدي

الخطوات
1. تبلل الأيدي بالماء.
2. تؤخذ كمية من الصابون السائل بحيث تكفي لجميع أوجه الأيدي.
3. توضع راحة اليد ضمن راحة اليد الأخرى وتكرر حركة الفرك.
4. توضع اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى وتفرك بطريقة تتشابك فيها الأصابع.
5. تكرر الحركة نفسها من أجل اليد اليسرى أيضاً.
6. توضع اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى بحيث يكون الوجه الخارجي للأصابع بداخلها ويكرر الفرك.
7. تكرر الحركة نفسها من أجل اليد اليسرى أيضاً.
8. تشطف الأيدي بشكل جيد.
9. تجفف الأيدي بشكل جيد عبر منشفة ورقية.
10. يغلق الصنبور باستخدام منشفة ورقية.

التغذية الصحية والنشاط البدني

الغاية

اكتساب المشاركين المعلومات والمواقف حول نمط الحياة الصحية والنشاط البدني.

المكتسبات

يجب على المشاركين أن يكونوا في نهاية هذا البرنامج التدريبي قادرين على؛

- شرح مفاهيم التغذية الكافية والمتوازنة.
- سرد العناصر الغذائية والمجموعات الغذائية.
- التوصية بالتغذية الكافية والمتوازنة للمحيطين بهم.
- تعريف النشاط البدني.
- سرد تأثيرات النشاط البدني على الصحة.
- إعطاء أمثلة على الأنشطة البدنية المناسبة للفئات العمرية.
- التوصية بالنشاط البدني لأفراد الأسرة والمحيط القريب.

المدة: 30 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح باستخدام الوسائل البصرية

السؤال والجواب

العرض

الأدوات / المعدات / المواد

السبورة، لوح ورقي، أقلام للكتابة على السبورة، لاصق ورقي / غراء لصق، ملصقات ملونة وكتيبات إعلامية، حاسوب وجهاز إسقاط، ممسحة واحدة، حبل قفز، سلم أو درج بخطوة واحدة، أقلام ودفاتر ملاحظات بعدد المشاركين.

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: يمكنكم بدء الشرح بطرح سؤال "كم عدد وجبات الطعام التي نتناولها في اليوم؟" الذي يمكنهم الإجابة عليه بسهولة لجذب انتباه المشاركين إلى المحاضرة والدخول إلى الموضوع بعد ذلك.

تعريف التغذية

التغذية؛ هي استخدام العناصر الغذائية في الجسم للحفاظ على الحياة والنمو والتطور وحماية الصحة والإنتاجية. يتم تعريف **التغذية الكافية والمتوازنة** على أنها تناول المقادير الكافية من الطاقة ومن كل عنصر من العناصر الغذائية اللازمة لنمو وتجديد وعمل الجسم واستخدامها السليم في الجسم.

العناصر الغذائية هي اللبنات الأساسية للغذاء. يجب تناول كل عنصر من العناصر الغذائية يومياً كي تعمل الأعضاء بانتظام وتستمر بالقيام بالأنشطة اليومية بطريقة صحية.

يجب تناول مقادير مناسبة من:

- الكربوهيدرات
- البروتينات
- الشحوم
- الفيتامينات
- المعادن
- الماء

من أجل التغذية الكافية والمتوازنة.

تصنيف الأغذية / المجموعات الغذائية

تقسم الأغذية التي تتشابه مع بعضها البعض من حيث العناصر الغذائية التي تحتويها إلى 5 مجموعات:

1. مجموعة الحليب ومنتجاته
2. مجموعة اللحوم ومنتجاتها والدجاج والأسماك والبيض والبقوليات والبذور الزيتية
3. مجموعة الخضراوات
4. مجموعة الفواكه
5. مجموعة الخبز والحبوب

1. مجموعة الحليب ومنتجات الألبان

إن الأغذية الموجودة ضمن هذه المجموعة غنية بالبروتينات والكالسيوم والفوسفور والزنك ومجموعة الفيتامينات B. تشمل هذه المجموعة الحليب واللبن والجبن والعيران والكفير (الفطر الهندي).

2. مجموعة اللحوم ومنتجاتها والدجاج والأسماك والبيض والبقوليات والبذور الزيتية

إن الأغذية الموجودة ضمن هذه المجموعة غنية بالبروتين والحديد والزنك والفوسفور. في حين أن فيتامين B_{12} موجود في الأغذية ذات الأصل الحيواني فقط.

تشمل هذه المجموعة اللحوم والدجاج والأسماك والبيض والبقوليات والعدس والفول والبذور الزيتية مثل الحمص وكذلك الجوز والبندق واللوز.

3. مجموعة الخضراوات

يشكل الماء جزءاً مهماً من مكونات الخضراوات الغنية بالمعادن والفيتامينات.

وهي غنية بشكل خاص بالفولات (حمض الفوليك) والبيتا كاروتين الذي هو العنصر الأولي للفيتامين Aوالفيتامينات E وC وB_{12} والألياف والمركبات الأخرى المضادة للأكسدة.

4. مجموعة الفواكه

يشكل الماء جزءاً مهماً من مكوناتها كما في الخضراوات. إنها مصدر جيد للألياف والفيتامينات والمعادن.

5. مجموعة الخبز والحبوب

هذه المجموعة غنية بالكربوهيدرات والألياف وفيتامين E مجموعة فيتامينات B باستثناء B_{12}. توفر الحبوب الكاملة أليافاً وفيتامينات ومعادن أكثر من الحبوب المكررة. تشمل هذه المجموعة الخبز والبرغل والأرز والشوفان والشعير والمعكرونة والشعيرية والكسكس وحبوب وجبة الإفطار.

ملاحظة للمدرب:

يتم في هذا القسم مشاركة الاقتراحات العملية الخمسة التالية للتغذية الصحية بشكل تفاعلي مع المشاركين.

1. **وجبة الإفطار هي الوجبة الأهم**

من الضروري تناول وجبة إفطار تحتوي على البروتين بعد جوع طويل لبدء اليوم بنشاط.

2. **الخيارات الصحية التي يمكن تفضيلها كوجبات خفيفة:**

- علبة واحدة من الحليب السادة، تفاحة صغيرة
- جبنة بيضاء بحجم علبة الكبريت، شريحة خبر واحدة متوسطة، الخضراوات المسلوقة (بدون زيت)
- علبة عيران واحدة،كعكتان أو ثلاثة من القمح الكامل
- حفنة واحدة من البندق، كوب حليب واحد (غير محلى)
- أربع حبات من المشمش المجفف، لبن بمقدار كوب ماء واحد

3. **يجب خفض استهلاك السكر.**

عند الرغبة في تناول غذاء حلو؛

- يمكن تناول الفاكهة الطازجة أو كوب صغير من العصير الطازج.
- يمكن تفضيل الفواكه المجففة.
- يمكن تناول الكومبوت المعد دون سكر أو بكمية صغيرة من دبس السكر / المربى.
- يمكن تفضيل حلويات الحليب والفواكه المعدة دون سكر.

4. **يجب تخفيض الاستهلاك اليومي للملح.**

يجب ألا تتجاوز ملعقة شاي ممتلئة (5 غرام) بما في ذلك الملح الموجود بشكل طبيعي في أغذيتنا.

يجب أن يكون الملح المستخدم معالجاً **باليود**.

من أجل تخفيض تناول الملح؛

كمية الملح المستخدمة في الأطعمة ← يجب أن تخفض تدريجياً

لإضفاء النكهة على الأطباق ← يمكن استخدام التوابل المختلفة والشبت والبقدونس والليمون والثوم.

إضافة الملح إلى الطعام ← يجب عدم إضافة الملح قبل تذوق الطعام.

المائدة ← يجب رفع الممالح والصلصات المالحة من على المائدة.

السلطات والخضراوات المسلوقة ← يجب عدم إضافة الملح إليها.

الأغذية مثل المخللات والأغذية المعلبة والأوراق المخللة والزيتون والجبن ← يمكن تطبيق طرق الغسل والنقع وتغيير الماء النقع عدة مرات.

الأغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح

- الصلصات الجاهزة
- صلصات الصويا والطماطم والجير والشواء والخردل والمعكرونة إلخ.
- منتجات الوجبات السريعة
- رقائق البطاطا، قطع البسكويت بالحبوب، قطع البسكويت بالفواكه، الفشار، إلخ.
- المكسرات المملحة
- المكسرات والفول السوداني والجوز واللوز والقمح المحمص وبذور اليقطين وعباد الشمس وجميع أنواع البذور إلخ.
- المخللات والأطعمة المخللة (الزيتون الأسود والأخضر والخضراوات المخللة) والأسماك المعلبة واللحوم ومنتجات الأسماك المملحة و / أو المخللة.
- المشروبات المنكهة / غير المنكهة، الطبيعية / الاصطناعية، الغازية / غير الغازية
- الأغذية المعدة في المنزل بشكل تقليدي
- المخللات، معجون الطماطم، المعكرونة المنزلية، المخللات الورقية، إلخ.

5. **يجب زيادة الاستهلاك اليومي للماء.**

يجب شرب 8 - 10 أكواب من الماء يومياً.

النشاط البدني

إن أية حركة يتم القيام بها في الحياة اليومية باستخدام عضلات الهيكل العظمي وتتطلب بذل الطاقة تعرف على أنها نشاط بدني.

النشاط البدني جزء لا غنى عنه من الحياة منذ الولادة.

إن النشاط البدني المنتظم ضروري للنمو الصحي والتطور وحماية الصحة في جميع الأعمار. إنه أداة فعالة وسهلة التطبيق في الوقاية من الأمراض.

يجب الانتباه إلى الشدة (درجة الصعوبة) والمدة (الوقت الذي يتم قضاؤه في فترة التمرين تلك) والتكرار (عدد التمارين الأسبوعي) أثناء ممارسة النشاط البدني أو ممارسة الرياضة.

إن إجراء التمارين وممارسة الرياضة هي أيضاً أنشطة بدنية بالإضافة إلى الأنشطة التي يتم القيام بها للحفاظ على حياتنا اليومية مثل ممارسة الألعاب والأعمال المنزلية والبستنة والمشي وصعود ونزول السلالم وتناول الطعام والاستحمام.

تأثيرات النشاط البدني على الصحة

إن للنشاط البدني تأثيرات إيجابية على الجهاز العضلي الهيكلي والصحة النفسية والتطور الاجتماعي والشيخوخة الصحية.

يجب القيام بأنشطة التحمل بوتيرة معتدلة باستخدام مجموعات عضلية كبيرة لمدة 150 دقيقة في الأسبوع من أجل اكتساب الصحة والحفاظ عليها.

يتم تقييم الأنشطة البدنية بثلاث طرق مختلفة وفقاً لشدتها.

المنخفضة: هي الأنشطة اليومية التي تتطلب القليل من الجهد والتي يكون فيها معدل التنفس ومعدل ضربات القلب أعلى قليلاً من قيمة الراحة. المشي البطيء والأعمال المنزلية وما إلى ذلك.

المتوسطة: هي الأنشطة التي تتطلب مجهوداً معتدلاً حيث يكون معدل التنفس ومعدل ضربات القلب أعلى من المعتاد وتبدأ العضلات بالإجهاد، يمكن للشخص التحدث أثناء ممارسة النشاط ولكن لا يمكنه الغناء. المشي السريع والركض والرقص ونط الحبل والسباحة ولعب كرة الطاولة وركوب الدراجات بوتيرة بطيئة وما إلى ذلك.

العالية: هي الأنشطة التي تتطلب الكثير من الجهد حيث يكون معدل التنفس ومعدل ضربات القلب أعلى بكثير من المعتاد أو حيث تكون العضلات متوترة أكثر. لا يستطيع الشخص التحدث بأكثر من بضع كلمات دون أن يلهث أثناء ممارسة النشاط. مثل الركض

ولعب كرة السلة وكرة القدم والكرة الطائرة وكرة اليد وكرة المضرب وحضور دروس التمارين الرياضية والرقص بوتيرة سريعة.

ملاحظة للمدرب: قوموا بعد شرح شدة الأنشطة البدنية باختيار 3 متطوعين من بين المشاركين.

اطلبوا من المشارك الأول مسح المنطقة المحددة بالممسحة (نشاط بدني منخفض الشدة). اطلبوا من المشارك الذي يقوم بالمسح أن يغني. اطرحوا عليه أسئلة يمكنه الإجابة عليها في بضع جمل.

اطلبوا من المشارك الثاني أن يقوم بنط الحبل (نشاط بدني متوسط الشدة). اطلبوا منه الغناء أثناء نط الحبل. اطرحوا عليه أسئلة يمكنه الإجابة عليها في بضع جمل.

اطلبوا من المشارك الثالث أن يمشى بإيقاع موسيقى ذو وتيرة مرتفعة لفترة معينة (10 دقائق) (نشاط بدني عالي الكثافة).

استمروا بشرح الموضوع عبر سؤال المشاركين عن مدى شدة النشاط الذي قام به كل متطوع.

توصيات النشاط البدني حسب الفئات العمرية

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1 - 4 سنوات:

تجب ممارسة 180 دقيقة من النشاط البدني بتواتر مختلف على مدار اليوم. يجب تحقيق تقدم نحو 60 دقيقة على الأقل من أنشطة اللعب النشط بنهاية سن الرابعة. قوموا مع أطفالكم الذين هم بهذا العمر بالذهاب في نزهة في المحيط القريب أو بممارسة الألعاب في المتنزه أو الحديقة وشجعوهم على ممارسة الأنشطة مثل الجري والقفز والنط في مناطق آمنة والعبوا مع طفلكم بالألعاب المناسبة لعمره وغنوا وارقصوا معاً واخلقوا له فرصاً للمشاركة في الأنشطة مثل ركوب الدراجات مع الأطفال الآخرين ولعب الكرة وأنشطة الماء والرمل.

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5-11 سنة:

تأكدوا من أنهم يمارسون ما لا يقل عن 60 دقيقة من التمارين متوسطة إلى عالية الشدة يومياً. اجعلوهم يمارسون نشاطات عالية الشدة 3 مرات على الأقل في الأسبوع.

يمكنهم ممارسة الرياضات مثل الجمباز وألعاب القوى وكرة القدم والسباحة والجودو وكرة المضرب ورياضات الطبيعة والتزلج على الجليد والرقص الإيقاعي على الجليد. شجعوهم

على المشاركة في الأنشطة التي يجب القيام بها مع العائلة مثل الألعاب التي تشمل القفز (نط الحبل وألعاب الخط) وألعاب الكرة (مثل الكرة الحارقة) وأعمال المنزل والبستنة والتسوق.

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12- 18 سنة:

اجعلوهم يبدأون بممارسة التمارين متوسطة الشدة بمعدل مرة أو مرتين أسبوعياً وصولاً إلى 30 دقيقة من التمارين متوسطة الشدة 3-4 أيام أسبوعياً. قوموا بتمديد وقت التمارين إلى 60 دقيقة في بعض الأيام. اجعلوهم يختارون أنشطة ذات شدة أعلى بمرور الوقت.

شجعوهم على المشاركة في الأنشطة التي يتعين القيام بها مع الأسرة مثل الأعمال المنزلية والبستنة والتسوق. شجعوهم على صعود الدرج بدلاً من استخدام المصعد وعلى المشي أو ركوب الدراجة في الذهاب إلى المدرسة في حال كانت الظروف مناسبة لذلك.

ملاحظة للمدرب: يجب إبلاغ المشاركين بأنه "يجب ألا يبقى الأطفال الذين هم بعمر المدرسة دون حركة لأكثر من ساعتين خلال الفترة التي لا يكونون فيها نائمين وأنه كذلك "يجب ألا يبقى الرضع والأطفال الذين هم أصغر من عمر المدرسة دون حركة لأكثر من ساعة واحدة خلال الفترة التي لا يكونون فيها نائمين".

يوصى بممارسة التمارين متوسطة الشدة لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً **لكل فرد بالغ**. ويفضل أن تتكون هذه التمارين من أنشطة التحمل مثل المشي أو الركض أو ركوب الدراجات أو السباحة التي تنطوي على الكتل العضلية الكبيرة ويجب أن تكون مدة كل حصة تمرينية 10 دقائق على الأقل لـ 3-5 أيام على الأقل أسبوعياً. يمكن الوقاية من التغيرات والأمراض الفيزيولوجية الناجمة عن الشيخوخة أو تعديلها من خلال النشاط البدني المنتظم.

يجب على كبار السن استشارة أطبائهم لتحديد نوع النشاط البدني المناسب لهم. إن أفضل شكل من أشكال النشاط لفئة المسنين هو المشي. تجب محاولة القيام بالأعمال المنزلية من قبل الشخص نفسه.

ملاحظة للمدرب: يتم تذكير المشاركين بأنهم يمكنهم مراجعة مراكز الحياة الصحية للأسرة و / أو مراكز الصحة المجتمعية للحصول على المعلومات الصحيحة حول التغذية والنشاط البدني ولتلقي العلاج الغذائي الطبي وإرشادات النشاط البدني.

تطبيق التلخيص

يتم التحدث حول الجوانب الإيجابية للتغذية الصحية والنشاط البدني. يُطلب من المشاركين اقتراح نظام غذائي صحي ونشاط بدني. يتم تلخيص الجلسة.

القياس والتقييم

1. إن التغذية ضرورية من أجل النمو فقط. **(خطأ)**
2. العناصر الغذائية هي اللبنات الأساسية للأغذية. **(صح)**
3. النشاط البدني جزء لا غنى عنه من الحياة منذ الولادة. **(صح)**
4. إن الأنشطة التي يتم القيام بها للحفاظ على حياتنا اليومية مثل ممارسة الألعاب والأعمال المنزلية والبستنة والمشي وصعود ونزول السلالم وتناول الطعام والاستحمام هي أيضاً أنشطة بدنية. **(صح)**
5. لا يتغير نوع ومدة النشاط البدني حسب الفئات العمرية. **(خطأ)**

الخدمات الصحية المقدمة للمهاجرين

الغاية:

حصول المشاركين على معلومات حول المؤسسات والمنظمات التي يمكنهم مراجعتها للحصول على الخدمات الصحية للمهاجرين.

المكتسبات:

يجب على المشاركين أن يكونوا في نهاية هذه الجلسة قادرين على؛

- تعريف المراكز الصحية للمهاجرين / المدعمة،
- سرد المؤسسات الصحية الأولية والثانوية والغرض الذي يجب مراجعة هذه المؤسسات من أجله،
- تعريف المسؤوليات القانونية ونطاق سداد الثمن.

المدة: 30 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح

السؤال والجواب

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، أوراق وأقلام، حاسوب، جهاز إسقاط.

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: اسألوا المشاركين عما إذا كانوا يعرفون أماكن المراكز الصحية للمهاجرين (GSM). اسألوا عن الحالات التي يذهب فيها الأشخاص إلى المراكز الصحية للمهاجرين. ومن ثم قوموا بوصف الخدمات المقدمة في المراكز الصحية للمهاجرين. قوموا بتوضيح مكان وموقع أقرب مركز يتم تقديم خدمات المراكز الصحية للمهاجرين / المدعمة فيه والساعات التي يمكن الحصول فيها على خدماته.

يشهد العالم فترة حركة هجرة كبيرة للغاية وذات تأثير عالمي. تتأثر بلادنا أيضاً بشكل كبير بحركات الهجرة التي تحدث نتيجة للأزمات في المنطقة بسبب موقعها الجغرافي والسياسات التي تطبقها. نتيجة لذلك، تشاهد في السنوات الأخيرة زيادة كبيرة في عدد الأجانب الذين يهاجرون إلى بلدنا الذي يحتضن أعداداً كبيرة.

في الوقت الذي يشكل فيه السوريون الذين حصلوا على صفة "الحماية المؤقتة" القسم الأكبر من هذه الزيادة، فإن بلادنا تستضيف أجانب ومهاجرين غير نظاميين بصفات مختلفة من مختلف دول المنطقة.

على الرغم من أن عوامل مثل الجنسيات والصفات المختلفة ومدد الإقامة والاختلافات اللغوية والثقافية وحركة السكان المهاجرين تؤثر سلباً على تخطيط الخدمات الصحية وتقديمها إلا أن وزارتنا تسعى جاهدة للتغلب على هذه المشاكل وتقديم الخدمات الصحية التي يحتاجون إليها من خلال نماذج الخدمة التي طورتها.

تشكل الخدمات الصحية المقدمة للمهاجرين المضطرين للبقاء في بلدنا من خلال التقييم الشامل للإمكانيات التي تقدمها دولتنا والدعم المقدم من مختلف المنظمات الدولية والبلدان الحساسة مثالاً للعالم من حيث النطاق والنموذج.

بدأ في محافظة هاتاي في 29 نيسان 2011 تقديم الخدمات الصحية للسوريين الذين كان الحل بالنسبة إليهم هو اللجوء إلى بلادنا بسبب الحرب التي بدأت في سوريا في 15 آذار 2011.

تم تنسيق الخدمات الصحية التي تم تقديمها في البداية على أنها "مساعدات إنسانية وطارئة" من قبل المديرية العامة للخدمات الصحية للطوارئ تحت التنسيق العام لرئاسة إدارة الكوارث والطوارئ (AFAD). تم خلال الفترة التالية إحداث رئاسة دائرة صحة المهاجرين بموافقة الوزارة بتاريخ 2016.08.25 ورقم 1252 وتم إسناد مسؤولية تنسيق الخدمات الصحية إلى المديرية العامة للصحة العامة.

الخدمات الصحية المقدمة للخاضعين للحماية المؤقتة ونطاقها:

1) تقديم الخدمات الصحية في المنطقة الحدودية

يبدأ توفير الخدمات الصحية على الحدود في حركة الهجرة الجماعية. تم ضمن هذا النطاق نشر فرق خدمات الطوارئ الصحية 112 (ASHE) والفرق الوطنية للإنقاذ الطبي (UMKE) وفرق الصحة العامة في المنطقة مع بداية الهجرة نحو الحدود.

يخضع الأشخاص الذين يصلون إلى حدودنا للمسح الصحي العام أولاً. يتم بعد ذلك نقل المصابين أو الذين يعانون من مرض إسعافية إلى المشافي بواسطة فرق خدمات الطوارئ الصحية 112 (ASHE) ويتم تقديم الخدمات الصحية التي يحتاج إليها الآخرون في مكان تواجدهم.

بالإضافة إلى ذلك، يتم القيام بعمليات التلقيح لدى الموجودين ضمن مجموعة الخطر وهم الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 15 عاماً والنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 15 و 49 عاماً. ضمن هذا السياق؛ يتم تطبيق لقاح شلل الأطفال الفموي OPV على الذين تتراوح أعمارهم بين 0 - 15 عاماً ولقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية KKK على الذين تتراوح أعمارهم بين 9 أشهر و 15 عاماً ، واللقاح الخماسي DTaB-IPA-Hib على الأطفال دون سن الـ7 سنوات واللقاح الرباعي DTaB-IPA على الذين تتراوح أعمارهم بين 7 - 12 عاماً ولقاح الخناق والكزاز على النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 15 و 49 عاماً.

2) تقديم الخدمات الصحية داخل الدولة

أ) المراكز الصحية للمهاجرين

يمكن للسوريين الخاضعين للحماية المؤقتة تلقي خدمات التشخيص والعلاج في الرعاية الصحية الأولية وخدمات الصحة الوقائية من مراكز صحة الأسرة (ASM) ومراكز الصحة المجتمعية (TSM) والوحدات التابعة لها وفقاً للأنظمة التي تم سنها.

بالإضافة إلى ذلك، تم إقرار إنشاء مراكز صحية للمهاجرين (GSM) في الأحياء التي ازداد فيها عدد وكثافة السوريين الخاضعين للحماية المؤقتة باعتبارها وحدات تابعة لمراكز الصحة المجتمعية TSM في المنطقة بسبب ظهور المشاكل الناجمة عن نقص الطاقة الاستيعابية للخدمات والحواجز اللغوية والثقافية من أجل زيادة وصول هؤلاء الأشخاص إلى الخدمات الصحية الأساسية.

تضم المراكز الصحية للمهاجرين GSM وحدات صحية للمهاجرين (GSB) تتكون من طبيب وعامل صحي مساعد واحد على الأقل بحيث تقدم الخدمات لـ 4000 شخص وسطياً

على غرار نظام طب الأسرة في بلدنا ويتم تشكيلها وفقاً للمعايير المادية والتقنية المحددة لأطباء الأسرة. ولكن تم التخطيط لتقديم الخدمات على أساس "المنطقة" في المقام الأول بسبب حركة السكان.

يتم إنشاء **المراكز الصحية المدعّمة للمهاجرين "GGSM"** في مراكز الإيواء المؤقت ذات الكثافة السكانية العالية نسبياً والبعيدة عن المشافي العامة ذات الإمكانيات الكاملة وفي المناطق السكنية التي يزيد عدد السوريين فيها عن 15 ألفاً.

يتم إنشاء وحدات متخصصة في مجالات الطب الباطني والأطفال والتوليد وأمراض النساء وصحة الفم والأسنان وخدمات الدعم النفسي والاجتماعي في المراكز الصحية المدعمة للمهاجرين بالإضافة إلى خدمات الرعاية الصحية الأولية. بالإضافة إلى ذلك، يتم دعم الخدمات المقدمة من خلال وحدات التصوير (الأشعة السينية الرقمية والأمواج فوق الصوتية) وخدمات المخابر البسيطة. ويهدف من خلال هذا إلى تخفيف العبء على المشافي وزيادة الوصول إلى الخدمات المذكورة.

يتم تسجيل البيانات الخاصة بالخدمات الصحية المقدمة في هذه المراكز باستخدام **"نظام إدارة معلومات الفحص (MBYS)".** يتم تقديم "خدمة المخبر" شاملة من خلال نظام الحلقة كما هو الحال في نظام طب الأسرة.

يعمل بالإضافة إلى العاملين الصحيين الذين يشكل السوريون معظمهم في المراكز الصحية للمهاجرين موظفو إرشاد المرضى الذين يجيدون اللغتين (العربية والتركية) وموظفو خدمات الدعم.

يتم أيضاً إنشاء المراكز الصحية للمهاجرين GSM أو المراكز الصحية المدعمة للمهاجرين GGSM في مراكز الإيواء المؤقت وفقاً للاحتياجات. يستمر القيام بتقديم الخدمات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع مع الأخذ بعين الاعتبار وضع السكان المقيمين في هذه المراكز وحالة البعد عن المشافي.

يوجد حالياً 799 وحدة صحية للمهاجرين في 177 مركز صحي للمهاجرين GSM، 43 منها مدعّمة، في 29 ولاية.

لغاية نهاية عام 2020، قام 1.421.458 شخصاً من السوريين الخاضعين للحماية المؤقتة بمراجعة المراكز الصحية للمهاجرين GSM لتلقي خدمات الرعاية الصحية الأولية ما عدا 1.034.773 شخصاً مسجلين لدى أطباء الأسرة.

تم منذ عام 2017 القيام بأعمال حول تطوير خدمات المراكز الصحية للمهاجرين GSM التي بدأ افتتاحها في عام 2015 وافتتاح مراكز GSM جديدة وتوظيف العاملين الصحيين السوريين للعمل في هذه المراكز من خلال الدعم المقدم ضمن نطاق "مشروع SIHHAT" الذي أطلق بنتيجة العقد المبرم بين وفد الاتحاد لدى تركيا ووزارتنا (المديرية العامة للصحة العامة في تركيا سابقاً).

يتم تقديم الخدمات الصحية في مراكز الإيواء المؤقت التي تديرها المديرية العامة لإدارة الهجرة من خلال فرق الخدمات الصحية الطارئة 112 (ASHI) والمراكز الصحية للمهاجرين (GSM) أو المراكز الصحية المدعّمة للمهاجرين GGSM المفتتحة حسب الحاجة.

ومن قبل مراكز الصحة المجتمعية والوحدات التابعة لها (المراكز الصحية للمهاجرين ووحدات مكافحة السل وما إلى ذلك) ومراكز صحة الأسرة والمشافي خارج مراكز الإيواء المؤقت.

ب) مركز صحة الأسرة:

هي المؤسسات التابعة لوزارة الصحة التي يتم فيها تقديم خدمات الرعاية الصحية الأولية من قبل طبيب أو أكثر من أطباء الأسرة وموظفي صحة الأسرة. يعمل أطباء الأسرة (طبيب عام أو أخصائي صحة الأسرة) وموظفو صحة الأسرة (ممرضة / قابلة) في مراكز صحة الأسرة.

يتم ضمن نطاق خدمات الرعاية الصحية الأولية في مراكز صحة الأسرة توفير؛

*أنشطة تدريبية وإرشادية لتعزيز الصحة،

*التلقيح ومتابعة الحوامل والنفاس والرضع ضمن سياق خدمات الصحة الوقائية والاحترازية،

*خدمات التشخيص والعلاج وإعادة التأهيل في الرعاية الصحية الأولية.

ملاحظة للمدرب: اسألوا المشاركين عن الخدمات التي تلقوها، اسألوهم عن الخدمات التي يتعين عليهم دفع رسوم مساهمة من أجلها وعن الخدمات التي لا يطلب رسوم من أجلها، اسألوهم عمّا إذا كانوا يعرفون الطريق الذي عليهم سلكه في لم تتم إحالتهم إلى مشفى جامعي أو مشفى خاص أم لا.

3) ما هو نطاق الخدمات المقدمة للخاضعين للحماية المؤقتة:

تم تقديم الخدمات الصحية للسوريين الذين دخلوا بلادنا وفقاً للتعاميم التي نشرتها إدارة الكوارث والطوارئ في السنوات الأولى. تم بعد ذلك تحديد إطار الخدمات الصحية التي سيتم تقديمها للأشخاص المعنيين من خلال التوجيه "مبادئ الخدمات الصحية التي يجب توفيرها للأشخاص الخاضعين للحماية المؤقتة" رقم 2875 بتاريخ 2015.03.25 والذي تم إعداده ونشره من قبل وزارتنا بناءً على لائحة الحماية المؤقتة والتشريعات الأخرى ذات الصلة. وفقاً لهذا؛

- يمكن للسوريين المسجلين في تركيا والذين حصلوا على أرقام بطاقات شخصية مؤقتة الاستفادة من الخدمات الصحية الطارئة وخدمات الرعاية الصحية الأولية التشخيصية والخدمات الصحية الوقائية والخدمات الصحية العلاجية الموجودة ضمن نطاق بيان الممارسة الصحية (SUT) في *ولايات إقامتهم (الرسمية)* مجاناً.
- بينما يتم تقديم خدمات مكافحة الأمراض المعدية والتلقيح والخدمات الصحية الطارئة لأولئك الذين ليست لديهم أرقام بطاقات شخصية مؤقتة.

يمكن للسوريين الخاضعين للحماية المؤقتة مراجعة المرافق الصحية التي تديرها وزارتنا والحصول على الخدمات المذكورة أعلاه بشكل مباشر مجاناً. كما يمكنهم مراجعة المشافي الجامعية والمشافي الخاصة أيضاً في "حالات الطوارئ" بشكل مباشرة مجاناً. في حين أنهم يتوجب عليهم دفع رسوم الخدمات التي يتلقونها في حال مراجعتهم للمشافي الجامعية والمشافي الخاصة بشكل مباشر في الحالات غير الإسعافية.

لا تتم الإحالة إلى المشافي الجامعية والمشافي الخاصة من قبل المرافق الصحية التي تديرها وزارة الصحة إلا ضمن نطاق الخدمات الصحية الطارئة وخدمات العناية المركزة بشكل أولي فضلاً عن علاج الحروق والسرطان. لا تتم المطالبة بدفع أجور مقابل الخدمات المقدمة في الحالات التي تتم إحالتها حسب الأصول أيضاً.

يتم تمويل خدمات الرعاية الصحية الأولية المقدمة من الاعتماد المخصص لوزارتنا من **الميزانية العامة** ويتم تمويل خدمات الرعاية الصحية الثانوية والثالثية والخدمات الصحية الطارئة 112 بما في ذلك تلك التي تقدمها المشافي الجامعية والمشافي الخاصة التي تتم مراجعتها حسب الأصول من قبل المديرية العامة لإدارة الهجرة وفقاً لأحكام **"بروتوكول الميزانية الشاملة"** والذي يتم تجديده كل عام.

تتم أيضاً تغطية نفقات الأدوية والمستلزمات الطبية (تقويم العظام، الأطراف الاصطناعية، إلخ) المستخدمة في العلاج بالعيادات الخارجية من قبل المديرية العامة لإدارة الهجرة.

تطبيق التلخيص

يُطلب من المشاركين بالترتيب ذكر جملة يتذكرونها من الجلسة. يتم ضمان ذكر الجمل التالية. تتم الإجابة على أسئلتهم.

- تم منذ عام 2017 القيام بأعمال حول تطوير خدمات المراكز الصحية للمهاجرين GSM التي بدأ افتتاحها في عام 2015 وافتتاح مراكز GSM جديدة وتوظيف العاملين الصحيين السوريين للعمل في هذه المراكز من خلال الدعم المقدم ضمن نطاق "مشروع SIHHAT" الذي أطلق بنتيجة العقد المبرم بين وفد الاتحاد لدى تركيا ووزارتنا (المديرية العامة للصحة العامة في تركيا سابقاً).
- المراكز الصحية للمهاجرين هي مؤسسات صحية أنشئت في الأماكن التي يعيش فيها المهاجرون بكثافة وتقوم بتقديم خدمات الرعاية الصحية الأولية الوقائية والاحترازية.
- مركز الصحة النفسية المجتمعية هو مركز الصحة النفسية الذي يمكن للأشخاص المصابين بأمراض نفسية شديدة (الفصام والاضطراب ثنائي القطب) وأسرهم تلقي العلاج في العيادات الخارجية فيه والمشاركة في برامج إعادة التأهيل النفسي والاجتماعي.
- المراكز التي تساعد الأفراد في الحصول على الدعم النفسي والاجتماعي والاقتصادي الذي يحتاجون إليه في الحالات التي يواجهون فيها صعوبات ولا يستطيعون التكيف مع حياتهم هي مراكز الحياة الصحية ومراكز الخدمة الاجتماعية والمراكز التدريبية الصحية للمهاجرين.
- يمكن للسوريين الخاضعين للحماية المؤقتة مراجعة المرافق الصحية التي تديرها وزارتنا بشكل مباشر.

القياس والتقييم

1. المراكز الصحية للمهاجرين هي مؤسسات صحية أنشئت في الأماكن التي يعيش فيها المهاجرون بكثافة وتقوم بتقديم خدمات الرعاية الصحية الأولية الوقائية والاحترازية. **(صح)**
2. مراكز صحة الأسرة هي المؤسسات الصحية التي تقدم خدمات الرعاية الصحية الأولية الأولية الوقائية والاحترازية في الأماكن التي لا توجد فيها مراكز صحية للمهاجرين. **(صح)**
3. يحصل السوريون الخاضعون للحماية المؤقتة على أدويتهم عبر شرائها بالمال. **(خطأ)**
4. يمكن للسوريين الخاضعين للحماية المؤقتة مراجعة المشافي الجامعية والمشافي الخاصة بشكل مباشر دون إحالة. **(خطأ)**
5. لا يتم تقديم خدمات مكافحة الأمراض المعدية والتلقيح والخدمات الصحية الطارئة لأولئك الذين ليست لديهم أرقام بطاقات شخصية مؤقتة. **(خطأ)**
6. مركز الصحة النفسية المجتمعية هو مركز الصحة النفسية الذي يمكن للأشخاص المصابين بأمراض نفسية شديدة (الفصام والاضطراب ثنائي القطب) وأسرهم تلقي العلاج في العيادات الخارجية فيه والمشاركة في برامج إعادة التأهيل النفسي والاجتماعي. **(صح)**
7. المراكز التي تساعد الأفراد في الحصول على الدعم النفسي والاجتماعي والاقتصادي الذي يحتاجون إليه في الحالات التي يواجهون فيها صعوبات ولا يستطيعون التكيف مع حياتهم هي مراكز الحياة الصحية ومراكز الخدمة الاجتماعية والمراكز التدريبية الصحية للمهاجرين. **(صح)**
8. وزارة الصحة هي الوزارة التي تقوم بإجراء دراسات من أجل حماية الصحة النفسية للشباب وتنظيم الأنشطة التي من شأنها تعزيز صحتهم الجسدية والنفسية. **(خطأ)**
9. وحدة الخدمات الاجتماعية الطبية هي واحدة من الوحدات التي يمكن للأفراد مراجعتها عند تعرضهم للعنف أو الاستغلال الجنسي. **(صح)**
10. يتم توفير خدمات الإيواء في دور المسنين لكبار السن الذين طريحي الفراش الذين يعانون من أمراض جسدية شديدة ويحتاجون إلى رعاية. **(خطأ)**

الصحة والسلامة المهنية

الغاية

اكتساب المشاركين المعلومات حول الصحة والسلامة المهنية

المكتسبات

يجب على المشارك أن يكون في نهاية هذه الجلسة قادراً على؛

- سرد المفاهيم الأساسية في الصحة المهنية.
- شرح أهمية الوقاية من الأمراض المهنية
- سرد خصائص الأمراض المهنية
- سرد الفئات المعرضة للخطر في الصحة المهنية
- التعرف على المخاطر المهنية للعاملين الصحيين
- سرد مبادئ الوقاية

المدة: 20 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح

السؤال والجواب

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، لوح ورقي، أقلام للكتابة على السبورة، لاصق ورقي / غراء لصق، ملصقات ملونة وكتيبات إعلامية، حاسوب وجهاز إسقاط، أقلام ودفاتر ملاحظات بقدر عدد المشاركين.

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: يُسأل المشاركون "ما هي الصحة وهل يمكنكم أن تصفوا أنفسكم بأنكم أصحاء؟". يُسألون عمّا إذا كانوا قد سمعوا بمفهوم الصحة المهنية من قبل أم لا.

ما هي الصحة؟

"إن الصحة ليست غياب المرض أو العجز، بل هي حالة من الرفاهية البدنية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية الكاملة" وفقاً لمنظمة الصحة العالمية.

ملاحظة للمدرب: يفقد **عامل واحد حياته كل 15 ثانية** بسبب **حوادث العمل والأمراض المهنية.** إن حوالي **2.340.000 شخص** فقدوا حياتهم في العالم بسبب **حوادث العمل والأمراض المهنية.**

ما هي الصحة المهنية؟

هي الأعمال التي تهدف للحفاظ على حالة الرفاهية الجسدية والنفسية والاجتماعية للعاملين في جميع المهن بأعلى مستوى وضمان استمراريتها وتحسينها. إنها الأعمال التي تهدف إلى جعل العمل مناسباً للأشخاص والأشخاص مناسبين للعمل.

الصحة والسلامة المهنية

الأغراض الرئيسية الثلاثة:

- حماية العاملين
- ضمان سلامة الإنتاج
- ضمان سلامة مكان العمل

خدمة الصحة والسلامة في مكان العمل

إن خدمة الصحة والسلامة المهنية هي جميع الخدمات الطبية والتقنية المؤسسة المنشأة ضمن مكان العمل أو التي تقدمها مؤسسة من خارج مكان العمل بهدف الحفاظ على صحة العاملين وتحسينها من خلال جعل مكان العمل بيئة صحية وآمنة.

الأمراض المهنية

هي الأمراض المؤقتة أو الدائمة أو الإعاقة الجسدية أو النفسية التي يتعرض لها المؤمن عليه لسبب متكرر بسبب طبيعة العمل أو بسبب ظروف أداء العمل. **(قانون مؤسسة الضمان الاجتماعي رقم 5510، المادة 14)**

ملاحظة للمدرب: هناك مشاكل في الكشف عن الأمراض المهنية في جميع الدول. يبلغ عدد القوى العاملة في العالم حوالي 2.7 مليار شخص. يفقد 2.3 مليون شخص حياتهم سنوياً لأسباب تتعلق بالعمل. يحدث 160 مليون حالة جرح / مرض مهني جديد سنوياً.

مخاطر الصحة والسلامة في مكان العمل

1. العوامل الكيميائية
- المعادن (الرصاص والزئبق والزرنيخ والكادميوم ...)
- الغازات (أحادي أكسيد الكربون والميثان والكبريت ...)
- المذيبات (البنزين والتولوين والهكسان ...)
- الأحماض والقلويات (حمض النيتريك، حمض الكبريت ...)
- المبيدات (المبيدات الحشرية المكلورة، المبيدات الحشرية الفسفورية العضوية ...)
- الدهانات
- المواد البلاستيكية
2. العوامل الفيزيائية
3. العوامل البيولوجية
4. الأغبرة
5. عوامل بيئة العمل
6. العوامل النفسية والاجتماعية
7. العوامل الميكانيكية

الأمراض المهنية الأكثر شيوعاً في تركيا وعواملها المسببة

- تغبر الرئة
- داء رينو
- حمل الأشياء الثقيلة
- التسمم بالرصاص
- مرض التدرن (السل)
- المواد الكيميائية
- اللِحام
- الأغبرة
- الطلاء
- الاهتزاز
- صناعة النسيج

تصنيف مؤسسة الضمان الاجتماعي للأمراض المهنية

1. المجموعة A: الأمراض المهنية التي تسببها المواد الكيميائية.
2. المجموعة B: الأمراض المهنية الجلدية (مرضان).
3. المجموعة C: تغبرات الرئة وأمراض الجهاز التنفسي المهنية الأخرى (9 أمراض).
4. المجموعة D: الأمراض المهنية المعدية (مقسمة إلى 4 مجموعات فرعية: الأمراض الطفيلية، الأمراض الاستوائية، الأمراض ذات المصدر الحيواني، الأمراض التي يمكن مشاهدتها لدى العاملين في مجال تقديم خدمات الرعاية الصحية) (30 مرضاً).
5. المجموعة E: الأمراض المهنية التي تسببها العوامل الفيزيائية (تقيم بتقسيمها إلى 13 مجموعة فرعية).

خصائص الأمراض المهنية:

- سببها واضح
- يمكن منع حدوثها
- إنها تقدمية
- لها احتمال التكرار (في حال عدم إتخاذ التدابير)
- قد تحدث الإعاقة
- قد تتطلب التعويض
- الإبلاغ عنها إلزامي

معايير المرض المهني:

- أن يكون الشخص مؤمناً عليه
- ظهور المرض أو الإعاقة بنتيجة العمل المنجز
- تعرض الشخص المؤمن عليه للأذية الجسدية أو النفسية
- أن يكون المرض مدرجاً ضمن "لائحة إجراءات تحديد معدل فقدان قوة العمل وقوة الكسب المهنية" (2008)
- ظهوره خلال الفترة المحددة (فترة المسؤولية)
- الكشف عن المرض بتقرير الطبيب

ملاحظة للمدرب: يُسأل المشاركون "من هم الموجودون ضمن مجموعة الخطر في الحياة العملية؟".

مجموعات الخطر في الحياة العملية

- العمال الأطفال والشباب
- العمال المسنون
- العاملات
- العمال ذوو الإعاقة

الوقاية من الأمراض المهنية

I. تدابير بيئة العمل (التحكم في المصدر)

1. تغيير المواد الضارة المستخدمة
2. طريقة العمل المغلقة
3. الفصل (البيئة ومعدات الحماية الشخصية)
4. التهوية (الموضعية - العامة)
5. طريقة العمل الرطبة
6. التنظيف والصيانة المستمرين
7. تخطيط الإنتاج (ساعات العمل – التماس)
8. قياسات بيئة العمل

II. التدابير الموجهة للعاملين

1. فحوصات الدخول إلى العمل (الوقاية الأولية)
2. الفحوصات الدورية (الحماية الثانوية)
3. معدات الحماية الشخصية
4. التثقيف الصحي (توجيه تدريب الصحة والسلامة المهنية 2013)

تطبيق التلخيص

يُطلب من المشاركين بالترتيب ذكر جملة واحدة يتذكرونها من المحاضرة. يتم ضمان ذكر الجمل التالية.

- إن الصحة ليست غياب المرض أو العجز، بل هي حالة من الرفاهية البدنية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية الكاملة وفقاً لمنظمة الصحة العالمية.
- الأغراض الرئيسية الثلاثة للصحة والسلامة المهنية هي حماية العاملين وضمان سلامة الإنتاج وضمان سلامة مكان العمل.
- الأمراض المهنية هي الأمراض المؤقتة أو الدائمة أو الإعاقة الجسدية أو النفسية التي يتعرض لها المؤمن عليه لسبب متكرر بسبب طبيعة العمل أو بسبب ظروف أداء العمل.
- بعض خصائص الأمراض المهنية:

  سببها واضح

  يمكن منع حدوثها

  إنها تقدمية

  لها احتمال التكرار (في حال عدم إتخاذ التدابير)

  قد تحدث الإعاقة

  قد تتطلب التعويض

  الإبلاغ عنها إلزامي
- مجموعات الخطر في الحياة العملية هم العمال الأطفال والشباب والعمال المسنون والعاملات والعمال ذوو الإعاقة.

القياس والتقييم

1. لا يمكن الوقاية من الأمراض المهنية. **(خطأ)**
2. لا داعي لأن الشخص مؤمناً عليه لتشخيص وعلاج المرض المهني. **(خطأ)**
3. تعتبر ردود الفعل التحسسية الناجمة عن المواد الكيميائية في مكان العمل من الأمراض المهنية. **(صح)**
4. إن الصحة ليست غياب المرض أو العجز، بل هي حالة من الرفاهية البدنية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية الكاملة. **(صح)**

الوحدة الثانية - الأمراض المعدية وغير المعدية والاستخدام الرشيد للأدوية

الأمراض المنتقلة عبر الماء والغذاء

الغاية

اكتساب المشاركين المعلومات عن الأمراض المنتقلة عبر الماء والغذاء.

المكتسبات

يجب على المشاركين أن يكونوا في نهاية هذه الجلسة قادرين على؛

- تعريف أهمية الأمراض المنتقلة عبر الماء والغذاء
- التعرف على الأمراض المنتقلة عبر الماء والغذاء
- سرد طرق انتقال الأمراض المنتقلة عبر الماء والغذاء
- سرد أعراض الأمراض المنتقلة عبر الماء والغذاء
- سرد طرق الوقاية من الأمراض المنتقلة عبر الماء والغذاء.

المدة: 30 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح باستخدام الوسائل البصرية

السؤال والجواب

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، قلم للكتابة على السبورة، أوراق، ملصقات وكتيبات إعلامية، حاسوب وجهاز إسقاط، أقلام ودفاتر بقدر عدد المشاركين.

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: تتم مناقشة أهمية الموضوع من خلال طرح سؤال "ما هي الأمراض التي يمكن أن تنتقل عبر الماء والغذاء؟" على المشاركين والدخول إلى الموضوع من خلال توضيح أنه يمكن للأمراض المنتقلة عبر الماء والغذاء أن تؤدي إلى ظهور أعراض سريرية أشد من الأعراض مثل الإسهال والغثيان والإقياء والألم البطني. تشير التقديرات وفقاً لمنظمة الصحة العالمية إلى أن حوالي 600 مليون شخص (1 من كل 10 أشخاص في العالم) يمرضون بعد تناول غذاء ملوث (ملوث بالكائنات الحية الدقيقة) وأنه يموت 420 ألف شخص سنوياً بسبب ذلك. وبحسب منظمة الصحة العالمية فإن الأمراض المسببة للإسهال هي أكثر الأمراض التي تحدث بنتيجة تناول الأغذية الملوثة شيوعاً وتتسبب بإصابة 550 مليون شخص بالمرض ووفاة 230 ألف شخص سنوياً. تشير التقديرات إلى أن 125000 حالة وفاة سنوياً لدى الأطفال دون سن الخامسة في جميع أنحاء العالم تمثل 40% من عبء الأمراض المنتقلة عبر الأغذية.

الأمراض المنتقلة عبر الماء والغذاء

عادة ما تحدث الأمراض المنتقلة عبر الماء والغذاء عن طريق ابتلاع الفيروسات أو الجراثيم أو نادراً الطفيليات. إن تناول الأغذية الملوثة بالجراثيم أو الفيروسات أو الطفيليات أو المواد الكيميائية كالمعادن الثقيلة يسبب أكثر من 200 مرض. تساهم الأمراض المنتقلة عبر الماء والغذاء والتي تمثل مشكلة صحية عامة مهمة بشكل كبير في العبء العالمي للمرض والوفاة. تنجم الأمراض المنتقلة عبر الأغذية عن تلوث الأغذية بالكائنات الحية الدقيقة وتحدث في أية مرحلة من مراحل إنتاج الغذاء وتوزيعه وتخزينه وتناوله. تشمل الأمراض المنتقلة عبر الغذاء طيفاً واسعاً من الأمراض من الإسهال حتى السرطان. على الرغم من أن معظمها تسبب أعراضاً على شكل مشاكل في الجهاز الهضمي إلا أنها قد تسبب بمشاكل صحية خطيرة (فقدان الماء الشديد والقصور الكلوي والصدمة والموت وما إلى ذلك) أيضاً.

إن الزحار العصوي والالتهابات المعوية الحادة والتسمم الوشيقي وفيروس الروتا والنوروفيروس والتيفوئيد والكوليرا هي من بين **الأمراض المنتقلة عبر الماء والغذاء الأكثر شيوعاً في المجتمع.**

ملاحظة للمدرب: يتم شرح الأمراض التالية للمشاركين دون الخوض في الكثير من التفاصيل مع الانتباه إلى أعراضها وطرق الوقاية منها.

الزحار العصوي

الزحار العصوي هو حالة إنتان حاد في الجهاز الهضمي تسببها أنواع الشيغيلا. ينتشر المرض في المجتمع نتيجة تلوث مصادر المياه والغذاء ببراز الإنسان نظراً لأن البشر هم المصدر الوحيد للجراثيم المسببة في الطبيعة.

طريق العدوى: يمكن أن يتسبب وجود عدد قليل جداً من جراثيم مجموعة الشيغيلا (10 جراثيم فقط) بحدوث المرض. ينتقل عن طريق الماء والغذاء الملوثين بالجراثيم المسببة للمرض. يحدث الانتشار البرازي - الفموي بسرعة في الأوساط التي تكون فيها شروط النظافة غير كافية ولا تتوفر فيها مياه الكافية والآمنة للاستخدام ولا يتم فيها غسل الأيدي. تحدث الأوبئة التي تنقلها المياه خاصة عند خلط مياه الصرف الصحي بالماء. تحدث الأوبئة خاصة في الحالات التي تختلط فيها مياه الصرف الصحي بالماء. يمكن أن يحدث انتقال العدوى من شخص لآخر أيضاً. ينتقل بشكل مباشر أو غير مباشر من المريض أو حامل المرض عبر الطريق البرازي الفموي.

أعراضه: تبدأ أعراض المرض بعد يومين إلى أربعة أيام من تناول الكائنات الحية الدقيقة عن طريق الفم (يمكن أن تستمر لمدة تصل إلى أسبوع). تشمل الأعراض الإسهال والصداع والغثيان والإقياء والحمى التي ترتفع بسرعة إلى 38 درجة مئوية وما فوق والآلام التي تشبه المغص في البطن وإسهال دموي يبدأ مع الزحير (الشعور بالرغبة في التغوط مع عدم وجود براز في الواقع). قد يشاهد الاختلاج في حالات نادرة (الأطفال الصغار). تستغرق عملية الشفاء من المرض 4-7 أيام.

تشخيصه: يتم التشخيص بنتيجة الفحص الذي يتم باستخدام طرق مخبرية خاصة بالمرض.

علاجه: يجب إعطاء الأغذية سهلة الهضم والكثير من الماء بالإضافة إلى المضادات الحيوية المناسبة ودعم السوائل والشوارد. يجب على المرضى مراجعة المؤسسة الصحية في أسرع وقت ممكن.

طرق الوقاية منه: إن التحكم في مياه الشرب والاستخدام وجعل الظروف المعيشية مطابقة لشروط النظافة والاهتمام بقواعد النظافة هي تدابير الوقاية الأساسية. ينتشر المرض في

المجتمع نتيجة لتلوث مصادر المياه والغذاء ببراز الإنسان (التلوث بالبراز) ويتعرض الأشخاص الذين يعيشون في هذه المناطق للخطر. ليس هناك لقاح لهذا المرض.

مجموعات الخطر: ينتشر المرض في المجتمع نتيجة لتلوث مصادر المياه والغذاء ببراز الإنسان (التلوث بالبراز) و إن الأشخاص الذين يعيشون في هذه المناطق هم الأكثر تأثراً.

الالتهابات المعوية الحادة (الإسهالات)

الالتهابات المعوية الحادة هي التهاب المعدة والأمعاء. يعتبر الإسهال العلامة الرئيسية لهذا المرض وقد يصاحب الإسهال الغثيان والإقياء والحمى والألم البطني. عادة ما تحدث الالتهابات المعوية الحادة بسبب ابتلاع فيروس أو جرثومة أو نادراً طفيلي.

طريق العدوى: يحدث عن طريق تناول الطعام أو شرب الماء أو المشروبات الأخرى الملوثة بالبراز الذي يحتوي على عامل المرض ووضع الأيدي الملوثة التي لامست العامل في الفم. في المناطق التي لا تتوفر فيها مياه الشرب والاستخدام الآمنة، يزيد شرب هذه المياه واستخدامها لأغراض التنظيف من احتمال الإصابة بالأمراض المسببة للإسهال. يمكن أن ينتقل المرض من شخص لآخر أيضاً في الحالات التي تكون فيها شروط النظافة الشخصية منخفضة. الطريق الآخر للانتشار هو تناول الأغذية المعدّة أو المخزنة ضمن ظروف غير صحية. يمكن أيضاً للأسماك والمنتجات البحرية التي يتم صيدها من المياه الملوثة أن تكون مصدراً للعدوى بالالتهابات المعوية الحادة.

الأعراض: يُعرَّف الإسهال بأنه زيادة في حركة الأمعاء وزيادة في كمية البراز وزيادة في عدد مرات التغوط اليومية وكون مظهر البراز مائياً ناعماً نتيجة تدهور قوام البراز. غالباً ما يتطور الغثيان والإقياء والألم البطني والحمى. قد يحدث التجفاف بسبب الإسهال والإقياء والحمى العالية. يلاحظ أحياناً أيضاً تجمع للغازات في الأمعاء والصداع والإرهاق. التجفاف؛ هو الفقدان المفرط للسوائل والماء من الجسم. يشاهد التجفاف بشكل أكثر شيوعاً لدى الرضع والأطفال الصغار. قد يكون هناك فقدان مفرط للسوائل من الجسم في غضون ساعات قليلة لدى هذه الفئة العمرية.

إن العرض الذي يظهر التجفاف الخفيف هو شعور المريض بالعطش. مع استمرار فقدان الماء من الجسم قد يشاهد بالإضافة إلى العطش، جفاف الشفتين والفم والميل إلى النوم ونقص في الدموع أو عدم وجود الدموع ونقص انتباج كرتي العينين وتسارع النبض وبرودة اليدين والقدمين والتنفس العميق أو السريع وانخفاض كمية البول. تشاهد في حالات التجفاف الشديد بالإضافة إلى هذه الأعراض، شرود الذهن وانخفاض ضغط الدم وغياب البول والصدمة.

تشخيصه: يتم التشخيص بنتيجة الفحص الذي يتم باستخدام طرق مخبرية خاصة بالمرض.

علاجه: يكون العلاج عرضياً عادة. يجب استعمال الدواء في حال رأى الطبيب ذلك مناسباً وذلك حسب توصية الطبيب. يجب عدم استخدام الأدوية المضادة للإسهال. يجب اتباع نظام غذائي للإسهال عبر الأغذية الخالية من الدهون والألياف إلى أن يتوقف الإسهال ويجب تزويد المريض بالكثير من السوائل عن طريق الفم.

طرق الوقاية منه: إن غسل الأيدي هو أهم وسيلة لمنع انتقال الجراثيم المسببة للالتهابات المعوية الحادة.

كتدبير للوقاية الشخصية؛ يجب عليكم غسل الأيدي بالصابون والكثير من الماء النظيف

- قبل تناول الطعام وبعده
- قبل إعداد الطعام وبعده
- قبل الدخول إلى المرحاض وبعده الخروج منه
- قبل إرضاع طفلكم وقبل تنظيف الحفاض وبعده.
- احرصوا على غسل أيديكم جيداً (بين الأصابع الأمامية والخلفية، تحت الأظافر) حتى التأكد من نظافتها عند غسل أيديكم.

من أجل سلامة المياه؛

- يجب استهلاك المياه النظيفة.
- يجب استخدام المياه المعبأة المرخصة رسمياً إن كان ذلك ممكناً.
- تجب معالجة المياه بالكلور وفقاً لتعليمات استخدام الكلور في تم استخدام مياه الآبار أو مياه الخزان في منطقة المعيشة ،
- يجب استخدام المياه التي يعرف مصدرها والتي من المؤكد أنها نظيفة.
- يجب شرب الماء بعد غليه لمدة 10 دقائق على الأقل في الحالات الاضطرارية.

من أجل سلامة الغذاء؛

- يجب غسل جميع الفواكه والخضراوات بكمية كبيرة من الماء النظيف قبل تناولها مباشرة.
- يجب تناول الأغذية التي يتم التأكد من طهيها جيداً.
- يجب عدم نسيان أنه يمكن للكائنات الحية الدقيقة أن تنمو على الأغذية التي لا يتم تخزينها بشكل صحيح حتى وإن كانت مطهوة، لذلك فإنه يجب تناول الأغذية المخزنة بشكل صحيح.
- يجب عدم تناول الأغذية المكشوفة المباعة.
- يجب استهلاك الدواجن ولحوم حيوانات الجزارة ومنتجاتها بعد طهيها جيداً.
- يجب استهلاك الحليب ومنتجات الألبان المبسترة.

ملاحظة للمدرب: يتم إبلاغ المشاركين أن المرضى يمكن أن يصبحوا معديين في غضون أيام قليلة بعد تحسن الإسهال. يتم التأكيد على أنه يجب عدم استخدام الأطباق والشوك والملاعق والسكاكين التي يستخدمها المريض من قبل الآخرين قبل تنظيفها وأنه يجب غسل ملابس المريض الملوثة وبخاصة تلك التي لامست البراز بالماء الساخن والاهتمام بنظافة المراحيض لمنع انتشار المرض داخل الأسرة.

مجموعات الخطر: إن المجتمع / الأشخاص والأطفال الذين لا يلتزمون بقواعد النظافة الشخصية والذين لا تكون لديهم عادة غسل الأيدي والذين لا يغسلون الطعام جيداً قبل تناوله ويأكلونه دون طهيه بشكل كافٍ والذين لا يستطيعون الحصول على ماء الشرب والاستخدام الآمن هم الأكثر تأثراً بالمرض. يجب على المرضى وخاصة الأطفال وكبار السن والحوامل مراجعة المؤسسة الصحية في حال ظهور أعراض الإسهال الحاد لديهم.

ملاحظة للمدرب: يُعرض على المشاركين صورة غذاء معلب أو صورة لأشخاص يقومون بإعداده ويسألون عن نوع الأمراض التي يمكن أن يسببه.

التسمم الوشيقي

إنه مرض خطير ينتقل عن طريق الغذاء. له معدل وفيات مرتفع في حال لم يتم علاجه فوراً وبشكل مناسب.

طريق العدوى: هذا المرض هو تسمم غذائي خطير ناتج عن تناول الأغذية التي تحتوي على السموم المنتجة أثناء تطور الكائنات الحية الدقيقة. يمكن اكتشاف الذيفان الوشيقي في الأغذية المعلبة. شوهد ارتباط العديد من الأوبئة التي تسجل سنوياً بالأغذية المصنعة بشكل سيء والمعلبات منزلية الصنع. تم العثور عليه أيضاً في الأغذية المنتجة تجارياً من

وقت لآخر. إن أكثر المنتجات الغذائية شيوعاً للتسمم الوشيقي البشري هي النقانق ومنتجات اللحوم والخضراوات المعلبة والمأكولات البحرية.

أعراضه: على الرغم من أن فترة الحضانة تتراوح بين 4 ساعات و 8 أيام إلا أن الأعراض الأولية للتسمم الوشيقي المنتقل عبر الغذاء تظهر بين الساعات 18-36 بعد تناول الطعام الحاوي على الذيفان. الأعراض المبكرة للتسمم هي التعب الواضح والضعف والدوار. يدخل كل من تشوش الرؤية وازدواج الرؤية وجفاف الفم وصعوبة التحدث والبلع وانخفاض معدل ضربات القلب وانخفاض ضغط الدم وصعوبة التنفس وضعف العضلات الأخرى والتورمات المؤلمة والتغيرات غير المتوقعة في لون الجلد واضطرابات التعرق والألم البطني والغثيان والإقياء والإمساك ضمن الأعراض العامة. له معدل وفيات مرتفع في حال عدم معالجته.

تشخيصه: يعتمد تشخيص المرض على قصة المريض والخصائص السريرية والوبائية واستبعاد الحالات المحتملة الأخرى التي تدخل ضمن التشخيص التفريقي. إن تشوش الرؤية وازدواج الرؤية والضعف والشلل المتناظر هي بعض العلامات السريرية (الرئيسية) ذات الصلة في استحضار المرض إلى الذهن. يتم التشخيص بنتيجة الفحص الذي يتم باستخدام طرق مخبرية خاصة بالمرض.

علاجه: يجب أن يتم في المؤسسات الصحية باستخدام طرق العلاج الخاصة بالمرض.

طرق الوقاية منه: يجب استخدام الحرارة الكافية والضغط أثناء تحضير المعلبات المنزلية والغلي لمدة 10 دقائق قبل الاستهلاك. يجب عدم فتح العلب المنتفخة وعدم تناول الأغذية ذات الرائحة الكريهة. يجب عدم تقديم العسل للأطفال دون سن الواحدة.

مجموعات الخطر: إن أي شخص يستهلك الأغذية غير المعلبة أو المخزنة ضمن الظروف المناسبة أو الأغذية المشبوهة أو الأغذية ذات الغلاف الممزق هو معرض للخطر.

فيروس الروتا

يعد مرض فيروس الروتا أحد الأسباب الأكثر شيوعاً للإسهال ذو البداية الحادة عند الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4-5 سنوات.

طريق العدوى: تحدث العدوى عن طريق تلوث المياه والغذاء بالبراز (الملوثة بالبراز). يمكن مشاهدة الأوبئة بشكل خاص في دور الحضانة ودور رعاية المسنين ومشافي الأطفال. إن الانتشار داخل الأسرة أمر شائع. يصيب المرض في الغالب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 - 5 سنوات والذين يعيشون في دور الحضانة ودور الرعاية.

أعراضه: تبدأ الأعراض عادة بالحمى والإقياء بعد فترة حضانة تقل عن 48 ساعة. يضاف إلى الأعراض الإسهال المائي المتكرر وذو الرائحة الكريهة للغاية بشكل خاص. يمكن للإسهال أن يستمر من 5 إلى 7 أيام. قد يحدث التجفاف بسبب الإقياء والإسهال خاصة عند الرضع.

تشخيصه: يتم التشخيص بنتيجة الفحص الذي يتم باستخدام طرق مخبرية خاصة بالمرض.

علاجه: يجب على الأشخاص الذين تظهر عليهم علامات المرض مراجعة المؤسسة الصحية فوراً. يتم تطبيق العلاجات الخاصة بالمرض في المؤسسات الصحية.

طرق الوقاية منه: تقلل تدابير النظافة العامة من العدوى. يساعد غسل الأيدي على عزل المرضى ومنع الإسهال المكتسب من المشافي في المشافي. يتم تطبيق لقاح ضد فيروس الروتا.

مجموعات الخطر: يقع الأطفال الذين يذهبون إلى الحضانة أو دور الرعاية والأطفال الذين يعالجون في مشافي الأطفال ضمن المجموعة المعرضة للخطر.

التيفوئيد

إن التيفوئيد مرض معدٍ ينتقل عن طريق مياه الشرب والاستخدام الملوثة والأغذية غير النظيفة ويمكن مشاهدته بشكل عام على شكل وباء في الصيف والخريف ويمكن له في الحالات المتقدمة أن يصيب القلب والدماغ والكلى والرئة والكبد والعينين والأذنين. توجد الجراثيم في براز وبول ودم ولعاب مرضى التيفوئيد وعلى الطفح الجلدي الذي يظهر على أجسادهم.

طريق العدوى:

عبر الماء؛

- يمكن للعدوى أن تنتقل من خلال شرب واستخدام المياه الملوثة (الملوثة بالجراثيم) ومجهولة المصدر،
- عدم التخلص من فضلات الإنسان والحيوان بشكل صحيح واختلاطها بمياه الينابيع.
- عدم كفاية المعالجة بالكلور لمياه الشرب والاستخدام.

عبر الأغذية؛

- الأطعمة التي تحتوي على السالمونيلا والتي لم يتم طهيها جيداً مثل اللحوم والبيض والحليب ومنتجات الألبان،
- الحليب غير المبستر وعصير الفواكه والجبن،
- كما يمكن للعدوى أن تنتقل من خلال الخضراوات والفواكه النيئة الملوثة (المتسخة) والتوابل والمكسرات.

من الحيوانات إلى البشر؛

- بعد ملامسة الدواجن المريضة،
- قد تحدث العدوى في حال لم يتم اتباع قواعد النظافة خاصة بعد ملامسة الزواحف مثل الثعابين والسلاحف والسحالي والضفادع والطيور والحيوانات الأليفة مثل الصيصان.

من شخص لآخر؛

- يمكن للجراثيم أيضاً أن تنتقل من المرضى إلى الأشخاص الآخرين.

أعراضه: يحدث المرض بعد أسبوع إلى أسبوعين من دخول الجراثيم إلى الجسم. يستمر المرض لـ 4 أسابيع وسطياً. يكون هناك تعب وصداع في الأيام الأولى وبعد أيام قليلة ترتفع الحمى تدريجياً. يتجلى ذلك من خلال أعراض غير نمطية مثل الضعف وفقدان الشهية وارتفاع درجة الحرارة والصداع والإمساك والقشعريرة والآلام العضلية والسعال وألم البلعوم. لا يسبب الإسهال بصفة مميزة عند البالغين. يمكن للمرض أن يتظاهر بالحمى فقط عند الأطفال الصغار ويكون مساره أكثر اعتدالاً. يصبح المرض في أشد حالاته بعد هذا الأسبوع وترتفع الحمى كثيراً ويمكن لها أن تبلغ 40 درجة مئوية. ينخفض ضغط الدم ويتباطأ معدل ضربات القلب. تكون الأعراض مستمرة والشخص منهك جداً. تظهر بقع حمراء (بقع وردية) على البطن والظهر خلال هذه الفترة. يمكن رؤية الدم في براز المريض. يمكن للحالات الشديدة أن تؤدي إلى فقدان الوعي والارتباك وانثقاب الأمعاء والنزف المعدي والتهاب الأوعية الدموية وقصور الدورة الدموية والموت. تبدأ أعراض المرض بالتلاشي خلال الأسبوع الأخير وتعود درجة حرارة المريض إلى طبيعتها.

تشخيصه: يتم التشخيص بنتيجة الفحص بالطرق المخبرية الخاصة بالمرض بالإضافة إلى العلامات السريرية.

علاجه: يجب أن يتم علاج التيفوئيد تحت إشراف الطبيب. يجب على الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض المرض مراجعة الطبيب فوراً. يتم تطبيق العلاجات الخاصة بالمرض في المؤسسات الصحية.

طرق الوقاية منه: على الرغم من أن لقاح التيفوئيد لا يؤمن الوقاية بشكل نهائي إلا أنه يوفرها بمعدل 51-67%. إن التحكم في مياه الشرب والاستخدام وجعل الظروف المعيشية مطابقة لشروط النظافة والاهتمام بقواعد النظافة هي تدابير الوقاية الأساسية.

مجموعات الخطر: يشاهد التيفوئيد في أشهر الصيف بشكل خاص ويمكن له أن يتسبب بحدوث الأوبئة. قد يكون التيفوئيد قاتلاً في حالم لم يتم علاجه. إن جميع الأشخاص الذين يسافرون إلى المناطق التي ينتشر فيها المرض معرضون لخطر الإصابة بحمى التيفوئيد. يجب استكمال اللقاحات قبل أسبوع إلى أسبوعين من السفر على الرغم من اختلاف ذلك حسب نوع اللقاح. يتعرض الأشخاص الموجودون في المناطق التي تعاني من نقص المياه والنظافة الغذائية والنظافة الشخصية والبيئية للخطر. تكون الخطورة عالية خاصة في المناطق التي لا توجد فيها بنية تحتية كافية للصرف الصحي. يجب على الحوامل والمرضعات مراجعة الطبيب فوراً في حال الإصابة بالمرض وعدم تناول الأدوية إلا بموافقة الطبيب.

النوروفيروس

إنه مسؤول عن جزء كبير من الإسهالات لدى البالغين والأطفال في جميع أنحاء العالم. يمكن للمرض أن يحدث على مدار السنة ويمكن له أن يصيب الأشخاص من جميع الأعمار في المجتمعات المفتوحة والمغلقة. إن النوروفيرس مسؤول عن حوالي 20% من حالات الإسهال لدى البالغين الذين يراجعون الأطباء. كما يشكل النوروفيروس في الوقت نفسه 60 – 95 % من حالات تفشي الإسهال التي تسببها الفيروسات.

طريق العدوى: إن طريق العدوى الرئيسي هو الطريق الفموي البرازي ويمكن لها أن تنتقل أيضاً عن طريق القيء. تظهر العدوى بشكل متكرر في دور الرعاية ومخيمات المهاجرين ومعسكرات العطلات والمشافي والمدارس والمطاعم والسفن والوحدات العسكرية وأفراد الأسرة ويمكن أن تحدث الأوبئة في هذه المجموعات. عادة ما تحدث أوبئة النوروفيروس عن طريق التماس بين الأشخاص والماء والغذاء الملوثين.

أعراضه: فترة الحضانة هي 18-72 ساعة. يعاني معظم المرضى بدايةً ألم بطني مفاجئ مصحوب بالغثيان. يكون الإسهال والإقياء موجودان معاً بشكل عام. يلاحظ لدى المريض براز بكمية متوسطة دون دم أو مخاط 4 – 8 مرات يومياً. قد يعاني نصف المرضى من حمى خفيفة (37.5 درجة مئوية). قد يكون هناك ألم بطني وألم عضلي وصداع وتوعك وضعف في كثير من الأحيان. تستمر الأعراض السريرية لمدة 24-

72 ساعة. قد يسبب المزيد من الالتهابات العرضية والإسهال المزمن عند الأطفال الصغار وكبار السن وناقصي المناعة.

تشخيصه: يتم التشخيص بنتيجة الفحص بالطرق المخبرية الخاصة بالمرض بالإضافة إلى الأعراض السريرية.

علاجه: يجب على الأشخاص الذين تظهر عليهم علامات المرض مراجعة الطبيب فوراً. يتم تطبيق العلاجات الخاصة بالمرض في المؤسسات الصحية.

طرق الوقاية منه: يجب اتخاذ التدابير لمنع تلوث مصادر المياه والغذاء. لا يوجد لقاح مطوّر إلى الآن ضد النوروفيرس.

مجموعات الخطر: يجب على الحوامل والمرضعات مراجعة الطبيب فوراً في حال الإصابة بالمرض وعدم تناول الأدوية إلا بموافقة الطبيب.

الكوليرا

الكوليرا مرض يظهر على شكل إسهال حاد وشديد. يمكن للكوليرا أن تنتشر بسهولة وتسبب الوفيات في المجتمعات المتضررة من الحرب والفقر والكوارث الطبيعية التي تعيش في بيئات مزدحمة. إنه الكوليرا أكثر شيوعاً في المجتمعات التي لا تكون فيها نظافة المياه كافية. يرتفع خطر مشاهدته في المناطق التي توجد فيها حياة المخيمات بين المهاجرين والمجموعات السكانية غير المستقرة وعلى رأسهم المجتمعات التي لا تكون فيها نظافة المياه كافية وبعد الكوارث الطبيعية التي يختلط فيها نظام الصرف الصحي بمياه الشرب ومياه الاستخدام مثل الأمطار الغزيرة والفيضانات والزلازل. إن تحسين الظروف المعيشية للسكان المعرضين للخطر وتثقيف الشعب ضروريان للوقاية من المرض.

طريق العدوى: يحدث المرض عادة عن طريق شرب الماء الملوث بالبراز أو عن طريق تناول الأغذية الملوثة. يمكن للأغذية التي تلامسها الأيدي الملوثة للمصابين أن تنقل المرض أيضاً. فترة الحضانة بشكل عام هي 2-3 أيام.

أعراضه: يكون سير المرض خفيفاً في الكثير من الأحيان. قد لا تظهر على المرضى أية أعراض أو قد يعانون من إسهال خفيف فقط. يمكن مشاهدة الألم البطني والغثيان والإقياء والتغوط الغزير والمتكرر على شكل ماء الأرز والشعور بالعطش بسبب فقدان الماء والمعادن والملح والتشنجات العضلية. يبدأ المرض عند بعض المرضى بإسهال مائي شديد وإقياء مما يؤدي إلى فقدان كميات كبيرة من السوائل والأملاح من الجسم. لكن يبدأ المرض لدى قسم من المرضى بإسهال مائي شديد وإقياء ويؤدي إلى فقدان كمية كبيرة من السوائل والأملاح من الجسم. غالباً ما تحدث تقلصات في المعدة والذراعين والساقين في حالات الكوليرا الشديدة.

يحدث التجفاف والصدمة بسبب الفقد السريع لسوائل الجسم لدى هؤلاء الأشخاص. يمكن أن يؤدي إلى الوفاة في غضون ساعات في حال تركه دون علاج.

تشخيصه: يتم التشخيص بنتيجة الفحص بالطرق المخبرية الخاصة بالمرض بالإضافة إلى الأعراض السريرية.

علاجه: يجب على المرضى وخاصة الأطفال وكبار السن والحوامل مراجعة المؤسسة الصحية في حال ظهور أعراض الكوليرا لديهم. يتم تطبيق العلاجات الخاصة بالمرض في المؤسسات الصحية.

طرق الوقاية منه: من المهم أن تكون مياه الشرب والمياه المستخدمة في تحضير الأغذية والاستحمام نظيفة. يفضل استخدام مياه الشبكات الرئيسية المكلورة كمياه للشرب والاستخدام ويجب عدم استهلاك المياه غير المكلورة وغير معروفة المصدر ولكن يمكن استخدامها بعد غليها لمدة 10 دقائق عند الضرورة. يجب اتباع قواعد النظافة الشخصية. يجب غسل الأيدي بكمية كبيرة من الماء والصابون قبل وبعد الأكل وقبل وبعد الدخول إلى المرحاض وقبل وبعد تحضير الطعام وقبل وبعد تغيير حفاضات الطفل وقبل وبعد إرضاع الطفل. يجب تنظيف المراحيض ومقابض الأبواب والصنابير في الأماكن العامة باستخدام الماء الممد بسائل الغسيل. يجب على الأشخاص الذين يسافرون إلى مناطق موبوءة بالكوليرا الحرص على عدم استهلاك المياه والأغذية المكشوفة المباعة والتي لا يعرفون مصدرها. يجب عدم تناول المأكولات البحرية النيئة على وجه الخصوص في المنطقة الموبوءة بالكوليرا. يجب تعقيم الأسطح الملوثة ببراز وقيء مريض الكوليرا والأدوات التي يستخدمها المريض. تجب مكافحة النواقل والحشرات التي تلعب دوراً مهماً في انتشار المرض مثل الذباب المنزلي. لا يوجد لقاح يقي بشكل كامل من الكوليرا.

مجموعات الخطر: إن المجتمعات والأشخاص الذين لا يلتزمون بقواعد النظافة الشخصية ولا يعتادون غسل الأيدي ولا يغسلون الأغذية بشكل جيد قبل تناولها ويأكلونها دون طهيها بشكل كافٍ والذين لا يحصلون على مياه آمنة للشرب والاستخدام هم الأكثر تأثراً بهذا المرض. يجب على المرضى وخاصة الأطفال وكبار السن والحوامل مراجعة المؤسسة الصحية في حال ظهور أعراض الكوليرا لديهم.

تطبيق التلخيص

يُؤكد للمشاركين أن عدوى الأمراض المعدية المنتقلة عبر الماء والغذاء تنتقل من خلال تناول الأغذية الملوثة بالبراز الذي يحتوي على الفيروسات والجراثيم والطفيليات المسببة للأمراض وشرب مياه الشرب الملوثة أو غيرها من المشروبات الملوثة به ووضع الأيدي الملوثة به في الفم. مع التذكير بأن أعراض العدوى المنتقلة عبر الماء والغذاء تظهر بشكل أكثر شيوعاً مع واحد أو أكثر من الأعراض مثل الإسهال والغثيان والإقياء والألم البطني ويمكن للحمى أيضاً أن تظهر أحياناً. يتم التأكيد على مراجعة مؤسسة صحية في حال ظهور واحد أو أكثر من أعراض الإصابة بالعدوى وتغلق الجلسة.

القياس والتقييم

1. تنتقل عدوى الأمراض المعدية المنتقلة عبر الماء والغذاء من خلال تناول الأغذية الملوثة بالبراز الذي يحتوي على الفيروسات والجراثيم والطفيليات المسببة للأمراض وشرب مياه الشرب الملوثة أو غيرها من المشروبات الملوثة به ووضع الأيدي الملوثة به في الفم. **(صح)**
2. تظهر أعراض العدوى المنتقلة عبر الماء والغذاء على شكل واحد أو أكثر من الأعراض مثل الإسهال والغثيان والإقياء والألم البطني ويمكن للحمى أيضاً أن تظهر أحياناً. **(صح)**
3. يمكن استخدام المياه مجهولة المصدر والتي لم يتم التأكد من نظافتها. **(خطأ)**
4. يجب استهلاك الأغذية التي يتم التأكد من غسلها جيداً وطهيها جيداً. **(صح)**
5. يجب إغلاق أكياس القمامة وتخزينها ضمن صناديق ذات أغطية. **(صح)**

السل (التدرّن)

الغاية

حصول المشاركين على معلومات حول مرض السل وأعراضه وتشخيصه وعلاجه وطرق الوقاية منه والوقاية منه ومنع العدوى.

المكتسبات

يجب على المشاركين أن يكونوا في نهاية هذه الجلسة قادرين على؛

- تعريف مرض السل وطرق انتقاله،
- سرد الحالات التي يزداد فيها خطر الإصابة بالسل،
- سرد أعراض مرض السل،
- تحديد المكان الذي يمكن مراجعته في حالة الاشتباه بالسل وكيفية تشخيصه،
- شرح طريقة علاج مرض السل ومدته وأهميته،
- إخبار ملامسي مريض السل بما يجب عليهم القيام به،
- شرح طرق الوقاية من مرض السل ومنع العدوى.

المدة: 20 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح باستخدام الوسائل البصرية

السؤال والجواب

الأدوات / المعدات / المواد

حاسوب وجهاز إسقاط، ملصقات وكتيبات، أقلام ودفاتر ملاحظات بقدر عدد المشاركين.

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: تتم مناقشة أبعاد السل في المجتمع من خلال طرح سؤال "هل يعتبر مرض السل مشكلة صحية عامة؟" ويتم الدخول في الموضوع.

- لا يزال السل يمثل مشكلة صحية عامة مهمة في العالم وفي بلدنا. وفقاً لمنظمة الصحة العالمية فإن ما يقرب من 10 ملايين شخص في العالم يعانون من مرض السل كل عام ويموت ما يقرب من 1.5 مليون شخص بسبب مرض السل. يشاهد هذا المرض بشكل أشيع في بعض البلدان خاصة في إفريقيا وجنوب آسيا ودول الاتحاد السوفيتي السابق.
- تم تحقيق نجاح كبير في السنوات الخمس عشرة الماضية مع البرنامج الوطني لمكافحة السل في تركيا وتم تقليل نسب مشاهدته. شوهد مرض السل لدى 10.7 شخص من كل مائة ألف في عام 2020. إن العدد الأكبر من مرضى السل المولودين في الدول الأجنبية هم المولودون في سوريا.

تعريف مرض السل

إن السل مرض معدٍ ينتقل عبر الطريق التنفسي ويمكن له أن يصيب جميع الأعضاء (الغدد اللمفاوية والعظام والكلى والدماغ إلخ) وعلى رأسها الرئتين. يمكن أن يؤدي إلى الوفاة في حال تركه دون علاج.

انتقال عدوى مرض السل

- السل مرض ينتقل عبر الطريق التنفسي.
- ينتقل مرض السل عن طريق استنشاق قطيرات تحتوي على جراثيم يطرحها المريض عند التحدث والسعال والعطاس.
- يمكن أن تعيش جرثومة السل لساعات في الأماكن المشمسة وضعيفة التهوية.
- يمكن لجرثومة السل التي تدخل الجسم عبر الطريق التنفسي أن تبقى فيه لسنوات دون أن تحدث مرضاً. يصاب قسم صغير ممن يحملون جرثومة السل في أجسامهم بالمرض.
- يصيب مريض السل غير المعالج حوالي 5 - 15 شخصاً بالعدوى كل عام.
- يمكن للسل أن يصيب الحيوانات أيضاً. يمكن مشاهدة انتقال العدوى من حيوان إلى إنسان وخاصة لدى مربي الماشية. يمكن أيضاً أن ينتقل إلى البشر عن طريق الاتصال المباشر أو من خلال الحليب ومنتجات الألبان غير المبسترة واللحوم.

ما هي الحالات التي يزداد فيها خطر الإصابة بمرض السل؟

- الأشخاص الذين يقطنون مع مريض السل غير المعالج في المنزل نفسه،
- الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات،
- الذين تكون أوزانهم أقل من 90% من وزنهم المثالي،
- المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز،
- مرضى السكري،
- الذين يعانون من الأمراض التي تقلل من مقاومة الجسم مثل سرطان الرأس والعنق والرئة وسرطان الدم واللمفوما والقصور الكلوي المزمن،
- الأشخاص الذين يتناولون الأدوية المثبطة للمناعة
- مدخنو السجائر والأرجيلة
- المدمنون على المخدرات والكحول.

ملاحظة للمدرب: يُسأل المشاركون عن أعراض مرض السل / الحالات التي يمكن الاشتباه فيها بمرض السل.

أعراض مرض السل

- السعال المستمر لمدة تزيد عن 2-3 أسابيع
- الحمى
- التعرق الليلي
- فقدان الشهية وفقدان الوزن
- التعب والإرهاق
- طرح القشع
- بصق الدم
- ضيق التنفس
- آلام الصدر والظهر
- تظهر أعراض خاصة بالعضو المصاب في السل خارج الرئوي (مثل، ضخامة العقد اللمفاوية، ظهور الدم في البول، انتفاخ المفصل).

ما هو المكان الذي تتم مراجعته عند الاشتباه بمرض السل وكيف يتم وضع التشخيص؟

يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض مرض السل وخاصة أولئك الذين يعانون من السعال لمدة 2-3 أسابيع أو أكثر مراجعة واحدت مراكز مكافحة السل أو المراكز الصحية للمهاجرين أو أطباء الأسرة أو المشافي.

أهم طريقة في تشخيص مرض السل هو فحص القشع. كما يتم إجراء صورة الأشعة السينية. وإن كانت الإصابة في عضو آخر غير الرئة فإنه يتم إجراء الفحوصات الموجهة لذلك العضو.

يمكن معرفة ما إذا كان الشخص قد أصيب بجرثومة السل من قبل أم لا عن طريق إجراء اختبار السلين.

ملاحظة للمدرب: يُسأل المشاركون عمّا إذا كانت لديهم معلومات حول علاج السل وعما إذا كانوا قد سمعوا بمصطلح العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة من قبل أم لا.

علاج مرض السل

يتم الشفاء التام من مرض السل عبر الاستخدام المنتظم للأدوية خلال 6 – 9 أشهر. يجب عدم تفويت الأدوية ولو ليوم واحد. لا ينقل المرضى الذين يستخدمون أدويتهم بانتظام العدوى للآخرين. لكن المرضى غير المعالجين يستمرون في نشر جرثومة السل على من حولهم.

تصبح جراثيم المرض مقاومة للأدوية في حال عدم تلقي المريض العلاج المناسب. يتطلب الأمر في هذه الحالة تناول الدواء بكميات أكبر ولفترة زمنية أطول. قد يفقد المريض فرصة العلاج. هناك خطر يهدد حياة المريض الذي يرفض العلاج.

يتم تقديم الأدوية المستخدمة في علاج مرض السل من قبل وزارة الصحة مجاناً.

العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة (DGT):

هو تناول أدوية السل بحضور عامل صحي كل يوم. نظراً لأن علاج السل هو علاج يستمر لأشهر فإنه يجب عدم تفويت استخدام الأدوية. يتم ضمان الاستخدام المنتظم للأدوية من خلال العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة.

العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة بالفيديو (VGT):

هو العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة من أجل المرضى الذين لا يستطيعون القدوم إلى المؤسسة الصحية كل يوم والذي يقوم فيه المريض بـ؛

- إجراء اتصال مرئي بالعامل الصحي أثناء تناول أدويته بالاستفادة من التطورات في تكنولوجيا الاتصال،
- أو بتسجيل فيديو أثناء تناوله الدواء وإرساله.
- الطريقة الموصى بها في ظل الجائحة هي العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة بالفيديو.

ملامسي مريض السل

- يجب على أقارب المريض وخاصة أولئك الذين يعيشون معه في نفس المنزل مراجعة وحدات مراكز مكافحة السل والخضوع للمعاينة.
- يتم إجراء مسوحات أقارب المرضى مجاناً في مراكز مكافحة السل.
- يتم علاج أولئك الذين يتبين أنهم مرضى بنتيجة معاينة الملامسين.
- يتم إعطاء علاج وقائي للأشخاص غير المرضى المعرضين لخطر الإصابة بالسل.

الوقاية من مرض السل ومنع العدوى

- يتم تطبيق لقاح السل (BCG) بعد شهرين من الولادة لوقاية الأطفال من مرض السل.
- الطريقة الأكثر فعالية لوقاية المجتمع هي الكشف المبكر عن مرضى السل المعديين وعلاجهم.
- تقلل تهوية الأوساط التي يتواجد فيها مرضى السل بشكل متكرر القطيرات المعدية في الهواء وتقلل من احتمال انتقال العدوى.
- إن تعرض الغرفة للشمس يقتل جراثيم السل الموجودة في الوسط.
- من المناسب أن يبقى المريض في غرفة منفصلة حتى تختفي العدوى.
- يجب على مريض السل تغطية فهم بمنديل أو ذراعه أثناء السعال أو العطاس.
- يجب غسل الأيدي بعد العطاس والسعال.
- يجب على مرضى السل في الفترة المعدية استخدام قناع عندما يكونون ضمن أوساط مغلقة مع أشخاص آخرين.
- يجب على المرضى تناول أدويتهم بانتظام ودون نقصان.

تطبيق التلخيص

يُطلب من المشاركين بالترتيب ذكر جملة بقيت في أذهانهم. يتم ضمان ذكر الجمل التالية.

- ينتقل مرض السل عن طريق استنشاق قطيرات تحتوي على جراثيم يطرحها المريض عند التحدث والسعال والعطاس.
- يصيب مريض السل غير المعالج حوالي 5 - 15 شخصاً بالعدوى كل عام.
- بعض الأشخاص هم أكثر عرضة للإصابة بالمرض.
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض مرض السل وخاصة أولئك الذين يعانون من السعال لمدة 2-3 أسابيع أو أكثر مراجعة واحدت مراكز مكافحة السل أو المراكز الصحية للمهاجرين أو أطباء الأسرة أو المشافي.
- يتم تقديم الأدوية المستخدمة في علاج مرض السل من قبل وزارة الصحة مجاناً.
- يتم علاج مرض السل بطريقة العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة (DGT).
- يتم القيام بالعلاج الخاضع للمراقبة المباشرة بالفيديو DGT في الحالات التي لا يمكن فيها القيام بالعلاج الخاضع للمراقبة المباشرة (DGT).
- يجب أن يخضع ملامسي مريض السل أيضاً للفحص.
- يتم تطبيق لقاح السل (BCG) بعد شهرين من الولادة لوقاية الأطفال من مرض السل.
- الطريقة الأكثر فعالية لوقاية المجتمع هي الكشف المبكر عن مرضى السل المعديين وعلاجهم.
- يجب على المرضى تناول أدويتهم بانتظام ودون نقصان.

القياس والتقييم

1. السل مرض معدٍ ينتقل عبر الطريق التنفسي. **(صح)**
2. يصيب السل الرئتين فقط. **(خطأ)**
3. يتناول مرضى السل أدويتهم كل يوم من خلال العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة. **(صح)**
4. تقدم الأدوية المستخدمة في علاج مرض السل مجاناً. **(صح)**
5. ليس هناك لقاح لمرض السل. **(خطأ)**

حبة الشرق (حبة السنة)

الغاية

اكتساب المشاركين المعرفة والوعي حول مرض حبة الشرق.

المكتسبات

يجب على المشاركين أن يكونوا في نهاية هذه الجلسة قادرين على؛

- تعريف مرض حبة الشرق
- شرح طرق انتقال مرض حبة الشرق
- سرد أعراض حبة الشرق
- شرح طرق الوقاية من حبة الشرق
- معرفة ما يجب القيام به في حال ظهور أعراض حبة الشرق
- إعطاء المعلومات العامة حول علاج حبة الشرق
- الاهتمام بعلاج حبة الشرق

المدة: 30 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح باستخدام الوسائل البصرية

السؤال والجواب

تمثيل حالة

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، أقلام للكتابة على السبورة، لاصق ورقي / غراء لاصق، ملصقات ملونة وكتيبات إعلامية، حاسوب وجهاز إسقاط، أقلام ودفاتر بقدر عدد المشاركين.

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: يتم التأكيد على أهمية المرض بالنسبة للفرد والمجتمع وكيفية انتقاله وعوامل الخطر وطرق الوقاية من خلال طرح سؤال "ما هو مرض حبة الشرق؟" على المشاركين.

مقدمة

حبة الشرق مرض شائع في العالم ويصاب به حوالي مليون سنوياً. تشاهد 95% من حالات حبة الشرق في قارة أمريكا والبحر الأبيض المتوسط والشرق الأوسط ودول آسيا الوسطى وفقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية (WHO). يتم الإبلاغ عن ثلث الحالات من قبل أفغانستان والجزائر والبرازيل وكولومبيا وإيران والجمهورية العربية السورية.

حبة الشرق مرض يشاهد في بلادنا أيضاً. يشاهد المرض بشكل أشيع في منطقة جنوب شرق الأناضول ومنطقة البحر الأبيض المتوسط. بالإضافة إلى ذلك فإن الأشخاص الذين يأتون إلى بلدنا من البلدان التي ينتشر فيها المرض يتم تشخيصهم مرض حبة الشرق لديهم أيضاً. من المهم جداً العثور على المرضى وعلاجهم لمنع انتشار مرض حبة الشرق في بلدنا والسيطرة عليه.

معلومات عامة

حبة الشرق عبارة عن مرض جلدي ينتقل نتيجة لدغة ذبابة الرمل (الذبابة الفاصدة) الحاملة للطفيليات يستمر على شكل جرح لفترة طويلة ويشفى بعد ذلك تاركاً أثراً. هذا المرض معروف في بلادنا منذ قرون وهو معروف بأسماء مختلفة مثل حبة أورفة وحبة عينتاب وحبة السنة وحبة حلب وحبة الشرق وجرح الجمال.

ملاحظة للمدرب: يتم عرض صور لناقلات العدوى (ذبابة الرمل) والنقاش حول الأماكن التي يمكنها العيش فيها.

العدوى

تنتقل عدوى حبة الشرق إلى الإنسان عن طريق لدغة ذبابة الرمل (الذبابة الفاصدة) التي تحمل الطفيليات.

تنقل إناث ذبابة الرمل التي تصاب بالعدوى أثناء امتصاص الدم من البشر أو الثدييات الأخرى الحاملة للطفيليات وتمرر الطفيليات خلال تغذيتها التالية عبر خرطومها (proboscis) إلى الأشخاص الأصحاء. تتكاثر وتنتشر الطفيليات التي تحقن في الجلد عن طريق الناقل.

أكثر الأوقات خطورة من ناحية انتقال العدوى هي الفترى من بداية الغسق حتى الفجر التي تكون فيها ذبابة الرمل في قمة نشاطها.

الأعراض

تبدأ الآفة السريرية في الظهور بعد حقن الطفيليات بواسطة ذبابة الرمل بعد فترة حضانة من عدة أيام إلى أكثر من عام وعادة أشهر. يشاهد المرض بشكل أكثر شيوعاً في أواخر الشتاء أو الربيع بسبب إصابة الأشخاص بالعدوى نتيجة لدغة ذبابة الرمل خلال أشهر الصيف عادة.

تظهر أعراض حبة الشرق بعد لدغة ذبابة الرمل الحامل للطفيلي بـ 4 – 8 أشهر وسطياً. تبدأ حبة الشرق عادةً على شكل بثرة حمراء مرتفعة على المناطق المكشوفة كالوجه واليدين والقدمين والذراعين ويتوسع قطرها إلى 1-2 سم في حوالي 6 أشهر وتتقرح.

ملاحظة للمدرب: يتم عرض صور الآفات الجلدية.

العلاج

ملاحظة للمدرب: يُسأل المشاركون عمّا إذا كان هناك علاج لحبة الشرق أم لا. يتم توضيح أن هناك علاج لحبة الشرق وأنه يتم **مجاناً** في المؤسسات الصحية ويتم شرح ذلك.

إن حبة الشرق عبارة عن مرض له علاج. تختلف طريقة علاج حبة الشرق باختلاف المريض بسبب اختلاف شدة المرض وعدد الجروح وموضعها ونوع العامل المسبب.

عادة ما يتم علاج المرض عن طريق تطبيق الأدوية بداخل الجرح ولكن هناك طرق علاج مختلفة أيضاً. يتم تأمين الأدوية المستخدمة في علاج حبة مجاناً الشرق من قبل وزارتنا.

يترك المرض آثاراً على الجلد تدوم مدى الحياة في حال لم يتم علاجه وتنقل ذبابة الرمل التي تحط على جرح ملتهب المرض إلى الأشخاص الآخرين لذلك فإنه يجب علاج جميع المرضى.

يجب فحص المرضى الذين اكتمل علاجهم من ناحية النكس (تكرار المرض) كل ثلاثة أشهر لمدة عام. يجب اتخاذ قرارات التشخيص والعلاج والمراقبة والتعافي بالتشاور مع أخصائيي الأمراض الجلدية في المقام الأول.

الوقاية

يتم إجراء دراسات حول تطوير لقاح ضد حبة الشرق في العديد من دول العالم. لكن لا يوجد لقاح معتمد قيد الاستخدام حالياً. لذلك من الضروري تجنب لدغات ذبابة الرمل لمنع انتقال المرض. يجب اتخاذ تدابير الحماية الشخصية ، مثل استخدام المستحضرات والحصائر المضادة للحشرات وارتداء السراويل والملابس ذات الأكمام الطويلة بعد غروب الشمس والنوم في غرف مزودة بالأجهزة التي تؤمن تدفق الهواء مثل المكيفات والمراوح. من أجل تدمير الأوساط المناسبة لتكاثر ذبابة الرمل؛ يجب إغلاق حفرة الصرف الصحي المفتوحة في مكان المعيشة في حال وجودها وتجفيف البرك القريبة من المنازل.

ملاحظة للمدرب: يتم عرض صور لطرق الوقاية (ناموسية، الطلاء، وضع شبكة على النوافذ، إلخ).

ملاحظة للمدرب: يتم اختيار متطوعين اثنين من المجموعة من أجل السيناريو أدناه. يطُلب منهم ارتجال ما تبقى من نص السيناريو.

السيناريو: يتم اختيار متطوعين اثنين من المجموعة من أجل السيناريو أدناه. يطُلب منهم ارتجال ما تبقى من نص السيناريو.

يلاحظ السيد أحمد الذي يعمل كعامل موسمي وجود آفة على وجهه بعد 4 أشهر من عودته إلى قريته ويجعل جاره الذي كانت لديه قصة مماثلة من قبل يلقي نظرة على الآفات. جاره واسع المعرفة والخبرة في هذا الصدد.

وقت التمثيل: 5 دقائق، المناقشة: 5 دقائق

يتم عند الانتهاء من التمثيل طرح أسئلة على المجموعة وتكرار المعلومات حول أعراض حبة الشرق وطريق العدوى والوقاية والعلاج.

تطبيق التلخيص

يُطلب من المشاركين بالترتيب ذكر جملة بقيت في أذهانهم. يتم ضمان ذكر الجمل الأساسية التالية.

- حبة الشرق مرض معدٍ.
- تنتقل عدوى حبة الشرق إلى الإنسان عن طريق لدغة ذبابة الرمل التي تحمل الطفيليات.
- تجب مراجعة المؤسسة الصحية في حال ظهور أعراض المرض.
- حبة الشرق عبارة عن مرض يستلزم العلاج.
- علاج حبة الشرق **مجاني**.
- يترك المرض آثاراً على الجلد تدوم مدى الحياة في حال لم يتم علاجه. عدا عن ذلك،فإنهم ينقلون المرض إلى الأشخاص الآخرين لذلك فإنه يجب علاج جميع المرضى.
- ليس هناك لقاح لحبة الشرق.

من الضروري تجنب لدغات ذبابة الرمل لمنع للوقاية من الإصابة بالمرض.

القياس والتقييم

1. مناطق تكاثر ذبابة الرمل؛ هي الأراضي الرطبة وحفر الصرف الصحي ومناطق روث الحيوانات والقمامة. **(صح)**
2. يشاهد المرض بشكل أشيع في أواخر الشتاء أو الربيع. **(صح)**
3. حبة الشرق عبارة عن مرض ليس له علاج. **(خطأ)**
4. علاج حبة الشرق مجاني. **(صح)**
5. ليس من المحتمل أن ينقل مرضى حبة الشرق العدوى إلى الأشخاص الآخرين. **(خطأ)**

الأمراض المنتقلة جنسياً (STDs)

الغاية

اكتساب المشاركين معلومات حول الأمراض المنتقلة جنسياً (STDs)

المكتسبات:

يجب على المشاركين أن يكونوا في نهاية هذه الجلسة قادرين على؛

- تعريف الأمراض المنتقلة جنسياً،
- سرد طرق انتقال الأمراض المنتقلة جنسياً،
- شرح المواقف والسلوكيات الخطرة بالنسبة إلى الأمراض المنتقلة جنسياً،
- سرد أعراض الأمراض المنتقلة جنسياً،
- شرح طرق الوقاية من الأمراض المنتقلة جنسياً،
- شرح ما يجب القيام به في حال وجود أعراض الأمراض المنتقلة جنسياً.

المدة: 20 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح

السؤال والجواب

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، لوح ورقي، أقلام للكتابة على السبورة، لاصق ورقي / غراء لاصق، ملصقات ملونة وكتيبات إعلامية، حاسوب وجهاز إسقاط، أقلام ودفاتر بقدر عدد المشاركين.

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: تتم مناقشة أبعاد الأمراض المنتقلة جنسياً في المجتمع من خلال طرح سؤال "ما مدى انتشار وأهمية الأمراض المنتقلة جنسياً في المجتمع؟" ويتم الدخول في الموضوع.

يصاب أكثر من مليون شخص بأحد الأمراض المنتقلة جنسياً في كل يوم وفقاً لمنظمة الصحة العالمية.

(https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis). لا تظهر الأمراض المنتقلة جنسياً أعراضاً غالباً (70% من الأشخاص ليست لديهم أعراض ويتسبب الأشخاص الذين ليست لديهم أعراض بانتشار المرض) وإنها مهمة من ناحية الصحة العامة بسبب إمكانية انتقالها إلى الأشخاص الآخرين وتسببها بحدوث عواقب صحية خطيرة (إنتان الحوض والإجهاضات والعقم والإملاص والحمل الهاجر وبعض السرطانات والوفاة والمشاكل الصحية الخطيرة عند الرضع / حديثي الولادة). تؤثر هذه الأمراض على النساء بشكل أكبر من الرجال (بسبب الحجم الكبير للسطح المخاطي لدى النساء).

تعريف الأمراض المنتقلة جنسياً (STDs)

الأمراض المنتقلة جنسياً هي مجموعة من الأمراض المعدية التي يكون طريق الانتقال الرئيسي فيها هو الاتصال الجنسي والعامل المسبب لها كائن حي دقيق (الجراثيم، الفيروسات، الطفيليات).

على الرغم من أن أكثر هذه الأمراض شيوعاً هي السيلان والزهري (الإفرنجي) والكلاميديا والإيدز (عدوى فيروس نقص المناعة البشرية) فقد تم تحديد أكثر من 30 من الكائنات الدقيقة تمتلك ميزة الانتقال الجنسي وتندرج ضمن هذه المجموعة.

أكثر الأمراض المنتقلة جنسياً شيوعاً: هي السيلان والزهري (الإفرنجي) والكلاميديا والثأليل التناسلية والحلأ التناسلي وداء المشعرات المهبلية والتهاب الكبد B والتهاب الكبد C وفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز.

في حين أن طرق الانتقال الأخرى المسؤولة عن الإنتان هي:

- الانتقال من الأم إلى الطفل؛ خلال الحمل (عدوى فيروس نقص المناعة البشرية والزهري)، أثناء الولادة (السيلان والكلاميديا والحلأ التناسلي والثآليل التناسلية) وبعد الولادة (عدوى فيروس نقص المناعة البشرية)،
- التماس مع الدم أو مشتقاته وعمليات نقل الدم (الزهري وعدوى فيروس نقص المناعة البشرية والتهاب الكبد B، C).

ملاحظة: *يتم فحص الدم ومشتقاته من ناحية الأمراض المذكورة أعلاه منذ عام 1987 في بلدنا بهدف الوقاية من نقل العدوى عبر الدم ومشتقاته.*

ملاحظة للمدرب: يُسأل المشاركون عما إذا كانت الأمراض المنتقلة جنسياً تنتقل من خلال التماس اليومي مثل مشاركة الطعام والشراب والعناق والسعال والعطاس والمصافحة. يتم الاستمرار بالموضوع من خلال ربطه بالأجوبة.

السلوكيات والمواقف الخطرة من ناحية الأمراض المنتقلة جنسياً؛

يمكن تعريف السلوكيات الخطرة بأنها السلوكيات التي تزيد من احتمالية مواجهة بعض الأمراض والمشاكل المتعلقة بالصحة والتأثر بها. إن احتمال إصابة الأشخاص الذين ينخرطون في سلوكيات خطرة بالأمراض المنتقلة جنسياً أكبر.

- إقامة علاقة جنسية دون وقاية (دون استخدام الواقي الذكري) مع شخص معرض للخطر،
- وجود أكثر من شريك جنسي للشريك الجنسي،
- الاستمرار بإقامة العلاقة الجنسية مع المصابين بأعراض الأمراض المنتقلة جنسياً،
- قصة إصابة بمرض منتقل جنسياً خلال العام الأخير،
- وجود شريك جنسي سابق أو حالي مصاب بمرض منتقل جنسياً،
- عدم استكمال العلاج المناسب للأمراض المنتقلة جنسياً،
- تعاطي المخدرات عن طريق الحقن داخل الأوعية،
- الاستخدام المشترط للمحاقن،
- القيام بالوشم والثقب وغيرهما ضمن شروط غير معقمة،
- النساء الحوامل المصابات بالأمراض المنتقلة جنسياً،

أعراض الأمراض المنتقلة جنسياً

ليست عرضية غالباً (70%)، لذلك فليس من السهل اكتشافها في المجتمع. يمكن للأشخاص غير العرضيين أن ينقلوا المرض بسهولة إلى الآخرين. لذلك فإن التشخيص المبكر والعلاج المناسب مهمان للغاية من ناحية انتشار المرض. يختلف توقيت ظهور الأعراض من مرض لآخر.

ملاحظة للمدرب: يتم التأكيد على أنه بينما يستغرق ظهور أعراض مرض السيلان من 1 إلى 14 يوماً فإنه يمكن رؤية أعراض فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز بعد سنوات ولهذا السبب يستمر الأشخاص الذين يكونون ضمن فترة عدم ظهور الأعراض بنشر المرض.

لدى النساء (تشاهد أعراض أقل)

- إفرازات مهبلية غير طبيعية (ذات رائحة ومظهر مختلفين)
- الحرقة والحكة المهبلية
- النزف غير الحيضي
- الألم أثناء الجماع
- الألم في أسفل البطن

واحد منها أو بعضها معاً

لدى الرجال

- إفرازات من القضيب

لدى النساء والرجال

- جروح في المنطقة التناسلية أو الفم أو البثور
- الحرقة والألم أثناء التبول والتغوط
- التورم في الحلق
- انتباج الغدد اللمفاوية
- الحمى، القشعريرة، انتفاخ حول الأعضاء التناسلية

ملاحظة للمدرب: يتم تسليط الضوء على الأعراض الأكثر شيوعاً مرة أخرى؛ الإفرازات المهبلية، الإفرازات الإحليلية، الحرقة / الألم عند التبول، تقرحات في المنطقة التناسلية والألم البطني.

الوقاية من الأمراض المنتقلة جنسياً

- الزواج الأحادي
- تجنب الاتصال الجنسي الخطر وغير المحمي،
- استخدام الواقي الذكري أثناء الاتصال الجنسي الخطر،
- إجراء الاختبارات التشخيصية اللازمة بعد العلاقة الخطرة،
- التشخيص والعلاج المبكر للأمراض المنتقلة جنسياً،
- تلقي اللقاح ضد بعض الأمراض المنتقلة جنسياً (لقاح فيروس الورم الحليمي البشري، لقاح التهاب الكبدB).
- إجراء مسح لدى جميع النساء الحوامل تجاه هذه الأمراض؛ تطبيق العلاجات الوقائية اللازمة للأم والطفل قبل وأثناء وبعد الولادة،
- عدم استخدام المحاقن والإبر التي استخدمها الآخرون.
- الاهتمام باستخدام الأدوات المعقمة في الإجراءات مثل الوشم والثقب وإزالة الشعر والعناية بأظافر اليدين والقدمين وثقب الأذن،
- تلقي الخدمة من المؤسسات التي تقدم خدمات طبية أو خدمات صحة أسنان معتمدة من قبل وزارة الصحة،
- يجب عدم نسيان أن الأشخاص غير العرضيين يمكنهم أيضاً حمل عامل المرض ونقله.

ملاحظة للمدرب: يتم التأكيد على أن تدابير الوقاية من الأمراض المنتقلة جنسياً أكثر فعالية وأرخص بكثير من العلاج.

ما الذي يجب القيام به عند وجود أعراض الأمراض المنتقلة جنسياً؟

- تجب مراجعة الطبيب في أسرع وقت ممكن.
- يتم تشخيص الأمراض عبر تحاليل مخبرية خاصة.
- يتم استخدام الأدوية الخاصة بالمرض المشخص (المضادات الحيوية، إلخ.) في العلاج.
- من المهم أيضاً وضع التشخيص لدى الشريك الجنسي وعلاجه في حال كشف المرض.
- يجب القيام بمتطلبات العلاج التي يوصي بها الطبيب بشكل تام.
- يجب عدم ممارسة الجنس غير المحمي أو يجب تجنب الاتصال الجنسي قبل اكتمال العلاج.

تطبيق التلخيص

يُسأل المشاركون عن سبب أهمية الأمراض المنتقلة جنسياً. تختتم الجلسة بالتأكيد على أعراض الأمراض المنتقلة جنسياً وطرق الوقاية منها وما يجب القيام به في حال وجود أعراض الأمراض المنتقلة جنسياً.

يمكن الحصول على مزيد من المعلومات التفصيلية من خلال عناوين المواقع الإلكترونية الخاصة بوزارة الصحة hsgm.saglik.gov.tr و sagligim.gov.tr.

القياس والتقييم

1. تنتقل الأمراض المنتقلة جنسياً من شخص لآخر عبر العلاقة الجنسية فقط. **(خطأ)**
2. تصيب الأمراض المنتقلة جنسياً النساء أكثر من الرجال. **(صح)**
3. تشاهد أعراض المرض دائماً في الأمراض المنتقلة جنسياً. **(خطأ)**
4. من المهم تشخيص وعلاج الزوج أيضاً في الأمراض المنتقلة جنسياً. **(صح)**

ارتفاع التوتر الشرياني (ارتفاع الضغط)

الغاية

اكتساب المشاركين المعلومات حول أعراض ارتفاع التوتر الشرياني وعوامل خطر الإصابة به وأهمية علاجه وقياسه الصحيح.

المكتسبات

يجب على المشاركين أن يكونوا بنهاية الجلسة قادرين على؛

- تعريف ارتفاع التوتر الشرياني
- سرد أعراض ارتفاع التوتر الشرياني
- سرد عوامل الخطر
- شرح أهمية الالتزام بعلاج ارتفاع التوتر الشرياني
- شرح أهمية متابعة ضغط الدم في ارتفاع التوتر الشرياني
- شرح النقاط التي يجب الانتباه لها عند قياس ضغط الدم

المدة: 20 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح باستخدام الوسائل البصرية

السؤال والجواب

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، لوح ورقي، أقلام للكتابة على السبورة، لاصق ورقي / غراء لاصق، ملصقات ملونة وكتيبات إعلامية، حاسوب وجهاز إسقاط، أقلام ودفاتر بقدر عدد المشاركين.

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: تتم مناقشة أبعاد ارتفاع التوتر الشرياني كمرض وعامل خطر في المجتمع من خلال طرح سؤال "هل ارتفاع التوتر الشرياني مرض أم أنه عامل خطر يسبب أمراضاً أخرى؟" على المشاركين ويتم الدخول إلى الموضوع.

تعريف ارتفاع التوتر الشرياني (ارتفاع الضغط)

ارتفاع التوتر الشرياني (ارتفاع الضغط) هو كون ضغط الدم المطلوب من أجل دوران الدم ضمن أوعيتنا أعلى من الطبيعي. يُعبر عن ضغط الدم بواحدة ملليمتر من الزئبق (ملم زئبقي). تُعرف قيمة ضغط الدم الانقباضي البالغة 140 ملم زئبقي وما فوق وقيمة ضغط الدم الانبساطي البالغة 90 ملم زئبقي وما فوق بأنها حالة ارتفاع التوتر الشرياني (ارتفاع ضغط الدم).

يُذكر أن ضغط الدم الانقباضي الذي يصل إلى 150 ملم زئبقي مقبول لمن هم في سن الـ 80 وما فوق.

نسبة انتشار ارتفاع التوتر الشرياني في المجتمع

يبلغ معدل انتشار ارتفاع التوتر الشرياني حوالي 30 – 45% في جميع أنحاء العالم. بمعنى آخر، يعاني 30 إلى 45 من كل مائة شخص من ارتفاع التوتر الشرياني ويزداد شيوع المرض مع تقدم العمر. إن السبب وراء ارتفاع نسبة انتشار ارتفاع التوتر الشرياني هو طول فترة الحياة الافتراضية للأفراد وارتفاع معدل البدانة واستهلاك الملح في النظام الغذائي.

من الممكن القول بأنه وعلى الرغم من ارتفاع معدل انتشار ارتفاع التوتر الشرياني قد يزداد الوعي على مر السنين وقد تتحسن السيطرة على ضغط الدم.

إن لم تتم السيطرة على ضغط الدم المرتفع

قد يتسبب بحدوث

- النوبة القلبية،
- قصور القلب،
- تشكل أمهات الدم (الانتفاخ) في الأوعية،
- السكتة الدماغية،
- القصور الكلوي،
- العمى،
- اضطرابات الوعي.

إن كل زيادة مقدارها 20 ملم زئبقي في ضغط الدم الانقباضي وكل زيادة بمقدار 10 ملم زئبقي في ضغط الدم الانبساطي تزيد عن 75/115 ملم زئبقي يضاعف من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

أعراض ارتفاع التوتر الشرياني

- الدوار
- الصداع
- الألم القلبي
- طنين الأذن
- ضيق التنفس
- الرؤية المزدوجة أو غير الواضحة
- الرعاف
- ضربات القلب غير المنتظمة

بينما قد لا تكون هناك أية أعراض لدى الكثير من الأشخاص.

عوامل خطر ارتفاع التوتر الشرياني

فيما يلي عوامل الخطر ارتفاع التوتر الشرياني:

- وجود قصة إصابة بارتفاع التوتر الشرياني وأمراض القلب لدى الشخص نفسه وعائلته.
- وجود قصة ارتفاع الكوليسترول والشحوم الثلاثية لدى الشخص نفسه وعائلته.
- وجود قصة إصابة بالداء السكري لدى الشخص نفسه وعائلته.
- العادات الغذائية السيئة
- الاستهلاك المفرط للملح
- التدخين واستخدام منتجات التبغ،
- تعاطي الكحول،
- البدانة (زيادة الوزن)،
- نقص النشاط البدني،
- وزن الولادة المنخفض.

يمكن أحياناً أن يتطور ارتفاع التوتر الشرياني مرتبطاً بمرض ما. يمكن مشاهدة ارتفاع التوتر الشرياني في أمراض الكلى والاضطرابات الهرمونية والاضطرابات الهيكلية للأوعية الدموية وأثناء الحمل.

يمكن للأدوية والمنتجات العشبية التي يستخدمها الشخص أن تسبب ارتفاع التوتر الشرياني أيضاً.

استهلاك الملح

إن استهلاك الملح في المجتمع التركي مرتفع للغاية. وجد في دراسة أجرتها الجمعية التركية لارتفاع التوتر الشرياني وأمراض الكلى في عام 2012 أن استهلاك الملح اليومي لدى البالغين يبلغ 14.8 غراماً. أظهرت هذه الدراسة أن حوالي 55.5% من الملح يأتي من ملح الطعام و 32% من ملح الخبز و 12.5% من ملح المائدة. القسم الأكبر من ملح الطعام هو الملح المضاف أثناء الطهي (42.5% من إجمالي استهلاك الملح).

ليس من السهل تحقيق خفض فعال في تناول الشخص للملح. يجب على المرضى عدم إضافة الملح إلى الطعام والابتعاد عن الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الملح.

التدخلات الشخصية التي يمكن القيام بها؛

- يجب تفضيل الأغذية الطازجة والخالية من الملح،
- يجب عدم وضع المملحة على المائدة.
- يجب عدم إضافة الملح قبل تذوق الطعام.
- يجب استهلاك الأطعمة المخللة التي تحتوي على نسب عالية من الملح (مثل الزيتون والجبن والمخللات) والأطعمة المعلبة بشكل أقل ونقعها في الماء إن كانت مالحة.
- تجب قراءة ملصقات الأغذية الجاهزة التي يتم شراؤها وتفضيل الأغذية الأقل ملوحة.
- يجب استخدام الأغذية مثل النعناع والزعتر والشبت والشمرة والريحان والليمون وتوابلها لزيادة نكهة الطعام بدلاً من الملح.
- يجب تفضيل الأغذية الأقل ملوحة في حال تناول الطعام خارج المنزل.
- يجب معرفة أن ملح الحمية أو أنواع الملح التي يتم الإعلان عنها على أنها صحية أكثر ليست مختلفة وستزيد من ضغط الدم عند تناولها بكميات زائدة.

الإقلاع عن التدخين ومنتجات التبغ (السجائر، الغليون، السيجار، الأرجيلة، السعوط، إلخ)

يعد التدخين واستخدام منتجات التبغ أحد عوامل الخطر المهمة لأمراض القلب. حتى بعد تدخين السيجارة، يحدث ارتفاع حاد في ضغط الدم ومعدل ضربات القلب يستمر لأكثر من

15 دقيقة. يزيد التدخين واستخدام منتجات التبغ من خطر الإصابة بأمراض القلب بما في ذلك النوبة القلبية وقصور القلب وانسداد الأوعية الدموية. يعد التوقف التدخين واستخدام منتجات التبغ تغييراً فعالاً للغاية في نمط الحياة من حيث الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية بما في ذلك السكتة الدماغية والنوبات القلبية وانسداد الأوعية الدموية.

إن أفضل شيء يمكن للمدخنين القيام به لتحسين صحتهم هو الإقلاع عن التدخين وتجنب التعرض للتدخين السلبي.

عبر الإقلاع عن التدخين واستخدام منتجات التبغ؛

- يخف السعال وضيق التنفس في غضون أيام قليلة من الإقلاع عن التدخين واستخدام منتجات التبغ. ينخفض خطر الإصابة بالنوبات القلبية إلى حوالي نصف خطر الإصابة بالنوبات لدى المدخنين في غضون عام واحد من الإقلاع عن التدخين. يصبح خطر الإصابة بالنوبات القلبية هو نفسه بالنسبة للأشخاص الذين لم يدخنوا مطلقاً بعد 15 عاماً من الإقلاع.
- يقلل الإقلاع عن التدخين بعد الإصابة بنوبة قلبية من خطر الإصابة بنوبة قلبية أخرى بنسبة 50%.
- من المحتمل إبطاء تدهور وظائف الكلى التدريجي لدى المصابين بأمراض الكلى المزمنة.
- يقلل الإقلاع عن التدخين من احتمال حدوث مشاكل مثل العجز الجنسي وصعوبة الحمل والولادة المبكرة وانخفاض وزن الولادة والإجهاض.
- يقلل الإقلاع عن التدخين من خطر الإصابة بأمراض مرحلة الطفولة مثل الربو وأمراض الأذن الوسطى الناجمة عن التعرض السلبي.
- يحسن صحتكم من ناحية التذوق الأفضل للأغذية وحاسة الشم وحالة الرفاهية الجسدية ويزيد من الأداء في الأنشطة البدنية ويقلل التجاعيد / تقليل شيخوخة الجلد / والأسنان البيضاء كذلك.

يمكن للمدخنين ومستخدمي منتجات التبغ المشاركة في برامج الدعم التابعة لوزارة الصحة للإقلاع عن التدخين. يمكنهم الاتصال بخط استشارات الإقلاع عن التدخين ALO 171 عن طريق الاتصال بهواتفهم بالرقم 171، كما يمكنهم معرفة أقرب عيادة للإقلاع عن التدخين من طبيب الأسرة أو من خلال الاتصال على الرقم 171 والحصول على الدعم.

البدانة (زيادة الوزن)

يرتبط ارتفاع التوتر الشرياني ارتباطاً وثيقاً بزيادة الوزن ويلاحظ انخفاض ضغط الدم بعد فقدان الوزن. قد تؤدي البدانة إلى انخفاض فعالية الأدوية الخافضة للضغط وزيادة الإصابة بأمراض القلب.

تطبيق توصيات التغذية الصحية

يجب على مرضى ارتفاع التوتر الشرياني تناول الخضراوات ومنتجات الألبان قليلة الدسم والألياف المنحلة والحبوب الكاملة والبروتين النباتي وتقليل مستويات الدهون المشبعة والكوليسترول لديهم. يُنصح أيضاً بالفواكه الطازجة في النظام الغذائي ولكن يجب الحذر لدى المرضى الذين يعانون من زيادة الوزن لأن بعض الفواكه قد تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات والتي يمكن أن تسرع من زيادة الوزن. **انظروا إلى توصيات التغذية الصحية في الوحدة الأولى.**

ضمان فقدان الوزن

يرتبط ارتفاع التوتر الشرياني ارتباطاً وثيقاً بزيادة الوزن ويلاحظ انخفاض ضغط الدم بعد فقدان الوزن. تم في الدراسات التي تم إجراؤها تحقيق انخفاض بمقدار 4.5 ملم زئبقي و 3.5 ملم زئبقي وسطياً في ضغطي الدم الانقباضي والانبساطي مع خسارة 5.1 كغ وسطياً.

من المهم جداً للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن خفض أوزانهم إلى الوزن المناسب أو على الأقل فقدان الوزن (5-10% على الأقل من أوزانهم). يجب تطبيق نهج متعدد التخصصات لفقدان الوزن بما في ذلك التوصيات الغذائية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

يجب بذل الجهود للوصول إلى الوزن المثالي. يجب أن نعلم أنه عند فقدان 10 كيلوغرامات ، تنخفض قيمة ضغط الدم بحوالي 10 وحدات (على سبيل المثال ، إذا كان ضغط الدم لديك 150 سينخفض إلى 140).

نقص النشاط البدني

تحتل الحياة عديمة الحركة المرتبة الرابعة بين عوامل الخطر التي تسبب الوفاة في جميع أنحاء العالم وفقاً للدراسات. تؤدي إلى حدوث العديد من الأمراض المزمنة وارتفاع التوتر الشرياني في المقام الأول.

التمارين البدنية المنتظمة

تشير الدراسات إلى أن النشاط البدني قد يكون مفيداً في الوقاية من ارتفاع التوتر الشرياني وفي علاجه وفي تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفيات المرتبطة بها. يُنصح مرضى ارتفاع التوتر الشرياني بممارسة 30 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية المعتدلة (المشي أو الركض أو ركوب الدراجات أو السباحة) 5 – 7 أيام في الأسبوع. أظهرت الدراسات أن تدريب التحمل الهوائي يخفض ضغطي الدم الانقباضي والانبساطي بحوالي 3.0 / 2.5 ملم زئبقي في حالة الاستراحة و 5/7 ملم زئبقي لدى مرضى ارتفاع التوتر الشرياني.

(انظروا: توصيات النشاط البدني في الوحدة الأولى)

تعاطي الكحول

يؤدي تعاطي الكحول إلى ارتفاع ضغط الدم لدى مرضى ارتفاع التوتر الشرياني في حين أنه يمكن للاستهلاك المفرط أن يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. أظهرت الدراسات أن أولئك الذين لا يقللون من تعاطيهم للكحول بقاء ضغط الدم لديهم أعلى بمقدار 1.2 / 0.7 ملم زئبقي خلال 6 أشهر من الذين يقللونه.

علاج مرضى ارتفاع التوتر الشرياني

إن علاج ارتفاع التوتر الشرياني شخصي. يبدأ العلاج الدوائي عندما لا يمكن السيطرة على ضغط الدم عن طريق تغيير نمط الحياة. ومع ذلك فإن الحفاظ على تغييرات نمط الحياة أثناء محاولة السيطرة على ضغط الدم بمساعدة الأدوية يساعد على العلاج بأدوية أقل. إن الاعتقاد بأن الأدوية الخافضة لضغط الدم المستخدمة في علاج ارتفاع التوتر الشرياني تسبب الإدمان أو ضارة وتجنب ذلك بناءً على التأثيرات الجانبية لتناول الأدوية المستمر وطويل الأمد ليس صحيحاً. إن الأدوية المستخدمة اليوم تقوم بالإضافة إلى خفضها لضغط الدم بحماية نظام القلب والأوعية الدموية ومنع تدهور الكلى.

لا يهدف العلاج الدوائي إلى التحكم بضغط الدم فقط وإنما حماية الأعضاء الأخرى أيضاً. في حين أن الامتثال للعلاج مهم جداً فإن اختيار الدواء المناسب للمريض مهم جداً أيضاً. عدا عن ذلك، تجدر الإشارة إلى أنه يمكن إيقاف الأدوية بعد السيطرة الكاملة على المريض وتنظيم ضغط دمه.

من المهم جداً تناول الأدوية الخافضة لضغط الدم بانتظام تحت إشراف الطبيب. يوجد اليوم العديد من خيارات الأدوية المختلفة لعلاج ارتفاع التوتر الشرياني والتي توفر العلاج الأكثر فعالية للمريض وذات التأثيرات الجانبية الأقل. يجب على مرضى ارتفاع التوتر الشرياني

الحرص على استخدام أدويتهم بالجرعات التي يحددها ويوصي بها الطبيب وكذلك اتباع توصيات الحياة الصحية.

إن لم ينخفض ضغط الدم إلى المستوى المطلوب عندما يتم بدء علاج ارتفاع التوتر الشرياني بدواء واحد تتم إضافة دواء ثانٍ إلى العلاج. يمكن بدء العلاج بأدوية متعددة وفقاً للمريض في حال لزم الأمر ذلك.

يجب عدم التوقف عن تناول الأدوية الخافضة لضغط الدم دون علم الطبيب وتجب استشارة الطبيب في حالة حدوث أية مشكلة.

المتابعة في ارتفاع التوتر الشرياني

يجب قياس ضغط الدم لدى جميع الأشخاص الأصحاء الذين تزيد أعمارهم عن 18 عاماً مرة واحدة على الأقل في السنة. يجب قياس ضغط الدم لدى جميع المرضى البالغين عند كل معاينة.

يمكن السيطرة على ارتفاع التوتر الشرياني من خلال إخضاع مرضى ارتفاع التوتر الشرياني لفحوصات صحية منتظمة ويمكن الوقاية من الحالات غير المرغوب فيها مثل النوبة القلبية وقصور القلب وتشكل أمهات الدم في الأوعية والسكتة الدماغية والقصور الكلوي والعمى.

يتم في الفحوصات التي يقوم بها الطبيب إجراء قياسات منتظمة لضغط الدم وطلب الفحوصات المخبرية اللازمة (الدم والبول وتخطيط القلب الكهربائي، إلخ). إن الهدف من التحاليل المخبرية هو تقييم سبب ارتفاع التوتر الشرياني وكذلك الكشف عما إذا كانت هناك أية عواقب سلبية قد تكون ناجمة عن ارتفاع التوتر الشرياني.

مرضى ارتفاع التوتر الشرياني؛

يجب عليهم ألا يهملوا متابعاتهم المنتظمة والخضوع للفحوصات خلال فترات تتراوح بين 3 و 6 أشهر.

يمكنهم السيطرة على ضغط دمهم من خلال اتباع أسلوب حياة صحي واستخدام الأدوية بانتظام. يمكنهم قياس ضغط الدم في المنزل وكتابته على بطاقة مراقبة ضغط الدم بحيث يتضمن التاريخ والوقت.

يمكن للأطفال أيضاً أن يعانوا من ارتفاع التوتر الشرياني؛

- يختلف ضغط الدم لدى الأطفال حسب العمر والجنس والطول. لا توجد قيمة حدية واحدة له كما هو الأمر لدى البالغين. يمكن أن يُصاب الأطفال بارتفاع التوتر الشرياني في أي عمر.
- يمكن أن يكون لارتفاع ضغط الدم عند الأطفال أسباب عديدة. إن البدانة (السمنة) عامل مهم جداً بشكل خاص.

السيطرة على ارتفاع التوتر الشرياني عند الأطفال:

- يجب قياس ضغط الدم لدى جميع الأطفال الذين تبلغ أعمارهم 3 سنوات وما فوق مرة واحدة على الأقل في السنة.
- يجب قياس ضغط الدم لدى الأطفال الذين يعانون من عوامل الخطر منذ الولادة.

ملاحظة للمدرب: يتم الدخول إلى الموضوع من خلال قياس مستوى معلوماتهم عن طريق سؤالهم عما يجب القيام به قبل قياس ضغط الدم.

قياس ضغط الدم

من من المفيد لمرضى ارتفاع التوتر الشرياني قياس ضغط الدم وتسجيله بانتظام من ناحية السيطرة على المرض.

1. *قبل قياس ضغط الدم؛*

- لا تدخنوا أو تشربوا الشاي أو القهوة قبل نصف ساعة على الأقل ولا تأكلوا الطعام إن كان ذلك ممكناً.
- تأكدوا من التبول قبل القياس.
- اجلسوا واستريحوا لمدة 5 دقائق على الأقل قبل القياس.

2. *عند قياس ضغط الدم؛*

- اجلسوا مع إسناد ظهركم إلى أي مكان (كرسي ذو مسند للظهر مثلاً)، اكشفوا عن ذراعكم الذي سيتم قياس ضغط الدم من خلاله حتى كتفكم (انتبهوا ألا يضغط ثيابكم على ذراعكم، ليكن ذراعكم عارياً إن كان ذلك ممكناً).
- لا تتحدثوا أثناء القياس ولا تضعوا ساقاً فوق الآخر،
- قوموا بلف الكُم على مستوى القلب واسندوا ذراعكم، ليكن ذراعكم وقلبكم في المستوى الأفقي نفسه،
- قوموا بإجراء قياسين بفاصل دقيقتين على الأقل مع راحة يد مفتوحة، قوموا بحساب المتوسط وسجلوه على بطاقة متابعة ضغط الدم إن وجدت أو على أية ورقة إن لم تكن موجودة.

بطاقة متابعة ضغط الدم

التاريخ	الساعة	الضغط الانقباضي	الضغط الانبساطي	النبض	الأدوية

بعد القياس

- يجب على الأشخاص الذين لا يعانون من مرض ارتفاع التوتر الشرياني والذين لديهم ضغط دم طبيعي (ضغط الدم الانقباضي أقل من 130 ملم زئبقي وضغط الدم الانبساطي أقل من 80 ملم زئبقي) أن يراجعوا من أجل الفحص الطبي مرة واحدة في السنة. يجب اتباع توصيات نمط الحياة الصحية.
- يجب على الشخص المصاب بارتفاع التوتر الشرياني (ضغط الدم الانقباضي 140 ملم زئبقي وما فوق و / أو ضغط الدم الانبساطي 90 ملم زئبقي وما فوق) الذهاب إلى الطبيب للتأكد مما إذا كان يعاني من ارتفاع التوتر الشرياني أم لا.

قياسات ضغط الدم في المنزل؛ يجب أن يتم ذلك لمدة 5 أيام على الأقل ويفضل لـ 7 أيام. يجب إجراء القياسات في ساعات الصباح والمساء بعد الراحة لمدة 5 دقائق على الأقل في وضعية الجلوس مع مراعاة التدابير القياسية الموصى بها أعلاه للقياس.

تطبيق التلخيص

يُطلب من المشاركين بنهاية الجلسة ذكر جملة واحدة يتذكرونها بالترتيب من الجلسة. تختتم الجلسة من خلال تكرار تعريف ارتفاع التوتر الشرياني وسرد عومال خطر الإصابة بارتفاع التوتر الشرياني.

القياس والتقييم

1. تُعرف قيمة ضغط الدم الانقباضي البالغة 140 ملم زئبقي وما فوق وقيمة ضغط الدم الانبساطي البالغة 90 ملم زئبقي وما فوق بأنها حالة ارتفاع التوتر الشرياني (ارتفاع ضغط الدم). **(صح)**
2. يجب التبول قبل قياس ضغط الدم. **(صح)**
3. الاستخدام المفرط للملح هو أحد عوامل الخطر الإصابة (قد يسبب) بارتفاع التوتر الشرياني. **(صح)**
4. يجب قياس ضغط الدم لدى جميع الأشخاص الأصحاء الذين تزيد أعمارهم عن 18 عاماً مرة واحدة على الأقل في السنة. **(صح)**
5. لا يشاهد ارتفاع التوتر الشرياني لدى الأطفال. **(خطأ)**

البدانة والأمراض الأخرى غير المعدية

الغاية

اكتساب المشاركين المعلومات حول البدانة والداء السكري والداء الزلاقي

المكتسبات

يجب على المشاركين أن يكونوا في نهاية هذا البرنامج التدريبي قادرين على؛

- تعريف البدانة وسرد آثارها على الصحة
- تعريف مؤشر كتلة الجسم
- سرد أسباب الداء السكري والمشاكل الصحية التي يسببها
- سرد أسباب الداء الزلاقي والمشاكل الصحية التي يسببها

المدة: 20 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح باستخدام الوسائل البصرية

السؤال والجواب

العرض

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، لوح ورقي، أقلام للكتابة على السبورة، لاصق ورقي / غراء لاصق، ملصقات ملونة وكتيبات إعلامية، حاسوب وجهاز إسقاط، مقاييس طول وموازين وأقلام ودفاتر بقدر عدد المشاركين.

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: تطرح الأسئلة "هل يزداد معدل انتشار البدانة في هذه الأيام؟ ما هو سبب ذلك برأيكم؟ ما هي عوامل خطر الإصابة بالبدانة؟" على المشاركين. يتم ضمان مساهمة المشاركين بشكل فعال في الموضوع.

البدانة (السمنة)

هي تراكم غير طبيعي ومفرط للدهون في الجسم بحيث تضر بالصحة. يستخدم مؤشر كتلة الجسم (BMI) بشكل شائع عند تحديد البدانة.

مؤشر كتلة الجسم (BMI): القيمة التي يتم الحصول عليها بقسمة وزن جسم الفرد (كغ) على مربع طوله (بالمتر) (مؤشر كتلة الجسم = كغ / م^2).

ملاحظة للمدرب: يُسأل المشاركون عما إذا كانت لديهم معلومات حول مؤشر كتلة الجسم ويُطلب منهم بعد شرح المعادلة حساب مؤشر كتلة الجسم الخاص بهم.

كيف يتم تصنيف مؤشر كتلة الجسم؟

تقييم مؤشر كتلة الجسم لدى الأفراد البالغين	
التصنيف	**مؤشر كتلة الجسم (كغ / م^2)**
نحيف (وزن منخفض)	18.5 >
طبيعي	24.99 – 18.50
بدانة خفيفة، وزن زائد	29.99 – 25
بدانة	30.00 ≤

ملاحظة للمدرب: يختار المدرب في نهاية هذا القسم متطوعاً من بين المشاركين. يتم قياس طول المشارك المتطوع ويقاس وزنه بالميزان. يقسم الوزن المقاس على مربع الطول المقاس بالأمتار. يتم تقييم قيمة مؤشر كتلة الجسم التي الحصول عليها وفقاً لجدول التصنيف.

أسباب البدانة

- السن
- الجنس
- الاستعداد الوراثي
- عادات الأكل المفرطة والخاطئة
- النشاط البدني غير الكافي
- اتباع نظام غذائي منخفض الطاقة للغاية على فترات متكررة
- التدخين وتعاطي الكحول
- مستوى التعليم
- الوضع الاجتماعي والثقافي
- حالة الدخل
- المشاكل النفسية
- بعض الأدوية المستخدمة (مضادات الاكتئاب، إلخ)
- العوامل الهرمونية والاستقلابية
- عدد الولادات والمدة بين الولادات

المشاكل الصحية التي تسببها البدانة

- مرض الداء السكري من النمط الثاني
- مقاومة الأنسولين
- ارتفاع التوتر الشرياني
- مرض القلب التاجي، ارتفاع شحوم الدم
- تشحم الكبد، المتلازمة الاستقلابية
- الربو، صعوبة التنفس، توقف التنفس أثناء النوم
- الداء المفصلي التنكسي
- الشلل
- أمراض الجهاز العضلي الهيكلي
- اضطرابات الطمث

ملاحظة للمدرب: يتم إبلاغ المشاركين بأنهم يمكنهم الاستفادة من خدمة "استشارات التغذية / البدانة" المقدمة في مراكز الحياة الصحية ومديريات الصحة في المناطق من أجل الحصول على معلومات دقيقة عن المواضيع المتعلقة بالتغذية والحصول على علاج غذائي طبي.

الداء السكري (السكري)

الداء السكري هو مرض يتطور عندما لا ينتج البنكرياس ما يكفي من الأنسولين أو عدم التمكن من استخدام الأنسولين المنتج بشكل فعال.

لدى المريض المصاب بالداء السكري:

- غياب أو عدم كفاية هرمون الأنسولين
- ارتفاع نسبة السكر في الدم

تعريف الأنسولين

هو هرمون ينتجه البنكرياس. إن الأنسولين ضروري لدخول السكر إلى خلايا الجسم حيث سيتم استخدامه للحصول على الطاقة.

يعمل الأنسولين "كمفتاح" يفتح باب الخلية حتى يدخل السكر إليها.

كما أنه مهم من حيث الحفاظ على مستويات السكر في الدم ضمن الحدود المرغوبة.

ملاحظة للمدرب: يُسأل المشاركون عما إذا كانوا يعانون من الداء السكري وما إذا كانوا يعرفون نمط الداء السكري الذي لديهم ويتم عرض أنماط الداء السكري.

أنماط الداء السكري

- الداء السكري من النمط الأول (نقص أو عدم وجود الأنسولين): ويشكل 5-10% من جميع المرضى المصابين بالداء السكري.
- الداء السكري من النمط الثاني (نقص الأنسولين أو عدم فاعليته): ويشكل أكثر من 90% من جميع المرضى المصابين بالداء السكري.
- السكري الحملي (الداء السكري الذي يظهر أثناء الحمل)
- الداء السكري المرافق لبعض الأمراض الأخرى

أكثر أعراض الداء السكري شيوعاً

- كثرة التبول
- تناول الطعام بكثرة

- جفاف الفم وشرب الكثير من الماء
- التعب

أعراض أخرى:

- الجلد الجاف والحكة
- الخدر والوخز في اليدين والقدمين
- عدم وضوح الرؤية
- تأخر التئام الجروح في الجسم
- فقدان الوزن

إن الأشخاص الذين لديهم أقارب من الدرجة الأولى مصابين بالداء السكري والبدينون (مؤشر كتلة الجسم> 25 كغ /م^2) والذين لديهم نظام غذائي غير صحي وقليلي الحركة والذين يعانون من ارتفاع التوتر الشرياني معرضون لخطر الإصابة بالداء السكري.

علاج الداء السكري

يجب علاج الأشخاص المصابين بالداء السكري بشكل جيد كي يعيشوا بصحة جيدة طويلاً.

عناصر علاج الداء السكري:

- تغيير نمط الحياة
- علاج التغذية الطبية
- التمارين
- التعليم والدعم النفسي والاجتماعي
- العلاج الدوائي

الدلاء الزلاقي

إن الداء الزلاقي من أمراض الأمعاء الدقيقة. وهو مرض تسببه مادة الغلوتين الموجودة ضمن الحبوب مثل القمح والشعير والشيلم والشوفان. يمكن أن يحدث في أي عمر من الطفولة إلى البلوغ.

تظهر في الداء الزلاقي أعراض مثل الإسهال لفترات طويلة وآلام البطن المتكررة والإمساك لفترات طويلة والإقياء المتكرر وعدم القدرة على كسب الوزن وفقدان الوزن وقصر القامة وتأخر البلوغ وفقر الدم وهشاشة العظام والعقم والإجهاض المتكرر.

يتم بعد تأكيد تشخيص الداء الزلاقي البدء باتباع نظام غذائي خالٍ من الغلوتين. إن العلاج النهائي الوحيد للداء الزلاقي هو اتباع نظام غذائي خالٍ من الغلوتين. من المهم للغاية مقابلة اختصائي التغذية حتى يكون

مرضى الداء الزلاقي وأقاربهم على دراية جيدة بالأطعمة المسموحة والممنوعة والأطعمة التي يجب التحكم بها في النظام الغذائي الخالي من الغلوتين.

تطبيق التلخيص

يُطلب من المشاركين تعريف البدانة والداء السكري والداء الزلاقي في نهاية البرنامج التدريبي. يُطلب من الجميع بالترتيب ذكر جملة بقيت في أذهانهم ويتم تلخيص المواضيع وإنهاء الجلسة.

القياس والتقييم

1. البدانة تراكم غير طبيعي ومفرط للدهون في الجسم بحيث تضر بالصحة. **(صح)**
2. إن هرمون الأنسولين يسبب الإدمان. **(خطأ)**
3. يمكن للأفراد الذين يعانون من الداء الزلاقي تناول الخبز. **(خطأ)**

السرطان والوقاية

الغاية

اكتساب المشاركين المعلومات والمهارات والمواقف حول سرطانات الثدي وعنق الرحم والقولون والمستقيم والتي تعد من بين السرطانات الوطنية المرتكزة على السكان والتي يمكن مسحها.

المكتسبات

يجب على المشاركين أن يكونوا بنهاية هذه الجلسة قادرين على؛

- تعريف السرطان
- سرد عوامل خطر الإصابة بالسرطان
- سرد أعراض الإصابة بالسرطان
- سرد طرق الوقاية من السرطان
- شرح طرق التشخيص والفحص المبكر
- شرح برامج المسح الخاصة بهم
- إجراء اختبار الدم الخفي في البراز GGK في مسوحات الكشف عن السرطان
- دعم أيام التوعية بالسرطان

المدة: 20 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح باستخدام الوسائل البصرية

السؤال والجواب

العرض

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، لوح ورقي، أقلام للكتابة على السبورة، لاصق ورقي / غراء لاصق، ملصقات ملونة وكتيبات إعلامية، حاسوب وجهاز إسقاط، أقلام ودفاتر وشرائح اختبار الدم الخفي في البراز بقدر عدد المشاركين.

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: يُطرح سؤال "هل خضعتم لمسح السرطان؟" على المشاركين وتتم مناقشة أبعاد المسوحات في المجتمع والدخول في الموضوع.

تعريف السرطان

تكاثر الخلايا بشكل مفرط وغير منضبط

هو التكاثر المفرط وغير المنضبط للخلايا التي اللبنات الأساسية لجسمنا. تتم تسميته وفقاً للنسيج أو العضو الذي ينشأ منه كسرطان الرئة واللمفوما إلخ.

عوامل خطر الإصابة بالسرطان

إنه ناتج عن خمسة عوامل خطر سلوكية رئيسية مثل التدخين الذي يشكل نسبة 3/1 منه في يومنا هذا وزيادة الوزن أو البدانة والنظام الغذائي الفقير بالفواكه والخضراوات والنشاط البدني غير الكافي وتعاطي الكحول. **إذا نظرنا إلى توزع عوامل الخطر؛**

- التدخين 33%
- البدانة 20%
- العوامل الممرضة التي تسبب للسرطان 16%
- قلة النشاط 5%
- الأشعة فوق البنفسجية 2%
- الحمية 5%

الوقاية من السرطان

الوقاية من السرطان هي على شكل وقاية أولية وثانوية وثالثية.

الوقاية الأولية = المنع

- مكافحة التبغ،
- خفض البدانة،
- النشاط البدني،
- الوقاية من أشعة الشمس،
- اللقاحات (فيروس الورم الحليمي البشري والتهاب الكبد)

الوقاية الثانوية = المسح والتشخيص المبكر

يهدف إلى اكتشاف الشخص الذي ليست لديه شكاية في مرحلة مبكرة عبر المسح.

الوقاية الثالثية؛

تهدف إلى زيادة جودة ومتوسط العمر المتوقع لدى مرضى السرطان من خلال التشخيص والعلاج والعناية.

مسوحات السرطان

إن الهدف ليس وضع التشخيص وإنما الكشف عن نتيجة إيجابية لدى الأفراد الأصحاء ظاهرياً في المرحلة المبكرة إن وجدت عن طريق إجراء فحوصات المسح المناسبة.

ملاحظة للمدرب: *يُسأل المشاركون عن أشيع أنواع السرطان التي يسمعون بها ويتم الحصول على الأجوبة والتأكيد على أهمية المشاركة في برامج مسح السرطان التي يتم تنفيذها في تركيا من خلال سؤالهم عمّا إذا كان يعرفونها أم لا.*

ما هي السرطانات التي يتم مسحها في تركيا؟

مسوحات سرطان الثدي؛ يتم القيام بها لدى النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 40 و 69 عاماً عبر الفحص السريري للثدي مرة واحدة في السنة والتصوير الشعاعي للثدي كل سنتين.

عدا عن ذلك، يجب إخضاع جميع النساء فوق سن العشرين لتدريب (الفحص الذاتي للثدي).

مسوحات سرطان عنق الرحم

يُجرى لدى النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 30 و 65 عاماً عبر اختبار HPV-DNA مرة واحدة كل 5 سنوات.

مسوحات سرطان القولون والمستقيم

يجب أن يخضع الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و 70 عاماً لاختبار الدم الخفي في البراز كل عامين. عدا عن ذلك، يوصى بإجراء التنظير الهضمي السفلي أيضاً مرة واحدة كل 10 سنوات.

ما هي الأماكن التي تجب مراجعتها من أجل المسوحات

يتم إجراء المسوحات في مراكزنا للرعاية الصحية الأولية والثانوية والثالثية مجاناً. تجرى مسوحات سرطانات الثدي وعنق الرحم والقولون في مراكز الرعاية الأولية مجاناً؛ في مراكز الصحة المجتمعية ومراكز الحياة الصحية ومراكز التدريب والمسح والتشخيص المبكر للسرطان ومراكز صحة الأسرة والمراكز الصحية للمهاجرين ومركبات مسح السرطان المتجولة.

تجرى مسوحات الرعاية الصحية الثانوية في المشافي الجامعية ومشافي التدريب والبحث العلمي والمشافي الحكومية ومراكز التوليد والمشافي الخاصة والمراكز الطبية.

سرطان الثدي

سرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين النساء والذي يسبب معظم الوفيات.

عوامل خطر الإصابة بسرطان الثدي

- العمر والجنس (ذكر واحد مقابل كل 100 أنثى)
- حدوث العادة الشهرية الأولى في عمر مبكر (أصغر من 12 عاماً)
- الحمل الأول المتأخر (أكبر من 30 عاماً)
- سن اليأس المتأخر (أكبر من 55)
- مدة الرضاعة الطبيعية القصيرة
- الاستخدام غير المنضبط للأدوية الهرمونية
- العوامل الوراثية) المورثتان BRCA1وBRCA2)
- القصة العائلية
- التوتر

سرطان عنق الرحم

هو التكاثر غير الطبيعي للخلايا في عنق الرحم. تحدث جميع أنواع سرطانات عنق الرحم تقريباً بسبب أنواع معينة من فيروس يدعى فيروس الورم الحليمي البشري (HPV). يمكن أن تتحول هذه الخلايا غير الطبيعية في بعض الأحيان إلى خلايا سرطانية في حال تركها دون علاج. إنه مرض يمكن الوقاية منه وهو قابل للشفاء بنسبة 100% عندما يتم الكشف عنه بشكل مبكر. يقلل المسح الذي تجريه المرأة لمرة واحدة في العمر من خطر الوفاة بسبب سرطان عنق الرحم بنسبة 50%.

عوامل خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم

- كل امرأة نشطة جنسياً،
- تعدد الشركاء الجنسيين،
- النساء المدخنات،
- النساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز)

سرطان القولون والمستقيم (سرطان الأمعاء الغليظة)

إنه من بين السرطانات الثلاثة الأكثر شيوعاً وهو أكثر شيوعاً بعد سن الخمسين. لا تظهر أعراض بوليبات القولون وسرطاناته في كثير من الأحيان حتى تنمو بشكل جيد. ولكن يمكن اكتشافها من خلال برامج المسح.

عوامل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم

- **العمر:** يتم التشخيص لدى 90% من المرضى بعد سن الخمسين.
- **البوليبات:** البوليب عبارة عن ورم حميد. يمكن لبعض البوليبات (الأورام الغدية) أن تتسرطن.
- **قصة عائلية للإصابة بسرطان القولون والمستقيم:** يزداد خطر الإصابة بهذا المرض وخاصة في سن أصغر في حال وجود قصة إصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الأقارب القريبين. يمكن إجراء المسح لدى هؤلاء الأشخاص في سن الأربعين.

ملاحظة للمدرب: يُسأل المشاركون عمّا إذا كانوا قد شاركوا في نشاط توعوي للوقاية من السرطان أم لا ويطلب من الذين شاركوا أن يتحدثوا عن ذلك. تتم بعد ذلك مناقشة المجموعة حول فوائد هذه الأنشطة التوعوية وأهمية دعمها.

أنشطة التوعية

يتم التأكيد على أهمية السرطان من خلال القيام ببعض الأنشطة في أيام وأسابيع وأشهر الخاصة.

بالنظر إلى الأيام والأسابيع والأشهر الخاصة؛

- اليوم العالمي للسرطان 4 شباط
- أسبوع السرطان 1 – 7 نيسان
- شهر تشرين الأول هو شهر التوعية بسرطان الثدي
- اليوم العالمي لصحة الثدي 15 تشرين الأول
- شهر تشرين الثاني هو شهر التوعية بسرطان الرئة
- اليوم العالمي للتوعية بسرطان الرئة 17 تشرين الثاني
- شهر كانون الثاني هو شهر التوعية بسرطان عنق الرحم
- شهر آذار هو شهر التوعية بسرطان القولون

ملاحظة للمدرب: *سيتم هنا شرح مهارة التطبيق على الشرائح "حول موضوع استخدام شرائح اختبار الدم الخفي في البراز".*

يتم تجهيز المواد المطلوبة للتطبيق. يتم القيام بالتطبيق وفقاً للتقنية عبر تلقي المساعدة من شخص واحد. ويختتم في النهاية بالتأكيد على النقاط المهمة.

النقطة المهمة؛ يجب تقييم الشريحة في غضون 10 دقائق على أبعد تقدير.

يجب أن يتم تطبيق اختبار الدم الخفي في البراز وفقاً للدليل الموجود داخل علبة الشريحة.

تطبيق التلخيص

يُطلب من المشاركين في نهاية التدريب سرد برامج مسح السرطان التي يتم إجراؤها في بلدنا. يتم السؤال عن نطاق الأعمار التي يجب الذهاب فيها إلى برامج مسح السرطان هذه. ويتم التعبير مرة أخرى عن الأماكن التي يمكن الحصول فيها على هذه الخدمات.

القياس والتقييم

1. النطاق العمري لمسح سرطان عنق الرحم هو من 30 إلى 65 عاماً. **(صح)**
2. النطاق العمري لمسح سرطان الثدي هو من 40 إلى 69 سنة. **(صح)**
3. النطاق العمري لمسح سرطان القولون هو من 50 إلى 70 سنة. **(صح)**
4. سرطان الثدي هو الأكثر شيوعاً عند الرجال. **(خطأ)**
5. أكثر أنواع السرطانات شيوعاً عند النساء هو سرطان الرئة. **(خطأ)**

التلقيح

الغاية

اكتساب المشاركين المعلومات والمواقف حول اللقاحات المطبقة على "الأطفال بمرحلة الطفولة (0 – 59 شهراً) والنساء في فترة الخصوبة" في تركيا.

المكتسبات:

يجب على المشارك أن يكون في نهاية هذه الجلسة قادراً على؛

- سرد الأمراض التي يمكن الوقاية منها عبر اللقاحات،
- شرح أهمية الوقاية من الأمراض التي يمكن الوقاية منها عبر اللقاحات،
- إدراك أنه عندما يتم تلقيح طفله أو أطفاله الذين تتراوح أعمارهم بين 0-59 شهراً وأنه يؤمن صحة الأطفال ضد الأمراض التي يمكن الوقاية منها عبر اللقاح.
- تحديد أن اللقاحات ستقلل من عدد الأمراض التي يمكن الوقاية منها عبر اللقاحات وبأن الأوبئة لن تحدث.
- القول بأن بعض الأمراض قد تمت السيطرة عليها ولم تعد تشاهد في العالم بفضل تطبيقات اللقاح.
- أخذ لقاح الكزاز والخناق بعين الاعتبار لدى النساء في فترة الخصوبة.

المدة: 20 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح

السؤال والجواب

تمثيل حالة

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، لوح ورقي، أقلام للكتابة على السبورة، لاصق ورقي / غراء لاصق، ملصقات ملونة وكتيبات إعلامية، حاسوب وجهاز إسقاط، أقلام ودفاتر بقدر عدد المشاركين.

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: يطرح السؤال "هل تعلمون ما هي اللقاحات التي تطبق على الأطفال في تركيا؟". يُسأل أولئك الذين لديهم أطفال عن اللقاح الذي حصلوا عليه في المرة الأخيرة.

ما هو اللقاح؟

التلقيح عنصر أساسي في الرعاية الصحية الأولية وحق إنساني لا جدال فيه. التلقيح هو وسيلة بسيطة وآمنة وفعالة لحماية الناس من الأمراض. الهدف الرئيسي من التلقيح هو الوقاية من الأمراض باستخدام جهاز المناعة الطبيعي للجسم لبناء مقاومة ضد أمراض معينة. لا تسبب اللقاحات المرض بشكل مباشر نظراً لاحتوائها على أنواع مقتولة أو مضعّفة فقط من الكائنات الحية الدقيقة مثل الفيروسات أو الجراثيم. في حين أنه يتم تطبيق معظم اللقاحات عن طريق الحقن هناك أيضاً لقاحات فموية أو أنفية. في حين أنه من المعروف أن التلقيح ينقذ ملايين الأرواح كل عام وهو قصة تطور ونجاح من منظور الصحة العالمية فإنه يُعتقد أنه يسمح للناس من جميع الأعمار أن يعيشوا حياة أطول وأكثر صحة. تتوفر لقاحات للوقاية من أكثر من عشرين مرضاً يهدد صحة المجتمعات حول العالم. تتوفر لقاحات حالياً ضد أمراض مثل الخناق والكزاز والسعال الديكي وشلل الأطفال والحصبة.

ملاحظة للمدرب: يتم عرض تقويم لقاح وزارة الصحة (تقويم اللقاح الإضافي). يُسأل المشاركون عمّا إذا كانوا قد شاهدوا هذا التقويم من قبل أم لا. يتم الاستمرار بالشرح مع التأكيد على أهميته.

اللقاحات المطبقة في تركيا

تقويم اللقاح؛ هو جدول يوضح لكم اللقاح الذي يجب تطبيقه على طفلكم وتاريخ تطبيقه. كل دولة لديها تقويم للقاحات الروتينية الخاصة بها وبرامج التلقيح المطورة من أجل الحالات الخاصة. يتم في برنامج التلقيح الوطني الحالي تطبيق لقاحات ضد 13 مرضاً بما في ذلك الخناق والكزاز والسعال الديكي وشلل الأطفال والسل والحصبة والتهاب الكبد B و المستدميات النزلية من النمط B والحصبة الألمانية والنكاف والمكورات الرئوية والتهاب الكبد A والجدري مجاناً للأطفال في مرحلة الطفولة. تتم الحيلولة دون حدوث الوفيات الناجمة عن هذه الأمراض سنوياً عن طريق اللقاحات. باتت هذه الأمراض تشاهد بشكل نادر بفضل تلقيح بلايين الأطفال على مدى العقد الماضي.

ملاحظة للمدرب: يتم عرض صور على المشاركين لأمراض يمكن الوقاية منها عبر اللقاحات مثل شلل الأطفال والحصبة. يمكن توزيع الكتيبات.

تطبيق لقاح الخناق والكزاز على النساء في فترة الخصوبة

تم فهم أهمية تلقيح البالغين ضد الخناق بشكل أفضل مؤخراً عندما تسبب في انتشار الأوبئة في البلدان حول العالم. ومع ذلك بدأت حالات الإصابة بالخناق في معظم البلدان المتقدمة تظهر بشكل أشيع لدى البالغين بسبب ارتفاع مستويات التلقيح في الفئة العمرية للأطفال. يجب إدراج جميع البالغين الذين لم يتم تسجيل حالة التلقيح الخاصة بهم من قبل ضمن برنامج التلقيح وتلقيحهم بلقاح الخناق والكزاز (Td) من نمط البالغين واستكمال لقاحاتهم. يجب تطبيق لقاح الـ Td كل 10 سنوات على جميع البالغين الذين اكتملت سلسلة التلقيح الأولية لديهم.

يعد التلقيح بلقاح الكزاز أثناء الحمل أمراً مهماً للوقاية من الكزاز القاتل لكل من الأم والطفل. لهذا السبب، يوصى بتطبيق لقاح الـ Td لدى جميع النساء الحوامل اللواتي لم يتم تلقيحهن مطلقاً في مرحلة الطفولة واللواتي لا تعرف حالة اللقاح لديهن واللواتي تم تلقيحهن بشكل غير كامل. يجب أن تتلقى النساء الحوامل اللواتي لم يتم تلقيحهن مطلقاً جرعتين على الأقل من لقاح الـ Td بفاصل 4 أسابيع بدءاً من الشهر الرابع من الحمل. يجب إتمام الجرعة الثانية قبل أسبوعين على الأقل من الولادة. يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار أن المرأة الحامل وطفلها اللذان تلقيا جرعة واحدة من لقاح الـ Td معرضان لخطر الإصابة بمرض الكزاز في حال تعذر توفير الوقت الكافي. تزداد أيضاً أهمية توفير ظروف ولادة نظيفة والعناية بسرة الطفل بشكل صحيح.

ملاحظة للمدرب: قوموا بشرح السيناريو التالي للمشاركين. قوموا باختيار متطوعين اثنين أو ثلاثة متطوعين. يُطلب منهم ارتجال ما تبقى من النص.

السيناريو: تتبادل السيدة عائشة الحامل في الأسبوع الـ 20 الحديث مع السيدة فاطمة. لم تتلقى السيدة عائشة لقاح الخناق والكزاز من قبل أبداً. لدى السيدة عائشة مخاوف بخصوص اللقاحات. تتحدث السيدة فاطمة والسيدة عائشة حول لقاح الخناق والكزاز واللقاحات الأخرى.

مدة التمثيل: 5 دقائق

مدة المناقشة: 5 دقائق

تتم بعد التمثيل مناقشة موضوع المخاوف من اللقاح مع المشاركين.

تطبيق التلخيص

يُطلب من كل واحد من المشاركين بالترتيب ذكر جملة يتذكرونها من المحاضرة. يتم ضمان ذكر الجمل التالية:

- يمكن الوقاية من بعض الأمراض المعدية عبر اللقاحات.
- يتم تطبيق اللقاح ضد 13 مرضاً في بلدنا.
- خدمات التلقيح في بلدنا مجانية.
- يوصى بلقاح الـ Td لدى جميع النساء الحوامل اللواتي لا يعرفن حالة اللقاح لديهن أو الملقحات بشكل غير كامل.
- يُعطى لقاح الـ Td للنساء الحوامل على شكل جرعتين على الأقل بفاصل 4 أسابيع بدءاً من الشهر الرابع من الحمل.

ملاحظة للمدرب: يُقال عند اختتام الجلسة أنه يجب الاستمرار في التلقيح دون تفويته أو تأجيله حتى خلال فترات الوباء مثل الـ COVID-19 للتأكيد على أهمية التلقيح مرة أخرى.

القياس والتقييم

1. يتم يتم تطبيق الكثير من اللقاحات على الأطفال دون داعٍ. حليب الأم لوحده يحمي الطفل **(خطأ)**
2. إن تطبيق أكثر من لقاح على الطفل في المرة الواحدة لا يؤذي الطفل. **(صح)**
3. إن الأمراض التي يمكن الوقاية منها عبر اللقاحات هي جزء من الحياة. **(خطأ)**
4. تطبق اللقاحات مجاناً في بلدنا. **(صح)**

ملحق: تقويم اللقاح

	عند الولادة	نهاية الشهر 1	نهاية الشهر 2	نهاية الشهر 4	نهاية الشهر 6	نهاية الشهر 12	نهاية الشهر 18	نهاية الشهر 24	نهاية الشهر 48[3]	عمر 13 سنة
Hep-B التهاب الكبد- B	I	II			III					
BCG السل			I							
KPA المكورات الرئوية			I	II		R				
DaBT-İPA-Hib الخماسي			I	II	III		R			
OPA شلل الأطفال					I		II			
Suçiçeği[1] الجدري						I				
KKK الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية						I			II	
Hep-A[2] التهاب الكبد-A							I	II		
DaBT-İPA الرباعي									R	
Td الكزاز										R

Hep-B	لقاح إلتهاب الكبد B
BCG	لقاح السل
KPA	لقاح المكورات الرئوية المقترن
DaBT-İPA-Hib	(اللقاح الخماسي) الخناق، السعال الديكي، الكزاز، شلل الأطفال غير النشط، لقاح الإنفلونزا من النوع B
OPA	لقاح شلل الأطفال الفموي
Suçiçeği	لقاح الجدري
KKK	الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية
Hep-A	لقاح إلتهاب الكبد A
DaBT-İPA	الخناق، السعال الديكي، الكزاز، لقاح شلل الأطفال غير الفعال (اللقاح الرباعي)
Td	لقاح الخناق والكزاز لدى البالغين
R	جرعة داعمة (تعزيز)

[1] سيطبق على الأطفال المولودين في 1 كانون الثاني 2012 وما بعد

[2] سيطبق على الأطفال المولودين في 1 آذار 2011 وما بعد

[3] سيتم تطبيقه على جميع الأطفال الذين دخلوا شهرهم الـ 48، بدءاً من أولئك الذين ولدوا في 1 تموز 2016. سيتم إعطاء الجرعة الثانية من لقاح KKKو DaBT-İPA للأطفال الذين ولدوا قبل 1 تموز 2016 ولم يبدأوا التعليم الابتدائي بعد على شكل لقاحات مدرسية في السنوات الدراسية 2020-2021 و 2021-2022 و 2022-2023.

جميع اللقاحات في تقويم اللقاحات مجانية

لمزيد من المعلومات: https://asi.saglik.gov.tr/

الوحدة الثالثة – الإدمان والصحة النفسية

التدخين

الغاية

اكتساب المشاركين المعلومات والمواقف حول الآثار الصحية للتدخين وأضرار تدخين السجائر وفوائد الإقلاع عن التدخين والمؤسسات التي يمكنهم تلقي الخدمات الصحية الموجهة للإقلاع عن التدخين فيها.

المكتسبات

يجب على المشارك أن يكون في نهاية هذه الجلسة قادراً على؛

- شرح المخاطر الصحية لمنتجات التبغ مع تعريف بسيط.
- سرد المؤشرات الصحية بعد الإقلاع عن التدخين
- امتلاك فكرة عن المرافق الصحية التي يمكن تلقي الدعم فيها للإقلاع عن التدخين
- تقبّل المخاطر الصحية لمنتجات التبغ ومساعدة أولئك الذين يفكرون في الإقلاع عن التدخين

المدة: 40 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح باستخدام الوسائل البصرية

السؤال والجواب

تمثيل حالة

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، لوح ورقي، أقلام للكتابة على السبورة، لاصق ورقي / غراء لاصق، ملصقات ملونة وكتيبات إعلامية، حاسوب وجهاز إسقاط، أقلام ودفاتر بقدر عدد المشاركين.

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: *يتم سرد غايات الجلسة ومكتسباتها.*

*****يتم بدء التدريب بسؤال المشاركيم حول عدد الأشخاص المدخنين بينهم وعدد الذين حاولوا الإقلاع عن التدخين وأقعلوا عنه. إن كان هناك من أقلع عنه فإنه يتم الثناء عليه وتهنئته.*

****يطرح على المشاركين المدخين السؤال "هل تعتقدون بأنكم مدمنون؟ هل تعتقدون بأنكم قادرون على الإقلاع عن التدخين عندما ترغبون بذلك؟".*

مخاطر التدخين

السيجارة عبارة عن منتج تبغ يتم فيه تغليف التبغ المبشور ضمن ورق رقيق مع فلتر أو من دونه. إنه منتج التبغ الأكثر استخداماً في جميع أنحاء العالم وفي تركيا.

يموت الملايين من الناس كل عام في العالم بسبب المشاكل الصحية التي يسببها استخدام التبغ. يموت الآلاف من الناس كل عام على الرغم من عدم تدخينهم بسبب الآثار الضارة للسجائر التي يدخنها الآخرون إلى جانبهم. يحتل التدخين المركز الأول بين عوامل الخطر التي يمكن الوقاية منها والتي تؤدي إلى اعتلال الصحة والوفاة المبكرة.

توجد أكثر من 7000 مادة كيميائية في دخان التبغ مثل الفورمالديهايد والسيانيد والأمونياك وأحادي أكسيد الكربون والنفتالين والكادميوم. أكثر من 70 من هذه المواد تسبب السرطان. توجد هذه المواد الكيميائية بكميات كبيرة في دخان التبغ.

لا يلحق التدخين الضرر بالمدخن فحسب بل يضر بمن هم حوله أيضاً. كما يمكن أيضاً أن يلحق الضرر بالجسم من خلال امتصاص المواد الضارة المنبعثة من الدخان عن طريق الجلد ويمكنها أيضاً أن تؤثر سلباً على جميع أعضاء الجسم من خلال اختلاطها مع الدم بسهولة.

أضرار دخان التبغ

توجد هذه المركبات الكيميائية مثل الزرنيخ والبنزين وكلوريد الفينيل والتي يبلغ عددها 7000 مادة بينها ما لا يقل عن 81 مادة مسرطنة بشكل أكبر في دخان التبغ من الدخان الذي يستنشقه المدخن مباشرة. تحتوي السجائر بالإضافة إلى كل هذه المواد الكيميائية والمواد السامة على النيكوتين الذي يسبب مستويات عالية من الإدمان والعديد من المواد المضافة والمحليات لتحسين مذاق السجائر وضمان استمرار المستهلكين بتدخين السجائر.

يتسبب التعرض لدخان التبغ بوفاة الملايين في جميع أنحاء العالم كل عام.

1. 30 دقيقة فقط من التعرض لدخان تبغ الآخرين ينتج عنه نفس الآثار الجسدية للتدخين طويل الأمد ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب لدى غير المدخنين.
2. يعتبر التدخين من أهم الأسباب التي تزيد من خطر الإصابة بالنوبة القلبية. إن معدل الإصابة بالنوبات القلبية لدى الرجال والنساء المدخنين أعلى بثلاث مرات تقريباً.
3. السبب الرئيسي لسرطان الرئة (80%) هو استخدام منتجات التبغ وخاصة السجائر. يزيد التعرض لدخان التبغ من الإصابة بسرطان الرئة والحنجرة والمري والفم في جميع الأعمار بغض النظر عن الصغار أو كبار السن. هناك أيضاً ارتباط بين التدخين وسرطان الدم وسرطان البنكرياس وسرطان الكلى وسرطان المثانة وسرطان الرحم.
4. تسبب منتجات التبغ العديد من الأمراض الهامة مثل الداء الرئوي الإنسدادي المزمن (COPD) والنفاخ الرئوي وأمراض القلب.
5. يعتبر دخان التبغ من أخطر المواد المسببة لتلوث الهواء الداخلي.

يهدد التعرض لدخان التبغ الرضع والأطفال بشكل خاص

إن التدخين بالقرب من الرضع والأطفال يسبب الموت المفاجئ للرضع والربو أو التهابات الجهاز التنفسي والتهابات الأذن واضطرابات النوم. ويزداد لديهم خطر الإصابة بأمراض مثل السرطان في المراحل اللاحقة من حياتهم. يتضاعف تقريباً خطر إنجاب طفل منخفض وزن الولادة والولادة المبكرة عند النساء الحوامل اللواتي يتعرضن لدخان التبغ لمدة 7 ساعات على الأقل في اليوم.

ملاحظة للمدرب: يُسأل المشاركون عن معلوماتهم حول السجائر الإلكترونية. إن كان شخص لديه تجربة استخدام السجائر الإلكترونية للإقلاع عن التدخين، يُطلب منه مشاركة تجربته. يتم قول أن السجائر الإلكترونية ليست بريئة في الواقع كما يُعتقد.

أضرار السيجارة الإلكترونية

السجائر الإلكترونية؛ هي الأجهزة التي تقوم تملك آلية تبخير السائل المحتوي على النيكوتين. توفر دخاناً كثيفاً يحتوي على النيكوتين عن طريق تبخير السائل الذي بداخلها دون حرقه. أظهرت الدراسات أن السجائر الإلكترونية ليست بريئة كما يُشاع عنها، بل على العكس فهي تحتوي على العديد من المواد الضارة. بالإضافة إلى ذلك، فإن النيكوتين الذي يسبب الإدمان على منتجات التبغ موجود أيضاً في السجائر الإلكترونية. إنها تتسبب

باستمرار الإدمان وتطور الإدمان لدى المستخدمين لأول مرة بسبب النيكوتين الذي تحتوي عليه.

تم الكشف في العديد من الدراسات عن أن السجائر الإلكترونية تسبب السرطان واضطرابات الجهاز التنفسي مثل السجائر التقليدية تماماً. من ناحية أخرى، هناك أيضاً تدخين سلبي مرتبط بالسجائر الإلكترونية كما هو الأمر في السجائر. تزداد مقاومة مجرى الهواء بشكل ملحوظ بعد 5 دقائق لدى مدخني السجائر الإلكترونية.

على اعتبار أن مصنعي السجائر الإلكترونية هم شركات تبغ تنتج سجائر كلاسيكية؛ في الواقع، من الواضح أن هدف هذه الشركات ليس جعل الناس يقلعون عن التدخين ولكنه الاحتفاظ بالأشخاص الذين تمكنوا من الإقلاع عن التدخين التقليدي وإبقائهم ضمن قاعدة الزبائن. لا اختلاف بالنسبة إليهم بين بيع السجائر التقليدية أو السجائر الإلكترونية، فهم يخلقون إدماناً لدى مواطنينا ويربحون جراء ذلك من هذه المواد التي تحتوي على النيكوتين بجميع الأحوال. تمنع شركات التبغ من خلال خلق تصور "غير ضار" حول السجائر الإلكترونية المستخدمين الحاليين من الإقلاع عن السجائر الإلكترونية وتهدف إلى كسب مستهلكين جدد.

أضرار الأرجيلة

كشفت العديد من الدراسات العلمية أن الأرجيلة ليست بريئة كما تبدو وتسبب جميع الآثار الصحية التي يسببها التدخين على الرغم من اعتبار الأرجيلة منتجاً "غير ضار" يختلف عن السجائر. تسبب الأرجيلة العديد من الأمراض مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والقصور التنفسي وسرطان الرئة وأمراض اللثة وسرطان المثانة والتهاب القصبات وسرطان المري والاكتئاب وارتفاع التوتر الشرياني وداء باركنسون والقرحة وسرطان الفم وأمراض الرئة والإنتان والعقم. إن للأرجيلة تأثير إدماني مثل السجائر ومضرة بالصحة. تسبب الإنتانات المعدية مثل داء السل والتهاب الكبد C والحلأ عند استخدامها بشكل مشترك.

إن الأرجيلة خطيرة مثل منتجات التبغ الأخرى. تم تحديد أن الأرجيلة تسبب التسمم بنفس معدل 4 – 5 علب سجائر وسطياً بسبب المعادن الثقيلة الموجودة بداخلها. إن سبب ضرر الأرجيلة هو احتوائها على نسب أعلى من النيكل والكوبالت والرصاص مقارنة بالسجائر.

ملاحظة للمدرب: *يُسأل المشاركون عما إذا كانوا يعرفون الخط الذي يقدم الدعم حول الإقلاع عن التدخين قبل تقديم معلومات حول خط الاستشارات.*

خط الاستشارات للإقلاع عن التدخين ALO 171

يتم في بلدنا تشجيع الأشخاص الذين يستخدمون منتجات التبغ على الإقلاع عن التدخين ويتم تقديم الخدمات للأشخاص الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين عبر خط الاستشارات للإقلاع عن التدخين ALO 171 وعيادات الإقلاع عن التدخين. يقدم خط الاستشارات خدماته على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

يتم إبلاغ الأشخاص الذين يتصلون بخط الاستشارات بأضرار التدخين بما يتماشى مع احتياجات الشخص من قبل المشغلين ويتم تطبيق مقياس لتحديد مستوى إدمان النيكوتين.

نتيجة للمقياس المطبق؛ يتم وضع خطة شخصية للإقلاع عن التدخين لمن لديهم مستويات إدمان منخفضة ومتوسطة في حال رغبة طالب الاستشارة بذلك ويتم توجيه طالبي الاستشارات الذين يعانون من مستويات إدمان عالية إلى عيادات الإقلاع عن التدخين من خلال إبلاغهم بالمهنيين الصحيين والوحدات التي تقدم خدمات الإقلاع عن التدخين من أجل الإقلاع عن التدخين تحت إشراف الطبيب. بالإضافة إلى ذلك، يمكن لطالبي الاستشارات المحالين إلى عيادات الإقلاع عن التدخين الحصول على المواعيد عن طريق خط الاستشارات في حال رغبتهم بذلك.

طالبي الاستشارات الذين يتم إعداد خطة للإقلاع عن التدخين لديهم بعد إدراجهم ضمن النظام؛ يتم الاتصال بهم في اليوم المحدد للإقلاع عن التدخين و7 مرات أخرى على الأقل بعد ذلك. تتم من خلال هذه الاتصالات مراقبة حالة الإقلاع عن التدخين لدى الأشخاص ويتم تقديم حلول فيما يتعلق بالمشاكل التي يواجهون صعوبة فيها ويتم تقديم الدعم.

خدمات عيادة الإقلاع عن التدخين

يتم تقديم خدمات عيادة الإقلاع عن التدخين ضمن نطاق "اللوائح الخاصة بوحدات تدريب وعلاج إدمان التبغ". يتم في عيادات الإقلاع عن التدخين القيام بأعمال لتوعية الأشخاص بالآثار الضارة للتبغ ومنتجاته من الناحية الصحية والاجتماعية والاقتصادية والتخلص من هذا الإدمان. يتم تقييم طلبات الأشخاص المدخنين الذين يودون الإقلاع عن التدخين من قبل الأطباء الذين يتلقون تدريباً خاصاً ويتم العلاج والتدريب وفقاً لبروتوكولات العلاج المقبولة علمياً. يتم أيضاً ضمن نطاق الخدمات التي ستقدم في عيادة الإقلاع عن التدخين القيام بالأعمال والإجراءات التالية:

- يتم تخصيص 20 دقيقة على الأقل لكل طالب استشارة ضمن نطاق تقييم الأشخاص الذين يحصلون على مواعيد من خلال خط الاستشارات للإقلاع عن التدخين ALO 171 أو الذين يقومون بمراجعة العيادات بشكل مباشر.

- يتم في المقابلة الأولى مع المريض الحصول على القصة السريرية للمريض (القصة) ويتم تحديد مستوى إدمان الشخص من خلال تطبيق اختبار Fagerström للإدمان ويتم التخطيط لمرحلة العلاج المناسب للشخص من خلال إجراء الفحص البدني.
- تتم معاودة الاتصال بجميع المرضى الذين يتم البدء بمعالجتهم في حال موافقتهم بشكل دوري من خلال خط الاستشارات للإقلاع عن التدخين ALO 171 على ذلك وضمان متابعتهم.

ملاحظة للمدرب: يُسأل المشاركون عن نصائحهم لمدمني التبغ.

نصائح للإقلاع عن التدخين

يجب نصح جميع المرضى المدخنين بالإقلاع عن التدخين من قبل جميع العاملين الصحيين في جميع المقابلات السريرية مع التأكيد على المشاكل الصحية للتدخين.

يجب بناء جمل واضحة وإعطاء رسالة قوية من خلال الاستفادة من الأدلة أثناء نصح المريض بالإقلاع عن التدخين. على سبيل المثال، "عليكم الإقلاع عن التدخين للحفاظ على ضغط الدم لديكم ضمن الحدود الطبيعية".

يجب تقديم معلومات حول خط الاستشارات للإقلاع عن التدخين ALO 171 عند الضرورة.

يمكن بدء العلاج الدوائي في عيادة الإقلاع عن التدخين لدى الأشخاص الذين قد يعانون من إدمان خطير على النيكوتين ويجب توفير التوجيه المناسب.

ملاحظة للمدرب: يتم اختيار متطوعين اثنين من المجموعة من أجل السيناريو أدناه. يُطلب منهما ارتجال ما تبقى من النص.

يراجع السيد محمد، المدخن منذ حوالي 20 عاماً الطبيب بشكاية زيادة السعال وصعوبة التنفس. يود السيد محمد الإقلاع عن التدخين ولكنه لا يعرف الطريق الذي يجب عليه أن يسلكه. يقابل الطبيب من أجل الإقلاع عن التدخين.

وقت التمثيل: 5 دقائق، وقت المناقشة: 5 دقائق

تطبيق التلخيص

يتم الحصول على التغذية الراجعة من المشاركين بسؤالهم عما اكتسبوه من هذا التدريب على إدمان التبغ والأمور التي كانوا يعرفونها خطأً إلى اليوم. تختتم الجلسة بنهاية التدريب بالسؤال عن الآثار الضارة لمنتجات التبغ مثل النوبات القلبية وسرطان الرئة، وتكرار مراكز العلاج التي يتم الحصول على دعمها وأرقام التواصل معها.

القياس والتقييم

1. إن الأرجيلة صحية أكثر من السجائر. **(خطأ)**
2. لا يوجد أي ضرر للسجائر الإلكترونية على الصحة. **(خطأ)**
3. إن التدخين لا يسبب سرطان الرئة. **(خطأ)**
4. يزداد خطر تعرض المدخنين السلبيين للإصابة بنفس الأمراض مثل سرطان الرئة والربو وأمراض القلب مثل المدخنين. **(صح)**
5. إن الماء الذي في الأرجيلة لا يقضي على المواد الكيميائية والمواد السامة. **(صح)**
6. تساعد السجائر الإلكترونية على الإقلاع عن التدخين. **(خطأ)**

الإدمان على المخدرات

الغاية

اكتساب المشاركين المعلومات حول ماهية أعراض الإدمان على المخدرات والمؤسسات التي يمكنهم الحصول على الخدمات الصحية فيها عندما تظهر عليهم أعراض تعاطي المخدرات.

المكتسبات

يجب على المشاركين أن يكونوا في نهاية الجلسة قادرين على؛

- شرح الإدمان على المخدرات ودورة الإدمان بتعريف بسيط
- سرد أعراض تعاطي المخدرات
- معرفة طرق التواصل مع متعاطي المخدرات والمراكز الصحية التي يمكن الحصول على دعمها

المدة: 20 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح باستخدام الوسائل البصرية

السؤال والجواب

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، لوح ورقي، أقلام للكتابة على السبورة، لاصق ورقي / غراء لاصق، ملصقات ملونة وكتيبات إعلامية، حاسوب وجهاز إسقاط، أقلام ودفاتر بقدر عدد المشاركين.

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: *يتم سرد غايات ومكتسبات الجلسة. يتم التعريف بالإدمان من خلال "فيديو الإدمان" الموجود في بداية العرض. يتم تشجيع المشاركين على المشاركة من خلال سؤالهم عما فهمونه من الفيديو.*

نظراً لأنه يتم إعداد وحدات الإدمان على المخدرات وفقاً للفئات العمرية مثل سن المدرسة الثانوية والبالغين فمن المهم استخدام العروض التقديمية المناسبة للفئات العمرية للمشاركين في التدريبات.

يجب وضع فيديو في المرفقات

ما هو الإدمان؟

كان يُعتقد لسنوات عديدة أن مشكلة الإدمان هي مشكلة أخلاقية وأنها تنشأ نتيجة انعدام الإرادة وحتى أنها نتيجة لضعف الشخصية. لطالما تم نبذ مدمني المخدرات لأنه كان يُعتقد بأنهم أشخاص ضعفاء وسيئون وغير مستعدين لعيش حياة أخلاقية والتحكم في سلوكهم.

ومع ذلك فقد أسفرت التطورات في كل من علم الأعصاب والعلوم السلوكية عن نتائج تثبت أن هذا الفهم لتعاطي المخدرات والإدمان غير صحيح. من المقبول في النقطة التي تم الوصول إليها اليوم أن الإدمان هو مرض مزمن في الدماغ يسير بالشفاء والنكس. وبالتالي فإن يتم إدراج الإدمان ضمن مجموعة الأمراض التي يمكن إيقافها بالعلاجات الدوائية والتدابير الوقائية ولكن لا يتم الشفاء منها بشكل كامل مثل السكري وأمراض القلب والربو والفصام والخرف.

ما هو الإدمان على المخدرات؟

المادة المخدرة عبارة عن مواد لها تأثيرات مهدئة و / أو منشطة تجعل الشخص يرغب في استخدامها أكثر وتظهر أعراض الانسحاب عند عدم تناولها. في حين أن الإدمان على المخدرات هو استمرار استخدام مادة قانونية أو غير قانونية على الرغم من كل السلبيات. يعتبر تعاطي المخدرات أحد مشاكل الصحة العامة التي يمكن الوقاية منها وذات الأولوية في بلدنا كما هو الأمر في العالم.

ملاحظة للمدرب: *يتم الدخول إلى الموضوع من خلال طرح سؤال "برأيكم، لماذا يشعر الناس بالحاجة إلى تعاطي المخدرات؟".*

لماذا يجرب الناس تعاطي المخدرات؟ لماذا يستمرون بذلك؟

غالباً ما تكون المحاولات الأولى لتعاطي المواد المسببة للإدمان نتيجة للفضول. قد يكون هذا الفضول بسبب الرغبة في تجربة حياة جديدة أو التخلص من المشاكل النفسية الموجودة. بغض النظر عن السبب فإن الشعور بالرفاهية والإثارة التي تحدث مع تعاطي المخدرات يعزز تكرار الفرد لهذا الفعل والشعور بأنه مختلف عن الآخرين.

تؤدي التغييرات الدائمة التي تحدث مع التعاطي المتكرر للمخدرات والمذكورة أعلاه إلى ظهور أعراض الانسحاب عندما يتم تقليل تعاطي المخدرات أو إيقافها بشكل مفاجئ وتصبح العودة للتعاطي هي الحل الوحيد للتخلص من أعراض الانسحاب المزعجة في حالات التعاطي لفترات طويلة. باختصار، في حين أن المتعة هي السبب الرئيسي في المحاولات الأولى لتعاطي المخدرات فإن السبب الرئيسي هو التخلص من أعراض الانسحاب بدلاً من الاستمتاع بعد التعاطي الطويل والمكثف للمخدرات.

الإدمان مرض مزمن

يعتبر الإدمان من أمراض الدماغ المزمنة. كما يتضح من مسار الأمراض المزمنة فإن نكس المرض من وقت لآخر و تحسنه من وقت لآخر هو أمر متوقع. يمكن أن يؤدي تعويض الخسائر البيولوجية والاجتماعية والنفسية والعلاجات المناسبة إلى الشعور بحالة الرفاهية على المدى الطويل.

ملاحظة للمدرب: يجب التأكيد للمشاركين على أن "سمات سلوك الأسرة في تربية الأطفال هي عامل مهم في اكتساب السلوك الإدماني" وأنه "لا يمكن تفسير الإدمان بنقص الإرادة لأن السبب في ذلك مرض مزمن له أعراض جسدية وأعراض انسحاب تتطور خلال مرحلة الإدمان خارج نطاق سيطرة الشخص". يمكن تفسير طبيعة الإدمان بشكل ملموس من خلال إعطاء مثال حول كون الإدمان يشبه الداء السكري. على سبيل المثال؛ الداء السكري عبارة عن مرض يستمر مدى الحياة ولكن يمكن السيطرة عليه من خلال بعض التغييرات في النظام الغذائي ونمط الحياة. كذلك فإن الإدمان أيضاً عبارة عن مرض مزمن يمكن الوقاية منه كالداء السكري عبر ابتعاد الشخص عن مخاطر محددة والتزامه بشروط العلاج.

لا يجدي التهديد والتخويف والعقاب نفعاً في حل مشكلة الإدمان لدى الشخص حيث أن أهمية الشعور بالمتعة التي تمنحها المخدرات والمنشطات المرتبطة بها تصبح أكثر فعالية وأهمية من النتائج السلبية التي تحدث بسبب تعاطي المخدرات.

مراحل التوعية

ملاحظة للمدرب: تتم مناقشة أبعاد ارتفاع التوتر الشرياني كمرض وعامل خطر في المجتمع من خلال طرح سؤال "هل ارتفاع التوتر الشرياني مرض أم أنه عامل خطر يسبب أمراضاً أخرى؟" على المشاركين ويتم الدخول إلى الموضوع.

إن معرفة المرحلة التي يدخل الشخص المتعاطي للمخدرات ضمنها يسمح بالتدخل المناسب لتلك المرحلة. يسهل على الشخص بهذه الطريقة البقاء ضمن النظام العلاجي من خلال الحفاظ على التواصل الذي ستتم إقامته مع الشخص.

	ميزات المرحلة	التدخل الخاص بالمرحلة
المرحلة السابقة للتوعية	لا يتقبل معاناته من مشكلة، ليست لديه مشكلة ما، يشتكي من محيطه.	**محاولة إقامة تواصل صحيح الحصول على معلومات حول المرحلة والتشجيع على التغيير.**
مرحلة التوعية	يقبل بأن بعض الأمور ليست على ما يرام يبدأ بالتفكير في التغيير.	**زيادة التشجيع، مشاركة فوائد التغيير وإزالة القلق حول المرحلة.**
مرحلة الإعداد	يتخذ قرار التغيير.	**اعرضوا الخيارات، ادعموا ثقته بنفسه.**
مرحلة القرار / الفعل	يبدأ التغيير، يخطط للتغييرات السلوكية.	**قوموا بتهنئته على نجاحه، ادعموا ثقته بنفسه.**
مرحلة الاستمرار	تبدأ التغييرات السلوكية.	**ادعموا ثقته بنفسه، ساعدوه في موضوع حل المشاكل والتخطيط.**
نكس المرض	**يبدأ تعاطي الكحول / المخدرات مجدداً.**	**ادعموا ثقته بنفسه، زيادة التشجيع.**

العلاقات مع الوالدين

تلعب العلاقات الأسرية دوراً رائداً في تحديد الحياة الاجتماعية للفرد. من المعروف أن سمات سلوك الأسرة في تربية الأطفال هي عامل مهم في اكتساب السلوك الإدماني. ومن الأمثلة على هذه المواقف الحديث غير الكافي ضمن الأسرة وأنماط السلوك الاندفاعي ووجود بيئة توتر وصراع ونقص الدعم الاجتماعي وعدم كفاية المكافأة في الأسرة. يصبح الطريق إلى الإدمان أمراً لا مفر منه عندما تصبح الرسائل التي يوجهها الوالدان للأطفال مختلفة وتفتقر إلى الاستمرارية.

عامل مهم آخر هو أسلوب الأبوة والأمومة للأسرة. تحدد جودة العلاقة بين الوالدين والطفل قدرة الطفل على التكيف مع المجتمع. تشكل عناصر وطبيعة موقف الوالدين المغذي والداعم والمراقب قوة مهمة

خلال تطور الطفل في تحديد اتجاه سلوك الشاب وبعد ذلك البالغ. من الأمثلة على السلوكيات التي تحدد جودة الأبوة والأمومة هو تقديم الطلبات المتناسبة مع ما يمكن للطفل القيام به ووضع بعض القواعد وأساليب التأديب ودعم الأسرة.

مقاربة الإدمان في خدمات الرعاية الصحية الأولية

(مراكز الحياة الصحية (SHM)، مراكز صحة الأسرة، مراكز استشارات الإدمان)

- تعد مراكز طب الأسرة ومراكز الحياة الصحية ذات أهمية كبيرة في تقديم خدمات الاستشارة والدعم وجهاً لوجه للإدمان، حيث أنها تمثل نقطة التماس الأولى للمواطنين مع النظام الصحي وإمكانية الوصول إليها عالية.
- يلعب أطباء الأسرة دوراً مهماً أيضاً في الكشف عن تعاطي المخدرات والتدخل فيه في مرحلة مبكرة.
- يتم تقييم الأفراد الذين يقومون بمراجعة مراكز طب الأسرة ومراكز الحياة الصحية ومراكز استشارات الإدمان للحصول على المشورة حول الإدمان على المخدرات والحصول على الدعم من أجل أنفسهم أو أقاربهم ويتم تقديم معلومات حول الإدمان وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للشخص والأسرة.
- يتم إجراء المقابلات مع الأفراد الذين من الممكن مواصلة علاجهم في العيادات الخارجية في الرعاية الصحية الأولية بنتيجة التقييم على فترات منتظمة وضمان بدء مرحلة العلاج.
- يمكن اتخاذ التدابير دون مواجهة أية عقبات قد تنشأ خلال المرحلة من خلال المقابلات وجهاً لوجه.
- يمكن إحالة الشخص إلى عيادات الطب النفسي أو مراكز التدريب وعلاج إدمان الكحول والمخدرات المتخصصة بذلك (مركز تدريب وعلاج الإدمان على الكحول والمخدرات AMATEM ومركز تدريب وعلاج الإدمان على المخدرات لدى الأطفال والمراهقين ÇEMATEM) في الوقت نفسه الذي يتم فيه إجراء المقابلات الفردية في مراكز طب الأسرة ومركز الاستشارات.
- من الأهمية بمكان أن يكون الفرد الذي يتلقى علاج الإدمان على تواصل مع المؤسسة الصحية من أجل منع تعاطي المخدرات. لهذا الغرض، تتم متابعة الأشخاص الذين أتموا مرحلة علاج الإدمان في مراكز طب الأسرة ومركز الاستشارات بعد العلاج.

مقاربة الإدمان في خدمات الرعاية الصحية الثانوية

(AMATEM، ÇEMATEM ومراكز العلاج الخارجية)

عيادات AMATEM (مركز تدريب وعلاج الإدمان على الكحول والمخدرات) وÇEMATEM (مركز تدريب وعلاج الإدمان على المخدرات لدى الأطفال والمراهقين) ومراكز العلاج الخارجية هي عيادات يتم فيها علاج اضطرابات تعاطي الكحول والمخدرات. يتم تطبيق برنامج التدخل النفسي والاجتماعي المنظم في مراكز العلاج بالإضافة إلى العلاجات الدوائية. يتم إدراج مرضى الإقامة ومرضى العيادات الخارجية وأقاربهم (جلسات عائلية) ضمن البرنامج. يمكن إدراج مدمني الكحول والمخدرات الذين لا يحققون تحسناً كافياً أثناء متابعة المرضى الخارجيين والذين لديهم دافع علاجي جيد ضمن برنامج علاج مرضى الإقامة. إن لكل AMATEM / ÇEMATEM قواعده الخاصة. ضمن هذا النطاق، بينما يمكن الحصول على المواعيد عبر نظام مواعيد الأطباء المركزي MHRS في بعض المراكز فإن بعضها الأخرى تستقبل المرضى الخارجيين الذين يراجعونها. يمكن الحصول على معلومات حول المشافي ذات الصلة من خط الاستشارة والدعم لمكافحة المخدرات ALO 191 وموقع (https://alo191.saglik.gov.tr/) Alo 191.

ملاحظة للمدرب: من المهم أن يكون لدى المشاركين معلومات حول مراكز AMATEM / ÇEMATEM ومركز علاج المرضى الخارجيين (عيادة الطب النفسي في حال عدم وجود كليهما) الموجودة في ولاياتهم وعناوينها.

خط الاستشارة والدعم لمكافحة المخدرات ALO 191

إنه مركز حلول يعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع حيث يتم تقديم الاستشارات المتعلقة بالمخدرات وخدمات الدعم بشكل مباشر ويتم إجراء الإحالات بما يتماشى مع احتياجات الشخص المتصل.

عبر خط الاستشارة؛

- يتم تقديم الخدمات دون الحصول على أية معلومات مثل الاسم ورقم البطاقة الشخصية في الجمهورية التركية للأشخاص الذين يتصلون من أجل أنفسهم أو

أقاربهم. ومع ذلك، يتم الحصول على هذه المعلومات لأولئك الذين سيتم الحصول على موعد من أجلهم في المشفى في حال قبولهم ذلك.

- يتم إجراء المقابلات الضرورية مع المتصلين والقيام بالتوجيه المناسب لطالبي الاستشارة.
- في حال طلب الشخص الذي يصرح بتعاطي المخدرات تحديد موعد من المركز العلاجي الأنسب له فإنه يتم الحصول على موعد من أجله في أنسب مركز علاجي بالنسبة إليه.
- يتم دعم مرحلة العلاج من خلال إجراء اتصالات دورية عبر خط الاستشارة في حال قبول المتصل.

مركز استشارات الهلال الأخضر (YEDAM)

تم افتتاح 68 مركزاً من مراكز استشارات الهلال الأخضر (YEDAM) للخدمة من قبل جمعية الهلال الأخضر التركي، حيث يمكن للمواطنين تلقي المشورة وجهاً لوجه. يتم في هذه المراكز تقديم خدمات الإرشاد النفسي والاجتماعي لمتعاطي المخدرات وأسرهم وضمان الوصول إلى نظام العلاج وإجراء الدراسات حول مراحل إعادة التأهيل بعد العلاج.

تطبيق التلخيص

يتم الحصول على التغذية الراجعة من المشاركين بسؤالهم عما اكتسبوه من هذا التدريب على الإدمان والأمور التي كانوا يعرفونها خطأً إلى اليوم. يتم تكرار المراكز العلاجية التي يمكن الحصول على دعمها وأرقام التواصل معها وتغلق الجلسة.

القياس والتقييم

1. الإدمان ليس رغبة لا يمكن السيطرة عليها لجسم ما أو شخص ما أو شيء ما ولكنه مرض من الممكن السيطرة عليه بقوة الإرادة. **(خطأ)**
2. إن الإرهاق وفقدان الشهية واحمرار العين واضطرابات النوم من الأعراض الجسدية التي يمكن ملاحظتها في حالة الإدمان. **(صح)**
3. إن الكذب والتغيب عن المدرسة والاقتراض من المحيط من الأعراض الجسدية التي تلاحظ في مرحلة الإدمان. **(خطأ)**
4. يلحق تعاطي المخدرات الضرر بالشخص الذي يتعاطاها فقط. **(خطأ)**
5. التركيز على المستقبل بدلاً من الماضي وإبراز السلوكيات الجيدة للشخص هي من بين الأساليب المناسبة لاستخدامها في التواصل مع الفرد المدمن. **(صح)**
6. انتقاد متعاطي المخدرات سلوك مؤثر في توجيهه للعلاج. **(خطأ)**
7. إن كان قريبكم / طفلكم يتعاطى المخدرات فإن الحصول على الدعم طريقة أكثر فعالية بدلاً من حل المشكلة بمفرده. **(صح)**
8. لا يحدث الإدمان تغييراً جسدياً في الشخص. **(خطأ)**
9. "الخوف والفضول" هي إحدى مراحل دورة الإدمان. **(صح)**
10. رقم الاتصال بالخط الذي يعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للحصول على الدعم حول تعاطي المخدرات هو Alo 191. **(صح)**
11. يصاب الأشخاص ذوو الشخصية الضعيفة فقط بالإدمان. **(خطأ)**

الصحة النفسية لدى البالغين

الغاية

اكتساب المشاركين المعلومات حول الصحة النفسية لدى البالغين وما يمكنهم القيام لتقوية الصحة النفسية والأعراض المبكرة للمشاكل النفسية والمؤسسات والمنظمات التي يمكنهم الحصول على المساعدة فيها.

المكتسبات

على المشارك أن يكون في نهاية هذه الجلسة قادراً على؛

- تعريف حالة الرفاهية النفسية وسرد ما يمكن القيام به لتقوية الصحة النفسية،
- تعريف التوتر وسرد الحالات المثيرة للتوتر وآثار التوتر وطرق التغلب عليه،
- تعريف المشاعر الأساسية،
- تعريف الأعراض الرئيسية للمشاكل النفسية (الاكتئاب واضطرابات القلق والانتحار) وسرد المصادر التي يمكنه مراجعتها عندما يلاحظ ظهور الأعراض لديه أو لدى أحد أقاربه

المدة: 50 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح باستخدام الوسائل البصرية

السؤال والجواب

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة وأوراق وأقلام وحاسوب وجهاز إسقاط

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: اعرضوا على المجموعة صورة الرجل العصوي علي وأعطوهم التعليمات التالية:

هذا هو علي. ما هي الميزات التي يمكنكم من خلالها معرفة ما إذا كان علي يتمتع بصحة نفسية جيدة؟ هيا، صفوا لي علي الذي يتمتع بصحة نفسية طبيعية. في حال وجدوا صعوبة في الإجابة: على سبيل المثال، يمكن لعلي التغلب على الصعوبات. يعمل علي بحب في عمل جيد. الصحة الجسدية لعلي جيدة. علي يبدو سعيداً. علي محبوب. لدى علي زواج صحي. لدى علي أصدقاء مقربون. لدى علي أهداف يسعى لتحقيقها. علي موهوب. يحب علي مساعدة الآخرين ... "

احصل على آراء المشاركين. ثم تابعوا من خلال تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية.

الصحة النفسية؛ يتم تعريفها على أنها حالة من الرفاهية التي يدرك فيها الفرد قدراته ويتغلب على ضغوط الحياة الطبيعية ويعمل بشكل منتج وفعال ويساهم في المجتمع الذي يعيش فيه (منظمة الصحة العالمية 2001 أ ، ص 1) .

قوموا بعد تقديم تعريف الصحة النفسية بإعطاء معلومة أننا بحاجة إلى حالة الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة وأننا بحاجة إلى الاعتناء بصحتنا النفسية تماماً كما نعتني بأجسامنا كي نكون أصحاء تماماً. وانتقلوا إلى الشريحة المتعلقة بكيفية حماية صحتنا النفسية.

كيف نحمي صحتنا النفسية؟

النشاط البدني المنتظم

الانتباه لنمط النوم الصحي

التغذية الصحية والمتوازنة

الفكاهة والابتسام

الدعم الاجتماعي

بناء علاقات وروابط صحية

تواصل صحي

التحلي بالمرونة

التعرف على المشاعر وتقبلها

اكتساب مهارات التغلب على التوتر

الحصول على المساعدة والدعم عند الحاجة

القيام بمساعدات تطوعية (المادية والمعنوية)

ملاحظة للمدرب:

قوموا بعرض المواقف التالية على المشاركين بالترتيب وانتقلوا إلى موضوع التوتر بطرح الأسئلة، ماذا كان شعوركم سيكون؟ كيف كانت حالة التوتر لديكم ستكون؟ كيف كنتم ستتغلبون عليه؟ مع ضمان سردهم لما يمكنهم القيام به.

الحالة الأولى: كنتم قد طلبتم من ابنكم ضبط منبه الساعة من أجل الصباح. نسي أن يضبطه. تستيقظون في الساعة 07.30 على الرغم من أنكم يتعين عليكم الاستيقاظ في الساعة 06.30 وتتأخرون ساعة واحدة.

الحالة الثانية: تعلقون ضمن حركة المرور خلف سيارة تسير ببطء.

استمعوا إلى مشاعر المشاركين حول العبارات وتعابيرهم حول مستويات التوتر لديهم. انتقلوا إلى شريحة التوتر بشكرهم على مشاركتهم.

التوتر

يمكننا جميعاً المرور بالمواقف المسببة للتوتر من وقت لآخر في حياتنا. يمكن أن تكون هذه المواقف المسببة للتوتر أحداثاً تهزنا بعمق أحياناً ويمكن لها أحياناً أخرى أن تكون أحداثاً أو مواقف صغيرة ولكنها مستمرة وتصبح من روتيننا اليومي. على سبيل المثال، قد تكون لدينا مصادر مختلفة للتوتر كالأحداث الكبرى مثل الزلازل والهجرة وحوادث المرور والمشاحنات الصغيرة مع أحد أفراد الأسرة والمشاكل الصغيرة أو الكبيرة في العمل والاستعدادات للزواج. في الواقع، يقول الخبراء أن مستوى معيناً من التوتر ضروري ومفيد لنا. تحدث بعض التغيرات في أجسامنا في المواقف المسببة للتوتر. تحدث هذه التغيرات لإبقائنا على قيد الحياة كارتفاع ضغط الدم والتعرق وتوتر العضلات مثلاً.

ملاحظة للمدرب:

قوموا بشرح فيزيولوجية التوتر للمشاركين من خلال طرح الأسئلة "ما هو التوتر، وما هي الأشياء التي ليست عبارة عن توتر؟ تذكروا اللحظات التي كنتم فيها متوترين. ما هي المواقف التي تتوترون فيها؟ ما الذي يحدث في أجسامكم؟".

ما هو التوتر؟

هو جميع الاستجابات البيولوجية للكائن الحي لمنبه داخلي أو خارجي.

نبدي أحد ردود الأفعال "قاتل - اهرب – تجمد وابقَ" في حالة التوتر.

إن المعنى الذي نعطيه للأحداث هي التي تحدد استجاباتنا للتوتر وتؤثر علينا وليست الأحداث بحد ذاتها.

فيزيولوجيا التوتر

- **يزداد إنتاج الهرمونات لتوفير المزيد من الطاقة** للجسم.
- **يختلط السكر والشحوم** المتراكمة في الجسم بالدم **لتوفير طاقة سريعة.**
- **يتسرع التنفس لتوفير الأكسجين اللازم لتحويل هذا السكر إلى طاقة.**
- **يرتفع معدل ضربات القلب ويزاد ضغط الدم لإرسال ما يكفي من الدم** إلى الدماغ والعضلات والأعضاء الضرورية.
- **يذهب الدم** الموجود في اليدين والقدمين والمناطق القريبة من **الجلد بإتجاه الدماغ وعضلات الجذع. تتم محاولة تقليل فقدان الدم** في حالة الجرح الذي قد يحدث في الذراعين والساقين.
- **تستعد العضلات للحركة وتتوتر.**
- يتوقف الجهاز الهضمي ويتجه الدم الموجود فيه إلى الدماغ والعضلات.
- يتم منع ارتفاع درجة حرارة الجسم عن طريق **زيادة التعرق.**
- **تسترخي عضلات الأمعاء والمثانة** لإراحة الجسم في حالة الهروب.
- **يتسع بؤبؤا العينين** مما يساعد على دخول المزيد من الضوء إلى العينين وبالتالي **زيادة حدة الرؤية.**
- تصبح جميع الحواس في حالة الأداء الأمثل.

ما الذي يحدث لجسمنا في حالة التوتر؟

- زيادة معدل ضربات القلب
- زيادة التعرق
- تقلص المعدة
- توتر العضلات
- خفقان القلب
- ضيق التنفس
- تكزز الأسنان وتقلص عضلات الفك
- صعوبة التركيز
- القلق المفرط
- تكثف المشاعر

ملاحظة للمدرب:

قولوا للمشاركين، إن أجسامنا تبدي ردود الفعل هذه باستمرار في حال تعرضنا لمواقف التوتر لفترة طويلة أو بشكل متكرر. واسألوهم، برأيكم، ما هي تأثيرات هذه المواقف على صحتنا في حال عشناها لفترة طويلة؟ واستمعوا إلى أفكارهم بخصوص الأمراض المحتملة.

يمكن للتغيرات البيولوجية التي تحدث خلال ردود الفعل تجاه التوتر أن تلحق ضرراً جسدياً بالشخص عندما تطول.

لا يستطيع الجسم تجديد نفسه عندما يكون المرء في حالة من التوتر المستمر. إن التوتر والقلق المزمنين يؤديان إلى الاهتلاك والأذى المفرطين. يمكن لهذا أن يفتح الطريق لعدد من الأمراض:

- ارتفاع التوتر الشرياني
- النوبة القلبية وأمراض القلب الإكليلية
- الشلل
- الشيخوخة المبكرة
- الداء السكري
- البدانة
- الأمراض النفسية

ملاحظة للمدرب:

لقد رأينا أنه يمكن للتوتر أن يلحق الضرر بصحتنا. ومع ذلك، يمكننا التغلب على التوتر. اسألوا الآن أنفسكم هذا السؤال:

ما الذي تفعلونه عادة عند شعوركم بأنكم معرضون للضغط أو عند غضبكم أو عند شعوركم بأنكم قد تم منعكم من القيام بشيء ما؟

استمعوا إلى أجوبتهم على السؤال وقوموا بسرد طرق التغلب على التوتر بالقول بأن الناس يستخدمون عدداً من الطرق الفعالة وغير الفعالة للتغلب على التوتر؛ إن الأشخاص الذين يتغلبون على التوتر بالطرق الفعالة يتغلبون على حالات التوتر التي لديهم بشكل أفضل.

طرق التغلب على التوتر

- المعرفة المسبقة بأن بعض المواقف ستخلق توتراً وتقبل هذا الموقف
- تحديد أهداف واقعية
- ترتيب الأمور حسب الأولوية والأهمية
- القدرة على استخدام تقنيات التواصل الصحيحة
- تقسيم العمل إلى أقسام
- استخدام طرق مختلفة لحل الموقف
- طلب المساعدة
- القدرة على استخدام الفكاهة في مواجهة التوتر
- قضاء الوقت في الهواء الطلق والنقي
- تخصيص وقت للهوايات
- القيام بتمارين الاسترخاء والتنفس
- التغذية الصحية والمتوازنة
- ممارسة الرياضة والانتباه لنمط النوم الصحي وتجنب تعاطي المخدرات

معلومات إضافية للمدرب:

التمارين الجسدية: تعتبر التمارين المنتظمة فعالة في تقليل توتر العضلات. تجعل الشخص يشعر بأنه في حالة أفضل. تؤدي لاسترخاء العضلات والاسترخاء الذهني وزيادة الكفاءة في العمل المنجز وزيادة الطاقة والتفريغ العاطفي والراحة والنوم بشكل أفضل وزيادة الثقة بالنفس وتقلل القلق وتضمن صحة أفضل والحماية من آلام الظهر العلوي والسفلي وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض القلبية.

الإجازة: إن منح فترات راحة قصيرة (أو إجازات طويلة) في الأوقات التي يبلغ فيها التوتر ذروته يساعد أجسامنا على الراحة.

الهوايات: إن العثور على مساحة لتركيز انتباهك وطاقتك سيقلل بشكل كبير من آثار التوتر.

الاستشارة: سيساعد التحدث مع مقدم المشورة في تحديد المشاكل التي تسبب التوتر وكسر أنماط المحرضات السلبية التي تسبب التوتر.

تمارين الاسترخاء: ستكون مجموعات التغلب على التوتر وتمارين الاسترخاء فعالة في التغلب على التوتر. اليوغا والعبادة / الدعاء والتأمل وما إلى ذلك.

تأكدوا من تناول وجبة الفطور صباحاً وتغذوا بشكل صحيح.

حاولوا تناول سلطات الخضار بشكل أكبر.

احصلوا على قسط كافٍ من النوم بانتظام.

اشربوا الكثير من الماء. إن العطش يجعلكم متوترين وسريعي الانفعال ويقلل من التركيز.

خصصوا وقتاً للضحك. تخفض الفكاهة ضغط الدم وتطلق هرمون الإندورفين. تؤثر الإندورفينات على الدماغ وتجعل الشخص يشعر بالسعادة. عدا عن ذلك، ينظم الضحك الدورة الدموية ويقوي القلب والجهاز العصبي والجهاز المناعي.

ابتعدوا عن المسلسلات التلفزيونية التي تشعركم بالحزن.

لا تقولوا لا أستطيع فعل ذلك، بل قولوا، سأحاول.

قوموا بمد أقدامكم وفقاً للحافكم.

قد يؤدي تبني أسلوب حياة أعلى من دخلكم إلى إصابتكم بالمرض.

قولوا "لا". قد تضطرون أحياناً لرسم حدودكم. غالباً ما يكون الأشخاص الذين يعانون من ضغوط شديدة غير قادرين على التعبير عن أنفسهم ويحاولون القيام بتدبر جميع الأمور لوحدهم متقبلين كل شيء بدلاً من قول "لا أريد القيام بهذا" أو "أحتاج إلى مساعدة"! لذا فهم يقومون بحمل ما هو أكثر بكثير مما يمكنهم حمله. ابدأوا مواجهتكم للتوتر بـ"تقليل عبء العمل" الذي عليكم.

ملاحظة للمدرب: إن من المهم التحدث عن مشاعرنا أيضاً عند الحديث عن التوتر. حاولوا الحصول على التعابير العاطفية الـ 6 الأساسية من المشاركين عبر الطلب منهم التمعّن بالصور أدناه والإخبار بالمشاعر التي تعكسها. الحزن والمفاجأة والفرح والاشمئزاز والغضب والخوف على التوالي.

المشاعر الأساسية

إن جميع مشاعرنا ضرورية وعملية بالنسبة إلينا. تساعدنا مشاعرنا في البقاء على قيد الحياة وتعطينا معلومات حول المواقف التي نعيشها. لذلك فإن المشاعر ليست جيدة ولا سيئة. غالباً ما يرى الناس أنه من الجيد أن يكونوا سعداء وأنه من السيء أن يكونون غاضبين. يودون التخلص من مشاعر الغضب والخوف ولكن إن لم نغضب فإننا لن نحمي أنفسنا من الظلم. أو لا يمكننا تحرير أنفسنا من موقف خطير إن لم نخف. مشاعرنا ضرورية. الجيد أو السيء هو ما نفعله بمشاعرنا. على سبيل المثال، من الطبيعي أن نغضب عندما تهضم حقوقنا، وإن نلجأ إلى العنف عندما نكون غاضبين فإ رد فعلنا هذا يكون هوالسيء. لذا فإن الغضب ليس شيئاً نحتاج إلى التخلص منه. الغضب هو شعور يمكننا السيطرة عليه. ما نحتاج إلى تعلمه هو إدارة الغضب.

ملاحظة للمدرب: اسألوا المجموعة "ما الذي تفعلونه أولاً عادةً عندما تغضبون؟" واسمعوا الأجوبة وكرروا. قوموا بسرد ما يمكن القيام به لإدارة الغضب.

إدارة الغضب

- أدرك أولاً أنكم غاضبون وتقبلوا ذلك. تكون المشاعر الرئيسية لدينا أحياناً هي الحزن وخيبة الأمل. وإننا نغضب أحياناً عندما لا نستطيع التغلب على هذه المشاعر.
- فكروا فيما إن كنتم غاضبين من الشيء الصحيح والشخص الصحيح. *على سبيل المثال، عدتم إلى المنزل مساءً وغضبتم كثيراً لأن ابنتكم كانت تُحدث الكثير من الضوضاء فقمتم بالصراخ في وجهها. لكنكم في الواقع، كنتم غاضبين أساساً لأنكم لم تستطيعوا التحدث في وجه الظلم الذي ارتكبه مديركم في العمل بحقكم.*
- *إن كنتم غاضبين من الشيء الصحيح فلا تقوموا بفعل أول شيء يخطر على بالكم.*
- خذوا نفساً عميقاً.
- حاولوا حل المشكلة بالتواصل الصحيح.
- قوموا بتأجيلها لإعادة النظر بها لاحقاً في حال عدم تمكنكم من حلها من خلال التواصل. *على سبيل المثال، غضبتم على أحد أصدقائكم في العمل وحاولتم حل المشكلة عن طريق التحدث، لكن الأمر لم ينجح. يمكنكم حينها أن تقولوا لصديقكم، إننا لا نستطيع حل هذه المشكلة الآن، من فضلك دعنا نتحدث عنها مرة أخرى مساءً.* لا تدوم مشاعرنا إلى الأبد. إنها ترتفع وترتفع وبعد

نقطة ما تبدأ بالانخفاض والزوال. ستلاحظون بعد مرور فترة زمنية معينة أن غضبكم قد تناقص أو حتى أنه قد زال. حينها يسهل حل المشكلة أيضاً.

اقتراحات للسيطرة على غضبك

- قوموا بتحديد المواقف التي تثير غضبكم وشكل غضبكم.
- قوموا بإجراء تمارين لتهدئة نفسكم بانتظام.
- خذوا نفساً عميقاً وتحكموا في معدل ضربات قلبكم وتنفسكم.
- لا تقوموا بالإيماءات.
- قولوا عبارات لنفسك من شأنها أن تهدئكم.
- كونوا عازمين على السيطرة على نفسكم.
- لا تعتبروا السلوك العنيف حلاً مقبولاً أبداً.
- أخبروا من حولكم بأنكم غاضبون.
- امنحوا نفسكم الوقت. أخرجوا نفسكم من البيئة التي أنتم غاضبون فيها على الفور إن كان ذلك ممكناً.
- تعاملوا مع المشكلة عندما تستعيدون السيطرة على نفسكم فقط.
- حاولوا توضيح المشكلة والتركيز على البحث عن الحل.
- اضحكوا كثيراً واستخدموا روح الدعابة واكسبوا الموضوع منظوراً جديداً وإطاراً جديداً.
- لا تردوا على الهجمات الشخصية وتجنبوا أخذ الأمور على نحو شخصي.

ملاحظة للمدرب: قولوا "إن التغلب على التوتر والغضب أمر يمكنكم تعلمه. يمكننا اكتساب هذه المهارات بمرور الوقت من خلال تجربة طرق المواجهة التي ذكرناها للتو. ومع ذلك فإنني أوصيكم بطلب الدعم من أقاربكم أو من أخصائي عندما تواجهون صعوبات في التغلب. لأن المواقف التي نواجه صعوبة في التغلب عليها يمكن لها أن تؤدي إلى تدهور صحتنا النفسية بمرور الوقت وتؤدي إلى بعض المشاكل النفسية مثل الاكتئاب والقلق والانتحار". وانتقلوا إلى شريحة الاكتئاب.

الاكتئاب

هي حالة الحزن أو الإحباط أو الكدر التي تصل إلى درجة إضعاف الوظائف الاجتماعية للشخص وأنشطته في الحياة اليومية.

- أكثر أعراض الاكتئاب وضوحاً هو الحالة النفسية المحبطة.
- الشخص المكتئب بشكل عام تعيس ومتشائم ويائس.
- يشعر بالحزن والوحدة.
- يبدأ اهتمامه بنفسه ومحيطه بالتضاؤل.

الاكتئاب هو اضطراب يفقد فيه الناس رغبتهم ومتعتهم في الحياة ويشعرون بأنفسهم أنهم في حزن عميق وتكون لديهم أفكار متشائمة حول المستقبل ومشاعر الندم والذنب تجاه الماضي واضطرابات متعلقة بالنوم والشهية والرغبة الجنسية.

إن لم يتم علاج الاكتئاب

- قد تزداد شدة الاكتئاب أو قد يؤدي إلى الانتحار في حال عدم علاجه.
- قد يُزمن؛
- قد يتكرر؛
- قد يؤدي إلى تدهورات خطيرة في قدرة الفرد على القيام بمسؤولياته اليومية؛

ملاحظة للمدرب: قد نمر جميعاً بأوقات نشعر فيها بالاكتئاب والبؤس من وقت لآخر. لكن إن كنتم تشعرون بالإحباط أو الحزن كل يوم تقريباً وطوال اليوم خلال الأسبوعين الماضيين أو إن كنتم تلاحظون هذه الأعراض لدى قريب لكم، قوموا بمراجعة أخصائي صحة نفسية على الفور. يمكن لهذا أن يكون اكتئاباً. يشاهد الاكتئاب بشكل شائع ولكنه مرض يمكن علاجه.

إن كنتم تشعرون بالإحباط منذ أكثر من أسبوعين أو فقدتم الاهتمام بشكل كبير وتلاحظون تغيرات كبيرة في شهيتكم أو نمط نومكم وكنتم تعتقدون بأن هذه الشكايات تتسبب لكم بمشاكل في أداء أنشطتكم اليومية أو في علاقاتكم مع الناس؛

أعراض الاكتئاب:

- الإحباط والتعاسة
- قلة الاهتمام والرغبات
- عدم الاستمتاع بالأنشطة التي كانوا يستمتعون بها من قبل
- زيادة الشهية أو نقصانها – فقدان / زيادة الوزن
- مشاكل النوم (كثرة النوم أو الأرق)

- التعب
- نقص الرغبة الجنسية
- صعوبة القيام بالأنشطة اليومية البسيطة
- الآلام التي لا سبب لها
- اليأس
- النقد الذاتي واللوم
- التردد
- نقص الدافع
- أفكار الموت والانتحار

السلوكيات الخاطئة الشائعة

- أستطيع التغلب على المرض بمحض إرادتي ← عدم الذهاب إلى الطبيب؛
- اختفت الأعراض، أنا بخير الآن ← التوقف عن تناول الدواء؛
- لقد مر أسبوع على بدء تناولي للدواء، لا يوجد تحسن ← التوقف عن تناول الدواء؛
- إن الأدوية تجعلني أشعر بالغثيان ← التوقف عن تناول الدواء
- لقد مر عام واحد على بدء العلاج وأنا بخير الآن ← التوقف عن تناول الدواء دون إنقاص جرعته.

ملاحظة للمدرب: الرسائل المفتاحية

- الاكتئاب شائع.
- يتسبب في تدهور أداء الشخص لوظائفه اليومية.
- يشفى معظم الناس.
- تتكون خيارات العلاج من الدعم النفسي والاجتماعي الأساسي والأدوية المضادة للاكتئاب والعلاج النفسي (الاستشارة) إن كان متاحاً.

اضطرابات القلق

المشكلة النفسية الأخرى الشائعة هي اضطرابات القلق. هل شعرتم في بعض الأحيان بالتوتر أو القلق حول أشياء غير مهمة لدرجة أنها قد أدت لتحديد حياتكم اليومية خلال الشهر الماضي؟ إن كان جوابكم نعم؛ قد يكون هذا اضطراب قلق، فهو مرض شائع ومن الممكن علاجه أيضاً.

القلق هو شعور بالفزع والاضطراب والضيق والانزعاج الناجم عن الشعور بأن شيئاً سيئاً سيحدث. يكون سبب القلق واضحاً لدى الأشخاص الأصحاء. في حين أن هناك خوف وقلق لا سبب لهما في حالة المرض. يمكن مشاهدته في أي عمر، يشاهد بنسبة الضعف لدى النساء بالمقارنة مع الرجال. تلعب العوامل النفسية والاجتماعية والبيوكيميائية والوراثية دوراً في تكوين اضطراب القلق.

الأعراض: تتشابه الأعراض في اضطرابات القلق بشكل عام.

- الشعور بالتوتر
- الخفقان
- تشتت الانتباه
- الخوف من فقدان السيطرة
- الشعور بالذعر
- حالة القلق والاضطراب
- الصداع
- اضطراب النوم
- الخوف من الموت

ملاحظة للمدرب: يتم الدخول إلى موضوع الانتحار بالقول "قد يظهر خطر الانتحار في حال لم يتم علاج المشاكل النفسية في الوقت المحدد. الانتحار هو إنهاء المرء لحياته بشكل متعمد. إن كل حادثة انتحار تترك خلفها أشخاصاً سيتأثرون بها. ومع ذلك، يمكن الحيلولة دون وقوع الانتحار. من الممكن تحديد ما إذا كان أحد الأقارب معرضاً لخطر الانتحار وتقديم الدعم والمساعدة في الوقت المناسب من خلال التعرف على مؤشرات الانتحار".

مؤشرات الانتحار

يمكن سرد مؤشرات التفكير الانتحاري على النحو التالي:

- إن كان يتحدث عن الرغبة في الموت أو التخلص من آلامه
- إن كان يوزع أشياءه الثمينة أو يجهز وصية أو يودع من حوله
- إن كان يبحث عن الأسلحة والأدوية وغيرها من أدوات الانتحار على الإنترنت أو في محيطه.
- إن كان يبدي سلوكاً غاضباً أو يتحدث عن مشاعر الانتقام
- إن كان ينغلق على نفسه أو يعزل نفسه
- إن كان يتحدث عن أنه بات عبئاً على الآخرين أو على الحياة
- إن كان يتحدث عن اليأس أو عدم وجود سبب للحياة
- إن كان يعرض حياته للخطر دون أن يفكر في المستقبل
- إن كانت هناك زيادة في تعاطي الكحول أو المخدرات

قد يكون الشخص الذي تظهر عليه هذه المؤشرات عرضة لخطر الانتحار. **إن كنتم تلاحظون بعض هذه المؤشرات لدى شخص ما حولكم فإن بإمكانكم مساعدته!**

ملاحظة للمدرب: اسألوا المشاركين "ما الذي يمكنكم القيام به لمساعدة قريبكم الذي لديه فكرة الانتحار؟ قوموا بالانتقال إلى الموضوع بعد عدة أجوبة من خلال ربطه بها.

كيف يمكنكم مساعدة قريبكم الذي لديه فكرة الانتحار؟

إن كنتم تعتقدون بأن لديه أفكاراً انتحارية، لا تخافوا من التحدث عنها مع الشخص.

اسألوه بمحبة وبساطة ودون محاكمة عمّا إذا كانت لديه أفكار لإيذاء نفسه.

إن طرح أسئلة حول الأفكار الانتحارية يساعد الشخص على طلب المساعدة وتفريغ العبء العاطفي الذي لديه من خلال التحدث عن هذه المشاعر.

يتحرر الشخص الذي تسنح له الفرصة للتحدث عن أفكار الانتحار من دائرة الانتحار المفرغة ويتعافى.

شجعوه على استشارة الطبيب من أجل العلاج إن كانت لديه أفكار لإيذاء نفسه.

ملاحظة للمدرب: قوموا بمعالجة جمل الصواب والخطأ التالية عن طريق سؤال المشاركين وإظهار الإجابة الصحيحة بعد تلقي أجوبتهم أثناء سرد الحقائق حول الانتحار.

حقائق عن الانتحار

خطأ

إن كان شخص ما يود الانتحار حقاً فإنه لا يمكن لأحد أن يمنعه.

صح

إن أغلب الأشخاص الذين ينتحرون لا يريدون الموت، بل يريدون ألا يعيشوا الحياة التي يعيشونها. إن الغاية هي وضع حد للألم العميق الذي يعانون منه.

خطأ

يقل خطر الانتحار لدى الشخص الذي يعاني من الاكتئاب في حال تحسن حالته العاطفية.

صح

غالباً ما ينتحر مرضى الاكتئاب بعد أن تبدأ مستويات حيويتهم وطاقتهم بالازدياد. إنهم يجدون القوة للانتحار عندما يشعرون بأنهم في حالة أفضل. قد يبدون أكثر هدوءاً وبحالة أفضل من الخارج عندما يتخذون قراراً حازماً بالانتحار.

خطأ

إن سؤال الشخص عما إذا كانت لديه أفكار انتحارية يدخل فكرة الانتحار إلى ذهنه ويدفعه إلى الانتحار.

صح

إن طرح أسئلة حول الأفكار الانتحارية يساعد الشخص على طلب المساعدة وتفريغ العبء العاطفي الذي لديه من خلال التحدث عن هذه المشاعر.

يتحرر الشخص الذي تسنح له الفرصة للتحدث عن أفكار الانتحار من دائرة الانتحار المفرغة ويتعافى.

خطأ

إن الشخص الذي يتحدث عن الانتحار لا يقوم بذلك، إنه يحاول لفت الانتباه فقط.

صح

إن حوالي 80% من الأشخاص الذين انتحروا أخبروا الأشخاص المحيطين بهم بنواياهم من قبل.

يجب أن يؤخذ الأمر على محمل الجد عندما يتحدث شخص ما عن الانتحار! دائماً!

ملاحظة للمدرب:

إن تعرفنا على مؤشرات الانتحار وكانت لدينا المعلومات الصحيحة حول الانتحار فإننا يمكننا التعرف على الأشخاص المعرضين لخطر الانتحار في محيطنا في مرحلة مبكرة وتقديم الدعم لهم.

العلاقات القوية تربطنا بالحياة.

أغلق موضوع الانتحار بالقول "إن كان لديك قريب تعتقدون بأنه معرض لخطر الانتحار، قوموا بمد يدكم إليه وأنقذوا حياته".يتم تذكيرهم بأنهم في حال واجهوا هم أو أقاربهم صعوبات في التغلب بضرورة مراجعة أخصائي عند ملاحظتهم للأعراض النفسية التي ذكرناها ويتم عرض الأشخاص والمؤسسات والمنظمات التي يمكنهم مراجعتها.

المصادر التي يمكن مراجعتها من أجل الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي:

أخصائيو الطب النفسي

المرشدون النفسيون

الأخصائيون الاجتماعيون

أطباء الأسرة

المراكز الصحية للمهاجرين

المشافي

مراكز صحة الأسرة

مراكز الصحة المجتمعية

مراكز الصحة النفسية المجتمعية

مراكز الحياة الصحية

مراكز الهلال الأحمر المجتمعية

مراكز الدعم النفسي والاجتماعي التابعة للبلديات

مراكز الدعم النفسي والاجتماعي التابعة للمنظمات غير الحكومية في منطقتكم

تطبيق التلخيص

اسألوا "ما هي المصطلحات التي علقت في أذهانكم في هذه الجلسة؟" وقوموا بتلخيص عام للجلسة بعد الحصول على الأجوبة.

قوموا بإغلاق الجلسة بالقول "تحدثنا في هذه الجلسة عن ماهية الصحة النفسية وحالة الرفاهية النفسية وما يمكننا القيام به لتقوية الصحة النفسية وعن ماهية التوتر والمواقف المسببة للتوتر وآثار التوتر وطرق التغلب على التوتر وعن مشاعرنا الأساسية وإدارة الغضب والمشاكل النفسية (الاكتئاب واضطرابات القلق والانتحار) وعن المصادر التي يمكن مراجعتها عند ملاحظة الأعراض لديكم أو لدى قريبكم".

القياس والتقييم

1. إن الاكتئاب مرض لا يمكن علاجه. **(خطأ)**
2. إن أهم أعراض الاكتئاب هي التعاسة وفقدان الاهتمام. **(صح)**
3. الغضب هو شعور سيء يجب على الناس التخلص منه. **(خطأ)**
4. إن سؤال الشخص عما إذا كانت لديه أفكار انتحارية يدخل فكرة الانتحار إلى ذهنه ويدفعه إلى الانتحار. **(خطأ)**
5. إن حالة الرفاهية الجسدية والنفسية والاجتماعية الكاملة ضرورية للتمتع بصحة جيدة. **(صح)**

الإهمال والاستغلال

الغاية

اكتساب المشاركين المعرفة حول الإهمال والاستغلال وأنظمة الوقاية

المكتسبات

يجب على المشارك أن يكون في نهاية هذه الجلسة قادراً على؛

- تعريف الإهمال والاستغلال
- سرد أنواع الإهمال والاستغلال
- شرح المخاطر والعوامل الوقائية في الإهمال والاستغلال
- سرد القوانين المتعلقة باستغلال الأطفال
- شرح ما يجب القيام به عند الاشتباه بحدوث الاستغلال

المدة: 30 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح

السؤال والجواب

الأدوات / المعدات / المواد

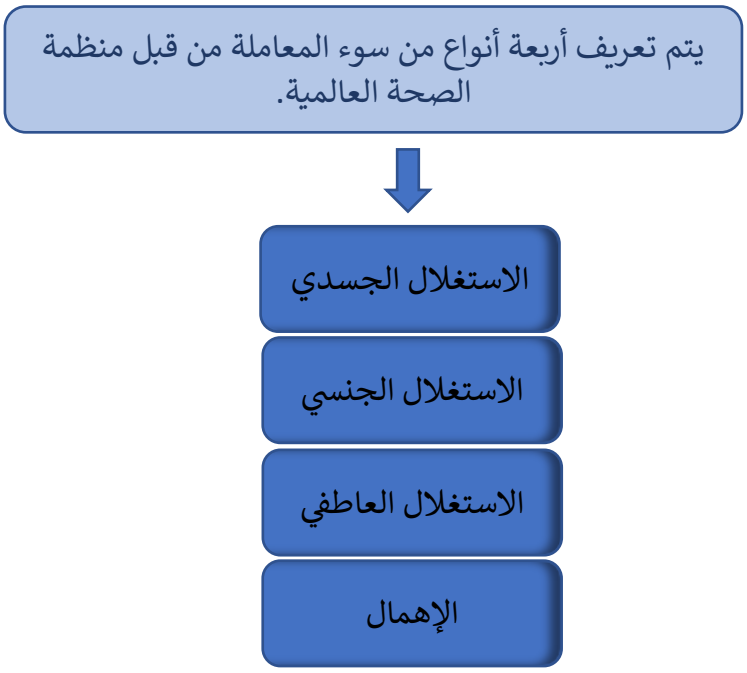
سبورة، أوراق وأقلام، حاسوب وجهاز إسقاط

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: *يُسأل "في أية بيئة يجب أن يكبر فيها الطفل؟" . تفتح بيئة للمناقشة. يتم جذب اهتمام المشاركين إلى الموضوع.*

سوء معاملة الطفل؛ سوء معاملة الأطفال من الناحية الجسدية و / أو العاطفية والاستغلال الجنسي واللامبالاة والإهمال فضلاً عن الاستغلال التجاري وغيره من أشكال استغلال الأطفال.

مستغلو الأطفال؛ أفراد الأسرة والأشخاص المسؤولون عن الرعاية والأصدقاء والأقارب والغرباء والموظفون الذين قد يكونون على علاقة مع الطفل وأرباب العمل والأطفال الآخرون.



الاستغلال الجسدي

هو الاستخدام المتعمد للقوة البدنية التي تضر أو من المحتمل أن تضر بصحة أو حياة أو نمو أو كرامة الطفل.

الاستغلال الجنسي

هو إقحام الطفل في نشاط جنسي لا يفهمه تماماً أو لا يمكنه الموافقة عليه أو لا يكون جاهزاً له من ناحية النمو أو يتعارض مع القوانين والأعراف الاجتماعية للمجتمع.

الاستغلال العاطفي

هو منع الطفل من الوصول إلى مستوى القدرات الوراثية من حيث النمو والتطور والصحة النفسية من خلال سلوك أو كلمات الشخص الذي يقوم برعاية الطفل. يمكن لهذه الحالة أن تتكرر عدة مرات خلال المرحلة كما يمكن لها أن تحدث خلال مرة واحدة.

الإهمال

هو إهمال الأشخاص المسؤولين عن رعاية الطفل في تلبية احتياجاته الأساسية كالغذاء والكساء والمأوى والتعليم والصحة وصحة الأسنان والحب. هو منع تطور الصحة الجسدية والنفسية للطفل أو تطوره البدني أو العاطفي أو الاجتماعي أو الأخلاقي.

الزواج المبكر القسري

هي حالات الزواج التي تتم قبل الجهوزية للزواج وتحمل مسؤوليات إنجاب الأطفال من الناحية الجسدية والتطورية والنفسية وقبل سن الـ 18 بشكل عام.

المخاطر

هناك حالات معينة قد تشكل خطراً على الأطفال من ناحية الإهمال أو الاستغلال. من الضروري أن نكون أكثر حرصاً على حماية الأطفال المعرضين للمخاطر التي سنذكرها. على سبيل المثال، يمكن إهمال الأطفال غير المخطط لهم أو غير المرغوب فيهم. قد يتم أحياناً إهمال الأطفال الذين يعانون من مرض جسدي أو نفسي ويحتاجون إلى رعاية مستمرة عندما تجد أسرهم صعوبة في تحمل هذا العبء وقد يتعرضون أحياناً للعنف بقصد أو من دون قصد.

قد يفشل الآباء والأمهات الصغار الذين يتزوجون قبل أن يكبروا تماماً أو قبل أن يكونوا جاهزين لتحمل مسؤولية الوالدين في توفير الرعاية والاهتمام المناسبين للطفل.

إن كان أحد الأبوين يعاني من مشاكل نفسية وتعاطي الكحول والمخدرات فهناك احتمال أن يتعرض الأطفال لسوء المعاملة بسبب الآثار السلبية لهذه المخدرات.

قد لا يتلقى الأطفال في بعض الأحيان ما يكفي من الاهتمام والرعاية في الأوساط العائلية متعددة الأطفال أو المزدحمة بسبب تحمل البالغين الكثير من المسؤوليات. لذلك من المهم أن تتأكد العائلات من أن كل طفل يتلقى الاهتمام والرعاية الكافيين.

يمكن أن يكون عدم الكفاية الاقتصادية والبطالة من عوامل الخطر الهامة. يمكن ملاحظة نقص التغذية في كل من أفراد الأسرة والأطفال نظراً لإمكانية مواجهة الأسر الفقيرة صعوبات في الحصول على الغذاء. يمكن أن تؤدي المشاكل المالية والبطالة إلى زيادة الغضب وخيبات الأمل داخل الأسرة. قد ينشأ خطر العنف الأسري أحياناً عندما لا يستطيع أفراد الأسرة التغلب على هذه المشاعر. تكون مصادر الدعم الاجتماعي التي لدينا أو الموجودة حولنا مهمة للغاية في مثل هذه الحالات. على سبيل المثال، أقاربنا

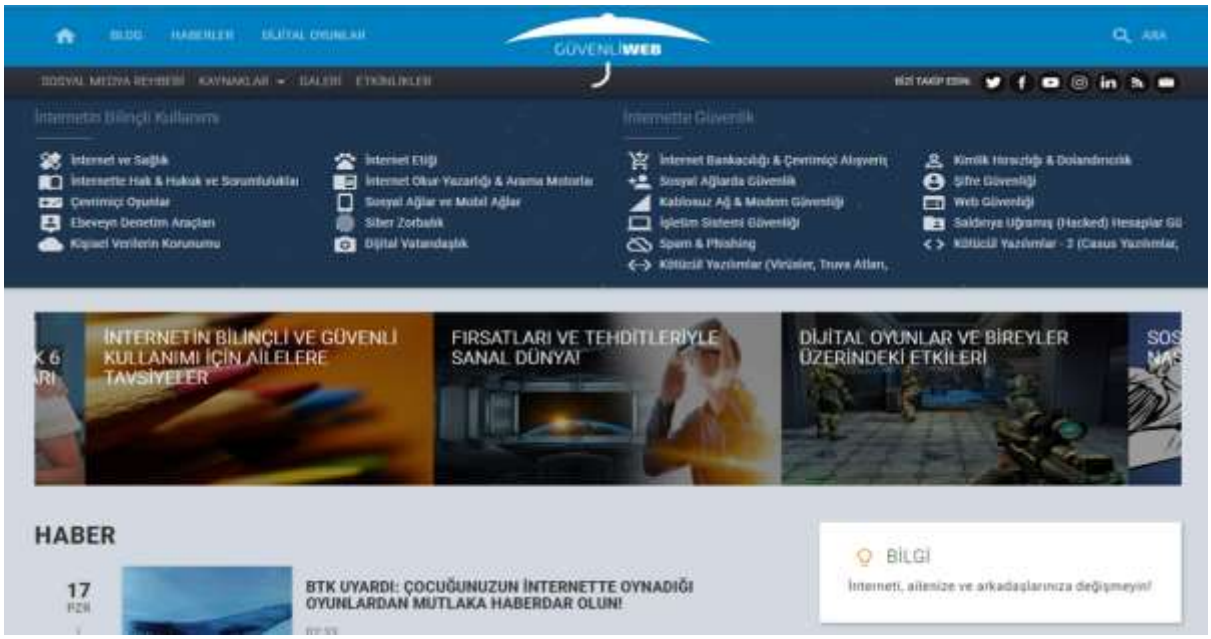
وجيراننا وأصدقائنا ومؤسسات الدولة التي تقدم المساعدة والدعم والجمعيات (المنظمات المجتمع المدني) التي تقدم خدمات تطوعية مثل الهلال الأحمر هي المصادر التي يمكننا مراجعتها للحصول على المساعدة.

النقطة الأخرى المهمة هي البيئة والبنية الاجتماعية التي يعيش فيها الطفل. على سبيل المثال، قد يؤدي العيش في مناطق ترتفع فيها معدلات الجريمة والعنف وتعاطي المخدرات وبيعها إلى جعل الطفل عرضة للاستغلال. من المهم جداً حماية الأطفال الذين يتعين عليهم العيش في مثل هذه البيئة.

إن التكنولوجيا والإنترنت اللذان يدخلان حياتنا بسرعة مع العالم المتغير ويكادان يكونان جزءاً لا يتجزأ من حياتنا، يعرضان أطفالنا للخطر عندما لا يتم استخدامهما بشكل فعال وآمن. يصبح الأطفال الذين يستخدمون الإنترنت بشكل غير مضبوط عرضة للاستغلال النفسي والجسدي والجنسي.

ملاحظة للمدرب: اسألوا " ما هي الخبرات التي لديكم فيما يتعلق باستخدام الأطفال للإنترنت والتكنولوجيا؟" واحصلوا على الخبرات واذكروا المصادر التي يمكن للأسر أن تحصل من خلالها على الدعم للاستخدام الآمن للإنترنت.

مزود الخدمة	مركز الاتصالات	الموقع الإلكتروني	من أجل ملف الطفل	من أجل ملف الأسرة
TURKCELL	444 0 532	turkcell.com.tr	GUVENLI COCUK -> 2200 *	GUVENLI AILE -> 2200 *
SUPERONLINE	0 850 222 0222	superonline.net	GUVENLI COCUK -> 2220	GUVENLI AILE -> 2220 *
AVEA	444 1 444	avea.com.tr	GUVENLI COCUK -> 5555	GUVENLI AILE -> 5555 **
TTNET	444 1 444	ttnet.com.tr	GUVENLI COCUK -> 6606	GUVENLI AILE -> 6606 **
VODAFONE	444 0 542	vodafone.com.tr	GUVENLI COCUK -> 7005	GUVENLI AILE -> 7005 **
VODAFONE NET	0 850 542 0 542	vodafone.com.tr	--	--
TURKSAT	0 850 804 44 44	turksat.com.tr	GUVENLI COCUK HİZMETNO -> 5126	GUVENLI AILE HİZMETNO -> 5126
DSMART	0 850 266 0266	dsmart.com.tr	GUVENLI COCUK ABONENO -> 2850	GUVENLI AILE ABONENO -> 2850 **
MILLENICOM	0 850 333 0333	milleni.com.tr	MILLENICOM COCUK -> 4730	MILLENICOM AILE -> 4730
TURKNET	0 850 288 8080	turknet.net.tr	GUVENLI COCUK -> 3371	GUVENLI AILE-> 3371 **
ESER TELEKOM	0 312 890 0 444	esertelekom.com.tr	--	--
İŞNET	--	isnet.net.tr	--	--
EXTRANET	0 850 470 0 444	extranet.com.tr	--	--



العوامل الوقائية

التواصل الصحي والقوي داخل الأسرة

إقامة علاقات صحية داخل الأسرة

الحصول على دخل اقتصادي يضمن السكن والتغذية الملائمين والصحيين

بيئة الأسرة والمدرسة التي تحترم الطفل

استمرارية التعليم

التعاون بين الأسرة والمدرسة

العلاقات الصحية والداعمة مع أقارب العائلة والأصدقاء والجيران.

ملاحظة للمدرب: حاولوا جعل المشاركين يقومون بتعريف المواد التالية مع إعطاء الأمثلة بالقول "أدركتم أن طفلاً ما يتعرض للاستغلال، ما الذي ستقومون به؟".

لاحظتم أو علمتم أن الطفل يتعرض للاستغلال ...

- حاولوا إبعاد الشخص المستغل عن الطفل إن كان ذلك ممكناً.
- قوموا بإبعاد الطفل عن بيئة الاستغلال إن كنتم غير قادرين على إبعاد المستغل (على سبيل المثال، اصطحابه / ضمان نقله إلى قريب آخر)

- كونوا إلى جانب الطفل وخذوا ما يقوله على محمل الجد
- قوموا بدعم الطفل دون إصدار أحكام
- اتصلوا بالشرطة / الدرك وأبلغوا عن ذلك لحماية الطفل
- اتصلوا بالإسعاف إن كانت هناك حاجة إلى التدخل الطبي الطارئ

تأتي الشرطة أو الدرك بمركبة مدنية وملابس مدنية ويصطحبون الطفل بأمان إلى مركز مراقبة الأطفال عندما تقومون بالإبلاغ عن استغلال جنسي لطفل. يحضر إلى المركز ممثلون عن جميع المؤسسات والخبراء ذوي الصلة من أجل حماية الطفل وحقوقه ويتم فحص الطفل والحصول على أقواله في هذا المركز بطريقة صحية وآمنة. يتم إجراء المقابلات العائلية وإعداد تقرير الطفل. يمكن للطفل والأسرة أن يقيموا في هذا المركز لفترة قصيرة حتى يتم ضمان سلامتهم في حال لزم الأمر ذلك. يتم تقديم الخدمات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. لا يقوم الطفل بالانتقال من مؤسسة إلى أخرى بعد هذا الحادث السيء الذي تعرض له ولا يدلي بأقواله مرات عديدة بفضل هذا المركز وبالتالي فإنه لن يتعرض للإيذاء أكثر من ذلك.

ملاحظة للمدرب: قولوا "إن إساءة معاملة الأطفال جريمة بموجب قوانيننا" وقوموا بعرض المواد ذات الصلة على الشاشة واقرأوا العناوين بسرعة.

قانون العقوبات التركي رقم 5237

- **الإتجار بالبشر** (المادة 80)
- **التعذيب** (المادة 94)
- **الاضطهاد** (المادة 96)
- **الهجر** (المادة 97)
- **عدم أداء مسؤولية الالتزام بالمساعدة أو الإبلاغ** (المادة 98)
- **الاستغلال الجنسي للأطفال** (المادة 103)
- **العلاقة الجنسية مع قاصر** (المادة 104)
- **المضايقات الجنسية** (المادة 105)
- **سلب حرية الشخص** (المادة 109)
- **التمييز** (المادة 122)
- **إفساد طمأنينة وسكينة الشخص** (المادة 123)

- **الحركات عديمة الحياء** (المادة 225)
- **الأفعال المستهجنة** (المادة 226)
- **البغاء** (المادة 227)
- **التسوّل** (المادة 229)
- **تغيير رابط نسب الطفل** (المادة 231)
- **سوء المعاملة** (المادة 232)
- **خرق الالتزامات الناشئة عن قانون الأسرة** (المادة 233)
- **اختطاف واحتجاز الطفل** (المادة 234)

تطبيق التلخيص

اسألوا المشاركين عن تعاريف الإهمال والاستغلال. اطلبوا منهم سرد عوامل الخطر. ناقش العوامل الوقائية في هذا الصدد. قوموا بتلخيص الجلسة وإغلاقها.

القياس والتقييم

1. إن المرء طفل حتى سن 15 عاماً. **(خطأ)**
2. يعتبر إهمال احتياجات الطفل الصحية جريمة. **(صح)**
3. الاستغلال الجسدي هو الاستخدام المتعمد للقوة البدنية التي تضر أو من المحتمل أن تضر بصحة أو حياة أو نمو أو كرامة الطفل. **(صح)**

مكافحة العنف المنزلي ضد المرأة

الغاية

حصول المشاركين على معلومات حول منع العنف ضد المرأة وآليات المراجعة

المكتسبات:

يجب على المشارك أن يكون في نهاية هذه الجلسة قادراً على؛

- تعريف العنف،
- سرد أنواع العنف
- شرح ما يمكنه القيام به عند تعرضه للعنف أو عندما يكون شاهداً على حادثة عنف.

المدة: 20 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح

السؤال والجواب

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، لوح ورقي، أقلام للكتابة على السبورة، لاصق ورقي / غراء لاصق، ملصقات ملونة وكتيبات إعلامية، حاسوب وجهاز إسقاط، أقلام ودفاتر بقدر عدد المشاركين

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: اسألوا المشاركين "برأيكم، ما هي بيئة الأسرة الصحية؟". قوموا بسرد غايات الجلسة ومكتسباتها بعد تحدث المشاركين. قوموا بشرح الموضوع باستخدام المواد المرئية وتقنية السؤال والجواب بعد ضمان اهتمام المشاركين بالموضوع.

العنف الأسري: **جميع أنواع العنف الجسدي والجنسي والنفسي والاقتصادي** الذي يحدث بين أفراد الأسرة أو بين الأشخاص الآخرين الذين يعتبرون جزءاً من الأسرة أو المنزل أو أحد أفراد الأسرة حتى وإن لم يكن مرتكب العنف والمتعرض للعنف يعيشان في المنزل نفسه.

العنف ضد المرأة: جميع أنواع المواقف والسلوكيات التي يتم تطبيقها على النساء لمجرد كونهن نساء أو التي تسبب **التمييز القائم على الجنس الاجتماعي** الذي يؤثر على المرأة وينتهك حقوق الإنسان للمرأة ويتم تعريفه في القانون على أنه عنف.

ملاحظة للمدرب: احصلوا على آراء المشاركين من خلال طرح السؤال " ماذا يمكن أن تكون أنواع العنف؟". استمروا بالشرح بناءً على ما يقوله المشاركون.

أنواع العنف

- العنف النفسي
- العنف الجنسي
- العنف الاقتصادي
- العنف الجسدي

بالإضافة إلى هذه الأنواع؛ تعتبر الملاحقة المستمرة من جانب واحد والزواج القسري في سن مبكرة وجرائم القتل المرتكبة بذريعة الشرف والإجبار على الانتحار والاتجار بالنساء أيضاً من أشد أشكال العنف ضد المرأة.

العنف النفسي

هو الاستغلال المستمر للعواطف والاحتياجات العاطفية لممارسة الضغط على المرأة كوسيلة للتهديد.
عبر الاستغلال العاطفي؛ الإذلال، إلقاء اللوم، جعلها تعتقد بأنها مجنونة، إطلاق لقب عليها، الاحتقار.

عبر التهديد؛ التخويف بالإيماءات أو الأفعال، تحطيم الأشياء أو تكسيرها، تعذيب الحيوانات، عرض الأسلحة.

عبر استخدام الأطفال؛ جعلها تشعر بالذنب بخصوص الأطفال، استخدام الأطفال لنقل الرسائل، تنفيث الغضب من خلال الأطفال، جعل الأطفال موضوعاً للمساومة، التهديد بالحرمان من الأطفال...

عبر العزل؛ مراقبة ما تقوم به من أعمال والأشخاص الذين تقابلهم وتتحدث معهم وما تقوم بقراءته والأماكن التي تذهب إليها والحد من علاقاتها مع الخارج وعائلتها وأصدقائها واستخدام الغيرة لتبرير ما يقوم به.

عبر الإنكار والإتهام والاحتقار؛ التقليل من شأن العنف، إنكار العنف، إسناد سبب السلوك العنيف إلى أشخاص آخرين أو أحداث أخرى، القول للمرأة بأنها هي نفسها سبب العنف.

عبر استخدام "الهوية الذكورية"؛ اتخاذ القرارات المهمة لوحده، التصرف كسيدٍ للمنزل، التذكير بدور الأنوثة والذكورة باستمرار، معاملة المرأة كخادمة.

العنف الجنسي:

تعرضت 12% من النساء في تركيا للعنف الجنسي في مرحلة ما من حياتهن و 5.3% تعرضن للعنف الجنسي خلال الأشهر الـ 12 الماضية. (دراسة العنف الأسري ضد المرأة، 2014)

قيام أو محاولة قيام أي شخص بغض النظر عن درجة قرابته من الضحية في أية بيئة بما في ذلك المنزل أو مكان العمل بـ:

- إجبار المرأة على الجماع في المكان والزمان وبالشكل الذي لا تريده.
- الاغتصاب.
- الإجبار على الإنجاب / عدم الإنجاب.
- الإكراه على الدعارة.
- إلحاق الضرر بأعضائها التناسلية.
- نقل عدوى المرض إليها بالطريق الجنسي.
- تزويجها من مغتصبها.
- الاتجار بالبشر.
- اختطاف الفتيات.

العنف الاقتصادي

هو حرمان المرأة من الإمكانيات الاقتصادية التي تحتاجها للبقاء على قيد الحياة.

- تقييد إنفاق المرأة
- عدم السماح لها بالعمل
- إجبارها على العمل
- اتخاذ القرارات المتعلقة بالأمور الاقتصادية من قبل الرجل لوحده
- أخذ أموال المرأة من بين يديها
- التسبب في فصل المرأة عن عملها عبر إحداث حادثة في مكان العمل
- منع الأنشطة التي من شأنها تطوير المهارات التي تسهّل حصول المرأة على عمل

العنف الجسدي

هو استخدام القوة المفرطة كوسيلة للترهيب والعقاب.

- الصفع أو الرمي بشيء ما
- الدفع أو رجها أو شد الشعر
- اللكم أو الضرب بجسم ما
- الركل أو الجر أو الضرب
- خنقها أو حرق مكان ما من جسدها،
- التهديد باستخدام أدوات مثل السكاكين أو البنادق أو استخدامها

المشاكل الصحية التي قد تكون ناجمة عن العنف

- مشاكل الصحة العاطفية المزمنة
- السلوكيات التي تضر بالصحة مثل تعاطي الكحول أو المخدرات
- سلوك إيذاء النفس أو وجود أفكار وخطط حول ذلك أو محاولة الانتحار
- الأمراض المنتقلة جنسياً المتكررة
- الإصابات المتكررة أو غير المبررة
- الألم المزمن غير المبرر أو الحالات الأخرى المزمنة
- الموقف التدخلي للزوج أثناء الفحص
- غالباً ما تغيب المرأة عن مواعيد الفحص الخاصة بها أو بأطفالها
- وجود مشاكل عاطفية أو سلوكية لدى المرأة نفسها أو لدى أطفالها
- الحمول غير المرغوب فيها

ملاحظة للمدرب: يُسأل المشاركون عن الأماكن التي يمكن الحصول على المساعدة فيها بخصوص منع العنف ضد المرأة. يتم شرح الموضوع بالتكامل مع الأجوبة التي يتم الحصول عليها.

المؤسسات التي يمكن الحصول على المساعدة فيها بخصوص منع العنف ضد المرأة

- ALO 156 ،ALO 155
- ALO 183
- الإدعاء العام الجمهوري
- المؤسسات الصحية
- ŞÖNİM (مراكز منع ومراقبة العنف)
- مراكز حقوق المرأة في نقابات المحامين
- مؤسسات المجتمع المدني

- **عند مشاهدتكم أو تعرضكم للعنف؛**
  - يمكنكم طلب المساعدة من الشرطة أو الدرك.
  - يمكنكم الاتصال بالخط ALO 183 التابع لوزارة الأسرة والخدمات الاجتماعية. (دعم اللغة العربية متاح أيضاً)
  - يمكنكم التقدم مراجعة خدمات الطوارئ في المشافي في حال كنتم بحاجة إلى رعاية صحية نتيجة للعنف. سيتم توجيهكم من المشافي عند قولكم بأنكم قد تعرضتم للعنف وعند حاجتكم إلى خدمات الدعم من المؤسسات المختلفة (مثل مراكز منع ومراقبة العنف ŞÖNİM، قوات إنفاذ القانون، الإدعاء العام).
  - يتم في حال مراجعتكم مراكز منع ومراقبة العنف (ŞÖNİM) التابعة لوزارة الأسرة والخدمات الاجتماعية الموجودة في كل ولاية توفير السكن والمساعدة القانونية والدعم المالي بنسب محددة لكم أنتم ولأطفالكم الذين معكم إن وجدوا. يتم في هذه المراكز التي يمكنكم الإقامة لفترة معينة من الوقت تقديم المساعدات اللازمة للنساء لتوفير إمكانيات للحفاظ على حياتهن (كالعثور على وظيفة والعثور على منزل).
  - يتم تقديم الدعم القانوني المجاني للنساء ضحايا العنف في نقابات المحامين في كل ولاية.
  - يمكن لمؤسسات المجتمع المدني أن تقدم خدمات مثل الدعم القانوني أو الإقامة.

تطبيق التلخيص

قوموا بتلخيص الجلسة وإغلاقها بسؤال المشاركين عن تعاريف العنف واجعلوهم يقومون بسرد ما يجب القيام به.

القياس والتقييم

1. يشمل مفهوم العنف القوة الجسدية والغاشمة فقط. **(خطأ)**
2. إن كلاً من عدم السماح للمرأة بالعمل وإجبارها على العمل هو عنف اقتصادي. **(صح)**
3. يمكنكم الاتصال بالخط ALO 183 عندما مشاهدتكم للعنف أو تعرضكم له. **(صح)**
4. لا يوجد دعم للغة العربية في الخط ALO 183. **(خطأ)**

المصادر التي يمكن مراجعتها
من أجل الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي

الغاية

الحصول على معلومات حول المؤسسات والمنظمات التي يمكن للمشاركين مراجعتها للحصول على خدمات الدعم النفسي والاجتماعي

المكتسبات

يجب على المشارك أن يكون في نهاية هذه الدورة قادراً على؛

- تعريف خدمات الدعم النفسي والاجتماعي،
- سرد المؤسسات والمنظمات التي يمكنه مراجعتها للحصول على الدعم النفسي والاجتماعي.

المدة: 20 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح

السؤال والجواب

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، لوح ورقي، أقلام للكتابة على السبورة، لاصق ورقي / غراء لاصق، ملصقات ملونة وكتيبات إعلامية، حاسوب وجهاز إسقاط، أقلام ودفاتر بقدر عدد المشاركين، دليل استخدام الدعم النفسي والاجتماعي

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: اسألوا المشاركين عما يفهمونه عند ذكر الدعم النفسي والاجتماعي. اسألوا عن الحالات التي يحتاج فيها الأفراد إلى الدعم النفسي والاجتماعي. قوموا بعد ذلك بتعريف الدعم النفسي والاجتماعي. قوموا بالاستفادة من دليل استخدام الدعم النفسي والاجتماعي الذي أرسلته رئاسة دائرة الصحة النفسية قبل تقديم معلومات عن المنظمات ومؤسسات المجتمع المدني التي تقدم خدمات الدعم النفسي والاجتماعي.

يتم تعريفها على أنها جميع الأنشطة والخدمات التي تهدف إلى زيادة مهارات التعافي للأفراد المتأثرين بأحداث الحياة السلبية فضلاً عن قدرتهم على التغلب على المواقف السلبية المحتملة والتدخل فيها من خلال تحديد الاحتياجات الحالية للفرد والمجتمع والمساعدة لتسريع عملية الانتقال إلى حياتهم الطبيعية.

يشمل الدعم النفسي والاجتماعي إزالة هذه المشاكل وإعادة بناء المجتمع وإعادة تفعيل موارد المجتمع وإعادة تأسيس العلاقات وتطويرها على مستوى الفرد والمجتمع ودعم الأفراد والعاملين المتضررين الذين يقومون بمساعدتهم على العودة إلى حياتهم الطبيعية في أقرب وقت ممكن بما في ذلك منع حدوث الاضطرابات النفسية أو ظهور الاضطربات.

ملاحظة للمدرب: اسألوا المشاركين عما إذا كانوا يعرفون الأماكن التي يمكنهم مراجعتها عندما يكونون بحاجة إلى الدعم النفسي والاجتماعي. أخبروهم بعد ذلك عن المؤسسات التي يمكنهم الحصول فيها على هذه الخدمات كعناوين رئيسية (على سبيل المثال، المؤسسات التابعة لوزارة الصحة، مؤسسات المجتمع المدني). ثم ابدأوا بالمؤسسات التابعة لوزارة الصحة.

سيتم ذكر وزارة الصحة ووزارة الأسرة والخدمات الاجتماعية ووزارة الشباب والرياضة ومؤسسات المجتمع المدني كعناوين وسيتم تفصيل المراكز التي تقدم الدعم النفسي والاجتماعي تحت العناوين.

اسألوا المشاركين عما إذا كانوا يعرفون مراكز الصحة النفسية المجتمعية. ثم قوموا بتعريف مراكز الصحة النفسية المجتمعية. أخبروهم عمّن يتكون المهنيون العاملون في هذه المراكز. أكدوا على أن الخدمات مجانية.

مراكز الصحة النفسية المجتمعية هي وحدات للمرضى الخارجيين في المنطقة الجغرافية المرتبطة بها والتي يتم فيها تزويد المرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية شديدة مثل الفصام والاضطراب ثنائي القطب وعائلاتهم بالمعلومات وعلاجهم.

ما هي خدمات مراكز الصحة النفسية المجتمعية؟

- إطلاع المرضى وذويهم على طبيعة عمل المركز،
- تقديم خدمات الاستشارة الفردية للمرضى،
- متابعة ما إذا كان المرضى الملتزمون بمراجعة المركز يواصلون علاجهم بانتظام،
- القيام بزيارات منزلية من قبل الفريق المتنقل ضمن إطار خطة رعاية المريض،
- القيام بالعلاج الجماعي،
- القيام بالتدريب على المهارات النفسية والاجتماعية،
- تنظيم العلاجات المهنية مثل الرسم والحرف اليدوية والموسيقى بما يتناسب مع حالة المريض،
- تقديم التثقيف النفسي للمرضى وأسرهم،
- الاتصال المرضى غير الملتزمين بمراجعة المركز أو أقاربهم وتأسيس التواصل بين المركز والمريض،
- القيام بأعمال لتوعية المجتمع ومكافحة وصمة العار.

كيف تتم مراجعة مراكز الصحة النفسية المجتمعية؟

- يمكن تقديم الطلب من قبل المريض نفسه أو من قبل أقاربه للاستفادة من خدمات المركز.
- يقوم المركز بتحديد المرضى الذين يعانون من أمراض نفسية حادة في المنطقة التابعة له ويتصل بالمريض أو بأسرته عبر الهاتف.
- تتم دعوة المريض إلى المركز من خلال إطلاعه على المركز وتطبيقاته.
- تتم زيارة المرضى الذين لا يستطيعون الحضور إلى المركز من قبل الفريق المتنقل ويتم تحديد حالاتهم ودعوتهم إلى المركز.

ملاحظة للمدرب: اسألوا المشاركين عما يتبادر إلى أذهانهم عندما يقال مرشد نفسي. اسألوهم عما إذا كانت لديهم معلومات حول العمل الذي يقوم به المرشدون النفسيون وانتقلوا إلى موضوع مراكز الحياة الصحية. أخبروهم ممن يتكون العاملون المهنيون الذين يعملون في هذه المراكز.

مراكز الحياة الصحية

- مراكز الحياة الصحية (SHM)؛ هي بُنى متعددة الأغراض أُنشئت لحماية الأفراد والمجتمع من المخاطر على الصحة وللتشجيع على نمط حياة صحي وتعزيز خدمات الرعاية الصحية الأولية وتسهيل الوصول إلى هذه الخدمات.
- تعمل مراكز الـ SHM كوحدات خدمية إضافية تابعة لمركز الصحة المجتمعية / مديرية الصحة في المنطقة.
- تقدم "وحدات الدعم النفسي والاجتماعي" الخدمات في مراكز الحياة الصحية بهدف تقديم خدمات الصحة النفسية الوقائية والاحترازية في الرعاية الصحية الأولية. يعمل المرشدون النفسيون والأخصائيون الاجتماعيون وأخصائيو تطور الطفل ضمن هذه الوحدات.

الخدمات التي يمكن الحصول عليها من وحدات الدعم النفسي والاجتماعي التابعة لـ SHM هي؛

I. الاستشارات الفردية / الاستشارات الأسرية
II. الدراسات الاجتماعية والدعم الاجتماعي
III. استشارات صحة الطفل والمراهق

ملاحظة للمدرب: اسألوا المشاركين عما يتبادر إلى أذهانهم عندما تقال خدمة اجتماعية. اسألوهم عما إذا كانت معلومات حول ما يقوم به الأخصائيون الاجتماعيون وانتقلوا إلى موضوع مراكز الخدمة الاجتماعية الطبية.

تقوم بتقديم الخدمات للمرضى الذين يراجعون المشافي وعلى رأسهم المرضى ذوي الإعاقة واليتامى والفقراء والذين ليس لديهم تأمين صحي والمسنين واللاجئين وطالبي اللجوء وضحايا العنف الأسري وما إلى ذلك من أجل حل المشاكل النفسية والاجتماعية والاقتصادية في الوقت المناسب لدى جميع المرضى الذين يحتاجون إلى تدخل الخدمة الاجتماعية.

الخدمات المقدمة في وحدات الخدمة الاجتماعية الطبية؛

يتم تطبيق تدخل الخدمة الاجتماعية على المرضى الذين يحتاجون إلى خدمات طبية اجتماعية وعلى رأسهم؛

- المرضى الأيتام والمتروكين والذين يحتاجون إلى الرعاية
- المرضى ذوو الإعاقة
- المرضى الذين ليس لديهم تأمين صحي

- المرضى الفقراء
- المرضى ضحايا العنف الأسري
- المرضى الأطفال المتعرضين للإهمال والاستغلال
- **المرضى اللاجئون وطالبو اللجوء**
- المرضى ضحايا الاتجار بالبشر
- المرضى المسنون والأرامل والأيتام
- المرضى المزمنون
- المرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية
- المرضى مدمنو الكحول والمخدرات
- المرضى الأجانب الذين لا يمكنهم الاستفادة من العلاج
- المرضى القادمون من خارج الولاية.

ملاحظة للمدرب: أبلغوا المشاركين أن بإمكانهم تلقي هذه الخدمات من وحدات الدعم النفسي والاجتماعي في المراكز التدريبية الصحية للمهاجرين أو المراكز الصحية المدعّمة للمهاجرين أيضاً. أكدوا على أن موظفي إرشاد المرضى (الموظفون الذين يجيدون اللغتين) يشاركون في المقابلات وأنه لا يوجد حاجز لغة في الخدمات المقدمة في هذه المراكز. أكدوا على أن الموظفين المذكورين قد تلقوا تدريباً في مجال الصحة النفسية وتم إدراجهم ضمن الخدمة وفقاً لمبدأ السرية.

استمروا بالموضوع بسؤال المشاركين عما تقوم به الوزارات في بلدنا من أجل الدعم النفسي والاجتماعي.

مؤسسات ومنظمات وزارة الأسرة والخدمات الاجتماعية؛

- مركز الخدمة الاجتماعية
- دور المسنين ومراكز رعاية وتأهيل المسنين
- المراكز الرسمية للرعاية وإعادة التأهيل ومراكز الرعاية الخاصة
- المساعدات الاجتماعية

تقدم **وزارة الشباب والرياضة** خدمات لحماية الصحة النفسية. تم افتتاح صالة تدريب وملعب لكرة قدم ذو عشب اصطناعي ومركز شبابي ومعسكر شبابي وملعب لكرة المضرب وصالات رياضية متعددة الأغراض من أجل زيادة التأقلم الاجتماعي بين السوريين الخاضعين للحماية المؤقتة والمجتمع المستضيف.

ضمن نطاق خدمات التوجيه والإرشاد النفسي في المدارس من قبل **وزارة التربية الوطنية؛**

يتم القيام بأعمال ضمن نطاق خدمات التدخل النفسي والاجتماعي مع،

- المجموعات المعرضة للخطر،
- الطلاب المتعرضين للاستغلال الجنسي،
- الطلاب المهملين،
- الطلاب الذين يحتاجون أو يعتقد أنهم بحاجة إلى تعليم خاص،
- الطلاب المتعرضين للعنف ومرتكبو العنف،
- الطلاب الذين يُعتقد أنهم مدمنون على المخدرات.

بالإضافة إلى هذه الخدمات، يتم القيام بأعمال أيضاً من أجل تلبية الاحتياجات التعليمية لحوالي مليون طفل سوري في سن المدرسة يعيشون في تركيا ويخضعون للحماية المؤقتة؛

لتلبية الاحتياجات الاجتماعية والنفسية للأطفال ودعمهم في التغلب على الصدمات

وتحديد وتوجيه الطلاب الخاضعين للحماية المؤقتة الذين يحتاجون إلى تعليم خاص والاستفادة من فرص التعليم الخاص المتوفرة في بلدنا.

تطبيق التلخيص

اسألوا "ما هي المراكز التي بقيت في أذهانكم في هذه الجلسة؟". قوموا بتلخيص عام للجلسة بعد الحصول على الأجوبة.

قوموا بإغلاق الجلسة بالقول "تحدثنا في هذه الجلسة عن الذين نستطيع الحصول على مساعدتهم من أجل تقوية الصحة النفسية وحالة الرفاهية النفسية وعن المصادر التي يمكننا مراجعتها من أجل هذه الخدمات".

القياس والتقييم

1. مركز الصحة النفسية الذي يمكن للمرضى الذين يعانون من أمراض نفسية شديدة (الفصام والاضطراب ثنائي القطب) وعائلاتهم تلقي العلاج في عيادته الخارجية والمشاركة في برامج إعادة التأهيل النفسي والاجتماعي هو مركز الصحة النفسية المجتمعية. **(صح)**
2. المراكز التي تساعد الأفراد في الحصول على الدعم النفسي والاجتماعي والاقتصادي الذي يحتاجون إليه في الحالات التي يواجهون فيها صعوبات ولا يستطيعون التغلب عليها في حياتهم هي مراكز الحياة الصحية ومراكز الخدمة الاجتماعية والمراكز التدريبية الصحية للمهاجرين. **(صح)**
3. وزارة الصحة هي الوزارة التي تقوم بأعمال لحماية الصحة النفسية للشباب وتنظيم الأنشطة التي من شأنها تعزيز صحتهم الجسدية والنفسية. **(خطأ)**
4. إن إحدى الوحدات التي تجب مراجعتها عند تعرض الأفراد للعنف أو الاستغلال الجنسي هي وحدة الخدمات الاجتماعية الطبية. **(صح)**
5. يتم توفير خدمات الإقامة في دور رعاية المسنين للمرضى المسنين طريحي الفراش الذين يعانون من أمراض جسدية شديدة ويحتاجون إلى الرعاية. **(خطأ)**

الصحة النفسية للطفل

الغاية

اكتساب المشاركين المعلومات حول الخصائص الذهنية والتطورية في مرحلة الطفولة والمشاكل والأعراض والمصادر التي يمكنهم الحصول على المساعدة فيها.

المكتسبات:

يجب على المشارك أن يكون في نهاية هذه الجلسة قادراً على؛

- تعريف التطور الصحي
- تعريف العلاقة الصحية بين الوالدين والطفل
- سرد أعراض المشاكل النفسية والتطورية في مرحلة الطفولة والمصادر التي يمكنهم الحصول على المساعدة فيها.

المدة: 30 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح

السؤال والجواب

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، لوح ورقي، أقلام للكتابة على السبورة، لاصق ورقي / غراء لاصق، ملصقات ملونة وكتيبات إعلامية، حاسوب وجهاز إسقاط، أقلام ودفاتر بقدر عدد المشاركين

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: ابدأوا التدريب بمثال عن حالة.

قولوا "سوف أخبركم عن صبي يبلغ من العمر الآن 3 سنوات. طفلنا هو الطفل الخامس لعائلة لديها 6 أطفال. يعيش الوالدان معاً. يعمل الأب فقط ووضعهم المالي ليس جيداً جداً. لديه شقيقتان وأخوان أكبر منه. لديه أيضاً أخ يبلغ من العمر الآن شهرين. إنهم يعيشون في حي فقير. يأتي كبار العائلة للزيارة من وقت لآخر ويرسلون الأغذية من القرية".

واسألوا "برأيكم، كيف هي الصحة النفسية لطفلنا؟ هل تعتقدون أن هناك مخاطر قد تؤثر سلباً على صحته النفسية؟ حسناً، هل تعتقدون أن هناك عوامل إيجابية تدعم صحته النفسية؟".

استمعوا إلى الأجوبة. *قوموا بعد تحدث المشاركين بسرد غايات الجلسة ومكتسباتها. قوموا بشرح الموضوع باستخدام المواد المرئية وتقنية السؤال والجواب بعد ضمان اهتمام المشاركين بالموضوع.*

(إن الغاية هنا هي لفت الانتباه إلى الصحة النفسية للأطفال وجعل المشاركين يفكرون في المخاطر والعوامل الوقائية التي قد تؤثر على صحتهم النفسية).

الخصائص التطورية في مرحلة الرضع والطفولة

يتم تقييم تطور الشخص ضمن أبعاد التطور الذهني وتطور اللغة والتطور الاجتماعي والعاطفي والتطور الحركي الدقيق والكبير. تتبع خطوات التطور وسرعتها ترتيباً معيناً. على سبيل المثال، يتمكن الطفل أولاً من تثبت رأسه ثم ذراعيه ويديه ثم ساقيه. يمكن اكتشاف تأخرات النمو في وقت مبكر في حال تمت معرفة هذا الترتيب وأوقات تطور كل مهارة. *كلما تم اكتشاف تأخرات النمو بشكل أبكر وتم البدء بعلاجها بشكل أبكر زادت فرصة الطفل في إدراك مرحلة التطور الطبيعية.* يمكن للآباء أيضاً أن يقوموا بمراجعة العاملين الصحيين بسبب قلقهم من كون بعض مهارات أطفالهم (التحدث والمشي وما إلى ذلك) متأخرة بالمقارنة مع أقرانهم. وجدت الدراسات أن 80% من الأطفال الذين يعانون من تأخر التطور تتم ملاحظتهم من قبل أسرهم (دليل تدريب دعم التطور النفسي والاجتماعي لدى الأطفال ÇPGD).

خطوات التطور خلال المرحلة العمرية 0 – 6 سنوات

المجموعة العمرية	المهارات الذهنية واللغوية والاجتماعية	المهارات الحركية الدقيقة والكبيرة
0 – 1 شهراً	النظر إلى الوجه / الضوء الارتكاس للصوت	رفع رأسه أثناء وضعية الانبطاح الأطراف الأربعة متساوية في الحركة
1 – 3 شهراً	إصدار أصوات غير مفهومة	رفع رأسه بمقدار 45 درجة
3 – 6 شهراً	الضحك بصوت لا يشعر بالغربة	التحكم التام بالرأس الجلوس مع الدعم
6 – 9 شهراً	قول مقاطع صوتية الإلتفات والنظر عند ذكر اسمه	الجلوس دون دعم
9 – 12 شهراً	التلويح تمييز الغرباء	تحميل الوزن للساقين
12- 18 شهراً	يخربش على الورق يستطيع أخذ الأغذية بنفسه وتناولها	المشي دون مساعدة
18 – 24 شهراً	يلعب ألعاباً بشكل متقابل	صعود السلالم
24 – 36 شهراً	جملة من كلمتين	نزول السلالم الركض
3 – 4 سنوات	جملة من 3 كلمات	الوقوف على ساق واحدة (3 ثواني)
4 – 6 سنوات	رسم رجل مؤلف من 3 – 6 أقسام	الوقوف على ساق واحدة (5 ثواني)

الحالات التي تؤثر على الصحة النفسية للطفل وتطوره

1) التغذية:

تعتبر تغذية الأم **خلال مرحلة الحمل** مهمة جداً للتطور البدني والذهني للطفل. يمكن للتطور البدني والذهني للطفل أن يتباطأ في حال معاناة المرأة خلال الحمل أو الطفل وخاصة في العامين الأولين من عمره من سوء التغذية. لا يمكن إصلاح الضرر الناجم عندما يكبر الطفل. إنه يؤثر على بقية حياته بأكملها.

الآثار السلبية للتغذية غير الكافية وغير المتوازنة خلال الحمل:

- تقل مقاومة جسم الحامل
- يزداد خطر الإصابة بالأمراض
- يحدث فقر الدم
- يحدث ترقق العظام وتسوس الأسنان أثناء الحمل
- تزداد اختلاطات الحمل والولادة
- تزداد مخاطر وفيات الأمهات والأطفال

- تشاهد ولادة الجنين الميت والولادة المبكرة وانخفاض وزن الولادة لدى الأطفال
- تزداد مخاطر ولادة طفل ذو إعاقة جسدية وذهنية
- يزداد خطر إصابة الطفل بالأمراض

يعتبر حليب الأم هو الغذاء المثالي **للمولود الجديد**. يلبي حليب الثدي الاحتياجات الغذائية للطفل بشكل تام خلال الأشهر الستة الأولى. ليست هناك حاجة إلى الأغذية الإضافية.

فوائد حليب الأم:

- يقوي حليب الأم العلاقة بين الأم والطفل من خلال إقامة رابطة حب خاصة بين الأم والطفل. يوفر التماس الجلدي بين الأم والطفل الراحة النفسية للأم والطفل.
- يتطور الشعور بالثقة تجاه البيئة بشكل أكبر لدى الطفل الذي يتغذى بحليب الأم.
- يصبح الطفل الذي يتغذى بحليب الأم أكثر مقاومة للأمراض.
- تشاهد آلام الغازات والإمساك والإسهال بشكل أقل شيوعاً.

إن 25% من تطور الدماغ لدى **الأطفال** يحدث في الرحم ويكتمل 90% منه في نهاية سن الخامسة. يستمر الاضطراب عند عدم توفر العناصر الغذائية الكافية خلال فترة التطور طوال الحياة نظراً لعدم تجدد خلايا الدماغ. تؤثر التغذية غير الكافية وغير المتوازنة خلال هذه الفترة سلباً على التطور الذهني وقدرات التعلم إلى جانب التطور الجسدي. تظهر هذه الحالة بشكل خاص في سن المدرسة. تشاهد أدناه آثار التغذية على تطور الدماغ من خلال صور الرنين المغناطيسي MR قبل وبعد علاج الدعم الغذائي في حالات نقص التغذية.

2) التجارب

من المهم أن يتلقى الطفل المنبهات المناسبة في المرحلة المبكرة حيث تتشكل مسارات التوصيل في الدماغ. ستقوم المنبهات التي يتلقاها (البصرية والسمعية والتذوق والشم واللمس) بهيكلة مسارات التواصل في الدماغ. علاوة على ذلك، يتم بناء القدرات الذهنية مثل الرياضيات واللغة والقراءة. تتطور مهارات التعلم والتحدث والتفكير وحل المشاكل في هذه المرحلة. إن تقديم المنبهات المناسبة للطفل في الفترة المبكرة يزيد من ذكاء الطفل وقدرته على التعلم. إن الطفل منفتح على العالم الخارجي منذ لحظة ولادته ويبدأ في التعلم بسرعة. إن السلوكيات مثل قضاء الوالدين وقتاً مع الطفل والانخراط في أنشطة مشتركة مع الطفل وممارسة الألعاب والتحدث والتقبيل ورواية القصص بصرف النظر عن رعاية الطفل بالإضافة إلى مساهمتها في تعلم الطفل فإنها تؤثر على تطوره أيضاً بشكل إيجابي. قد يعتقد معظم الآباء أنهم يقضون الوقت مع أطفالهم من خلال القيام بأشياء أخرى بجانبهم لكن المهم هو أن يتم قضاء الوقت المخصص للطفل مع الطفل فقط. يجب على الأبوين أن يركزا كل اهتمامهما على الطفل

عندما يكونان معه. لهذا السبب، يجب عليهما أن يستمتعا بالأبوة والأمومة من خلال رعاية طفلهما عند شعورهما بالراحة وليس عندما يكونان مشغولين بعمل آخر.

في حين أن التجارب المبكرة الإيجابية تساعد دماغ الطفل على التطور بشكل جيد فإن الطفل المتعرض للإهمال وسوء المعاملة والذي لديه تركيبة جينية طبيعية يمكن أن يصاب بتخلف عقلي ومشاكل عاطفية خطيرة.

قد يصاب الأطفال الذين يشهدون عنفاً بين والديهم أو يتعرضون للعنف من قبل والديهم بمشاكل مختلفة مثل اضطراب القلق والشعور بالذنب والعار والغضب واللوم والخوف والعجز المكتسب وتدني احترام الذات.

ملاحظة للمدرب: يُسأل المشاركون عن كيف يجب أن تكون العلاقة الصحية بين الوالدين والطفل وعن الأنشطة التي يمكن القيام بها لتحسين العلاقة بين الوالدين والطفل. يتم الاستمرار بالموضوع من خلال ربطه بالأجوبة.

3) العلاقة الصحية بين الوالدين والطفل

إن قضاء الوالدين وقتاً مع الطفل وما يقومون به معاً:

- يقوي العلاقة بين الأم والأب والطفل.
- يزيد من ثقة الطفل بنفسه.
- يمنح الطفل الشعور بأنه ذو قيمة ويجعله يشعر بأنه محبوب.
- يعطي الآباء الفرصة للتعرف على طفلهم.
- يتيح المجال للطفل للتعرف على الوالدين.
- يوفر التواصل الإيجابي بين الطفل والوالدين خلال السنة الأولى من العمر راحة كبيرة للطفل لإقامة تواصل جيد مع والديه في حياته اللاحقة.
- له تأثير إيجابي على التطور العقلي والعاطفي والاجتماعي للطفل. من المهم جداً أن يكون الطفل الذي في مرحلة التطور ضمن بيئة غنية بالمنبهات خاصة في السنة الأولى من العمر. توفر البيئة المنبهة العديد من الأشياء المختلفة للطفل التي يمكن له القيام به ورؤيتها وسماعها ولمسها.

فوائد اللعب مع الطفل:

- ينبه اللعب حواس الأطفال ويطورها (الرؤية والسمع واللمس وما إلى ذلك).
- يطور التفكير والذكاء.

- يطور قوة الخيال لديه ومهاراته وإبداعه.
- يتعلم الطفل التعبير عن مشاعره.
- يتعلم التعبير عن نفسه.
- يطور قدرته على استكشاف بيئته وحل المشاكل.
- يتعلم تحمل المسؤولية والتعاون.
- يطور ويقوي العلاقة بين الأم والطفل

الألعاب التي يمكن للوالدين لعبها مع أطفالهم:

- الاحتضان، التقبيل، الشم، الدغدغة
- النظر من النافذة معاً، التنزه
- لعبة Ce-ee (اعتباراً من الشهر السابع)
- اللعب بألعاب الدفع والسحب مثل السيارات
- ألغاز بسيطة وألعاب تخمين (مثل معرفة الحيوانات والأشجار والزهور)
- الطلاء والرسم والقطع واللصق
- حدائق الألعاب والمشي في الطبيعة وما إلى ذلك.

يمكن تحويل جميع أنواع المواد من حولنا إلى لعبة قيمة للطفل. يمكن في الواقع استخدام الأدوات منزلية مثل الكرات والحبال والأراجيح وما إلى ذلك بدلاً من شراء ألعاب باهظة الثمن للطفل. ستلعب الدمى الإسفنجية التي تتم صناعتها معاً والطائرات الورقية وصناديق الكرتون والزجاجات البلاستيكية الفارغة والحقيبة القديمة أو المشط الذي لا تستخدمه الأم دوراً مهماً في تطور الطفل. إن الطفل يستمتع ويتعلم أكثر من الألعاب التي تصنع معاً.

فوائد التحدث مع الطفل:

- إن التحدث مع الطفل يجعله يشعر بالتقدير.
- يطور مهارات التواصل والتفكير لدى الطفل.
- يساعد في تعلمه لكيفية خروج الأصوات ومعاني الكلمات.
- يطور كلامه. شوهد أن أطفال الأمهات اللواتي يتحدثن بشكل كثيراً مع أطفالهن يمكنهم استخدام كلمات أكثر عندما يبلغون سن الثانية مقارنة بأطفال الأمهات اللواتي يتحدثن بشكل أقل.

فوائد القراءة للأطفال:

- تسرع تطور اللغة.
- تدعم التطور الذهني.
- تعرفه على العالم الحقيقي وتتيح له تطوير النماذج السلوكية.
- تدعم تطوير علاقة دافئة مع الوالدين.
- تطور قوة خيال الطفل.
- تشكل أساس مهارات القراءة وحب القراءة الذي سيستمر مدى الحياة.
- تمكن الطفل من التعبير عن مشاعره وأفكاره بشكل أفضل لكونها تطور من مخزون كلماته.
- تعلمه العديد من المفاهيم مثل المحبة والتفهم والاحترام والإهداء والمشاركة.
- يرتاح الطفل أثناء قراءة الكتاب ويستمتع بوقته.

فوائد الموسيقى: إن غناء الأم لطفلها أغاني تتضمن تهويدات وقوالب وإيقاعات متكررة:

- يسرع التطور الذهني للطفل.
- يقوي العلاقة الدافئة بين الأم والطفل.
- يضمن التأثير المشترك للحن والشعر إدراكاً أفضل للكلمات وتخزينها في دماغ الطفل.
- يؤثر على تطوير الذاكرة بشكل إيجابي.
- أجزاء الدماغ التي تتأثر بشكل خاص بالموسيقى هي مناطق التفكير وحل المشاكل.
- يطور الوعي الصوتي.

4) العلاقات الأسرية الصحية والداعمة

إن الحصول على دعم قوي من الأقارب وخاصة الزوج يساعد على تقليل المشاكل التي تعاني منها النساء خلال فترة الحمل والولادة. إن الشعور بدعم الزوج المرشح للأبوة سيقلل بشكل كبير من الضغط النفسي والضيق الذي تعاني منه المرأة الحامل. من المعروف أن أبناء الأزواج المرشحين للأبوة الذين يظهرون التسامح والتفهم والاهتمام الخاص بزوجاتهم خلال فترة الحمل ويهتمون بنمو الطفل في رحم الأم ويقومون بدعم زوجاتهم يتمتعون بصحة أفضل.

ملاحظة للمدرب: إن كان هناك أب أو مرشح للأبوة بين المشاركين فإنه يتم الدخول إلى الموضوع بالسؤال "كيف يمكننا دعم زوجاتنا خلال فترة الحمل؟". يولد أطفال الآباء الذين يدعمون زوجاتهم خلال فترة الحمل بصحة أفضل وتعاني الزوجات من مشاكل أقل خلال فترة الحمل والولادة. تحدثوا

عن أهمية العلاقة بين الأب والطفل من خلال قول "يمكنكم لدعم زوجتكم خلال فترة الحمل أن تتحدثوا معها كثيراً وتساعدوها في الأعمال المنزلية وأن تذهبوا معها إلى الفحوصات الطبية".

يتم تعلم الأبوة من خلال بذل الجهود. تقوى العلاقة بين الأب طفله في حال قيام الأب بالاعتناء بطفله والتحدث معه وتقبيله وشمه وقضاء الوقت معه. يمكنه فهم احتياجات الطفل بشكل أفضل. إن انخراط الأب في رعاية طفله يساعده على تبني دور الأبوة بسهولة أكبر. إن قيام الأب بتغيير حفاضات الطفل وتعلمه كيفية تحميمه وإطعامه وحمله بين ذراعيه وتهدئته عند بكائه، أي كونه جزءاً من حياته يقوي العلاقة بين الأب والطفل ويخفف من عبء عمل الأم ويتيح لها مجالاً للراحة. إن تخصيص الأم وقتاً لنفسها بعيداً عن الأعمال المنزلية يمنحها دعماً عاطفياً قوياً وطاقة. يساهم هذا بشكل إيجابي في كل من العلاقات الأسرية وتطور الطفل.

ملاحظة للمدرب: أسألوا المجموعة "ما هي الأمور التي كانت مهمة بالنسبة للتطور الصحي للطفل وحماية صحته النفسية؟". قوموا بتلخيص القسم حتى هذه النقطة من خلال طرح الأسئلة على المشاركين. قوموا بالانتقال إلى موضوع الاضطرابات النفسية والتطورية التي قد تظهر في مرحلة الطفولة.

الاضطرابات النفسية والتطورية في مرحلة الطفولة

اضطرابات طيف التوحد

ملاحظة للمدرب: اسأل المجموعة عما إذا كانوا قد سمعوا باضطراب التوحد. تعرفوا على ما يعرفونه عن مرض التوحد.

اضطرابات طيف التوحد هي اضطراب تطوري في الدماغ يحدث في مرحلة الطفولة المبكرة.

يتم تشخيص اضطرابات طيف التوحد من قبل الأطباء النفسيين المختصين بالأطفال والمراهقين. ومع ذلك فإنه يتم في المناطق التي لا يتوفر فيها هؤلاء الأخصائيون الكشف عن الأعراض التي تظهر على هؤلاء الأطفال من قبل أطباء الأطفال والأطباء النفسيين المختصين بالبالغين وإحالتهم إلى الأخصائيين المعنيين.

كلما تم الكشف عن التوحد في وقت مبكر وتدبيره بشكل مناسب يتم الحصول على نتائج أكثر إيجابية في علاجه.

ملاحظة للمدرب: اسألوا المجموعة عن سبب التوحد واحصلوا على أرائهم. قوموا بقراءة شريحة سبب التوحد وتصحيح المفاهيم والمعلومات الخاطئة في ما قاله المشاركون.

لا يزال سبب اضطراب طيف التوحد مجهولاً. ومع ذلك، تظهر الدراسات الطبية أن العوامل الوراثية تلعب دوراً مهماً في تكوين هذا الاضطراب وقد تلعب العوامل البيئية دوراً أيضاً.

هل طفلي طفل مصاب بالتوحد؟

يجب تقييم الطفل من قبل الطبيب مباشرة من ناحية التوحد عند وجود العلامات التالية على الطفل وفقاً للمعهد الوطني لصحة الطفل والتطور البشري (The National Institute of Child Health and Human Development):

- إن كان لا يصدر أصواتاً فرحاً أو لا يصدر أصواتاً تشبه أصوات الطيور عند بلوغ عمره 12 شهراً،
- إن كان لا يشير أو يلوح بيده أو يظهر فهمه على الرغم من بلوغ عمره 12 شهراً،
- إن لم يبدأ بنطق الكلمات واحدة واحدة على الرغن من بلوغ عمره 16 شهراً (مثل الأم والطفل...)،
- إن كان لا يستطيع تكوين جمل قصيرة مؤلفة من كلمتين على الأقل تلقائياً (ليس على شكل تكرار ما يقوله الشخص الذي أمامه) على الرغم من بلوغ عمره 24 شهراً،
- حدوث أي تراجع في تطور اللغة والمهارات الاجتماعية بغض النظر عن العمر.

ما هي الأعراض والعلامات الأخرى المحتملة التي يمكن رؤيتها في التوحد والاضطرابات المماثلة الأخرى؟

هناك حالات يمكن للوالدين والمعلمين ومقدمي الرعاية الأولية (الأجداد ومقدمي الرعاية وما إلى ذلك) البحث عنها وتحديدها في الطفل لفهم ما إذا كان الطفل بحاجة إلى تقييم من ناحية التوحد. يجب تقييم الطفل من ناحية التوحد من قبل الطبيب على الفور عند وجود الأعراض التالية التي يمكن اعتبارها "إنذار أحمر".

- إن لم يكن يستجيب لكم عند مناداته باسمه،
- إن كان لا يبتسم عندما يبتسم له شخص ما (إن لم تكن لديه ابتسامة اجتماعية)،
- إن كان يقيم تواصلاً بصرياً ضعيفاً،
- إن لم يكن يستطع شرح ما يريده،
- إن تأخر تطور اللغة والكلام لديه،
- إن بات غير قادر على نطق بضع كلمات أو إصدار أصوات كان قادراً عليها من قبل
- إن كان غير قادر على اتباع التعليمات البسيطة،
- إن كان يتصرف كما لو أنه لا يسمع،
- إن كان غير مستجيب وكأنه لا يسمع الكثير من الأشياء على الرغم من قدرته على سماع حتى الأصوات الخفيفة.
- إن كان يبدو وكأنه في عالمه الخاص،

- إن كان لا يقوم بالتأشير أو التلويح بمعنى وداعاً،
- إن كان لا يعرف كيفية اللعب بالألعاب،
- إن كان ينشغل كثيراً ببعض الأشياء والمواقف وعدم الاهتمام بالأخرى أبداً،
- إن كان لا يشارك أشياءه (لا يأتي بها ويعطيها أو لا يظهرها) مع أي شخص،
- إن كان يتصرف بشكل غير مبالٍ وغير مهتم بأقرانه،
- إن كان لا يستطيع بدء علاقة اجتماعية مع الأطفال الآخرين،
- إن كان لا يستطيع التأقلم مع الناس،
- إن كانت اهتماماته محدودة مقارنة بالأطفال الآخرين،
- إن كان يظهر أنماط سلوك غريبة عند النظر إليه من الخارج (مثل التصفيق ورفرفة الأجنحة والتأرجح)،
- إن كان يمشي على أطراف أصابعه،
- إن كان يصر على الأشياء أو الألعاب أو السلوكيات التي تتم بترتيب معين (على سبيل المثال، ارتداء الجوارب قبل ارتداء البنطال دائماً)،
- إن كان يقضي معظم وقته في ترتيب الأشياء،
- إن كان يعاني من نوبات غضب شديدة ويبدي ردود أفعال مبالغ فيها.

علاج التوحد

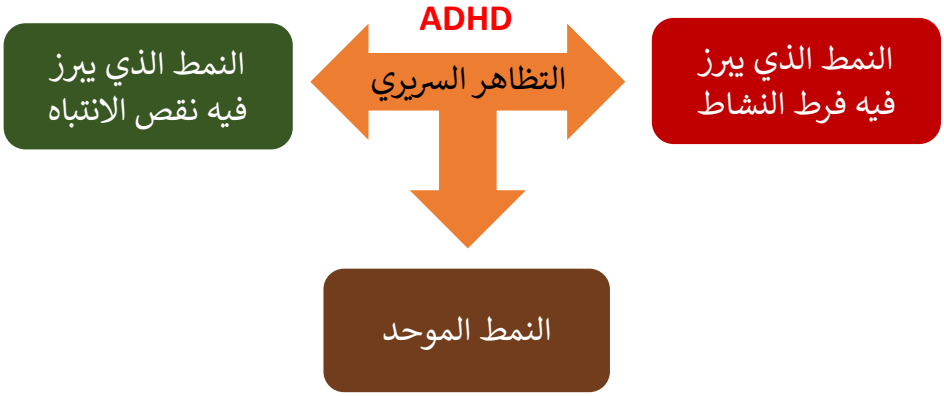
- تطبق لدى الأفراد المصابين باضطراب طيف التوحد:
  - العلاجات التعليمية،
  - غالباً ما يتم استخدام العلاج الدوائي عندما تكون هناك مشاكل سلوكية لا يمكن السيطرة عليها واضطرابات نفسية مصاحبة.
- يجب أن يستمر علاج الطفل ضمن إطار برنامج المتابعة والعلاج الخاص بالطبيب الذي قام بوضع التشخيص.
- يتم بعد إبلاغ الأسرة بحالة الطفل البدء بتطبيق برنامج تعليمي وفقاً للخصائص التطورية للطفل.
- تتم مشاركة طبيعة التطورات الإيجابية التي يتوقعها الطبيب لدى الطفل خلال مرحلة البرنامج التعليمي مع الأسرة.
- يتم فحص الطفل خلال فترات منتظمة ويستمر علاجه طوال مرحلة البرنامج التعليمي طويل الأمد.

اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط

اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD)؛ هو اضطراب يبدأ في مرحلة التطور المبكرة ويصبح واضحاً في مرحلة ما قبل المدرسة وسن المدرسة وغالباً ما يستمر حتى مرحلة البلوغ.

يجد الطفل صعوبة في التحكم بسلوكه والحفاظ على الانتباه. يُعد فرط النشاط أمراً شائعاً ولكن قد يعاني بعض الأطفال أيضاً من مشاكل الانتباه فقط دون وجود فرط النشاط.

ملاحظة للمدرب: يمكن مشاهدة كل من نقص الانتباه وفرط النشاط بشكل منفصل في اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط. غالباً ما يلاحظ الأسر والمعلمون فرط النشاط على الفور في حين أنه يمكن التغاضي عن النمط الذي يكون يبرز نقص الانتباه أكثر فيتأخر العلاج. لذلك، يجب تذكير المجموعة بهذا.



أعراضه

قوموا بمراجعة أقرب أخصائي للصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين إن كان طفلكم يعاني من بعض الأعراض بشكل مكثف وتتم مشاهدة هذه الأعراض في أكثر من مكان مثل المنزل أو المدرسة.

فرط النشاط:

1. تتململ يداه وقدماه في كثير من الأحيان أو يتململ في وضعية الجلوس.
2. يقوم في كثير من الأحيان من مكانه الذي عليه الجلوس فيه في الصف أو الأماكن الأخرى التي يجب عليه الجلوس فيها.
3. يجري في كثير من الأحيان أو يتسلق في المواقف التي لا يكون فيها ذلك مناسباً.
4. كثيراً ما يواجه صعوبة في قضاء أوقات الفراغ أو المشاركة بهدوء في الأنشطة الترفيهية أو ممارسة الألعاب.

5. إنه في حالة حركة في كثير من الأحيان أو أنه يتصرف وكأنه مدفوع بمحرك.
6. غالباً ما يتحدث كثيراً.

الاندفاع:

1. غالباً ما يقوم بالإجابة مباشرة قبل إتمام السؤال.
2. غالباً ما يجد صعوبة في انتظار دوره.
3. يقوم بمقاطعة كلام الآخرين في كثير من الأحيان أو يتطفل على أعمالهم.

نقص الانتباه:

1. غالباً ما يفشل في الانتباه إلى التفاصيل أو يرتكب أخطاءً دون انتباه في الواجبات المدرسية أو العمل أو الأنشطة الأخرى.
2. غالباً ما يتشتت انتباهه عن المهام التي يقوم بها أو الأنشطة التي يشارك فيها.
3. يبدو في كثير من الأحيان أنه لا يستمع عندما يتم التحدث معه بشكل مباشر.
4. لا يقوم باتباع التوجيهات في كثير من الأحيان ولا يستيطع إكمال واجباته المدرسية أو الأعمال البسيطة أو واجباته في مكان العمل.
5. غالباً ما يجد صعوبة في تنظيم المهام والأنشطة التي يتكفل بها.
6. غالباً ما يتجنب أو يكره أو يحجم عن المشاركة في المهام التي تتطلب جهداً عقلياً مستمراً.
7. غالباً ما يفقد الأشياء الضرورية للقيام بالمهام أو الأنشطة التي يقوم يتكفل بها.
8. يتشتت انتباهه بسهولة بسبب المنبهات الخارجية في كثير من الأحيان.
9. غالباً ما يكون كثير النسيان في الأنشطة اليومية.

علاج اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط ADHD

اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط هو اضطراب يستجيب للعلاج بشكل جيد. العلاج الأساسي هو العلاج الدوائي.

ملاحظة للمدرب: لا يستطيع الأطفال استخدام إمكاناتهم الذهنية بشكل كافٍ عند عدم علاجه. قد يعانون من مشاكل نفسية وأكاديمية واجتماعية خطيرة طوال حياتهم. قولوا، دعونا نستمع معاً إلى قصة حالة لم يتم علاجها وقوموا بالانتقال إلى شرائح قصة حالة اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

قوموا بعد انتهائكم من القصة بالتأكيد على كيفية استمرار اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط ومدى الصعوبة التي يواجهها الشخص طوال حياته في حال عدم الكشف عنه وعلاجه في الوقت المناسب. قولوا "كان يمكن لعلي أن يعيش حياة أجمل وأكثر صحة ونجاحاً وإنتاجية لو أنه قد تم البدء بالعلاج على الفور عند ملاحظة الأعراض للمرة الأولى" وقوموا بإغلاق موضوع الـ ADHD.

يمكن مشاهدة بعض مشاكل التطور النفسية في مرحلة الطفولة بالإضافة إلى التوحد واضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط. متى يجب على الأسر تلقي الدعم المهني؟

- مخاوف الليل
- المخاوف الشديدة
- السلوكيات مثل مص الإبهام وقضم الأظافر ونتف الشعر
- الغضب والعدوانية
- التبول اللاإرادي
- سلس أو احتباس البراز
- التأتأة
- العرّات
- الكذب، السرقة
- غيرة الأخ
- اضطرابات الاكل
- اضطرابات النوم
- الانطوائية
- العناد الشديد
- تغيرات سلوكية واضحة

من المهم جداً الحصول على الدعم من أخصائي الصحة النفسية لدى الأطفال في الحالات التي تشكون فيها بمثل هذه الحالات وما شابهها.

المصادر التي يمكن مراجعتها حول موضوع الصحة النفسية لدى لأطفال:

الأطباء النفسيون المتخصصون بالأطفال والمراهقين
المرشدون النفسيون
الأخصائيون الاجتماعيون
أطباء الأسرة
المراكز الصحية للمهاجرين
المشافي
مراكز صحة الأسرة
مراكز الصحة المجتمعية
مراكز الحياة الصحية
المراكز المجتمعية للهلال الأحمر
مراكز الدعم النفسي والاجتماعي التابعة للبلديات
مراكز الدعم النفسي والاجتماعي التابعة لمؤسسات المجتمع المدني المتواجدة في منطقتكم

تطبيق التلخيص

أسألوا المشاركين "ما هي المصطلحات التي بقيت في أذهانكم من هذه الجلسة؟" وقوموا بتلخيص الجلسة بشكل عام بعد الحصول على الأجوبة.

قوموا بإغلاق الجلسة بالقول "تحدثنا في هذه الجلسة عن الخصائص النفسية والتطورية في مرحلة الطفولة والعلاقات الصحية بين الوالدين والطفل وأعراض المشاكل النفسية والتطورية في مرحلة الطفولة والمصادر التي يمكنهم الحصول على المساعدة فيها".

القياس والتقييم

1. إن التغذية مهمة جداً للتطور الصحي للطفل. **(صح)**
2. تمكن التجارب الإيجابية دماغ الطفل من التطور بشكل جيد. **(صح)**
3. ليست هناك حاجة للتعايش الجيد بين الأبوين كي يكون الطفل بصحة جيدة. **(خطأ)**
4. إن تطور الطفل هو مسؤولية الأم، لا داعي لمشاركة الأب في رعاية الطفل. **(خطأ)**

الوحدة الرابعة - الصحة الإنجابية ودعم الأسرة (صحة الأم والرضيع والطفل)

حمل المراهقات (دون سن الـ 18 عاماً)

الغاية

اكتساب المشاركين المعلومات حول حمل المراهقات (دون سن الـ 18 عاماً) ومخاطره

المكتسبات:

يجب على المشارك أن يكون في نهاية هذه الجلسة قادراً على؛

- شرح مخاطر حمل المراهقات من ناحية الأم والطفل
- شرح الأضرار الاجتماعية لحمل المراهقات

المدة: 10 دقائق

الطريقة / التقنية

الشرح

السؤال والجواب

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، لوح ورقي، أقلام للكتابة على السبورة، لاصق ورقي / غراء لاصق، ملصقات ملونة وكتيبات إعلامية، حاسوب وجهاز إسقاط، أقلام ودفاتر بقدر عدد المشاركين.

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: تتم مناقشة أبعاد حمل المراهقات في المجتمع والدخول إلى الموضوع من خلال طرح الأسئلة "ما هو حمل المراهقات؟ ما هي مخاطر حمل المراهقات؟".

حمل المراهقات وعوامل خطره

يظهر إنجاب المراهقات كمشكلة مهمة عندما أخذ عواقبه الصحية والاجتماعية بعين الاعتبار. هناك العديد من الآثار السلبية لأمومة المراهقات من حيث الجوانب الديموغرافية والاجتماعية. يتعرض أطفال الأمهات اللواتي ينجبن أطفال في سن مبكرة لخطر كبير من ناحية الإصابة بالأمراض والوفاة. قد تكون هناك مشاكل في بنية الحوض (عظم الورك) لدى النساء اللواتي يحملن مباشرة بعد الدورة الشهرية الأولى وفي أولئك اللواتي تقل أعمارهن عن 16 عاماً. إن الأمهات المراهقات وخاصة أولئك اللواتي تقل أعمارهن عن 18 عاماً أكثر عرضة للإجهاض أو ولادة جنين ميت أو معرضات لخطر وفاة الأمهات من النساء اللواتي ينجبن في سن متأخرة. إن خطر الإصابة بإنتانات الحوض والعقم وحتى الموت في حالات الإجهاض المتعمد أكبر لدى النساء الشابات. عدا عن ذلك فإن الإنجاب في سن المراهقة له عواقب سلبية أخرى مثل عدم قدرة المرأة على مواصلة تعليمها والاستفادة من فرص العمل.

يحدث حمل المراهقات والحمل المبكر بشكل عام ضمن إطار الزواج. يركز هذا الاهتمام على الزواج المبكر. يعتبر عمر الأم عند الولادة الأولى محدداً مهماً لصحة الأم والطفل ونوعية حياة المرأة والطفل وكذلك مستوى الخصوبة العام. إن النساء اللواتي يتزوجن في سن مبكرة معرضات لخطر الحمل في سن المراهقة خاصة عندما يكون هناك القليل من وسائل منع الحمل أو أنها لا تكون موجودة على الإطلاق.

إن التغذية المتوازنة ودعم الفيتامينات المتعددة ودعم الكالسيوم ومستحضرات الحديد وحمض الفوليك مهمة في حمل المراهقات.

إن زيادة وعي المجتمع بالإضافة إلى زيادة التحاق الفتيات بالمدارس له مكانة مهمة للغاية في حل مشكلة الزواج والحمل المبكر. يعتبر ضمن هذا السياق تزويد الأزواج الذين يتزوجون في سن مبكرة بالمعلومات حول المخاطر التي قد تحدث في حمل المراهقات خطوة مهمة للغاية من حيث حماية صحة الأم والطفل.

تطبيق التلخيص

يُطلب من المشاركين تعريف حمل المراهقات وسرد مخاطره بنهاية التدريب.

القياس والتقييم

1. إن أطفال الأمهات اللواتي ينجبن في سن مبكرة معرضون بشكل كبير لخطر الإصابة بالأمراض والوفاة. **(صح)**
2. قد تعاني النساء الحوامل دون سن الـ 16 عاماً من مشاكل في بنية الحوض (عظم الورك). **(صح)**
3. إن خطر تعرض النساء اللواتي ينجبن بعمر أقل من 18 سنة للإجهاض أو ولادة جنين ميت أو وفاة الأم أكبر من النساء اللواتي ينجبن في سن متأخرة. **(صح)**
4. ليست هناك أهمية للالتحاق بالمدارس في حمل المراهقات. **(خطأ)**

الصحة الإنجابية

الغاية:

اكتساب المشاركين المعلومات حتى يتمكنوا من الحصول على خدمات الصحة الإنجابية وأساليب الصحة الإنجابية والقرارات الإنجابية (عدد وتوقيت الأطفال) بطريقة آمنة وصحية.

المكتسبات:

يجب على المشارك أن يكون في نهاية هذه الجلسة قادراً على؛

- شرح مفاهيم الصحة الإنجابية والصحة الجنسية والحياة الجنسية
- سرد أنواع وسائل منع الحمل
- تحديد وسائل منع الحمل المناسبة له
- شرح خدمات العناية قبل الولادة وأثناء الولادة وبعد الولادة

المدة: 30 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح باستخدام المواد المرئية

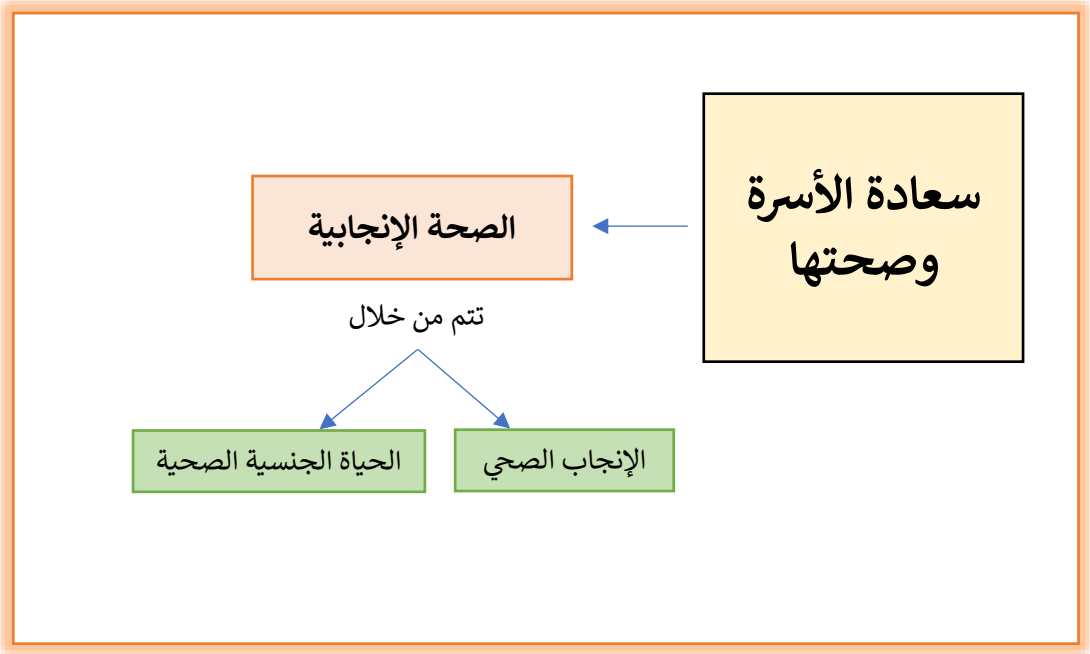
السؤال والجواب

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، لوح ورقي، أقلام للكتابة على السبورة، لاصق ورقي / غراء لاصق، ملصقات ملونة وكتيبات إعلامية، حاسوب وجهاز إسقاط، أقلام ودفاتر وورق مقوى ملون ودليل مصور لتنظيم الأسرة ومواد وسائل الصحة الإنجابية (الواقي الذكري، اللولب الرحمي، حبوب منع الحمل، إلخ.) بقدر عدد المشاركين

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: تتم مناقشة أبعاد حمل المراهقات في المجتمع والدخول إلى الموضوع من خلال طرح الأسئلة "ما هي الصحة الإنجابية؟ ما هي أساليب الصحة الإنجابية؟".



الصحة الإنجابية؛ هي حالة الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة فيما يتعلق بالجهاز التناسلي ووظائفه وعملياته ولا يتعلق الأمر بغياب المرض والإعاقة المرتبطة بها فقط. تعني الصحة الإنجابية أيضاً أن يتمتع الناس بحياة جنسية مرضية وآمنة وأن تكون لديهم القدرة على الإنجاب والحرية في اتخاذ القرارات بشأن استخدام قدراتهم الإنجابية. إن لدى الرجال والنساء احتياجات تتعلق بالصحة الإنجابية والجنسية ناتجة عن النمو والتطور الطبيعي طوال حياتهم.

الحياة الجنسية: يتحمل الأفراد مسؤوليات من أجل حياة جنسية صحية. وينبغي تقاسم هذه المسؤولية بالتساوي بين الزوجين. يجب على الزوجين في الحياة الجنسية الصحية الوفاء بهذه المسؤوليات في حياتهم الجنسية:

- الحصول على موافقة بعضهما البعض في سلوكهم الجنسي

- عدم القيام بالضغط أبداً من أجل الحصول على الموافقة
- البقاء مخلصين لبعضهما البعض
- إيلاء أهمية لاستمتاع الزوج / الزوجة
- حماية الزوج / الزوجة من الأذى الجسدي والنفسي
- حماية بعضهما البعض من الأمراض المنتقلة جنسياً والحمل غير المرغوب فيه
- الوضوح بشأن السلوكيات التي يودان القيام بها أو لا يودان القيام بها
- احترام حدود بعضهما البعض
- تحمل مسؤولية السلوك

الصحة الجنسية: الصحة الجنسية هي قدرة الإنسان على الاستمرار في حياته الجنسية دون إكراه وبسعادة ودون التعرض للضرر. بمعنى آخر، هي عيش الحياة الجنسية دون خطر التعرض للإصابة بالأمراض المنتقلة جنسياً والحمل غير المرغوب فيه واستخدام القوة والعنف والتمييز. إن عيش الجنس في شبكة من العلاقات السعيدة والآمنة القائمة على الاحترام المتبادل تثري الأفراد.

ما هي أساليب الصحة الإنجابية؟

إن إتخاذ جميع الأفراد القرار بخصوص إنجاب أو عدم إنجاب الأطفال وتوقيت إنجاب الأطفال هو

حق إنجابي!

الأساليب المطبقة على المرأة

أقراص منع الحمل: هي وسيلة ذات نسبة حماية مرتفعة للغاية عند استخدامها بشكل صحيح. تمنع الحمل عن طريق منع الإباضة عند النساء. إنها تقي من كيسات الثدي والمبيض الحميدة وتقلل من آلام الدورة الشهرية والنزف المفرط فيها وتنظم الدورة الشهرية عند النساء. يمكن الحمل مباشرةً عادة بعد التوقف عن استخدامها.

إنها معدة ضمن عبوات لـ 21 أو 28 يوماً. يجب تناول قرص واحد يومياً بانتظام دون نسيان. إن أفضل وقت لبدء تناول حبوب منع الحمل هو اليوم الأول من الدورة الشهرية. ومع ذلك فإنه يمكن أن يتم البدأ بتناولها في غضون الأيام الخمسة الأولى من الدورة الشهرية دون الحاجة إلى وسيلة إضافية في حال كانت الدورة الشهرية عند المرأة منتظمة. يمكن البدء بتناولها في الفترة بين الأيام 6-28 من الدورة الشهرية في حال كانت المرأة متأكدة تماماً من أنها ليست حاملاً ولكن يجب استخدام وسيلة إضافية (واقي ذكري) في الأيام السبعة الأولى. إن كان يتم استخدام العبوة ذات الـ 21 قرصاً فإنه يجب البدء بتناول عبوة جديدة في اليوم الثامن بعد التوقف لمدة 7 أيام بغض النظر عن حدوث نزف الدورة الشهرية من عدمه. يجب البدء بتناول العبوة الثانية دون فترة توقف أبداً في حال كان هناك 28 قرصاً ضمن العبوة.

اللولب الرحمي (IUD): هو جهاز بطول 2-3 سم مصنوع من مواد غير ضارة بالجسم ويوضع داخل الرحم. نسبة حمايته عالية جداً. يتم إدخاله ضمن الرحم بواسطة موظفين صحيين معتمدين تلقوا تدريباً خاصاً في هذا الصدد. يحمي لمدة 10 سنوات. يمنع تلقيح البويضة الأنثوية بالخلية الجنسية الذكرية وانغراسها في الرحم. يمكن في أي يوم من أيام الدورة الشهرية التي يكون من المؤكد فيها عدم وجود حمل. الوقت المثالي هو بعد الدورة الشهرية مباشرة. تعود الخصوبة على الفور بعد إزالته.

حقن منع الحمل: تؤثر كأقراص منع الحمل. لها نسبة حماية عالية. لها شكلان للتطبيق في تركيا، شهرياً وكل ثلاثة أشهر. يجب تطبيقها من قبل عامل صحي. إن التأثير الأكثر شيوعاً لهذه الحقن هو إمكانية حدوث نزف على شكل بقع أو انقطاع في الدورة الشهرية ولكن هذا الأمور ليست أعراضاً جانبية. إنها تأثير الدواء ولا يعني ذلك بأنه لا يحمي أو يلحق ضرراً بأي شكل من الأشكال. لذلك لا تتوقفوا عن استخدامه. عند التوقف عن استخدام الوسيلة فإن الخصوبة تعود على الفور في الحقن الشهرية وقد تتأخر في الحقن التي تطبق كل 3 أشهر.

الغرسة (قضبان مرنة تغرس ضمن الذراع): وهي قضبان مرنة تحتوي على الهرمونات بطول 3-4 سم أو أكثر. يتم غرسها تحت الجلد على السطح الأمامي للجزء العلوي من الذراع بواسطة طاقم صحي مدرب ومعتمد. تثبط الإباضة. تحمي لمدة ثلاث سنوات. تعود الخصوبة فوراً بعد التوقف عن استخدام الوسيلة.

الواقي الأنثوي: وسيلة شائعة الاستخدام جداً في الدول الغربية. وهو عبارة عن غمد مرن مصنوع من مادة تسمى البولي إيثيلين الرقيق ويتم وضعه ضمن المهبل قبل الجماع وهو يقي في الوقت نفسه من الأمراض المنتقلة جنسياً حيث يغطي عبر جزئه الذي يغطي الأعضاء التناسلية الخارجية. يمنع قذف السائل المنوي والخلايا الجنسية الذكرية ضمن المهبل أثناء الجماع. وبهذه الطريقة فإنه يقي من الحمل والأمراض المنتقلة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز.

الحلقة المهبلية: عبارة عن جهاز دائري مرن يحتوي على الهرمونات. يمكن للمرأة وضعها بسهولة ضمن مهبلها. يثبط الإباضة. يبقى في المهبل لمدة ثلاثة أسابيع. تتم إزالة الحلقة القديمة ووضع أخرى جديدة في اليوم التاسع والعشرين من اليوم الأول لوضع الحلقة القديمة وإلا فإنه نسبة حمايتها تنخفض كثيراً. تعود الخصوبة ثانية عند إزالتها.

ربط البوقين: وهي عملية ربط القنوات التي تمر من خلالها البويضة لدى النساء. تجرى بعملية جراحية صغيرة داخل البطن. لا يمكن أن تجتمع النطفة مع البويضة من خلال هذه الطريقة. تُعرف بأنها طريقة دائمة، لذا فإن القرار المشترك للأزواج مهم. لا تؤثر هذه الطريقة على الدورة الشهرية أو الحياة الجنسية للمرأة بأي شكل من الأشكال.

الأساليب المطبقة على الرجال

الواقي الذكري

يقي الواقي الذكري الأزواج من الحمل والأمراض المنتقلة جنسياً. ويساهم بهذه الطريقة أيضاً في الوقاية من سرطان عنق الرحم لدى النساء. يجب فحصه بحثاً عن الثقوب بعد الاستخدام. تجب مراجعة أقرب مؤسسة صحية لاتخاذ تدابير الوقاية الإسعافية خلال أول 72 ساعة (3 أيام) في حال حدوث تمزق أو خلع أو ثقب أثناء الجماع.

قطع القناة الدافقة (ربط قنوات النطاف الذكرية):

هو طريقة ربط القنوات التي تسمح للخلية الجنسية الذكرية بالمرور إلى السائل المنوي. إنها أسهل من الوسيلة التي لدى المرأة. تُعرف بأنها طريقة دائمة، لذا فإن القرار المشترك للأزواج مهم. لا تؤثر هذه الطريقة على الحياة الجنسية أو الرغبة أو الانتصاب أو القذف لدى الرجل بأي شكل من الأشكال.

وسائل منع الحمل الإسعافية

إنها وسيلة تستخدم لمنع الحمل غير المرغوب فيه في حالة الجماع غير المحمي وغير المخطط له أو عدم استخدام وسيلة منع الحمل بشكل صحيح (مثل نسيان تناول أقراص منع الحمل اليومية والتأخر في الحقن) أو في حال فشل وسيلة منع الحمل المستخدمة (مثل تمزق الواقي الذكري). يمنع حدوث الحمل غير المخطط له بنسبة حوالي 98% عند استخدامه خلال 72 ساعة من إقامة العلاقة الجنسية غير المحمية. إن وسائل منع الحمل الإسعافية ليست فعالة أبداً بمجرد حدوث الحمل؛ لا تستخدم في هذه الحالات وبالتالي فهي **ليست مُجهضة.**

ملاحظة للمدرب: لا يمكن استخدام وسائل منع الحمل الإسعافية كوسيلة روتينية لمنع الحمل. تقل فعاليتها مع الاستخدام المتكرر. وهي ليست فعالة مثل وسائل منع الحمل الأخرى ولا ينبغي استخدامها كبديل لها.

إن لكل زوجين الحق في إنجاب الأطفال الذين يستطيعان الاعتناء بهم بالعدد الذي يودانه في الوقت الذي يشاءانه.

يمكن للحمول التي يفصل بينها أقل من عامين والحمول المبكرة (أصغر من 18 عاماً) والمتأخرة (أكبر من 35 عاماً) أن تؤدي إلى وفاة الأم أو أن تسبب المرض أو الإعاقة. يمكننا الحيلولة دون وفيات وإصابات الأمهات باستخدام وسائل حديثة وموثوقة.

تطبيق التلخيص

يُطلب من كل واحد من المشاركين في نهاية الجلسة مشاركة إحدى قواعد النظافة التي بقيت في أذهانهم مع المجموعة وتغلق الجلسة.

يُطلب في نهاية الجلسة من المشاركين سرد وسائل منع الحمل وقول جملة بقيت في أذهانهم عن كل واحدة من هذه الوسائل. يتم تصحيح المعلومات الخاطئة التي لديهم إن وجدت ويُنتظر منهم أن يقوموا باستخدام الوسيلة الأنسب بالنسبة إليهم في حال لم يكونوا يفكرون بالحمل. يتم تحديد ما إذا كانت الطريقة التي اختاروها مناسبة لهم حقاً وتتم مناقشة الوسيلة الأنسب بالنسبة إليهم مع أسبابها إن لم تكن كذلك. يتم بعد ذلك التأكيد على وجوب عدم إهمال الأشخاص لمراجعاتهم بعد أن يبدأوا باستخدام الوسيلة ووجوب متابعة شكاياتهم حول الوسيلة.

القياس والتقييم

1. إن إتخاذ جميع الأفراد القرار بخصوص إنجاب أو عدم إنجاب الأطفال وتوقيت إنجاب الأطفال هو حق إنجابي. **(صح)**
2. يمكن الحمل مجدداً عند التوقف عن تناول أقراص منع الحمل. **(صح)**
3. إن وسيلة منع الحمل ذات مدة الفعالية الأطول هي الحقن لمدة 3 أشهر. **(خطأ)**
4. تكون أقراص منع الحمل الإسعافية فعالة في حال استخدامها خلال مدة لا تتجاوز 24 ساعة بعد الجماع. **(خطأ)**
5. لا يمكن استخدام وسائل منع الحمل الإسعافية كوسيلة لتنظيم الأسرة. **(صح)**
6. إن قطع القناة الدافقة لا يسبب توقفاً في العلاقة الجنسية. **(صح)**

العناية قبل الولادة

الغاية

اكتساب المشاركين معلومات حول العناية قبل الولادة وعلامات الخطر خلال الحمل وبعد الولادة

المكتسبات:

يجب على المشارك أن يكون في نهاية هذه الجلسة قادراً على؛

سرد المتابعات الروتينية للحامل

شرح علامات الخطر خلال الحمل

شرح علامات الخطر بعد الولادة

المدة: 10 دقائق

الطريقة / التقنية

الشرح باستخدام المواد المرئية

السؤال والجواب

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، لوح ورقي، أقلام للكتابة على السبورة، لاصق ورقي / غراء لاصق، ملصقات ملونة وكتيبات إعلامية، حاسوب وجهاز إسقاط، أقلام ودفاتر بقدر عدد المشاركين

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: يُسأل المشاركون عن فحص الطبيب قبل الولادة عبر السؤال "ما هي الفترات الزمنية التي يتم الذهاب فيها إلى فحوصات الطبيب قبل الولادة؟" ويتم الدخول إلى الموضوع.

إن الحمل حدث فيزيولوجي. من الممكن أن تحدث أمراض قد تشكل خطراً على صحة الأم والطفل في 5 – 25 % من حالات الحمل. يشاهد انخفاض معدل وفيات الأمهات والرضع لدى النساء اللواتي يتلقين عناية جيدة قبل الولادة اعتباراً من فترة الحمل المبكرة وتكون نتائج الحمل لديهن مواتية أكثر. لذلك فإنه يجب استدعاء جميع النساء الحوامل إلى العناية قبل الولادة 4 مرات على الأقل (للنساء الحوامل اللواتي ليس لديهن أي عامل خطر في وضعهن الحالي). يجب إبلاغ جميع المرشحات للأمومة اللواتي يراجعن خلال فترة ما قبل الحمل بضرورة المراجعة في أبكر أسبوع ممكن من الحمل في المتابعة الأولى للحمل.

متابعات الحمل الروتينية؛

يجب إجراء

المتابعة الأولى: خلال أول 14 أسبوعاً

المتابعة الثانية: بين الأسابيع 18 – 24،

المتابعة الثالثة: بين الأسابيع 28 – 32،

المتابعة الرابعة: بين الأسابيع 36 – 38.

ملاحظة للمدرب: يتم فتح نقاش عبر طرح سؤال "هل الوذمة طبيعية أثناء الحمل وهل تشاهد لدى كل حامل؟" على المشاركين ويتم الدخول إلى موضوع علامات الخطر خلال الحمل.

علامات الخطر أثناء الحمل

- الوذمة
- الصداع
- الأجسام المتطايرة في العينين
- ارتفاع التوتر الشرياني
- النزف
- الحمى

- الإغماء
- الخفقان
- فقر الدم
- أعراض الصدمة
- الألم البطني

العناية بعد الولادة

تغطي فترة النفاس الأسابيع الستة التالية للولادة التي تختفي خلالها التغيرات التشريحية والفيزيولوجية التي تحدث خلال الحمل ويعود الجسم إلى حالته السابقة للحمل. تخرج الأمهات من المشفى في وقت مبكر بعد الولادة لأسباب مختلفة ويتأخرن في متابعة النفاس ويتجاهلن علامات الخطر ويترددن أو يتأخرن في مراجعة المؤسسة الصحية. ***تحدث معظم وفيات الأمهات خلال فترة النفاس.*** خلال فترة النفاس؛ يجب أن تتلقى النساء النفساوات الاستشارة من المؤسسة الصحية حول علامات الخطر واستشارات أساليب الصحة الإنجابية وتنافر زمر الدم ومتابعات الرضع.

علامات الخطر خلال فترة النفاس

- الصداع
- تشوش الرؤية
- ضغط الدم الأعلى من 90/140 ملم / زئبقي
- نوبات التشنج
- الألم البطني الشديد
- النزف المفاجئ أو الشديد
- أعراض الصدمة
- حرقة البول
- إفرازات كريهة الرائحة
- ألم واحمرار وانتفاخ الساق أحادي الجانب
- ضيق التنفس أو الألم الصدري
- صعوبة التنفس والتنفس السريع
- الحمى التي تبلغ 38 درجة وما فوق

ملاحظة للمدرب: يتم التأكيد للمشاركين على أهمية خضوعهم لمراقبة العاملين الصحيين 6 مرات بعد الولادة (ثلاث في المشفى وثلاث في المنزل).

تطبيق التلخيص

يُطلب من المشاركين قول جملة يتذكرونها من المحاضرة. يُسأل المشاركون عن وتيرة الفحوصات قبل الولادة وعلامات الخطر خلال الحمل وبعد الحمل ويتم تلخيص الموضوع وإغلاق الجلسة.

القياس والتقييم

1. يجب استدعاء جميع النساء الحوامل إلى العناية قبل الولادة 4 مرات على الأقل (للنساء الحوامل اللواتي ليس لديهن أي عامل خطر في وضعهن الحالي). **(صح)**
2. تتم الولادة الآمنة في المشفى. **(صح)**
3. إن النزف الخفيف خلال مرحلة النفاس هو علامة خطر. **(خطأ)**
4. إن الوذمة وارتفاع التوتر الشرياني والأجسام المتطايرة في العينين أثناء الحمل من علامات الخطر. **(صح)**
5. تتم العناية بعد الولادة 6 مرات (ثلاث في المنزل وثلاث في المشفى). **(صح)**
6. تتم العناية قبل الولادة 4 مرات. **(صح)**

تغذية الرضع والأطفال الصغار

الغاية

اكتساب المعلومات حول المبادئ الأساسية لتغذية الرضع والأطفال الصغار

المكتسبات:

يجب على المشارك أن يكون في نهاية هذه الجلسة قادراً على؛

- سرد فوائد حليب الأم والرضاعة الطبيعية
- شرح كيفية رضاعة الأطفال
- تحديد المدة التي يجب أن يتم فيها إرضاع الطفل
- تعريف التغذية التكميلية وشرح متى يجب البدء بها
- شرح التغذية المناسبة للعمر

المدة: 30 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح

السؤال والجواب

استخدام المواد المرئية

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، لوح ورقي، أقلام للكتابة على السبورة، لاصق ورقي / غراء لاصق، ملصقات ملونة وكتيبات إعلامية، حاسوب وجهاز إسقاط، أقلام ودفاتر بقدر عدد المشاركين

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: يتم الدخول إلى الموضوع من خلال فتح النقاش حول تغذية الرضع والأطفال الصغار من خلال طرح السؤال "حتى أي شهر قمتم بإرضاع طفلكم ومتى انتقلتم إلى الأغذية التكميلية؟" على المشاركين.

لماذا يجب عليكم أن تقوموا بالإرضاع؟

إن حليب كل أم هو أفضل غذاء محضر لطفلها حسب حالة الطفل. هضمه سهل جداً. تقوى العلاقة بين الأم والرضيع عندما ترضع الأم رضيعها ويصبح من الأسهل على الأم تبني طفلها واكتساب الطفل لشخصية صحية. يحتوي حليب الأم على أفضل مزيج من البروتينات والشحوم والفيتامينات والكربوهيدرات. تعمل الأجسام المضادة والخلايا الحية والإنزيمات والهرمونات الموجودة ضمن حليب الأم على حماية طفلكم من الإنتانات والأمراض. من المعروف أن الأطفال الذين يرضعون حليب الأم لديهم مستويات أعلى من الذكاء. تعود الأمهات المرضعات إلى أوزانهن القديمة بسرعة أكبر. تقلل الرضاعة الطبيعية من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض وهشاشة العظام وكسور الورك بعد سن اليأس لدى الأم. تسهل الرضاعة الطبيعية حياة الأم والأسرة ويُبذل الوقت والمال بشكل أقل. تزداد ثقة الأم المرضعة بنفسها وارتباطها بطفلها مع شعورها بالتقارب. تقل النفقات الصحية لكل من الأسرة والدولة من خلال الرضاعة. تزداد إنتاجية الأمهات المرضعات في أماكن عملهن. تغادر النساء المرضعات أعمالهن بشكل أقل بسبب عدم تعرض أطفالهن للأمراض. كما تحمي الرضاعة البيئة أيضاً. لأن الرضاعة الطبيعية تعني تقليل استخدام المواد البلاستيكية التي يمكن أن تبقى كنفايات في الطبيعة.

ما هو حليب الفم (الحليب الأول - اللبأ)؟ لماذا هو مهم؟

يدعى أول غذاء يحصل عليه الطفل من الثدي بـ "الحليب الأول" أو "حليب الفم" أو "اللبأ". يختلف مظهره من أم إلى أخرى ولكنه ذو لون أصفر بشكل عام وذو قوام ومغذٍ جداً ويحمي الطفل من الكثير من الأمراض. إنه أول لقاح لطفلكم. إنه كافٍ لتغذية الطفل ولعمل الأمعاء في الأيام الأولى على الرغم من أن كميته قليلة. المهم أن تبدأ الأم بالإرضاع في أسرع وقت ممكن بعد الولادة. يجب إرضاع الطفل في كل مرة يبكي فيها. تجب محاولة جعل الطفل يحصل على أكبر قدر ممكن من هذا "الحليب الأول" من خلال إرضاعه بفواصل زمنية متقاربة.

هل يجب علي الانتظار للبدء بالرضاعة الطبيعية بعد الولادة؟

يجب ضمان التماس الجلدي بين الأم وطفلها وإرضاع الطفل في أسرع وقت ممكن بعد الولادة سواء أنجبت الأم بشكل طبيعي أو عبر عملية قيصرية. يسهل إدرار الحليب كلما تم الإرضاع بشكل مكثف. تؤخر الرضاعة المتأخرة إدرار الحليب. يجب أن يرضع الطفل بالتواتر الكافي وبالشكل الصحيح كي تفرز الأم ما يكفي من الحليب. سيقوم العاملون الصحيون بدعمكم حول هذا الموضوع.

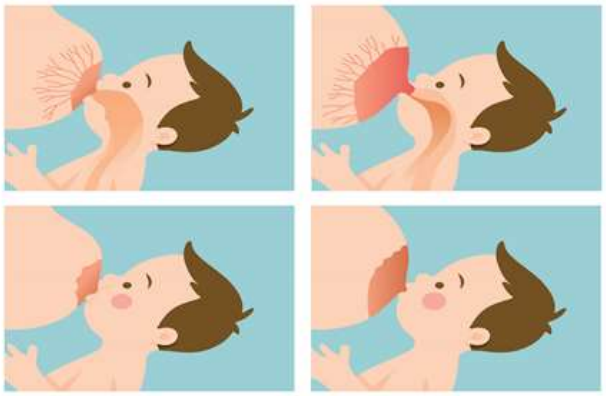
ملاحظة للمدرب: يُسأل المشاركون عن تواتر المرات التي يجب إرضاع الأطفال فيها.

ما هو تواتر المرات التي يجب علي إرضاع طفلي فيها؟

يختلف تواتر الرضاعة الطبيعية من طفل لآخر. يجب إرضاع الطفل في كل مرة يطلب فيها ذلك. يعبر الطفل عن جوعه بفتح فمه والبحث والبكاء في النهاية. تؤدي الرضاعة المتكررة في الأيام الأولى إلى تسريع إنتاج الحليب "الناضج" وهو حليب ذو نسبة ماء أعلى وكمية أكبر. ينام بعض الأطفال كثيراً عند ولادتهم ولا يرضعون كثيراً. يجب إعطاء هؤلاء الأطفال لأمهاتهم إن لم يستيقظوا بعد 3 - 4 ساعات في الأيام الأولى ويجب تنبيههم عبر مداعبة خدودهم وإيقاظهم كي يرضعوا الثدي في حال لزم الأمر ذلك. يمكن أن تكون الفواصل بين فترات الرضاعة الطبيعية قصيرة جداً في الأسابيع الأول مثل ساعة أو ساعتين. عادة ما يكون الطفل جائعاً عندما يستيقظ في الأشهر الأولى ويطلب الرضاعة. تطول الفواصل الزمنية بين فترات الرضاعة بمرور الوقت نظراً لازدياد كمية الحليب التي يتم إنتاجها في الثدي بعد كل رضاعة.

كيف يرضع الطفل؟

يجب أن تلمس حلمة ثدي الأم شفتي الطفل السفلية والعلوية كي يفتح الطفل فمه جيداً. يجب أن يكون الفم مفتوحاً قدر الإمكان وأن يستند الذقن على الثدي عند تقريب الطفل من الثدي. يجب على الطفل أن يلتقط بفمه ليس الحلمة فحسب وإنما المنطقة البنية المحيطة بها أيضاً كي يرضع بشكل جيد. يمكن ملاحظة تحرك ذقن الطفل خلال كل عملية مص وتحرك أذنيه أحياناً إن كان قد التقط الثدي بشكل صحيح.



لا يرضع الطفل باستمرار. تكون هناك فترات راحة قصيرة بعد حركات المص القوية.

يرتاح ثديا الأم في نهاية الرضاعة الطبيعية ويترك الطفل الثدي بنفسه وتكون الرضاعة مريحة وسهلة بالنسبة للأم إن كان قد تم وضع الطفل على الثدي بشكل صحيح. عادة ما يشير سماع صوت صفع أو

انسحاب الخدين أثناء الرضاعة إلى أن الطفل يرضع من الحلمة فقط وأنه لم يلتقط أنسجة الثدي بفمه بشكل كافٍ. إن لم يتم وضع الطفل على الثدي بشكل صحيح فإنه لن يتمكن من المص بشكل جيد وقد تتضرر حلمات الأم وتتألم.

كيف يمكن لزوجي أن يساهم في قيامي بالإرضاع؟

يحتاج الأطفال إلى الكثير من التماس الجسدي. يعد ذراعا الأب الحنونين من أجمل الأماكن للطفل بعد إرضاع طفلك. ضعي طفلك بعد إرضاعه على صدر زوجك حتى يبدأ كلاهما بعيش علاقة الأب والابن. إن الدعم الذي يقدمه الأب للأم في موضوع الرضاعة الطبيعية هو أكبر دعم لكم من أجل النجاح في الرضاعة الطبيعية. إن وجود زوجكم إلى جانبكم وقيامه بمساعدتكم على إرضاع الطفل خاصة في الأسابيع الأولى بعد الولادة عندما تشعرون بالضعف نتيجة لتغير الهرمونات وقلة النوم سيؤثر بشكل إيجابي على العلاقة الأسرية بأكملها.

كيف يجب علي أن أجعل طفلي يتجشأ بعد الرضاعة؟

يساعد إبقاء الطفل في وضع شاقولي لمدة 10 – 15 دقيقة بعد الرضاعة على التخلص من الغازات. لا داعي لإخراج الغازات إن كان الطفل يبدو مرتاحاً ونائماً على الثدي.

إن كان الطفل منزعجاً؛ يمكن مساعدته على إخراج الغازات عبر التربيت على ظهره بينما هو في الحضن بوضعية شاقولية.

إلى متى يجب إرضاع الطفل؟

يجب عليكم تغذية طفلكم بحليب الأم فقط خلال الأشهر الستة الأولى. لا يحتاج طفلكم حتى إلى الماء خلال هذه الأشهر الستة. إن الأمر المثالي بعد هذه الفترة هو الاستمرار في الرضاعة الطبيعية مع الأغذية التكميلية حتى سن الثانية وما بعدها. إن انتقالكم إلى الأغذية التكميلية لا يلغي حاجة طفلكم إلى حليب الأم.

لماذا يجب تغذية طفلي بحليب الأم فقط دون تغذيته بالأغذية التكميلية؟

إن حليب الأم هو أفضل غذاء يمكن أن يزود الأطفال بجميع العناصر الغذائية التي يحتاجون إليها لمدة 6 أشهر. إنه سهل الهضم. لا يحتاج الأطفال الذين يرضعون حليب الأم إلى أي غذاء أو ماء إضافي. يحتوي حليب الأم على جميع العناصر الغذائية والمياه اللازمة للطفل بكميات كافية. يروي حليب الأم عطش الطفل حتى في الأجواء الحارة جداً أيضاً. لا داعي لإعطاء الماء للأطفال الذين يتغذون بحليب الأم حتى في الأقاليم الحارة أيضاً. لن يرغب الطفل في تناول حليب الأم لأن معدته ستمتلئ بالماء في حال إعطائه الماء. نتيجة لذلك، سيرضع الطفل الثدي بشكل أقل وينخفض إنتاج الحليب في الثدي. هناك العديد من المخاطر (على الطفل) وخاصة الحساسية لتقديم التغذية التكميلية المبكرة.

هل يمكن إعطاء اللهاية للطفل؟

لا ينصح بإعطاء اللهايات وزجاجات الحليب للأطفال الذين يرضعون حليب الأم. تعطي الأمهات في بعض الأحيان الماء أو الأغذية الأخرى لأطفالهن عبر زجاجة الحليب بالإضافة إلى رضاعة حليب الأم أو يستخدمن اللهايات كي لا يبكي أطفالهن وينشغلون. ومع ذلك، فإن حالة تسمى "ارتباك الحلمة" تحدث لدى الأطفال الذين يلتقطون الزجاجة أو اللهاية وقد يتوقف هؤلاء الأطفال عن الرضاعة من أمهاتهم. لأن هناك اختلافات في طريقة المص بين مص الثدي ومص الزجاجة أو اللهاية. لهذا السبب، لا ينصح باستخدام الزجاجات أو اللهّايات.

هل يمكنني أن أحمل ما دمت أقوم بإرضاع طفلي؟

نعم، يمكنكم الحمل. إن الإرضاع ليس وسيلة لمنع الحمل. قوموا بمراجعة طبيبكم من أجل وسيلة مناسبة لمنع الحمل إن كنتم لا ترغبون في الحمل.

كيف يمكنني معرفة أن حليبي كافٍ؟

تود كل أم أن تتيقن من أن حليبها يكفي طفلها. يُعتقد بأن حليب الأم غير كافٍ ويتم القلق في حال كان الطفل يبكي كثيراً وينام أقل ولا يهدأ, في حين أنه يمكن أن تحدث هذه الأعراض لأسباب أخرى أيضاً. ليست هناك حاجة لقياس مخزون حليب الأم في أي وقت من الأوقات. لا توجد أية دراسة علمية تدعم هذا. إن الأساس هو مراقبة نمو وتطور الأطفال ومواصلة الإرضاع بحليب الأم. إن كان الطفل يتبول 6 – 8 مرات يومياً وإن كان وزنه يزداد بما لا يقل عن 500 غرام شهرياً خلال الأشهر الستة الأولى فإن حليب الأم كافٍ. يفقد المولود الجديد وزناً خلال الأسبوع الأول. من المتوقع أن يصل إلى وزنه عند الولادة عندما يكون يصبح بعمر 7 – 10 أيام.

هل يمكنني إرضاع طفلي عندما يمرض؟

يجب الاستمرار بإرضاع الأطفال عندما يمرضون أيضاً. حتى أنه يجب إرضاعهم بتواتر أكبر من المعتاد. قد تنخفض شهية الطفل ويكون منزعجاً بسبب المرض. كما أن الرضاعة الطبيعية ستهدئه أيضاً. يجب عدم نسيان أن الرضاعة الطبيعية ليست مجرد شكل من أشكال التغذية فهي توفر ترابطاً عاطفياً وعلاقة حب بين الأم والطفل وهو أمر جيد جداً بالنسبة إلى كل من الأم والطفل. تؤدي الرضاعة الطبيعية أثناء الإصابة بأمراض مثل الإسهال إلى التعافي من المرض بسرعة أكبر.

هل العناية الخاصة بالثدي ضرورية أثناء الرضاعة الطبيعية؟

لا داعي لتنظيف الثديين قبل كل إرضاع. تنتقل الجراثيم إلى الطفل عبر الأيدي.

المهم هو "**غسل الأيدي**". تفرز مادة دهنية من الجلد الموجود حول الحلمة. تحمي هذه المادة الطبيعية حلمة الأم المرضع من التشققات. لهذا السبب، ليس من الضروري وضع الماء المكربن أو الماء والصابون أو الكريمات على الحلمة لحمايتها من التشققات أو تنظيفها. حتى أن هذه المادة الدهنية الطبيعية ستزول عند تطبيق هذه المواد وستتشكل التشققات بسهولة أكبر على الحلمة. يجب استخدام حمالة صدر قطنية بمقاس مناسب خلال مرحلة الرضاعة.

هل هناك أغذية خاصة تزيد الحليب؟

إن العامل الأكثر أهمية في زيادة كمية الحليب هو الرضاعة الطبيعية المتكررة. من المهم أيضاً أن تلبي الأم احتياجاتها من السوائل بشكل كافٍ وأن تشرب الكثير من الماء. توجد أغذية يُقال عنها بأنها تزيد الحليب وتستخدم بكثرة من قبل شعبنا كالحلاوة الطحينية والبرغل والبصل الطازج وما إلى ذلك من الأغذية. يمكن للأم تناول هذه الأغذية إن كانت تعتقد بأنها تزيد الحليب لكن يجب عدم نسيان أن **العامل الرئيسي الذي يزيد الحليب هو الرضاعة الطبيعية المتكررة.**

كيف يجب أن يكون نظامكم الغذائي أثناء الرضاعة الطبيعية؟

تحتاج الأم إلى 500 سعرة حرارية إضافية لإنتاج الحليب. اتبعوا نظاماً غذائياً مناسباً ومتوازناً يتضمن الكثير من الخضار والفواكه الطازجة المناسبة للموسم لتحقيق ذلك. خططوا للبرنامج الغذائي اليومي بحيث يحتوي على ثلاث وجبات رئيسية و 3 وجبات خفيفة. حققوا التنوع في نظامكم الغذائي عن طريق التناول من جميع المجموعات الغذائية في كل وجبة. يكفي أن تتناول الأم المرضع كمية السوائل التي تحتاجها. يؤدي شربكم لكوب أو كوبين من الماء أثناء الرضاعة الطبيعية أو بعدها مباشرة خلال هذه الفترة إلى زيادة إنتاج الحليب. (لا يؤدي شربكم لـ 1 – 2 لتر من الماء في المرة الواحدة إلى زيادة إنتاج الحليب). قوموا بتناول الأغذية السائلة المناسبة: مياه الشرب النظيفة وعصائر الفواكه الطازجة والحليب ومنتجات الألبان المخمرة (اللبن والعيران والكفير وما إلى ذلك)، وقوموا بغسل الخضراوات

والفواكه جيداً قبل تناولها. لا تتناولوا الخضراوات والفواكه خارج مواسمها. لا تقوموا بسكب ماء غلي الخضراوات والمعكرونة والبقوليات. لا تتناولوا الحليب والبيض واللحوم المطبوخة بشكل غير كاف. قوموا باستهلاك زيت الزيتون أو الزيوت السائلة الأخرى في أطعمتكم وسلطاتكم. استخدموا الملح المعالج باليود إن لم تكن لديكم مشكلة صحية تتطلب تقليل الملح. قوموا بإضافة الملح بعد طهي طعامكم. قوموا بتخزين الملح المعالج باليود ضمن علبة مغلقة أو خزانة بعيداً عن الضوء. لا تستهلكوا الأغذية والمشروبات الجاهزة (الحساء الجاهز، المشروبات الغازية، عصائر الفواكه الجاهزة، المشروبات المسحوقة، أقراص مرق اللحوم / الدجاج، السجق، شرائح اللحم، النقانق وما إلى ذلك). تجنبوا شرب مشروبات الكولا والمشروبات الغازية والشاي والقهوة ومشروبات الطاقة (الحاوية على المواد المضافة والكافيين) ومشروبات الحمية (المحليات الصناعية) أو قوموا بالحد منها. قوموا بشرب الشاي بعد ساعة من الوجبات. يمكنكم تناول كوب واحد يومياً من المشروبات مثل القهوة والقهوة الجاهزة. لا تقوموا بالتدخين أو تناول الكحول. لا تتواجدوا في الأوساط التي يتم التدخين فيها. عدا عن ذلك، يجب عدم التدخين مطلقاً في المنزل الذي يتواجد فيه الطفل من أجل صحته.

هل يمكنني إرضاع طفلي عندما أعود إلى العمل أيضاً؟

يمكن بالطبع القيام بالإرضاع عند العودة إلى العمل. بالإضافة إلى إرضاع الطفل في المنزل صباحاً ومساءً فإنه يمكن حلب وتخزين الحليب صباحاً وفي فترة الظهر وأثناء فترات الاستراحة ويمكن إعطاء هذا الحليب للطفل عبر ملعقة أو كوب من قبل الشخص الذي يعتني به في المنزل.

وسيتم بهذا الشكل ضمان استمرارية حليب الأم. سيستمر إنتاج الحليب في ثدي الأم من خلال الحليب الذي يتم حلبه أثناء العمل خلال النهار.

ملاحظة للمدرب: يطرح السؤال "متى انتقلتم إلى الأغذية التكميلية بالإضافة إلى حليب الأم لدى طفلكم؟ ما هي الأغذية التي أعطيتموها لطفلكم؟". يفتح المجاس للنقاش. يتم ضمان مشاركة المشاركين في موضوع الأغذية التكميلية.

متى يجب البدء بالتغذية التكميلية؟

إن فترة الحياة التي تبدأ بالولادة وتستمر حتى سن الثانية هي فترة حرجة للغاية تكون فيها حاجة كبيرة إلى الأغذية ويكتمل فيها نمو 90% من الدماغ وتتحول فيها البيئة الطبيعية للأمعاء إلى حالتها لدى البالغين بسبب النمو السريع للغاية خلالها. إن التغذية خلال هذه الفترة مهمة جداً. تجب تغذية الطفل بحليب الأم فقط منذ الولادة وحتى نهاية الشهر السادس. يجب البدء بإعطاء الأغذية التكميلية إلى جانب حليب الأم في نهاية الشهر السادس. الأغذية التكميلية؛ هي الأغذية التي تعطى للطفل مع حليب الأم خلال الأشهر الستة الثانية من العمر. التغذية التكميلية هي إعطاء الأغذية الأخرى المناسبة لعمر

الطفل واحتياجاته إلى جانب حليب الأم. التغذية التكميلية؛ ليست حلول الأغذية التكميلية التي يتم إعطاؤها محل حليب الأم بل هي إعطاؤها كأغذية داعمة لحليب الأم. يجب البدء بالتغذية التكميلية في الشهر السادس. تتراوح فترة الاعتياد على الأغذية التكميلية بين 6 و 8 أشهر. تزيد المذاقات والقوامات المختلفة من قدرة الطفل على العض والمضغ. يستغرق اعتياد الأطفال على تناول الأغذية الحبيبية وقتاً طويلاً ويكون ذلك متعباً عند تفويت هذه الفترة الحرجة. يجب أن يكون المصدر الأساسي لتغذية الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 – 8 أشهر هو حليب الأم. يتسبب البدء المبكر أو المتأخر للتغذية التكميلية ببعض المشاكل.

لماذا يجب عدم البدء بالتغذية التكميلية قبل الشهر السادس؟

إن البدء المبكر يقلل من إنتاج حليب الأم. يزيد من خطر مواجهة العوامل المسببة للإنتانات ومن الإنتانات. لا يسبب البدء المبكر نمواً أفضل للطفل. يكون منعكس دفع اللسان للخارج قوياً خلال الأشهر الأولى، لذا فإن التغذية عبر الملعقة تكون صعبة. يزداد خطر دخول الأغذية إلى الرغامى نظراً لعدم تطور القدرة على ابتلاع الأغذية الخشنة / المحببة؛ يمكن للأغذية التكميلية أن تتسبب بالاختناق. تتسبب بظهور البدانة والداء السكري لدى الطفل بشكل أشيع في حياته المستقبلية. لا يمكن تحطيم النشا والبروتينات بشكل كافٍ. يمكن لهذا أن يزيد من مخاطر الحساسية وأمراض الجهاز المناعي إلى جانب المشاكل الهضمية. إن تركيبة حليب الأم مثالية للأطفال. يزيد الحمل الكلوي عندما يتم إعطاء الأغذية ذات التركيب المعقد قبل أن تنضج الكلى بدرجة كافية.

لماذا يجب عدم البدء بإعطاء الأغذية التكميلية في وقت متأخر؟

لا يمكن توفير الطاقة والمواد الغذائية التي يحتاجها الطفل. يتباطأ نمو الطفل أو يتوقف. من الممكن مشاهدة فقر الدم وتأخر النمو وأمراض نقص الفيتامينات وتأخر التطور الذهني نظراً لعدم حصول الطفل على العناصر الغذائية الضرورية. قد يتأخر تعلم الطفل للمضغ.

كيف يجب أن تكون الأغذية التكميلية الأولى التي سأعطيها لطفلي؟

يجب أن تكون غنية بالطاقة والعناصر الغذائية وذات قوام مناسب ونظيفة وآمنة من ناحية الكائنات الحية الدقيقة والمواد الكيميائية الضارة والسموم. يجب أن تكون متوفرة محلياً وسهلة الشراء والتحضير وموسمية. يجب أن تكون عبارة عن أغذية متوفرة في المنزل ويمكن للطفل أن يحبها ويتناولها بسهولة ويجب ألا تكون ساخنة جداً / باردة جداً / كثيرة البهارات.

يمكن للغذاء الأول الذي يعطى للطفل أن يكون اللبن اليومي الذي يتم تخميره في المنزل. يمكن إعطاء الفواكه الموسمية (مثل التفاح والخوخ والموز و الإجاص) التي يسهل هضمها على شكل عصير ومن ثم بشكل مهروس باستخدام مبشرة زجاجية. يمكن إعطاء الخضراوات الموسمية المهروسة (ليس عصيرها فقط وإنما مع مسحوقها). يتم البدء بإعطاء صفار البيض بإعطاء ثمنه. وبالنظر إلى حالة الحساسية، يمكن إعطاؤه بشكل متزايد في حال عدم حدوث الحساسية. يمكن استخدام الدبس أو القطع صغيرة من الفواكه بدلاً من السكر أثناء تحضير البودينغ.

يمكن إعطاء الجبن المبستر ومنزوع الملح والكفير. من المهم إضافة اللحوم إلى الأغذية الجاهزة (لحم مفروم قليل الدهن أو اللحم المسحوق). لا ينصح باستخدام مرق اللحم ومرق العظام بسبب محتواهما العالي من الملح. إن مسحوق الخضراوات الذي يوصى به تقليدياً في بلدنا من أجل البدء معد من البطاطا والجزر المتوفران في جميع الفصول. يمكن إضافة الكوسا الخضراء إن كان الموسم صيفاً وإضافة اليقطين وإغنائه بالأرز أو السميد إن كان الموسم شتاءً. يعتبر البرغل الذي يستهلك على نطاق واسع مثل الأرز في بلادنا من الحبوب التي تزيد من القيمة الغذائية ويمكن إضافته إلى مسحوق الخضراوات.

ما الذي يجب علي الانتباه إليه عند البدء بإعطاء الأغذية التكميلية؟

يوصى باختيار الأغذية ذات الطاقة العالية والبروتين والعناصر الغذائية الكافية نظراً لصغر سعة معدة الأطفال. تبلغ سعة المعدة حوالي 5 مل (ملعقة حلوى واحدة) عند الولادة و125 مل (كوب شاي واحد) في الشهر السادس من العمر و200 مل (كوب ماء واحد) بعمر السنة. يجب أن يبدأ الانتقال إلى الأغذية التكميلية بنوع واحد من الأغذية ويجب أن يتم الانتقال إلى غذاء جديد بفاصل 3 أيام على الأقل. يجب أن يُنصح ببدء إعطاء كل غذاء بمقدار ملعقة شاي في اليوم الأول وملعقة حلوى في اليوم الثاني وملعقة طعام في اليوم الثالث. يمكن إعطاء غذاء جديد في اليوم الرابع إلى جانب القديم.

تبلغ سعة معدة الطفل حوالي كأس شاي (100 – 125 مل) في الشهر السادس من العمر. يجب أن تؤخذ سعة المعدة بعين الاعتبار عند تحضير الكمية التي ستعطى في دفعة واحدة. ما هو قوام ومحتوى وكمية الأغذية التي يمكن إعطاؤها لطفلي وفقاً لعمره بالأشهر؟

قوام الأغذية؛ يجب أن تكون

- مسحوقة في الشهر السادس،
- مطحونة ومفرومة ومبشورة في الشهرين السابع والثامن،
- مقطعة بشكل مكعب أو الأغذية التي على شكل إصابع من الشهر التاسع إلى الحادي عشر،
- بالشكل المهروس والمقطّع للأطعمة الموجودة على مائدة الأسرة في الشهر الثاني عشر.

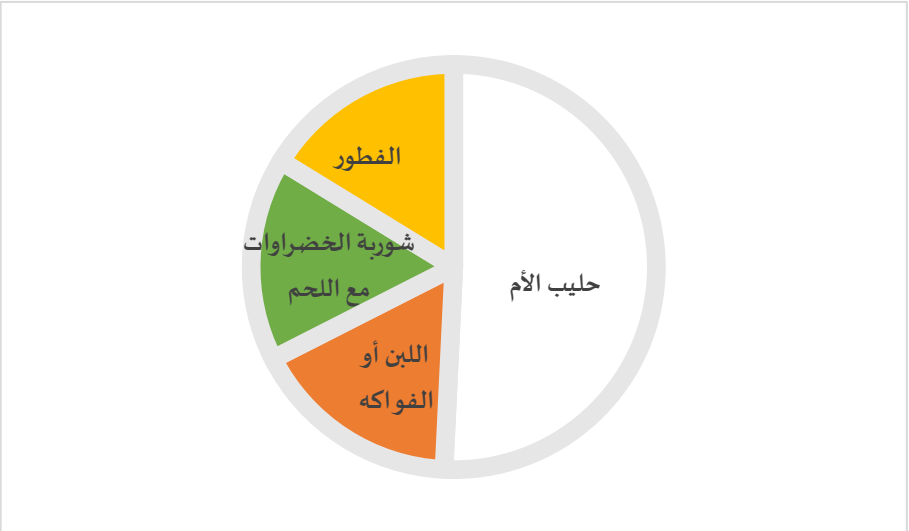
لماذا يعتبر الاستمرار في الرضاعة الطبيعية مهماً أثناء التغذية التكميلية؟

إن مصدر الغذاء الرئيسي للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 – 8 أشهر هو حليب الأم. يتم توفير نصف احتياجات الطفل الذي يبلغ من العمر 9 – 11 شهراً من الطاقة عن طريق حليب الأم. في حين أن حليب الأم يوفر 35 – 40% من احتياجات الطاقة بين الأشهر 12 – 24. عدا عن ذلك، يحتوي حليب الأم على نسبة عالية من الدهون وهو مصدر للطاقة والأحماض الدهنية الأساسية.

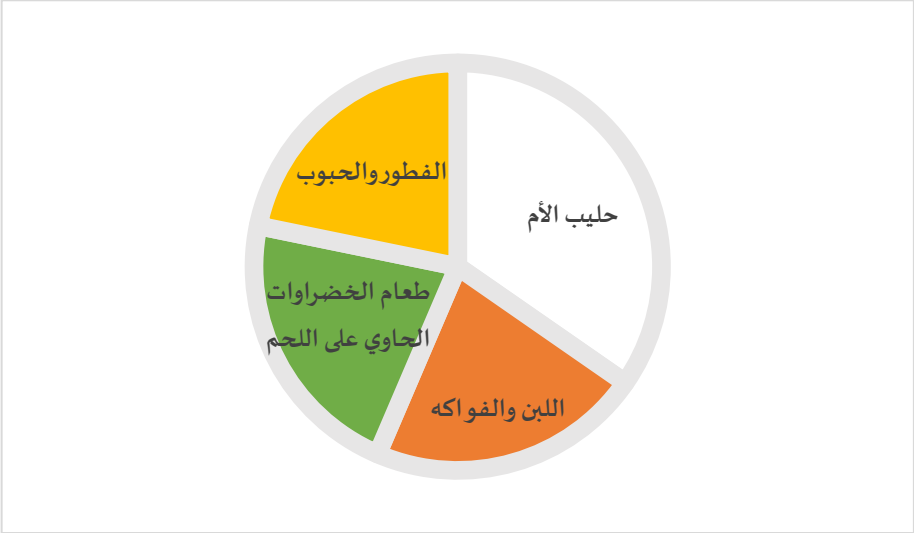
يحتوي على مواد مضادة للإنتان. تقل شهية الطفل أثناء المرض. في حين أن الأطفال يرفضون الأغذية الأخرى خلال المرض فإنهم يستمرون في الرضاعة. لهذا السبب، فإن استمرار الرضاعة الطبيعية يضمن حصول الطفل على بعض العناصر الغذائية التي يحتاجها أثناء المرض ويمنع فقدان السوائل. إن للرضاعة الطبيعية طويلة الأمد تأثير إيجابي على نمو عظام الطفل وطوله.

الشهر 6 – 8

الشهر 9 – 11



الشهر 12 – 24



ما هي الأغذية التي من غير المناسب إعطاؤها لطفلي؟

يجب سحق الأغذية الصلبة والكروية والمغلفة بقشور (البندق والعنب والسكر الكروي والجزر النيء) حتى نهاية سن الثالثة لأنها يمكن أن تتسبب بالاختناق. يجب عدم إعطاء العسل والفول وحليب البقر وبياض البيض للأطفال حتى عمر السنة. يجب عدم تطبيق حمية غذائية نباتية لدى الرضع والأطفال الصغار. يجب تجنب الحليب النباتي (مثل حليب الأرز واللوز وجوز الهند) نظراً لكونه لا يلبي الاحتياجات الغذائية للطفل. لا يتم البدء بإعطاء حليب الأبقار قبل الشهر الثاني عشر ما لم تكن هناك ضرورة لذلك بسبب محتواها العالي من البروتين وزيادته لخطر حدوث الحساسية ونقص الحديد. يجب عدم إعطاء الحليب النيء والجبن المعد من الحليب النيء للأطفال. يجب تحضير الأغذية التكميلية دون إضافة السكر والملح. لا تؤدي إضافة السكر أو الملح إلى زيادة تقبل الأطفال للأغذية. إن تجنب الملح والسكر أثناء الطفولة فعال في خفض عتبة هذين الطعمين في السنوات اللاحقة. يجب تجنب المشروبات السكرية (الشاي والقهوة والمشروبات المنكهة بالفواكه) طوال مرحلة الرضاعة. إن المشروبات السكرية التي يتم تناولها أثناء مرحلة الطفولة تزيد من خطر الإصابة بالبدانة في السنوات اللاحقة. بالإضافة إلى أن هذه المشروبات تزيد من خطر الإصابة بتسوس الأسنان. إن الأغذية التي سبق تتبيلها بالملح والتوابل أو الخضار المعلبة ليست مناسبة للرضع والأطفال الصغار. لا تعطى الأغذية التي يصعب هضمها (شرائح اللحم والنقانق والأغذية الدهنية والمقلية والحارة) للأطفال.

كيف يتم تحضير الأغذية التكميلية وتخزينها بشكل آمن؟

التنظيف: يجب غسل الأيدي قبل تحضير الطعام وإطعامه. يجب أن تكون أدوات المطبخ والأطباق والأكواب التي يتم استخدامها نظيفة. *فصل المواد النيئة والمطبوخة:* يجب استخدام أوعية وأدوات مختلفة عند تحضير الأغذية النيئة والمطبوخة. إن كان سيتم تناول الفواكه والخضراوات نيئة فإنه يجب غسلها بكمية كبيرة من الماء واستهلاكها بعد تقشيرها إن كان ذلك ممكن.

الطهي الجيد: يجب أن تصل درجة حرارة الطهي إلى 70 درجة مئوية على الأقل من أجل استهلاك الطعام بأمان. يجب طهي الأغذية مثل اللحوم والدجاج والأسماك والبيض جيداً بشكل خاص.

تخزين الأغذية في درجات حرارة مناسبة: يجب تحضير الأغذية بكميات قليلة واستهلاكها بشكل طازج. ويجب تخزينها في درجة حرارة أقل من 10 درجات مئوية حتى الوجبة التالية إن لم يكن ذلك ممكناً. في حين لا يجب حفظها في الثلاجة لأكثر من 3 أيام.

الماء الآمن: يوصى بغلي الماء للحصول على مياه نظيفة.

ما الذي يجب الانتباه إليه خلال مرحلة التغذية التكميلية؟

مرحلة التغذية التكميلية هي الفترة التي يتغذى فيها الطفل ويكتسب عاداته الغذائية. سيؤدي عدم اكتساب هذين البندين معاً إلى مشاكل الأكل لدى مستقبلاً. لذلك فإنه يجب أخذ المبادئ التالية بعين الاعتبار؛

يجب أن يكون وقت الوجبة وقتاً خاصاً يكون فيه الطفل جائعاً ولا يشعر بالنعاس ويتم فيه الاهتمام بالطفل فقط ويجب إعداد الحصص مع مراعاة سعة معدة الطفل وجعل الطفل يجلس في وضعية مستقيمة ويجب أن يجلس الشخص الذي يقوم بالإطعام مقابل الطفل مباشرة على مستوى عين الطفل ويجب عليه أن يتحدث بهدوء وبشكل مشجع ويجب أن يسمح للطفل بأن يغذي نفسه بيده ويجب إعطاءه ملعقة بيده عندما يكون جاهزاً لذلك ويجب الإمساك بالملعقة بطريقة يمكن للطفل فيها أن يراها (يجب عدم إخفاء الملعقة أو تقريبها من الخلف) ويجب ألا يكون هناك أية منبهات مثل التلفاز أو الجهاز اللوحي أو الحاسوب تجذب انتباه الطفل في بيئة التغذية ويجب السماح للطفل بإتخاذ قرار المقدار الذي سيتناوله والسرعة التي ستناول بها والوقت الذي سينهي فيها التغذية ويجب دعمه من أجل تناول الطعام ولكن يجب عدم إجباره ويجب احترام اختياره للطعام وردة فعله على الأغذية الجديدة.

تطبيق التلخيص

يُطلب من المشاركين ذكر جملة من المحاضرة بقيت في أذهانهم. في حين أنه يتم إغلاق الجلسة بالتأكيد على أهمية تغذية الرضع والأطفال الصغار مرة أخرى فإنه يتم القول بأنه يجب الاستمرار بالتلقيح وعدم تفويته أو تأجيله حتى خلال فترات الجائحة مثل الـ COVID-19 للتأكيد على أهمية التلقيح مرة أخرى.

القياس والتقييم

1. إن تناول الأطفال لحليب الأم فقط خلال الأشهر الستة الأولى كافٍ. الرضاعة الطبيعية غير ضرورية بعد الشهر السادس. **(خطأ)**
2. إن إعطاء الطفل زجاجة الرضاعة من أهم الأسباب التي تمنع الطفل من مص الثدي بشكل فعال. **(صح)**
3. هناك عناصر مقوية للمناعة ضمن حليب الأم. **(صح)**
4. يجب على كل أم تعلم كيفية حلب الحليب يدوياً من الثدي وتخزينه. **(صح)**

متابعات الرضع والأطفال والمراهقين

الغاية

اكتساب المشاركين المعلومات حول متابعات الطفل السليم

المكتسبات:

يجب على المشارك أن يكون في نهاية هذه الدورة قادراً على؛

- شرح أهمية متابعة الطفل السليم
- معرفة الحد الأدنى من عدد المتابعات التي يجب إجراؤها خلال مرحلة الرضاعة والطفولة.
- تعريف الأعمال والإجراءات التي يجب القيام بها في المتابعات بشكل عام

المدة: 15 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح باستخدام المواد المرئية

السؤال والجواب

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، لوح ورقي، أقلام للكتابة على السبورة، لاصق ورقي / غراء لاصق، ملصقات ملونة وكتيبات إعلامية، حاسوب وجهاز إسقاط، أقلام ودفاتر وبروتوكولات متابعات الرضع والأطفال والمراهقين بقدر عدد المشاركين

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: يتم الدخول إلى موضوع متابعات الرضع والأطفال والمراهقين من خلال فتح النقاش حوله عبر طرح السؤال "هل تذهبون برضيعكم / طفلكم إلى طبيب الأسرة حتى وإن لم يكن مريضاً؟" على المشاركين.

يجب الذهاب بالرضع والأطفال الأصحاء لإجراء فحوصات منتظمة دون انتظار أن يمرضوا!

من الضروري تقييم نمو وتطور الرضع والأطفال ضمن فترات زمنية معينة. إن أهم نقطة في متابعة الرضع والأطفال هي الكشف عن الحالات التي تؤهب للمرض والوقاية منه بدلاً من محاولة علاج الأمراض بعد حدوثها. لهذا السبب، يجب عليكم أن تذهبوا برضيعكم / طفلكم إلى طبيب الأسرة / المركز الصحي للمهاجرين الذي تتبعون له ضمن فترات معينة وأن يتم فحصهم.

ما هي متابعة الطفل السليم؟

متابعة صحة الطفل؛ هي تقييم ما إذا كان الطفل في حالة رفاهية كاملة من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية (وفقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية) والتي يجب أن تُمنح لجميع الأطفال وليست فقط توثيق أن الأطفال الذين يراجعون المؤسسة الصحية دون أن تكون لديهم أية شكايات يتمتعون بصحة جيدة والقيام بتلقيحهم. تشكل متابعة الطفل أساس خدمات صحة الطفل وأمراض الطفولة في الرعاية الصحية الأولية. إنها خدمة صحية يتم فيها متابعة نمو وتطور جميع الأطفال وتقييم ما إن كانوا أصحاء أم لا والقيام بممارسات الطب الوقائي مثل التلقيح والتثقيف الصحي. يجد الأطباء الفرصة لممارسة الطب الوقائي والإبلاغ المسبق اللذان يشكلان حجر الزاوية في خدمات صحة الأطفال أثناء المراقبة الروتينية لصحة الطفل السليم غالباً. إن الاستفادة من هذه الخدمة هي من أكثر الحقوق طبيعية لكل طفل. الغاية من متابعة الطفل السليم؛ هي الحفاظ على الصحة وتقليل ومنع وفيات الرضع والأطفال والمرض والعجز. بمعنى أوسع، يتعلق الأمر بضمان تعزيز الصحة ودعمها.

أوقات مراقبة الطفل

يشاهد هنا الحد الأدنى من أوقات المتابعة الإلزامية التي يجب القيام بها في مرحلة الطفولة والفترات الفاصلة فيما بينها. إن يتم النظر إلى كيفية تحديد وتيرة متابعة الطفل السليم؛ يُلاحظ أنها أكثر تواتراً خلال فترات النمو السريع وفترات تطبيق اللقاحات. لهذا السبب، من المهم جداً الذهاب به إلى المؤسسة الصحية خلال هذه الفترات. يتم إجراء ما لا يقل عن 9 متابعات منذ الولادة وحتى عمر السنة.

المتابعة الأولى: عند الولادة (في المشفى)

المتابعة الثانية: متابعة حديث الولادة خلال الأسبوع الأول بعد الولادة

المتابعة الثالثة: اليوم الـ 15

المتابعة الرابعة: اليوم الـ 41

المتابعة الخامسة: الشهر الثاني

المتابعة السادسة: الشهر الثالث

المتابعة السابعة: الشهر الرابع

المتابعة الثامنة: الشهر السادس

المتابعة التاسعة: الشهر التاسع

ما هي الإجراءات التي يتم القيام بها في جميع المتابعات؟

إن ننظر إلى العناوين الرئيسية للإجراءات التي يجب القيام بها في جميع المتابعات؛ سيتم قياس طول ووزن رضيعكم / طفلكم وتقييم نموه وفحصه وتقييم تغذيته وتقديم المشورة حول المواضيع التي تحتاجونها. عدا عن ذلك، يجب في بعض المتابعات بالإضافة إلى كل هذه الإجراءات إجراء / تطبيق بعض الممارسات المناسبة لعمر الرضيع / الطفل. وهي المسوحات ودعم المكملات الغذائية الدقيقة ومراقبة النمو ودعمه وما إلى ذلك.

ملاحظة للمدرب: يُسأل المشاركون "هل هناك من لديه طفل؟ هل ذهبتم برضيعكم إلى الفحص الطبي بعد خروجه من المشفى؟ متى ذهبتم به؟ ما هي الإجراءات التي تم القيام بها في المشفى أو مركز طب الأسرة / المراكز الصحية للمهاجرين بعد ولادة طفلكم؟". يفتح المجال للنقاش. يتم ضمان مشاركة المشاركين في موضوع المتابعات.

ما هي الإجراءات الإضافية الخاصة بفترة المتابعة في المتابعة التي تجرى خلال الأسبوع الأول؟

هناك أعمال وإجراءات إضافية يجب القيام بها لطفلكم وفقاً لفترة المتابعة بالإضافة إلى قياس طول طفلكم ووزنه وتقييم نموه وفحصه وتقييم تغذيته وتقديم المشورة حول المواضيع التي تحتاجونها. وهي؛

يجب أخذ عينة دم الكعب من طفلكم مرة أخرى؛ من المهم مسح كل طفل حديث الولادة للكشف عن بيلة الفينيل كيتون وقصور الغدة الدرقية الخلقي والتليف الكيسي ونقص

البيوتينيداز. لأنه يمكن بفضل هذه المسوحات منع الأضرار غير القابلة للتراجع التي قد تحدث بسبب هذه الأمراض أو يمكن التقليل من آثارها. يجب أخذ عينة من دم كعب طفلكم للتحقق مما إن كان يعاني من هذه الأمراض أم لا. سيتم تناول هذا الموضوع بمزيد من التفصيل في محاضرة المسوحات.

سيتم البدء بدعم الفيتامين D؛ إن السبب الرئيسي لنقص الفيتامين D هو عدم القدرة على إنتاج ما يكفي من الفيتامين D في الجلد بتأثير أشعة الشمس. يؤدي نقص الفيتامينات خاصة أثناء الحمل في فصل الشتاء إلى ولادة الأطفال الذين لا يمتلكون مخازن كافية من الفيتامين D. يمكن أن يؤدي **نقص الفيتامين D لدى الرضع** إلى ظهور علامات مثل الكساح والاختلاج وتأخر المشي وظهور الأسنان ونعومة وتشوه عظام الجمجمة وتضخم الرسغين والتعرض المتكرر للإنتانات وتعرق الرأس وفقدان الشعر في المنطقة القفوية نتيجة الاحتكاك. تقدم وزارتنا دعماً مجانياً ووقائياً للفيتامين D حتى سن الواحدة للحيلولة دون حدوث المشاكل المتعلقة بنقص الفيتامين D لدى أطفالنا. أعطوا طفلكم 3 قطرات يومياً من القطرة التي تعطى لكم (50 ألف وحدة، 15 مل) منذ الولادة وحتى بلوغه عمر السنة. يتأثر الفيتامين D بالشمس، لذا احفظوه ضمن عبوته في درجة حرارة الغرفة. يجب أن تتعرض الأمهات والأطفال لأشعة الشمس لمدة 20 دقيقة على الأقل يومياً لمنع نقص الفيتامين D. يجب أن يكون الأطفال على تماس مباشر بأشعة الشمس أثناء التشمس وليس للضوء الذي يمر عبر الزجاج أية فائدة من ناحية تركيب الفيتامين D. يجب أن يكون الطفل مرتدياً قبعة وحافي الذراعين والساقين أثناء التشمس.

سيخضع طفلكم لفحص عينه؛ يتم إجراء المسح للكشف عن عوامل الخطر التي تمنع التطور الطبيعي للرؤية والتعرف على الأطفال الذين يعانون من ضعف الرؤية في المرحلة المبكرة. سيتم تناول هذا الموضوع بمزيد من التفصيل في محاضرة المسوحات.

ما هي الإجراءات الإضافية الخاصة بفترة المتابعة في المتابعة التي تجرى في اليوم الـ 41؟

سيتم في هذه المتابعة بالإضافة إلى الإجراءات الأخرى فحص طفلكم من أجل خلع مفصل الورك. قد يقوم طبيبكم بإحالتكم إلى المشفى لإجراء صورة بالأمواج فوق الصوتية للورك في حال لزم الأمر ذلك. يمكن أن يكون خلع الورك ولادياً كما يمكن له أن يتطور لاحقاً. يجب تجنب التقميط الضيق لطفلكم كي لا يحدث خلع الورك لديه. سيتم تناول هذا الموضوع بمزيد من التفصيل في محاضرة عمليات المسوحات.

ما هي الإجراءات الإضافية الخاصة بفترة المتابعة في المتابعة التي تجرى في الشهر الرابع؟

سيتم في هذه المتابعة البدء بإعطاء طفلكم قطرات الحديد أيضاً. يؤثر نقص الحديد على نمو الرضع والأطفال ويقلل من مقاومة الإنتانات. إن نقص الحديد خلال مرحلة الرضاعة والطفولة يؤخر النمو ويؤثر سلباً على مستوى الذكاء. لهذا السبب، يجب عليكم إعطاء قطرات الحديد لطفلكم بالوتيرة والكمية والوقت الذي يوصي به طبيب الأسرة بدءاً من الشهر الرابع من عمره. قد تواجهون بعض الأعراض المؤقتة مثل الإمساك وتغير لون الأسنان أثناء استخدام طفلكم لقطرات الحديد. إنها أعراض مؤقتة ولا تتطلب منكم التوقف عن إعطاء الدواء. يمكنكم طلب معلومات مفصلة من طبيبكم.

ما هي الإجراءات الإضافية الخاصة بفترة المتابعة في المتابعة التي تجرى في الشهر التاسع؟

سيتم خلال هذه المتابعة إجراء تحليل دم لطفلكم لتقييم إصابته بفقر الدم. يجب إجراء تحليل الدم لطفلكم عندما يبلغ عمر 9 أشهر كي يتمكن طبيبكم من تقييم ما إذا كانت مكملات الحديد التي تعطى لطفلكم قد حققت غايتها أو ما إذا كان هناك مرض آخر قد يسبب فقر الدم.

ما هي علامات الخطر عند الرضيع؟

قد تكون بعض الحالات التي قد تتطور لدى طفلكم علامات مرض خطير لذلك فإنه يجب عليكم بالتأكيد الذهاب بطفلكم إلى أقرب مؤسسة صحية في حال حدوث واحد أو أكثر من الحالات التالية:

- احمرار وحكة وإفرازات ونزف وانتفاخ السرة
- كدمات على الشفاه
- عدم القدرة على المص
- تقلصات في الذراعين والساقين
- ارتفاع في درجة الحرارة أو برودة الجلد
- اليرقان
- الإقياء المفرط والمتكرر
- البراز المائي لأكثر من ثلاث مرات في اليوم

- تسرع التنفس أو توقف التنفس
- غؤور المسافة بين الأضلاع أثناء التنفس

ما هي أوقات متابعة الطفل؟

يتم هنا أيضاً عرض الحد الأدنى من أوقات المتابعة الإلزامية التي يجب القيام بها لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة وفترة ما قبل المدرسة والفترات الزمنية الفاصلة فيما بينها. من المهم جداً الذهاب إلى المؤسسة الصحية خلال هذه الفترات.

المتابعة الأولى: متابعة الشهر الشهر الـ 12

المتابعة الثانية: متابعة الشهر الشهر الـ 18

المتابعة الثالثة: متابعة الشهر الشهر الـ 24

المتابعة الرابعة: متابعة الشهر الشهر الـ 30

المتابعة الخامسة: متابعة الشهر الشهر الـ 36

المتابعة السادسة: متابعة الشهر الـ 48

المتابعة السابعة: متابعة الشهر الـ 60

ما هي الإجراءات الإضافية الخاصة بفترة المتابعة في المتابعة التي تجرى بعمر الـ 3 سنوات؟

يتم إجراء فحص العين وفحص الرؤية للكشف عن عوامل الخطر التي تمنع التطور الطبيعي للرؤية ولتحديد الرضع / الأطفال الذين يعانون من ضعف في الرؤية في المرحلة المبكرة. سيتم تناول هذا الموضوع بمزيد من التفصيل في محاضرة المسوحات.

ما هي الإجراءات الإضافية الخاصة بفترة المتابعة في المتابعة التي تجرى بعمر الـ 5 سنوات؟

يؤثر نقص الحديد على نمو الرضع والأطفال ويقلل من مقاومة الإنتانات. إن نقص الحديد خلال مرحلة الرضاعة والطفولة يؤخر النمو ويؤثر سلباً على مستوى الذكاء. لذلك فإنه سيتم إجراء تحليل دم لتقييم حالة فقر الدم لدى الأطفال في سن ما قبل المدرسة.

متى تجرى متابعات فترات سن المدرسة – المراهقة؟

بالإضافة إلى فترات متابعة مرحلة الرضاعة والطفولة فإنه يجب إجراء المتابعة من قبل طبيبكم **مرة واحدة على الأقل في السنة للفئة العمرية 6 – 19 عاماً.**

ما قمنا بسرده إلى الآن هو الحد الأدنى من ترددات المتابعة وتتم زيادة وتيرة ونوعية المتابعة في حال وجود مخاطر أو الكشف عن حالة تحتاج إلى إحالة. يخطط طبيبك لفترات متابعة إضافية بتواتر أعلى وفقاً لحالة الطفل والأسرة خلال الفترات التي توجد فيها مشاكل فردية وأسرية.

ما هي الإجراءات الإضافية الخاصة بفترة المتابعة في المتابعة التي تجرى بعمر الـ 6 سنوات؟

يتم إجراء فحص العين وفحص الرؤية عند بدء الذهاب إلى المدرسة من أجل تحديد عوامل الخطر التي تمنع التطور الطبيعي للرؤية والتعرف على الأطفال الذين يعانون من ضعف الرؤية في مرحلة مبكرة. بالإضافة إلى ذلك، سيتم إجراء اختبار مسح السمع في المدرسة من أجل الكشف عن ضعف السمع وعلاجه خلال هذه الفترة. سيتم تناول هذا الموضوع بمزيد من التفصيل في محاضرة المسوحات.

ما هي الإجراءات الإضافية الخاصة بفترة المتابعة في المتابعة التي تجرى بمرحلة المدرسة؟

يؤثر نقص الحديد على نمو الأطفال ويقلل من مقاومة الإنتانات. إن نقص الحديد خلال مرحلة الرضاعة والطفولة يؤخر النمو ويؤثر سلباً على مستوى الذكاء. لهذا السبب، سيتم إجراء تحليل الدم مرة واحدة خلال كل من الفترتين 10 – 14 سنة و 15 – 18 سنة لتقييم حالة فقر الدم.

ما هي الأعمال والإجراءات التي يتم القيام بها في متابعات الرضع والأطفال والمراهقين؟

يوجد جدول ملخص حول فترات المتابعة والإجراءات التي يجب القيام بها في المتابعة. تشاهد الإجراءات التي سيتم القيام بها على الجانب الأيمن من هذا الجدول والفترات العمرية في القسم العلوي.

تشير الأقسام المميزة بعلامة + إلى ما يجب القيام به في كل متابعة في حين أن الأقسام المميزة بعلامة * تشير إلى ما سيتم القيام به في حال لزم الأمر ذلك بنتيجة التقييم.

هل علي أن أدفع رسوماً عندما أذهب بطفلي من أجل المتابعات؟

إن جميع المتابعات التي ستجرونها لدى طبيب الأسرة أو المركز الصحي للمهاجرين والفحوصات والتحاليل التي تجرى أثناء المتابعة هي مجانية.

يجب الذهاب بالرضع والأطفال الأصحاء لإجراء فحوصات منتظمة دون انتظار أن يمرضوا!

إن أهم نقطة في متابعة الرضع والأطفال هي الكشف عن الحالات التي تؤهب للمرض والوقاية منه بدلاً من محاولة علاج الأمراض بعد حدوثها. لهذا السبب، اذهبوا بالتأكيد برضيعكم / طفلكم إلى طبيب الأسرة / المركز الصحي للمهاجرين حتى وإن كان سليماً. سيتم بفضل هذا التمكن من منع العديد من المشاكل الصحية قبل حدوثها.

تطبيق التلخيص

يُطلب من المشاركين ذكر جملة من المحاضرة بقيت في أذهانهم. في حين أنه يتم إغلاق الجلسة بالتأكيد على أهمية متابعات الرضع والأطفال والمراهقين مرة أخرى فإنه يتم القول بأنه يجب الاستمرار بالتلقيح وعدم تفويته أو تأجيله حتى خلال فترات الجائحة مثل الـ COVID-19 للتأكيد على أهمية التلقيح مرة أخرى.

القياس والتقييم

1. متابعة الطفل السليم؛ هي خدمة صحية يتم فيها متابعة نمو وتطور جميع الأطفال وتقييم ما إن كانوا أصحاء أم لا والقيام بممارسات الطب الوقائي مثل التلقيح والتثقيف الصحي. **(صح)**
2. ليست هناك حاجة لأن يكون الأطفال على تماس مباشر بأشعة الشمس أثناء التشمس وإن الضوء الذي يمر عبر الزجاج كافٍ من ناحية تركيب الفيتامين D. **(خطأ)**
3. يجب عليكم الذهاب برضيعكم من أجل متابعة الطفل السليم 8 مرات على الأقل حتى وإن لم يكن مريضاً. **(صح)**

ملحق:

العمليات	العمر	حديث الولادة	الأسبوع الأول	اليوم الـ15	اليوم الـ41	الشهر الثاني	الشهر الثالث	الشهر الرابع	الشهر السادس	الشهر التاسع	الشهر الـ12	الشهر الـ18	الشهر الـ24	الشهر الـ30	عمر 3 سنوات	عمر 4 سنوات	عمر 5 سنوات	عمر 6 سنوات	عمر 7 – 9 سنوات	عمر 10 – 14 سنة	عمر 15 – 18 سنة	عمر 19-21 سنة
القياسات	قياس محيط الرأس	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
	قياس الطول	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	قياس الوزن	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	مؤشر كتلة الجسم												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	تقييم ضغط الدم	*	*	*	*		+	+	+	*	*	*	*	*	+	+	+	+	+	+	+	+
مسوحات الحواس	تقييم السمع	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	+	*	+	*	*
	تقييم الرؤية	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	+	*	*	+	*	*	*	*
التقييم التطوري	تقييم التطور الجسدي			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	التقييم الاجتماعي السلوكي				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
	تقييم HEADSSS																			+	+	+
	تقييم اضطراب طيف التوحد											+	+		+							
الفحص الجسدي		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
الإجراءات	مسح دم كعب القدم لدى حديثي الولادة	+	+																			
	التلقيح	+	*	*	+	+	*	+	+	*	+	+	+	*	*	*	*	+	*	+	*	*
	مسح خلع الورك الولادي	*	*	*	+																	
	تحليل خضاب الدم والهيماتوكريت									+							+			+	+	+
	تقييم مخاطر ارتفاع شحوم الدم												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	دعم مكملات الفيتامين D		+	+	+	+	+	+	+	+	+											
	دعم مكملات الحديد					*		+	+	+	+											
صحة الأسنان							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
تقديم المشورة		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

+ لا بد من القيام به
* سيتم القيام به عند الحاجة بنتيجة التقييم

HEADSSS: Home (منزل). Education (تعليم)، Activities (نشاطات مع الأقران). Drugs (أدوية). Sex (الجنس)، Suicide (الانتحار). Safety (الأمن).

- أطباء العائلة مسؤولون عن المتابعات الثمانية الأخرى التي تلي المتابعة الأولى لدى الرضع وعن جميع المتابعات لدى الأطفال والمتابعات خلال المرحلة 6 – 19 سنة.
- يجب إجراء المتابعات سنوياً لدى المرحلة العمرية 10 -21 سنة. يجب خلال هذه المرحلة إجراء تحليل خضاب الدم والهيماتوكريت مرة واحدة في المراحل العمرية المحددة (10 – 14، 15 – 18، 19 - 21).

الحوادث خلال مرحلة الطفولة

الغاية

اكتساب المشاركين المعلومات حول المواقف التي تشكل خطراً للحوادث في مرحلة الطفولة وطرق الوقاية منها

المكتسبات:

يجب على المشارك أن يكون في نهاية هذه الجلسة قادراً على؛

- سرد الحالات التي تشكل خطراً من ناحية الحوادث خلال مرحلة الطفولة.
- شرح سبل منع الحوادث خلال مرحلة الطفولة.
- سرد التدخلات التي يمكن القيام بها فور وقوع الحادث بالنسبة للحوادث الأكثر شيوعاً.

المدة: 30 دقيقة

الطريقة / التقنية

الشرح

السؤال والجواب

استخدام المواد المرئية

الأدوات / المعدات / المواد

سبورة، أوراق وأقلام، حاسوب، جهاز إسقاط

مقدمة فعالة

ملاحظة للمدرب: يتم الدخول إلى موضوع الإصابات نتيجةً للحوادث في مرحلة الطفولة عبر فتح المجال للنقاش حول الموضوع من خلال طرح السؤال "ما هو الحادث وما هي الإصابة؟" على المشاركين.

ما هو الحادث؟

هو عبارة عن أحداث غير مخطط لها وغير متوقعة وتحدث بشكل مفاجئ ويمكن لها أن تؤدي إلى إصابة أو ضرر أو خسارة بشرية / ممتلكات ومن الممكن منع وقوعها.

ما هي الإصابة؟

هي الحالة التي تنجم عن تعرض جسم الانسان بشكل "متعمد" أو "غير متعمد" للطاقة الحرارية أو الميكانيكية أو الكهربائية أو الكيميائية أو لإزالة العناصر الحيوية كالأكسجين والحرارة.

ما هي أهمية الحادث والإصابة؟ هل هي حالة يمكن الوقاية منها؟

إن الإصابات هي السبب الأكثر شيوعاً للأمراض التي يمكن الوقاية منها وحالات الوفاة التي يمكن الوقاية منها لدى الأطفال في كل بلد من بلدان العالم. والأهم من ذلك أن الإصابات الناجمة عن الحوادث والعجز وحالات الوفاة يمكن الوقاية منها إلى حد كبير من خلال إتخاذ تدابير بسيطة.

تعد الإصابات المنزلية في جميع أنحاء العالم من بين الأسباب الثلاثة الأولى لمراجعات طوارئ الأطفال. إن عدد الأطفال الذين يموتون بسبب الإصابات في المنزل سنوياً أعلى من عدد الأطفال الذين يموتون بسبب أمراض مثل ابيضاض الدم والتهاب السحايا. يحدث 70 – 75% من إصابات مرحلة الطفولة داخل المنزل أو في محيطه القريب و58% من الإصابات عندما يكون الطفل بجوار شخص بالغ.

إن 70% من الأطفال الذين يموتون نتيجة الإصابات داخل المنزل تقل أعمارهم عن 4 سنوات على مستوى جميع أنحاء العالم. إن سبب وفاة 44% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1-4 سنوات هي الإصابات. يموت 830.000 طفل سنوياً و2400 يومياً بسبب الإصابات. تحدث 80% من الإصابات القاتلة في البلدان النامية.

ما هي الإصابات الأكثر شيوعاً؟

- نتيجة للسقوط
- التسمم
- الحروق
- الغرق في الماء
- الاختناق (انسداد الطرق التنفسية، الضغط من الخارج)
- الجروح
- حوادث السير
- عضة الحيوان
- العنف (مثل العنف بين الأشخاص والعنف الذاتي والحروب والإرهاب).

أين تحدث الحوادث والإصابات؟

يتم تصنيف الحوادث بشكل عام حسب مكان حدوثها. الحوادث المنزلية هي الحوادث التي تحدث في المنزل أو حوله. على الرغم من مشاهدة الحوادث المنزلية لدى جميع الفئات العمرية إلا أنها مشكلة صحية عامة مهمة خاصة لدى الأطفال وكبار السن. على الرغم من أن وتيرة الحوادث المنزلية تختلف باختلاف الدول والفئات العمرية إلا أنها تشكل 25% من حوادث مرحلة الطفولة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن المدرسة ومكان العمل والشارع والحي والمنطقة الزراعية والحديقة والملاعب الرياضية وبالقرب من الماء (البحر، المسبح، البحيرة) هي أماكن أخرى تشاهد فيها الحوادث والإصابات بشكل شائع.

لماذا الإصابات شائعة عند الاطفال؟

إن الأطفال فضوليون ويريدون التعلم. يحدث جزء مهم من التعلم من خلال التعرف على البيئة وفهم ما يحدث في البيئة. لهذا السبب فإن الأطفال الصغار يحاولون باستمرار التعرف على البيئة والأشياء باستخدام حواسهم كلمس الأشياء وتذوقها. يجرون تجارب مختلفة ويقلدون سلوك الأطفال والبالغين من حولهم. ولكنه لا يستطيعون إدراك الخطر ولا يفهمون ولا يمكنهم التفكير في الأشياء والسلوكيات التي ستؤذيهم بسبب عدم امتلاكهم الخبرة الكافية.

من هو المسؤولون عن حوادث وإصابات الأطفال؟

يتحمل المسؤولية جميع البالغين المسؤولين عن رعاية الأطفال الصغار والإشراف عليهم (الآباء والأمهات ومقدمو الرعاية وموظفو رياض الأطفال والمعلمون وما إلى ذلك). على الرغم من أن العديد من العوامل لها دور فعال في وقوع الحوادث والإصابات إلا أن كونهم تحت رعاية وإشراف البالغين من أهم العوامل خاصة عند الأطفال الصغار. لذلك فإن من المهم

إبلاغ الوالدين ومقدمي الرعاية بأسباب حدوث الإصابات والوقاية منها وزيادة إشراف الوالدين / مقدمي الرعاية على الأطفال الصغار. إن الاعتناء بالأطفال الصغار بشكل مستمر وعدم تركهم لوحدهم مهم من ناحية تطور الطفولة المبكرة إلى جانب الوقاية من الإصابات.

ملاحظة للمدرب: يتم الانتقال إلى أنواع الحوادث خلال مرحلة الطفولة عبر طرح السؤال "هل يمكنكم إعطاء بعض الأمثلة عن الأسباب الشائعة للإصابة عند الأطفال؟ ما هي أكثر الحوادث التي شاهدتموها لدى أطفالكم؟".

حالات السقوط

إنه الشكل الأكثر شيوعاً للإصابة منذ مرحلة الزحف. تشكل الإصابات المنزلية العدد الأكبر من حالات مراجعة خدمات الطوارئ ومعظم الإصابات المنزلية هي حالات السقوط. إن فتحة بمقدار 10-15 سم كافية لسقوط طفلكم من خلال فتحة النافذة أو الباب. إن السقوط من مكان عالٍ هو أكثر أنواع السقوط خطورة من حيث التسبب في الوفاة والعجز. إن الأسقف المستوية للمباني التي ليس لها أسقف والنوافذ التي ليس لها درابزين والسلالم التي ليس لها درابزين والشرفات التي ليس لها درابزين وفراغ المصاعد والجدران العالية والأشجار هي الأماكن التي تقع فيها الحوادث بسبب السقوط من مكان عالٍ.

الوقاية من حالات السقوط

يجب أن يكون هناك درابزين على جوانب السلالم داخل المنزل وخارجه. يجب ببناء بوابات أمنية على مداخل ومخارج السلالم. يجب أن تكون حواف سرير الطفل ذات حماية. يجب أن تكون المسافة بين قضبان السور ضيقة بحيث لا تسمح بدخول الرأس (6 سم كحد أقصى). يجب عدم استخدام المشايات. يجب تثبيت السجاد والموكيت لمنع انزلاقها.

يجب وضع الأثاث والمفروشات والكراسي والأسرّة بعيداً عن النوافذ. يجب وضع أقفال أمان على النوافذ. يجب عدم مفارقة الطفل ولو لفترة قصيرة عند تغيير الحفاضات. يجب تجنب استخدام الأسرّة ذات الطابقين.

عند وقوع حالة السقوط من مكانٍ عالٍ؛

لا بد من تقييم عاجل عند ظهور واحد على الأقل من الأعراض التالية:

- فقدان الوعي
- الإقياء
- الشرود
- المشاكل في المشي والرؤية
- النزف من الفم أو الأذن

حالات التسمم

يمكن أن يحدث التسمم بالمواد الكيميائية الخطرة والتسمم بالأدوية والتسمم الناجم عن تسرب الغاز من المواقد وسخانات المياه. إن التسمم أكثر شيوعاً لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 – 5 سنوات. إن الفضول وتقليد كبار السن والبيئة غير الآمنة وإهمال الوالدين / مقدمي الرعاية وقلة الإشراف هي العوامل الأكثر أهمية في حدوث التسمم.

الوقاية من حالات التسمم

إن المواد المسببة للتآكل مثل حمض كلور الماء وسوائل الغسيل خطيرة جداً ! ويجب حفظها بعيداً عن متناول أيدي الأطفال بشكل مؤكد. يجب تخزين مواد التنظيف (جميع المنظفات) في علبها الأصلية. يجب تفضيل استخدام مواد التنظيف ذات الأغطية الواقية من الأطفال. يجب الاحتفاظ بجميع المواد الكيميائية الخطرة الخاصة بالسيارات والحدائق (المازوت وزيت المحركات ومبيدات الفئران والحشرات والمبيدات الزراعية وما إلى ذلك) في مكان مقفل. لا تضعوا المبيدات الحشرية وسموم الفئران على أرضيات المنازل (سيسير طفلكم على المسار نفسه). يجب عدم وضع الأدوية في مكان مفتوح وعدم وضع علب الأدوية والزجاجات في الوسط حتى وإن كانت فارغة. يجب عدم الاحتفاظ بالأدوية في محفظتكم بما في ذلك الأسبرين والفيتامينات.

يجب الاحتفاظ بجميع الشرابات والأقراص في عبواتها الأصلية. يجب عدم جعل الطفلكم يشرب الدواء في الظلام (جرعة خاطئة / دواء خاطئ!). يجب عدم القول للطفل أبداً بأن الدواء هو سكر. إن كان لديكم ضيف يتناول الأدوية فإن عليكم التأكد من وجود دوائه في حقيبته.

إن كان الطفل قد تناول مادة كيميائية:

يجب عدم جعله يتقيأ مطلقاً ويجب عدم إعطائه أي شيء عن طريق الفم. ومع ذلك فإنه يجب غسل الفم ومحيطه إن كان هناك حرق واضح. تجب مراجعة أقرب مؤسسة صحية في أسرع وقت ممكن.

التسمم بالمواقد والسخانات

إن غاز أحادي أكسيد الكربون هو غاز سام يتواجد ضمن الدخان الناتج عن الاحتراق أو الاحتراق غير الكامل للوقود مثل الغاز الطبيعي والكيروسين والبنزين والغاز المعبأ والفحم والخشب. يُعرف باسم "القاتل الصامت" لأنه عديم الطعم واللون والرائحة ولا يملك خاصية التخريش.

الوقاية من التسمم بأحادي أكسيد الكربون (CO)

تجب صيانة الأجهزة التي تعمل بالغاز الطبيعي كل عام ويجب توفير الأكسجين الكافي للأجهزة التي تعمل بالغاز الطبيعي. تجب تهوية الغرف التي تشعل فيها المواقد بشكل متكرر. يجب التأكد من توصيل أنبوب المدخنة والموقد بشكل صحيح. يجب عدم استخدام الكثير من الأكواع عند تركيب المواقد. يجب التأكد من نظافة المداخن والأنابيب وعدم انسدادها. يجب أن تكون السخانات مطابقة للمعايير. يجب وضع سخانات المياه في الشرفة أو في مكان جيد التهوية وليس في الحمام إن كان ذلك ممكناً. يجب القيام بتهوية الحمام بشكل مناسب. إن أجهزة الكشف عن الغاز والدخان هي أجهزة رخيصة وبسيطة ويمكن لاستخدامها أن يكون منقذاً للحياة.

ما الذي يمكن القيام به في حالة التسمم بأحادي أكسيد الكربون؟

يجب القيام بتهوية الوسط وإبعاد الشخص عن الوسط. يجب عدم تحريك الشخص والتأكد من كون المجرى التنفسي مفتوحاً. يجب الاتصال بمركز اتصالات الطوارئ 112 بأسرع وقت ممكن.

حالات الاختناق

تحدث الإصابات الناتجة عن الاختناق من خلال 3 آليات مختلفة:

- الغرق في الماء.
- الاختناق بسبب دخول الأجسام الأجنبية إلى الطرق التنفسية أو تسرب الطعام إليها عند الرضع والأطفال الصغار.
- والاختناق بسبب وضعية النوم الخاطئة على السرير عند الرضع نتيجةً للضغط الخارجي على القفص الصدري أو الطرق التنفسية.

الوقاية من الغرق في الماء

لا تكن هناك أحواض ودلاء مليئة بالماء لأن الرضع / الأطفال الصغار يمكن لهم أن يغرقوا حتى في القليل من الماء. يجب إغلاق باب الحمام وغطاء المرحاض دائماً. ينبغي عدم ترك الأطفال لوحدهم بجوار المسابح أو البحار أو المياه أو الوديان أو الأنهار بغض النظر عن أعمارهم.

الصورة رقم 1. طريقة نقل الطفل الغارق في الماء

إن كان هناك مسبح فإنه يجب أن يكون محاطاً بسياج لا يقل ارتفاعه عن 120 سم بحيث لا يستطيع الطفل تسلقه ويجب أن يحتوي السياج أيضاً على باب يغلق ذاتياً ومزلاج قفل. يجب أن تتوفر معدات الإنقاذ مثل الخطاف طويل الذراع وسترة النجاة وهاتف بالقرب من المسبح.

ما سيتم القيام به في حالة الغرق في الماء:

يجب الحرص على حمل الطفل بحيث يكون رأسه في مستوى أخفض من قفصه الصدري (الصورة رقم 1). يجب الاتصال بمركز اتصالات الطوارئ 112 بأسرع وقت ممكن. يجب عدم القيام بقلب الطفل رأساً على عقب لإزالة الماء الذي دخل إلى الرئتين أبداً وعدم ضربه على ظهره أو رجّه.

الاختناق بجسم غريب:

إن إحدى الطرق التي يستكشف بها الرضع والأطفال الصغار العالم هي وضع الأشياء في أفواههم.

إن كل الأشياء ذات الحجم الذي يمكنها فيه الدخول إلى الطرق التنفسية هي خطيرة (الأغذية، أدوات الزينة، الأشياء، الألعاب، الأغذية الصلبة، أجزاء الألعاب الصغيرة، الأكياس البلاستيكية وما إلى ذلك).

الوقاية من الاختناق بجسم غريب:

يجب عدم إطعام الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 4 سنوات الأغذية التي قد تسد الطريق التنفسي لديهم. يجب عدم إعطاء الأطفال الثمار الصلبة التي يصعب مضغها ببضعة أسنان (تفاح، كمثرى، إلخ) عندما يبدأون بتناول الأغذية الصلبة. يجب التأكد من عدم قدرة الأطفال على الوصول إلى المكسرات وأطباق الحلوى الأخرى في المنزل. يجب ألا تحتوي ملابس الأطفال على شرائط وخيوط وأربطة وأزرار ومشابك وما إلى ذلك قدر الإمكان. يجب عدم ترك الأشياء التي لها قطع صغيرة كالمسبحة والقلادة والمشبك والدبوس والمثبتات والبقوليات كالحمص والفاصولياء والبازلاء في الأماكن التي يمكن للأطفال الصغار الوصول إليها. يجب الاحتفاظ بالأكياس البلاستيكية والبالونات بعيدةً عن متناول أيدي الأطفال. يجب عدم استخدام المسحوق لعلاج طفح منطقة الحفاض لدى الأطفال ويجب عدم الاحتفاظ به في غرفة الرضيع / الطفل فقد يتسبب دخول المسحوق إلى الجهاز التنفسي بوفاة الطفل. اتبعوا توصيات السن الخاصة بالشركة المصنعة عند شراء الألعاب؛ قد تحتوي بعض الألعاب على أجزاء صغيرة قد تسبب الاختناق؛ يجب عدم الاكتفاء بقراءة العلب فحسب بل يجب القيام بتفحص اللعبة أيضاً من كل بد. يجب التحقق مما إذا كانت هناك أجزاء مفقودة من ألعاب الأطفال (عيون، مفصلات، بطاريات، إلخ). إن كان هناك أطفال أكبر سناً في المنزل، فمن الضروري تعليمهم أن ألعابهم يمكن أن تشكل خطراً على أشقائهم.

منع الشنق بالحبل والطوق والاختناق في السرير:

يجب أن يتناسب الفراش الذي بداخل السرير بشكل جيد مع السرير بحيث لا تبقى فراغات على الجانبين؛ وإلا فقد يعلق الأطفال بين حافة السرير والفراش ويجب أن تكون الشراشف والمفارش مشدودة على الدوام. يجب عدم الاحتفاظ بالأشياء مثل ألعاب الأطفال والوسائد ودمى الحيوانات المحشوة على سرير الأطفال. يجب أن تكون أسرة الرضع قاسيةً ويجب جعلهم ينامون على ظهورهم (يمكن لهم قلب وجوههم للأسفل في الوضعية الجانبية). تجب إزالة الألعاب المعلقة وزخارف سرير الأطفال وما شابه ذلك عندما يبدأ الأطفال بالزحف أو الوقوف. يجب وضع حبال الستائر بعيدةً عن متناول أيدي الأطفال. يحب الأطفال اللعب بالحبال ولكن يمكن لهم أن يلفوها على رقابهم ويختنقوا.

ما يجب القيام به في حالة الاختناق بجسم غريب:

يجب عدم التدخل على الطفل الذي يسعل بشكل عفوي ويحاول التنفس!

لكن يجب التدخل في حال كون السعال غير كافٍ أو انقطاع صوته أو زيادة ضيق التنفس أو تطور الأزيز أو إن لم يعد الطفل يستجيب.

إن كان عمر الرضيع أقل من عام واحد،

يجب عدم القيام بمحاولة إزالة ما ابتلعه الطفل بوضع الإصبع في فمه أبداً. يجب وضع الطفل على اليد مع توجيه البطن والرأس نحو الأسفل ويجب ضرب المسافة بين لوحي الكتف 5 مرات بالجزء الصلب من راحة اليد بقوة. إن لم يخرج شيء بعد هذه الضربات الخمس فإنه يتم قلب الطفل ويتم العثور على الثلث السفلي من عظم القص وليس نهايته. يتم وضع إصبعي اليد هناك وتطبيق الحركة التي تم تطبيقها قبل قليل بالشكل نفسه على هذه المنطقة (الصورة رقم 2). تجب العودة إلى ضربات الظهر مرة أخرى إن لم يخرج الجسم الأجنبي نتيجة لهذه الحركات التي سيتم تطبيقها 5 مرات أيضاً. يجب الاستمرار بتطبيق هذه الحركات ما دام طفلك واعياً. يجب من ناحية أخرى القيام بالاتصال بمركز اتصالات الطوارئ 112 وطلب المساعدة أثناء استمرار هذه التدخلات.

الصورة رقم 2. تدخل من الظهر والصدر في استنشاق جسم أجنبي لدى طفل عمره أقل من سنة واحدة.

ملاحظة للمدرب: يُسأل المشاركون عما إذا كانوا قد سمعوا عن مناورة هيمليك وفي أية حالة يمكن إجراؤها.

إن كان عمر الطفل الذي استنشق الجسم الأجنبي أكبر من عام واحد؛

يجب عدم القيام بمحاولة إزالة ما ابتلعه الطفل بوضع الإصبع في فمه أبداً. يجب القيام بتطبيق تدخل يدعى مناورة هيمليك لإزالة الجسم الأجنبي لدى الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن عام واحد (الصورة رقم 3). يتم الإمساك بالطفل من الخلف والضغط على القفص الصدري مع دفع الحجاب الحاجز للأعلى بحيث يتم إرسال الضغط الموجود في الطرق الهوائية السفلية إلى الأعلى بشكل مفاجئ مما يؤدي لخروج الجسم الأجنبي. يجب القيام بهذه الحركات من قبل شخص مطلع إن كان ذلك ممكناً. يجب من ناحية أخرى القيام بالاتصال بمركز اتصالات الطوارئ 112 وطلب المساعدة أثناء استمرار هذه التدخلات.

الصورة رقم 3. مناورة هيمليك

الحروق

إن الوفيات الناجمة عن الحروق هي ثالث أكثر حالات الوفاة العرضية شيوعاً. تحدث 70% من حالات الحروق خلال السنوات الستة الأولى من العمر. يمكن للحروق أن تحدث بأشكال طرق:

- الحروق الحرارية
  - ✓ الحرارة الرطبة (البخار، جميع أنواع السوائل والمياه المغلية، الزيت).
  - ✓ الحرارة الجافة (المعادن الساخنة، المكواة، اللهب، الشمس).
- الحروق الكهربائية
- الحروق الكيميائية

التدابير التي يمكن اتخاذها للوقاية من الحروق في المنزل:

يجب أن تكون حوامل القدور على الطرف المعاكس أثناء الطهي. يجب عدم حمل الأطفال أو الرضع في الحضن أثناء الطهي. يجب التأكد من رؤية المكان الذي فيه طفلكم عندما تضطرون إلى المشي في المطبخ وفي يدكم شيء ساخن. يجب على البالغين عدم حمل أو شرب المشروبات الساخنة (الشاي، القهوة، الحساء، إلخ.) أثناء وجود الأطفال في أحضانهم. يجب عدم استخدام أغطية الموائد حيث أنه يمكن للطفل أن يسحبها ويسكب على نفسه الأغذية الساخنة. يجب عدم إحضار تحضروا الأغذية والمشروبات الساخنة كالأواني وأباريق الشاي إلى المائدة إن كان يتم تناول الطعام على الأرض. يجب تأمين الموقد أو المدفأة أو المدفأة الجدارية بحيث لا يتمكن الطفل من الوصول إليها. يجب عدم تسخين زجاجات حليب الأطفال في الميكروويف؛ يسخن الحليب بشكل غير متساوٍ وقد يحترق فم الطفل. يجب التحقق من درجة حرارة ماء حمام الطفل بالمرفق في كل مرة؛ يجب القيام بفتح الماء البارد أولاً ومن ثم تفتيره بالماء الساخن.

يجب إبقاء علب الكبريت والولاعات بعيدةً عن متناول أيدي الأطفال. يجب عدم ترك الطفل لوحده في الحمام أو المطبخ ولو للحظة. يجب ألا تكون المصابيح الليلية على مسافة قريبة من الأقمشة والستائر بحيث يمكنها ملامستها لأن المصابيح التي تسخن قد تحرق الأقمشة وتتسبب بنشوب حريق. يجب وضع كاشف دخان (إنذار غاز، إلخ) في غرفة نوم الطفل إن كان ذلك ممكناً.

يجب فصل وتخزين الأجهزة الكهربائية مثل آلة إعداد الصندويشات والخلاطات عن المقابس. يجب تفضيل استخدام المقابس المحمية ضد الأطفال أو المقابس ذات الأغطية. تجب إضافة مرحلات الوقاية من التسريب الكهربائي في المنزل. يجب أن تكون هناك مطفأة حريق في المطبخ ويجب أن يعلم البالغون والأطفال كيفية استخدامها. يجب الاحتفاظ بالمواد الكيميائية الخطرة من مواد التنظيف والمواد الخاصة بالسيارات والحدائق في مكان مقفل. يجب الاحتفاظ بالبطاريات بعيدةً عن متناول أيدي الأطفال لأنها قد تسبب حروقاً في حال وضعها في الفم. يمكن للأطفال الوصول إلى المشروبات الساخنة من على كرسي الإطعام. يجب عدم ترك المشروبات الساخنة في متناول أيدي الأطفال. يجب تفضيل جهاز ينتج بخاراً بارداً وعدم استخدام جهاز البخار الساخن عند الحاجة إلى استخدام البخار من أجل الرضع بسبب خطر الإصابة بالحروق.

ملاحظة للمدرب: يُسأل المشاركون "هل هناك من شاهد حروقاً من قبل، ما الذي يمكنكم القيام به في الحروق الحرارية؟". تتم مناقشة الأجوبة.

الإسعافات الأولية في الحروق الحرارية

<u>ما يجب القيام به:</u>

يجب خلع أو قص الملابس الموجودة على منطقة الحرق إن وجدت

- يجب تبريد منطقة الحرق لمدة 10 دقائق على الأقل إلى أن يتوقف الألم:
  - ✓ يمكن وضع منطقة الحرق تحت الصنبور
  - ✓ يمكن غمسه في الماء البارد
  - ✓ يمكن وضع قماش بارد
- يجب خلع المجوهرات مثل الخواتم والأساور والساعات قبل أن يبدأ التورم
- تجب تغطية منطقة الحرق بقطعة قماش جافة ونظيفة

- يجب رفع منطقة الحرق فوق مستوى القلب
- تجب مراجعة الطبيب في حال كان الحرق أكبر من راحة اليد

ما لا يجب القيام به:

يجب عدم وضع أي شيء على الجرح (اللبن، المرهم، معجون الطماطم، مسحوق الحروق، معجون الأسنان، إلخ). يجب عدم وضع القطن على الجرح. يجب عدم لمس الجرح. يجب عدم تفجير الفقاعات المملوءة بالماء في حال ظهورها. يجب عدم تقشير الجلد. يجب عدم وضع الثلج على الجرح مباشرة.

الإسعافات الأولية في الحروق الكيميائية

يجب غسل المنطقة الملوثة بالمادة الكيميائية بالماء الجاري حيث يجب غسله بماءٍ جارٍ برفق لمدة 20 دقيقة على الأقل وتجنب الضغط القوي للمياه الجارية. يجب القيام بخلع الملابس والمجوهرات الملوثة بالمادة الكيميائية أثناء الغسل. اتصلوا بالـ 112. يجب غسل العين نحو الأسفل إن كانت المادة الكيميائية قد لوّثت العين.

الإسعافات الأولية في الحروق الكهربائية

يجب قطع التيار الكهربائي قبل لمس المصاب وفحص تنفسه ونبضه وعدم تحريك المريض إن لم تكن هناك حاجة لذلك والاتصال بالـ 112 بأسرع وقت ممكن.

الجروح

تعد الجروح / القطوع واحدةً من أكثر الإصابات شيوعاً في المنزل. هي الأضرار الناجمة عن الأدوات الحادة والثاقبة مثل الشفرات والسكاكين والمقصات والفؤوس والأظافر على الجلد الذي يغطي الجسم وفي الأنسجة العميقة حسب شدة الجرح بشكل عام.

الوقاية من الجروح

يجب الاحتفاظ بالمقصات والسكاكين والشوك وأدوات القطع الأخرى ضمن درج مغلق. يجب تخزين الأواني الزجاجية والأكواب والحافظات ضمن خزانة عالية. يجب الاحتفاظ بالأدوات ذات الحواف الحادة (الخلاط، المطحنة، إلخ) في مكان مقفل. إن كانت هناك شفرات أو أدوات حادة أخرى في الحمام فإنه يجب الاحتفاظ بها في مكان مقفل. تجب تغطية حواف وزوايا الطاولات وطاولات القهوة لمنع وقوع الإصابات. تجب تغطية الزجاج بطبقة من الفيلم اللاصق الذي يمنع الزجاج من التناثر في الأماكن التي يوجد فيها خطر كسر وقطع الزجاج المكسور كالطاولات الزجاجية والأبواب الزجاجية المنخفضة (يمكن العثور على هذه الأفلام في محلات زجاج السيارات ومحلات الإكسسوارات). يجب غسل منطقة الجرح جيداً بالماء النظيف وتنظيف أية أجسام أجنبية موجودة في منطقة الجرح بالماء. يمكن استخدام الصابون أيضاً عند التنظيف. إن كانت منطقة الجرح تنزف فإنه يجب القيام بدك قطعة قماش نظيفة أو منشفة ورقية والضغط عليها دون أن رفع اليد إلى أن يتوقف الدم. يجب انتظار إلتئام الجرح من تلقاء نفسه بعد توقف النزف دون إغلاق منطقة الجرح إن

كان الجرح سطحياً وصغيراً عند فحص مكان الجرح. إن كان الجرح عميقاً وكان هناك خطر للإصابة بالعدوى فإنه قد يكون من الأفضل إبقاء الجرح مضمداً لفترة من الوقت. يمكن لفه بشاش معقم أو قماش ضماد. يجب عدم استخدام القطن. يجب الذهاب بالطفل إلى أقرب مؤسسة صحية في أسرع وقت ممكن في حال كان الجرح عميقاً وكبيراً.

مؤشرات الحالة الإسعافية:

الأصوات غير الاعتيادية	• البكاء والصراخ والأنين وصوت الكسر ونداء الاستغاثة
المناظر غير الاعتيادية	• الأواني المقلوبة وشظايا الزجاج والخزائن المفتوحة والدخان والأدوية المنسكبة، إلخ.
الروائح الغريبة	• رائحة الحريق ورائحة شريط أو بلاستيك ورائحة الغاز
التصرفات الغريبة	• النعاس المفرط وعدم القدرة على الاستيقاظ وتماتم غير مفهومة وحالة عدم التوجه وشحوب البشرة والاحمرار والكدمات

دعونا لا ننسى؛

- إن المنزل هو المكان الذي يقضي فيه الأطفال معظم أوقاتهم وهو مكان فيه الكثير من الأشياء لاكتشافه بالنسبة إليهم.
- إن رعاية الأطفال والإشراف عليهم ومنع تعرضهم للجروح هو من مسؤولية الكبار.
- لا يمكن إزالة جميع المخاطر ولكن يمكن التقليل منها وإنشاء بيئة آمنة.
- يجب على الشخص الذي يقوم بالاعتناء بالطفل أن يوجه تركيزه الكامل نحو الطفل؛ عليه ألّا ينشغل بأي عمل آخر حتى ينام الطفل.
- إن مراقبة الطفل هو الشرط الأول دائماً كي يكون الطفل آمناً في المنزل أو في الخارج.

الواجبات التي تقع على عاتق الوالدين لوقاية الأطفال من الجروح

تطبيق التلخيص

يُطلب من المشاركين في نهاية الجلسة سرد الحالات التي تشكل خطراً من ناحية حوادث مرحلة الطفولة. يُفتح النقاش حول طرق منع هذه الحوادث. يتم تلخيص الموضوع بالكامل وتغلق الجلسة.

القياس والتقييم

1. الحادث؛ هو عبارة عن حدث غير مخطط له وغير متوقع ويحدث بشكل مفاجئ ويمكن له أن يؤدي إلى إصابة أو ضرر أو خسارة بشرية / ممتلكات ومن الممكن منع وقوعه. **(صح)**
2. إن سبب وفاة حوالي واحد من كل خمسة أطفال تتراوح أعمارهم بين 1 – 4 سنوات في جميع أنحاء العالم هو الإصابات. **(خطأ)**
3. إن فتحة بمقدار 40 – 50 سم كافية لسقوط طفلكم من خلال فتحة النافذة أو الباب. **(خطأ)**
4. إن الطفل الذي يشرب مادة كيميائية؛ لا يتم جعله يتقيأ ولا يتم إعطاؤه أي شيء عن طريق الفم وإن كانت هناك حروق كبيرة فإنه يتم غسل الفم ومحيطه ونقله إلى أقرب مؤسسة صحية في أسرع وقت ممكن. **(صح)**
5. إن من غير المناسب الاحتفاظ بأشياء مثل الألعاب والوسائد في السرير الذي ينام عليه الرضع. **(صح)**