

# توجيه العمل بعيدًا عن تحليل الدم: مساعدة مريض التوحد



دليل المعالج



هذه المواد هي نتاج للأنشطة الجارية لبرنامج شبكة علاج التوحد الممول والمقدم من Autism Speaks. هذا البرنامج مدعوم من الاتفاقية التعاونية UA3 MC 11054 بين وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، إدارة الموارد والخدمات الصحية، برنامج أبحاث صحة الأم والطفل إلى مستشفى ماساتشوستس العام.

## جدول المحتويات

- 3..... مقدمة عن اضطرابات الطيف التوحدي.....
- 3..... العمل مع المرضى الذين يعانون من اضطرابات في الطيف التوحدي (ASD) .....
- 3..... التحضير للزيارة .....
- 3..... جمع المعلومات.....
- 4..... الاستجابة أثناء الزيارة.....
- 4..... وسائل الراحة.....
- 4..... متى يتعين عليك تغيير وتيرة الإجراء.....
- 5..... متى يتعين عليك إيقاف الإجراء أو تغيير مواعده.....
- 5..... إدارة الألم.....
- 5..... مراقبة الألم.....
- 5..... منع الألم ومعالجته.....
- 6..... الاستراتيجيات السلوكية: الاسترخاء.....
- 6..... كيف يمكنك المساعدة.....
- 6..... الاسترخاء للمرضى الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي.....
- 7..... الاستراتيجيات السلوكية: الإلهاء .....
- 7..... ما هو الإلهاء؟.....
- 7..... كيف تستخدم الإلهاء مع المرضى الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي؟ .....
- 7..... الاستراتيجيات السلوكية: وسائل الدعم البصرية.....
- 7..... لماذا تعد وسائل الدعم البصرية مهمة؟.....
- 7..... ما هي لوحة "الأول - التالي"؟.....
- 8..... كيف يمكنك استخدام لوحة "الأول - التالي" .....
- 8..... ما هو الجدول الزمني المصور؟.....
- 8..... كيف تستخدم الجدول الزمني المصور.....
- 9..... الاستراتيجيات السلوكية: المعززات .....
- 9..... استخدام المعززات مع المرضى الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي.....
- 9..... نصائح لاستخدام المعززات أثناء عملية سحب عينات الدم.....
- 9..... ما لو حدث أحد السلوكيات الاعتراضية؟ .....
- 10..... المراجع والموارد.....
- 10..... هل ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات؟.....
- 10..... موارد اضطرابات الطيف التوحدي.....
- 10..... شكر وتقدير.....

## الملحق

- 11..... الملحق أ: استبيان الفرز لإجراءات الطبية الروتينية.....
- 12..... الملحق ب: التنفس العميق.....
- 13..... الملحق ج: البرنامج النصي للتدريب على استرخاء العضلات.....
- 15..... الملحق د: الرسم البياني لصورة استرخاء العضلات.....
- 16..... الملحق هـ: أفكار للإلهاء.....
- 17..... الملحق و: وسائل الدعم البصرية.....
- 22..... الملحق ز: استبيان متابعة الوالدين للإجراءات الطبية الروتينية.....

## مقدمة عن اضطرابات الطيف التوحدي

سواء كنت تعمل في مستشفى أو عيادة، فقد تجد نفسك مسؤولاً عن رعاية أطفال مصابين باضطرابات في الطيف التوحدي (ASD). فمن خلال الاستعداد لتلبية الاحتياجات الفريدة لكل طفل، يمكنك ضمان توفير زيارة مثمرة وأقل إرهاقاً. إن الغرض

من مجموعة الأدوات هذه هو توفير دليل للاستراتيجيات التي يمكنك أنت ومهنتك استخدامها لمساعدة الأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي على إكمال الإجراءات الطبية الروتينية وسحب عينات الدم بسهولة أكبر جنباً إلى جانب تقليل التوتر الذي يشعر به مرضاك ووالديهم. بالرغم من أن إكمال بضع الوريد مع الأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي هو محور التركيز الرئيسي لهذه المواد، فإن المعلومات والفتيات المقدمة طيه تنطبق على جوانب أخرى من زيارة العيادة الطبية (على سبيل المثال، قياس الإشارات الحيوية، الفحوصات البدنية، تقييمات النمو) وقد تكون مفيدة مع الأشخاص الذين ينتمون لأي فئة عمرية أو يعانون من أي إعاقة تتعلق بالنمو. للحصول على تفاصيل وأمثلة وأدوات مطبوعة، تفضل بزيارة

[c.vanderbilt.edu/asdbloodwork/](http://c.vanderbilt.edu/asdbloodwork/)

### □ العمل مع المرضى الذين يعانون من اضطرابات في الطيف التوحدي (ASD)

قد يؤثر اضطراب الطيف التوحدي على قدرة الفرد على التواصل بفعالية، الإبلاغ عن حالته المرضية، تنظيم سلوكياته ذاتياً، والتفاعل مع الآخرين لتلبية احتياجاته. يمكن أن يؤدي تبسيط اللغة واستخدام وسائل الدعم البصرية إلى تحسين التواصل بينك وبين المريض الذي يعاني من اضطراب الطيف التوحدي.

يمكن لجميع الأطفال الاستفادة من نهج منظم للإجراءات الطبية الروتينية، ولكن يُعد هذا الأمر ذو أهمية خاصة للأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي. تتمثل بعض العوامل الرئيسية التي يمكن أن تؤثر على تجربة المرضى الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي داخل الأماكن الطبية في تدفق المرضى والتخطيط والتواصل مع الفريق.

### التحضير للزيارة

#### □ جمع المعلومات

اتصل بالأسرة قبل الزيارة. تحدث مع الوالدين بشأن وسائل الراحة التي يمكن توفيرها داخل عيادتك لإنجاح الزيارة الطبية. قد يكون لدى الوالدين بعض التعليقات حول الاستراتيجيات التي من المحتمل أن تكون أكثر أو أقل نجاحاً. تجدر مناقشة التجارب السابقة سواء كانت إيجابية أو سلبية مع الوالدين. قد ترغب في تزويد الأسر بحزمة من معلومات المرضى حول التحضير للوخز الوريدي في المرضى الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي (تتوفر المعلومات المقدمة للوالدين على [kc.vanderbilt.edu/asdbloodwork/](http://kc.vanderbilt.edu/asdbloodwork/)).

### ◀ ما هي اضطرابات الطيف التوحدي (ASD)؟

اضطرابات الطيف التوحدي هو عبارة عن "اضطرابات طيف" ويمكن أن تتراوح ما بين اضطرابات خفيفة إلى شديدة. بالرغم من اختلاف شدة الأعراض

وطبيعتها الدقيقة لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي، إلا أنه من المحتمل أن يواجهوا صعوبات في ثلاثة مجالات:

- **التواصل.** قد تكون المهارات اللغوية لدى الأفراد الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي منعدمة أو محدودة. فإذا كانت لديهم قدرة خطابية، فقد يستخدمونها في تلاوة الكلمات أو تكرارها. ستكون لديهم قدرة محدودة على استخدام الكلمات لتوصيل رغباتهم أو احتياجاتهم وكذلك لاستخدامها في إجراء محادثات وتفاعلات اجتماعية.

- **التفاعلات الاجتماعية.** يواجه الأفراد الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي صعوبة في فهم الإشارات الاجتماعية، على سبيل المثال، نبرة الصوت أو تعبيرات الوجه. كما قد يواجهون صعوبة أيضاً في الحفاظ على التواصل بالعين.

- **اللعب والأعمال الروتينية.** من المحتمل أن يشارك الأفراد الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي في السلوكيات المتكررة أو أن يكون لديهم اهتمامات محدودة ومكثفة. كما تُعد الأعمال الروتينية ذات أهمية كبيرة؛ فقد يؤدي التغيير في الأعمال الروتينية إلى الشعور بالقلق أو المقاومة. وهناك سمة أخرى والتي قد يصفها البعض بـ "العبء الحسي الزائد". فبالنسبة لهؤلاء الأفراد، يبدو الصوت أكثر علواً، والأنوار أكثر إضاءةً والروائح أكثر قوة.

### ◀ نصائح سريعة!

- **تحديد مواعيد للمرضى الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي في أول اليوم أو آخره** (حيث تكون العيادة أقل انشغالاً).

- قد يساعد **برتوكول مكتوب موجز** الموظفين والممارسين على أن يصبحوا أكثر تنسيقاً في نهجهم مع المرضى الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي.

- نظراً لأن العديد من الأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي لديهم **اهتمامات محدودة أو مفضلة، فعليك أن تكتشف مبكراً** ما هي هذه الاهتمامات. اطلب من الوالدين إحضار نشاط أو لعبة تتعلق بهذا الاهتمام، الأمر الذي قد يساعد في جعل هذا الموعد يسير بسلاسة أكبر.

- وضع **خطة احتياطية** قبل بدء الإجراءات (على سبيل المثال، متى يتعين عليك وقف الإجراء، التحرك بسرعة أكبر، طلب مزيد من المساعدة). ناقش جميع الخطط مع الوالدين.

- **تجهيز الأدوات وجميع المواد اللازمة قبل** دخول المريض إلى الغرفة.

- النظر في استخدام **الأدوات الصديقة للطفل**، مثل مجموعات الحقن المجهزة التي تسمح بمزيد من الحركة.

## مجموعة أدوات بضع الوريد لمعالجي الأطفال الذين يعانون من التوحد

قد يكون الاتصال الهاتفي أو الاستبيان المكتوب هو أفضل طريقة لجمع المعلومات الخاصة بالطفل (انظر الملحق "أ" للحصول على استبيان عينة الفرز). يمكن استخدام ذلك الاستبيان كبرنامج نصي للفرز عبر الهاتف أو إرساله عبر البريد الإلكتروني إلى المرضى قبل الزيارة أو ملئه بواسطة المرضى في غرفة الانتظار. يمكن استخدام الاستبيان لتحسين الرعاية المقدمة إلى مريض بعينه أو كجزء من مبادرة تحسين الجودة لتحسين أداء عيادة ما.

### الاستجابة أثناء الزيارة

#### وسائل الراحة

قد يحتاج الأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي إلى مزيد من وسائل الراحة خلال الزيارات الطبية للعيادة، مثل:

- **تقليل وقت الانتظار** في البيئات التي يمكن أن تكون مفرطة التحفيز أو مثيرة للقلق (على سبيل المثال، غرف الانتظار المزدحمة، مختبر البضع الوريدي).
- ضمان توفير الموارد الكافية. تعيين المزيد من الموظفين للمشاركة مع المرضى ذوي الحالات المعقدة.
- استخدام وسائل الدعم البصرية أو Social Stories™ "القصص الاجتماعية" مع المرضى الذين يستجيبون بشكل أفضل مع هذا النوع من التواصل؛ ناقش الأمر مع الوالدين قبل الزيارة.
- توفير ألعاب إلهاء مناسبة تتوافق مع الاحتياجات الحسية لمريض معين.
- توفير مكافآت ومعززات مناسبة.
- توفير أي وسائل إضافية للراحة استنادًا إلى مدخلات الوالدين أو خبرة الفريق المعالج مع مريض معين.

#### متى يتعين عليك تغيير وتيرة الإجراء

- **نصائح سريعة!**
- **المحافظة على الهدوء والمرونة.** تجنب إظهار تفاعل عاطفي أو "التأثر الشديد" جراء سلوك المريض. لا تتعامل مع السلوك بصفة شخصية.
- السماح للطفل بأن يشعر بأن لديه بعض من التحكم من خلال **السماح له بالاختيار** كلما كان ذلك ممكنًا (على سبيل المثال، اختيار لون الضمادة أو الغلاف).
- **إعطاء الأولوية لما هو أكثر أهمية** لإنجازه في هذه الزيارة وتجنب صراعات القوة. النظر في تغيير أي جانب من جوانب الموعد الذي سينقل المريض إلى الخطوة التالية بنجاح.
- **توضيح ما تفعله قبل الشروع فيه.** تحقق من تحصيل الفهم. كن صريحًا بشأن ما تفعله وما إذا كان مؤلمًا، إذا سألك الطفل عن ذلك.
- **استخدام لغة بسيطة ومحددة** في جمل بسيطة دون استخدام تعابير أو صيغ تهكم أو استعارات.
- **توجيه طلبات مباشرة** (على سبيل المثال، "من فضلك أجلس هنا" بدلاً من "لماذا لا تأتي إلى هنا وتجلس؟")
- **الرجوع إلى الوالدين** من أجل التحكم في السلوك والتواصل ومعرفة تفضيلات المريض.

- بشكل عام، يجب أن تسير الخطوات بسرعة وكفاءة لتجنب تفاقم القلق وحدة الطبع.
- سوف يتعين على الفريق المعالج الاجتهاد لتحديد ما إذا كان قضاء وقت إضافي في التوضيح أو الإلهاء أو توفير وسائل الراحة سيكون مفيدًا أم لا. يجب أن تحفز المخاوف المتعلقة بالسلامة أو الراحة التفكير المتأني.
- قد يكون من الضروري أخذ استراحة قصيرة أو إبطاء وتيرة الإجراء الروتيني.
- يجب أن يناقش الفريق مسبقًا أنواع السيناريوهات التي قد تغير مسار الإجراء. على سبيل المثال، قد يستفيد الطفل الذي يعاني من فرط التهيج من تطبيق فنيات الاسترخاء الموجهة قبل المتابعة.



## مجموعة أدوات بضع الوريد لمعالجي الأطفال الذين يعانون من التوحد

### □ متى يتعين عليك إيقاف الإجراء أو تغيير مواعده

بالرغم من أن نتائج البضع الوريدي والتحليلات المخبرية قد تكون مهمة إكلينيكيًا، إلا أنه يجب على الفريق المعالج تقييم فوائد ومخاطر متابعة الإجراء.

وحيثما يتعلق الأمر بالأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي، ثمة العديد من الأسباب للتفكير في وقف الإجراء الروتيني:

- **كون النتائج ليست ضرورية إكلينيكيًا.** يتعين على الطبيب الممارس النظر في كيفية استخدام المعلومات في اتخاذ القرارات الإكلينيكية، قبل طلب إجراء الفحص. يجب على الطبيب الممارس والفريق الطبي المعالج التعامل بشفافية فيما يتعلق بأولوية الموقف: الروتيني، العاجل، الحرج.
- **عدم كفاية فريق العمل أو الأدوات.** يجب أن يفكر الفريق الطبي في إيقاف الإجراء في حالة عدم توفر العدد الكاف لتنفيذ الإجراء بأمان أو الاستجابة بسرعة إذا كانت هناك حاجة إلى مساعدة إضافية. يُعد والد الطفل جزءًا هامًا من الفريق، ولكن لا ينبغي افتراض أن الوالد قادرًا بدنيًا على المساعدة في العملية.
- **فرط التهيج أو العدوان.** قد يؤدي فرط التهيج أو العدوان إلى جعل المريض أو الفريق الطبي عرضة لخطر الإصابة البدنية البالغة. إذا لم يتسنى تخفيف الخطر، فيجب إيقاف الإجراء. قد يلزم توفير أدوات إضافية أو فريق طبي إضافي أو خطط إضافية قبل إعادة محاولة الإجراء.
- **خلق ارتباط سلبي للإجراءات المستقبلية.** قد يؤدي إكمال الإجراء بالرغم من إظهار المريض علامات **القلق أو الهياج الشديد** إلى توليد مثل ذلك الارتباط السلبي لدى المريض تجاه هذه الأنواع من الإجراءات في المستقبل. قد تمتد هذه المشاعر إلى إجراءات أخرى تتم خلال ممارستك وغير ذلك من الإعدادات الطبية وقد تجعل من الصعب إكمال الزيارات الطبية المستقبلية وتتسبب في إثارة قلق المريض.

### إدارة الألم

إشارات الوجه المعبرة عن الألم\*  
مُقَبَّبُ الْحَاجَبَيْنِ - يُخْفِضُ الْحَاجِبَيْنِ  
وَيُسْحِبُهُمَا مَعًا

جامد العينين - عيون مغلقة جزئيًا، وجفون متشنجة، و/أو رامشة

فتحتا أنف متسعة - تتسع فتحتا الأنف

التجهم - قد يشمل فتح الشفتين رأسيًا، إسقاط الفك وفتحه، ارتفاع الشفة العلوية لتكشف عن الأسنان العلوية، رفع الخدين وقطب منطقة تحت العينين

\*مقتبس من التعبير عن ألم ما بعد العمليات الجراحية في أطفال ما قبل المدرسة: التحقق من صحة نظام ترميز إشارات وجه الطفل [3].

قد لا يُفسر الأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي الألم أو يعبرون عنه بالطريقة نفسها التي يعبر بها الطفل الذي ينمو نموًا قياسيًّا. وهذا لا يعني الافتراض بأن الأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي لديهم قدرة كبيرة على تحمل الألم. قد تُعيق مشاكل اللغة قدرة الطفل على إخبارك بالألم الذي يعاني منه. قد تؤدي عدم قدرتهم على التعبير عن الألم إلى زيادة الإحباط أو القلق أو القيام بأحد السلوكيات الاعتراضية. لذلك، من المهم تحديد أفضل الطرق لمراقبة الألم ومعالجته لضمان راحة مرضاك الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي.

### □ مراقبة الألم

كشفت الأبحاث عن أن الأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي يظهرون على وجوههم ردود فعل كبيرة للتعبير عن الألم، وتكون ردود الفعل هذه مماثلة لتلك التي يظهرها الأطفال الذين لا يعانون من اضطراب الطيف التوحدي [1] [2].

قد تعكس التغييرات في الإشارات الحيوية أيضًا مثل الوخز الوريدي، بالرغم من عدم مراقبتها عادةً أثناء الإجراءات الطبية الروتينية، الألم.

### □ منع الألم ومعالجته

تشمل الطرق المتبعة لعلاج الألم حقن المخدر الموضعي، التطبيق الموضعي للجِل أو الكريمات المخدرة، والتطبيق الموضعي للمبرد البخاري.

نظرًا لوجود عامل نفسي كبير في الإحساس بالألم، فإن فنيات الاسترخاء والإلهاء تقوم بدور هام.

## الاستراتيجيات السلوكية: الاسترخاء

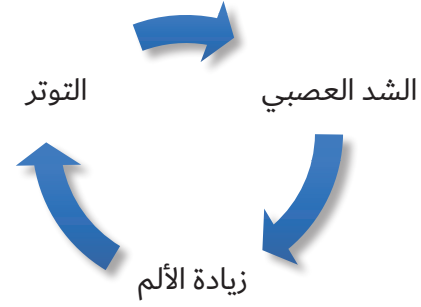
### □ الاسترخاء للمرضى الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي

قد يجد المتخصصون أن النهج النموذجية لتطبيق فنيات الاسترخاء ليست فعالة دائمًا عند استخدامها مع الأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي. طُوّرت النهج التالية لمعالجة جوانب الاسترخاء التي يصعب تطبيقها على الأفراد الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي في بعض الأحيان.

### □ طرق لتطبيق الاسترخاء أثناء سحب عينات الدم

- **التنفس العميق.\*** علّم مريضك أن يأخذ نفسًا عميقًا، ويكتمه لبضع ثوان ثم يطلقه. وبالنسبة للأطفال الصغار، يمكن أن يساعد النفخ في المروحة الورقية أو الفقاعات على التركيز على التنفس وخفض توترهم. انظر الملحق "ب" للاطلاع على البرامج النصية والمواد البصرية لدعم التنفس العميق.
- **الشد/ الاسترخاء العضلي.\*** ثمة طريقة لمساعدة المريض على الاسترخاء وذلك من خلال التركيز على عضلات الجسم المختلفة والشروع بدلاً من ذلك في شدها وإرخائها في وقت واحد. انظر الملحق "ج" للاطلاع على البرنامج النصي والمواد البصرية للاسترخاء.
- **التصوير البصري.** تشجيع الطفل على تخيل شيء لطيف وتصور هذا المشهد مع غلق العينين. إخبار الطفل بالتفكير في الروائح والأصوات ولمس ما يتخيله. قد يستخدم الوالدان صورًا أو أشياء لتذكير طفلهم بالأماكن أو الأنشطة المفضلة للمساعدة في جعل هذه الاستراتيجيات أكثر نجاحًا.

عندما يفكر الأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي في الذهاب إلى الطبيب، يشعر الكثيرون بالقلق إزاء هذه الزيارة. يمكنك المساعدة من خلال تعليم مريضك فنيات الاسترخاء البسيطة. تُشير الأبحاث إلى أن التوتر يؤدي إلى تفاقم الشد العصبي، مما يسهم في ارتفاع مستويات الشعور بالألم:



### □ كيف يمكنك المساعدة

- يمكن أن يقلل الاسترخاء بدرجة كبيرة من قلق الأطفال ومستوى شعورهم بالألم.
- للمساعدة في الحفاظ على هدوء المريض أثناء الإجراء أو الزيارة، يمكنك استخدام فنيات الاسترخاء والإلهاء البسيطة أو تدريب الوالد على استخدامها. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني أدناه للاطلاع على البرامج النصية والأمثلة والمواد البصرية لدعم تنفيذ هذه الفنيات.

\*إذا كان الطفل قد فقد وعيه أثناء سحب سابق للدم، فقد يُمنع من ممارسة التنفس العميق أو الاسترخاء العضلي.

## الاستراتيجيات السلوكية: الإلهاء

### ما هو الإلهاء؟

قد يساعد الإلهاء على إبعاد عقل الطفل عن الأحداث أو الأفكار أو العواطف المليئة بالتوتر وتركيز الانتباه على الأفكار أو المشاعر الأخرى الإيجابية. انظر الملحق "ه" للاطلاع على نصائح حول عملية الإلهاء.

### كيف تستخدم الإلهاء مع المرضى الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي؟

- **التعرف على المريض.** اسأل الأسرة عن اهتمامات المريض أو الأشياء التي تلفت انتباهه (على سبيل المثال، لعبة مفضلة، محادثة شيقة بشكل خاص، لعبة لا تتطلب حركة).
- **تشجيع الوالدان على إشراك طفلهما** في أنشطة إلهائية قبل بدء الإجراء.
- تشغيل الموسيقى أو مقطع الفيديو الذي يفضلونه أو غناء أغنية مرحة.
- توفير ألعاب أو أغراض إلهائية (مثل، أي شيء ذي خصائص حسية) و/ أو الاستفسار من الأسرة عن أي موضوعات تهتم المريض بشكل خاص.
- بدء إشراك المريض في الأنشطة الإلهائية، الألعاب أو موضوعات المحادثة قبل بدء الإجراء، قبل أن يشعر المريض بالإنزعاج إذا كان ذلك ممكنًا.

## الاستراتيجيات السلوكية: وسائل الدعم البصرية

تُشكل وسائل الدعم البصرية استراتيجيات قائمة على الأدلة لإكمال التواصل اللفظي من خلال الوسائل غير اللفظية والبصرية. وقد تكون صورًا أو رسومات أو أشياء أو كلمات مكتوبة أو قوائم.

### لماذا تعد وسائل الدعم البصرية مهمة؟

- يمكن أن تساعد وسائل الدعم البصرية في توصيل التوقعات بصورة أكثر فعالية خلال الإجراءات الطبية وتوفير مكافأة ملموسة ومحفزة للامتثال.
  - يمكن أن توضح وسائل الدعم البصرية الأنشطة التي ستحدث وتحد من الإحباط والسلوكيات السلبية التي قد تحدث نتيجة لسوء الفهم خلال الإجراءات الطبية.
  - يمكن أن تولد وسائل الدعم البصرية القدرة على التنبؤ وتحد من التوتر وتشجع على التعامل بفعالية خلال الزيارة الطبية.
- ثمة مثالان على الطرق الأساسية لاستخدام وسائل الدعم البصرية لمساعدة مريضك الذي يعاني من اضطراب الطيف التوحدي على تحمل الإجراءات الطبية بشكل أكثر فعالية، وخاصة عمليات سحب عينات الدم، وهما لوحات "الأول - التالي" والجدول الزمنية المصورة. للاطلاع على وسائل الدعم البصرية القابلة للطباعة، انظر الملحق "و".

### ما هي لوحة "الأول - التالي"؟

لوحة "الأول - التالي" هي عبارة عن عرض مصور يحفز المرضى على الانخراط في الإجراءات الطبية غير المفضلة من خلال إبراز العناصر / الأنشطة المفضلة التي سيتم توفيرها بعد الانتهاء.

## لوحة "الأول- التالي"

### الأول



### التالي



### الأول



### التالي



### □ كيف يمكنك استخدام لوحة "الأول - التالي"

حدد المهمة التي تريد من مريضك إنجازها (المصور في المربع "الأول") واختر الشيء أو النشاط (المصور في المربع "التالي") الذي يمكنه الوصول إليه واقعيًا عقب الانتهاء من المهمة "الأولى" فورًا. تبعًا لاحتياجات المريض، يمكن أن يكون هذا الإجراء هو الإجراء العام الشامل (على سبيل المثال، "اذهب أولاً إلى الطبيب، ثم الملعب") أو يمكن تقسيمه إلى مهام محددة أثناء العملية التي يمكن إقرانها بالتعزيز.

اعرض اللوحة على مريضك مع ذكر توضيح مختصر ("قِس درجة الحرارة أولاً، ثم الحلوى") قبل بدء المهمة "الأولى". إذا لزم الأمر، أشر إلى اللوحة أثناء تنفيذ الطفل للمهمة ("دقيقة أخرى، ثم الحلوى").

بمجرد الانتهاء من المهمة "الأولى"، أشر مجددًا إلى اللوحة ("انجزت كل شيء مع الطبيب، الآن اذهب إلى الملعب") واسمح له على الفور بالنشاط "التالي".

### □ ما هو الجدول الزمني المصور؟

الجدول الزمني المصور هو عبارة عن تمثيل مصور لما سيحدث على مدار اليوم أو في سياق المهمة أو النشاط. ونظرًا لارتباطه بالإجراءات الطبية على وجه التحديد، فإنه يُعد مفيدًا من حيث تقليل القلق والحدة المحيطة بالانتقالات من خلال التواصل عند حدوث بعض الأنشطة على مدار اليوم أو أثناء الموعد.

### □ كيف تستخدم الجدول الزمني المصور.

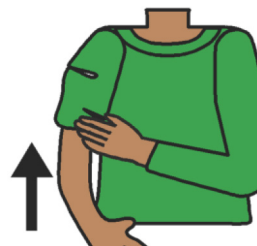
1. **حدد الأنشطة التي ستدرجها في الجدول الزمني.** حاول مزج الأنشطة المفضلة مع الأنشطة الأخرى غير المفضلة.
2. **اجمع الصور ورتبها على الجدول المصور** وفقًا لترتيب حدوثها المحتمل. ويمكن أن يكون جدولًا زمنيًا محمولًا كالحافظة أو اللوح القلاب. يجب أن يكون الجدول الزمني مرئيًا و متاحًا للفرد قبل بدء النشاط الأول على الجدول ويظل متاحًا طوال الأنشطة المتبقية.
3. عندما يحين وقت تنفيذ أحد الأنشطة المسجلة على الجدول، **أخبر مريضك عبر إرشادات لفظية مختصرة** عند بداية النشاط التالي. وعقب الانتهاء من المهمة، اطلب من مريضك مراجعة الجدول مرة أخرى والانتقال إلى النشاط التالي. قد يستجيب بعض الأطفال بشكل أفضل عند تقسيم كل مهمة سوف تحدث خلال الإجراء بطريقة مفصلة للغاية. قد يجعل هذا الأمر الأطفال الآخرين أكثر قلقًا، حيث يكون الجدول الذي يتسم بمزيد من العمومية أكثر ملاءمة.
4. **توجيه المدح و/أو التعزيزات الأخرى** إلى المريض نظرًا لاتباع الجدول والانتقال بين الأنشطة وإكمال الأنشطة المسجلة على الجدول. ضع نشاطًا مفضلًا في نهاية الجدول لتزويد المريض بشيء إيجابي لمساعدته على التركيز وتحفيزه على إكمال بقية مهام الجدول.

### الجدول الزمني المصور

ممرضة



تشمير الأكمام



عاصبة وقف النزيف





## الاستراتيجيات السلوكية: المعززات

### استخدام المعززات مع المرضى الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي.

#### إذا كنت على دراية بالاهتمامات الحسية للمريض، فما هي بعض أمثلة العناصر

- التي يجب مراعاتها عند اختيار المعززات؟ البصرية. تلفاز/ مشغل DVD محمول، ألعاب الفيديو المحمولة، ألعاب مضيئة، مرايا، فقاعات، الألعاب التي تدور / تلف، صب الماء أو عصره من إسفنجة لمشاهدته وهو ينقط، ألعاب سلينكي المثيرة
- السمعية. موسيقى/سماعات الرأس، ألعاب تصدر أصوات
- الدهليزية. التآرجح، الاهتزاز، القفز على الترامبولين، الدغدغة، رحلة إلى الملعب
- اللمسية. المدلك، الريش، اللعب بالعجين، الغسول، كيس الثلج، وسادة التدفئة، كريم الحلاقة، طاولة الماء/الرمل
- الصالحة للأكل/التناول عبر الفم. الحلوى، الوجبات الخفيفة المملحة، المشروبات، ألعاب التسنين
- النشاط. ركوب المصعد، ممارسة ألعاب الطاولة، أو أي نشاط مخطط له مع الوالد بعد الزيارة.
- اجتماعية. المدح، التربيث على الظهر، العناق، التبسم، مصافحة هاي فايف، في كل مرة بصفة خاصة مع مقدم الرعاية حيث يُسمح للطفل باختيار النشاط

استخدم معززات معينة عند تنفيذ الإجراءات الطبية مع الأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي لخلق ارتباط بين هذه الإجراءات وشيء ممتع.

تتمثل الخطوة الأولى في اختيار المعززات في التفكير الاستثنائي "خارج الصندوق" وتحديد الأشياء المحفزة للمريض بشكل خاص. قد ترتبط باهتمامات المريض الحسية أو المحدودة. اطلب من الوالد طرح أفكارٍ.

قد يكون من المُجدي تحديد 3 إلى 5 معززات لاستخدامها حيث قد لا يكون البعض متاحًا يوم تنفيذ الإجراء و/أو قد تحتاج إلى معززات متعددة خلال المراحل المختلفة للإجراء (على سبيل المثال، توفير معزز واحد للجلوس في غرفة الانتظار، توفير آخر عند قياس الإشارات الحيوية، وتوفير ثالث لإكمال عملية سحب عينات الدم).

### نصائح لاستخدام المعززات أثناء عملية سحب عينات الدم

- حدد مكافأة لا تتوافر دائمًا لدى مريضك وتكون جديدة بما يكفي لتحفيزه أثناء تنفيذ إجراء ما مثل سحب عينات الدم.
- قدّم أحد المعززات في أقرب وقت ممكن. إذا لم يتسنى لك هذا، اعرض إحدى الوسائل البصرية لإخبار مريضك بأنه سيحصل على المكافأة قريبًا (على سبيل المثال، صورة للنشاط، إشارة).
- كن واضحًا بشأن نوعية المكافأة وما الذي فعله المريض بالضبط كي يحصل عليها (مثل، الجلوس هادئًا، المشي دون مساعدة).
- تابع سير الإجراء دائمًا وقدّم المكافأة التي وعدت بها.

### ما لو حدث أحد السلوكيات الاعتراضية؟

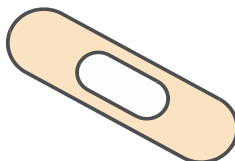
واصل التركيز على المهمة وامدح الطفل على الجوانب التي أكملها من الإجراء. وبدلاً من تحويل الانتباه إلى السلوك غير المرغوب فيه، وجه عبارات موجزة أو أشر إلى أحد العناصر البصرية التي توضح للطفل ما يجب عليه فعله (على سبيل المثال، "مدّ يديك بعيداً عن جسدك").

إذا كنت تتوقع حدوث أحد السلوكيات الاعتراضية، فشجع الوالدين على طرح الاستراتيجيات الموضحة في هذا الكتيب قبل الزيارة وممارستها خلال الأنشطة اليومية المفضلة.

#### الشعور بقرصة



#### الضمادة



#### نشاط خاص



- [www.autismspeaks.org](http://www.autismspeaks.org)
- [www.autism-society.org](http://www.autism-society.org)
- [kc.vanderbilt.edu](http://kc.vanderbilt.edu)

### شكر وتقدير

طُوّر هذا المنشور بواسطة متدربين على المدى الطويل تابعين لبرنامج القيادة التربوية في مجال إعاقات النمو العصبي (LEND)؛ ويتني لورنج، دكتوراه في علم النفس، كريستن ريلند، حاصل على دكتوراه، داوين دوف، دكتوراه في الطب ودكتوراه في الفلسفة، ميشيل ريسينج، ماجستير، وميلاني ماكدانييل، بكالوريوس، وأعضاء هيئة التدريس في برنامج LEND، إيفون باتي لي، دكتوراه في الفلسفة وأستاذ مشارك في طب الأطفال، وعلم النفس والطب النفسي بجامعة فاندربيلت ومنسق التقييم النفسي، مركز فاندربيلت كينيدي، وكاساندر نيوزوم، دكتوراه في علم النفس، وأستاذ مساعد في طب الأطفال والطب النفسي بجامعة فاندربيلت ومدير علم النفس التربوي، مركز فاندربيلت كينيدي، معهد بحوث وعلاج اضطرابات الطيف التوحدي.

حُرّر هذا المنشور وصُمم وأُنّج بواسطة شبكة علاج التوحد/ الأبحاث ذات الصلة بالتوحد المقدمة من Autism Speaks حول نشر التوعية بالصحة البدنية ومصممي الرسومات البيانية بمركز فاندربيلت كينيدي لتحقيق التميز في مجال إعاقات النمو. نشعر بالامتنان لكل من قدم نقدًا أو اقتراحًا ونشمل في ذلك الأسر المتصلة بموقع شبكة علاج التوحد الممول والمقدم من Autism Speaks بمستشفى الأطفال في لوس أنجلوس. يجوز توزيع هذا المنشور كما هو أو، بدون أي تكلفة، يجوز تخصيصه كملف إلكتروني لاستخدامك الخاص أو نشره، بحيث يشمل مؤسستك والإحالات الأكثر تكرارًا. للحصول على معلومات المراجعة، الرجاء التواصل عبر [atn@autismspeaks.org](mailto:atn@autismspeaks.org)

هذه المواد هي نتاج للأنشطة الجارية لبرنامج شبكة علاج التوحد الممول والمقدم من Autism Speaks. هذا البرنامج مدعوم من الاتفاقية التعاونية 11054 MC UA3 بين وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، إدارة الموارد والخدمات الصحية، برنامج أبحاث صحة الأم والطفل إلى مستشفى ماساتشوستس العام. تقع مسؤولية محتوياته على المؤلفين وحدهم كما أنها لا تمثل بالضرورة وجهات نظر مكتب صحة الأم والطفل (MCHB)، إدارة الموارد والخدمات الصحية (HRSA)، وزارة الصحة والخدمات البشرية (HHS). طُبِع في يونيو 2011، Cover photo ©forestpath, 2011 iStockphoto.com

1. مسمير آر ال، نادر آر وكريج كيه دي (2008). تقرير موجز: تقدير شدة الألم لدى الأطفال الذين يعانون من التوحد أثناء البزل الوريدي: تأثير نشاط الوجه. مجلة التوحد واضطرابات النمو، 1394-1391 (7), 38.
2. نادر، آر، وآخرون (2004). التعبير عن الألم في الأطفال الذين يعانون من التوحد. مجلة إكلينيكية عن الألم، 20(2), 88-97.
3. جيلبرت، سي إيه وآخرون (1999). التعبير عن ألم ما بعد العمليات الجراحية في أطفال ما قبل المدرسة: التحقق من صحة نظام ترميز إشارات وجه الطفل. مجلة إكلينيكية عن الألم، 15(3), 192-200.

### هل ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات؟

تفضل بزيارة [kc.vanderbilt.edu/asdbloodwork](http://kc.vanderbilt.edu/asdbloodwork) للحصول على نصائح وأفكار للعمل مع المرضى الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي .

- ألين، جيه وكلاين آر (1996). *Ready...Set...R.E.L.A.X.* : برنامج قائم على أبحاث الاسترخاء والتعلم وتقدير الذات للأطفال. ووترتون، ويسكونسن: تدريب داخلي.
- كولبيرت تي وكاجاندر آر (2007). *كن المتحكم في ألمك: الرعاية الذاتية للأطفال: مينيابوليس، مينيسوتا: الروح الحرة.*
- ديفيس أم، إيشلمان إي آر، مكاي أم وفانينغ بي (2008). *دليل عمل الاسترخاء والحد من القلق. أوكلاند، كاليفورنيا: نيو هاربرينر.*
- جراي، سي (2010). *كتاب القصص الاجتماعية الجديد (الطبعة العاشرة). أربلنغتون، تكساس: آفاق المستقبل.*
- جيليس جيه أم، ناتوف، تي اتش، لوكسكين، اس بي، ورومنسزيك آر جي (2009). *الخوف من الفحوصات البدنية الروتينية لدى الأطفال الذين يعانون من اضطرابات الطيف التوحدي. التركيز على التوحد وغيره من اضطرابات النمو، 24, 168-156.*
- هوبنر، دي، ماثيوز، ب (2005). *ما الذي تفعله عندما تشعر بقلق بالغ: دليل الطفل للتغلب على القلق (إرشادات للأطفال حول ما يجب فعله). واشنطن، العاصمة: Magination Press.*
- ثورن، أ (2007). *هل أنت مستعد لتقديم الرعاية لطفل يعاني من التوحد؟ التمريض، 37, 61-59.*
- [www.helpautismnow.com/going\\_to\\_the\\_doctor.html](http://www.helpautismnow.com/going_to_the_doctor.html)
- [www.helpautismnow.com/blood\\_draw.html](http://www.helpautismnow.com/blood_draw.html)

# الملحق

## الملحق أ: استبيان الفرز للإجراءات الطبية الروتينية

نحن مهتمون بتقديم يد العون لجعل زيارة طفلك الطبية تجربة إيجابية. نريد أن نقلل أي قلق أو إزعاج قد يتعرض به طفلك. سوف تساعدنا إجابتك عن الأسئلة الواردة أدناه على تخصيص زيارة طفلك لتلبية احتياجاته الفردية.

نعرض فيما يلي قائمة بالعناصر التي **تصف** الأطفال. بالنسبة لكل عنصر يصف طفلك في الوقت الحالي أو خلال العام الماضي، الرجاء وضع دائرة حول الرقم 2 إذا كان العنصر صحيحًا تمامًا أو في كثير من الأحيان بالنسبة لطفلك. ضع دائرة حول الرقم 1 إذا كان العنصر صحيحًا إلى حد ما أو في بعض الأحيان. إذا كان العنصر غير صحيح أو نادرًا ما يكون صحيحًا، ضع دائرة حول الرقم 0. الرجاء الإجابة على جميع العناصر، حتى لو كان بعض منها لا ينطبق على طفلك.

0 = نادرًا ما يكون صحيحًا أو غير صحيح 1 = صحيح إلى حد ما أو أحيانًا 2 = صحيح جدًا أو في كثير من الأحيان

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | يبدو طفلي قلقًا أو منزعجًا في الأماكن العامة.   |
| 0 | 1 | 2 | يبدو طفلي قلقًا أو منزعجًا في المواقف غير المألوفة أو غير المتوقعة.   |
| 0 | 1 | 2 | يبدو طفلي قلقًا أو منزعجًا من وجود الكبار غير المألوفين.  |
| 0 | 1 | 2 | يبدو طفلي قلقًا أو منزعجًا من الأشياء الصاخبة أو اللامعة أو الوامضة أو المعطرة أو المزخرفة (حدد _____).         |
| 0 | 1 | 2 | يبدو طفلي قلقًا أو منزعجًا خلال الزيارات الطبية الروتينية.  |
| 0 | 1 | 2 | يبدو طفلي قلقًا أو منزعجًا عند قياس ضغط الدم.   |
| 0 | 1 | 2 | يبدو طفلي قلقًا أو منزعجًا عند الخضوع للفحوصات البدنية.   |
| 0 | 1 | 2 | يبدو طفلي قلقًا أو منزعجًا عند سحب عينات الدم.  |
| 0 | 1 | 2 | يصاب طفلي بالإغماء أو دوار الرأس عند رؤية الدم أو الإبر.  |
| 0 | 1 | 2 | عند الشعور بالقلق أو الانزعاج، قد يكون سلوك طفلي غير متوقع (على سبيل المثال، العدوان، إيذاء النفس، نوبات الغضب) |
| 0 | 1 | 2 | أسفر رد فعل طفلي، سابقًا، عند الخضوع لإجراء طبي روتيني عن تعرضه لإصابة.   |
| 0 | 1 | 2 | أسفر رد فعل طفلي، سابقًا، عند الخضوع لإجراء طبي روتيني عن تعرض آخرين للإصابة.                                   |

الرجاء الإجابة عن الأسئلة التالية.

1. ما الذي تفعله عادةً لمساعدة طفلك على الاسترخاء في المواقف العصبية؟

2. الرجاء مشاركة أية معلومات أو مخاوف إضافية حول الزيارة الطبية المعلقة لطفلك:

## الملحق ب: التنفس العميق

تعليمات التنفس من البطن للأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي:

1. استرخ. استلق على الأرض أو اجلس معتدلاً.
2. ضع إحدى يديك على صدرك والأخرى على بطنك.
3. خذ نفساً من خلال أنفك، 1...2...3...4. بينما تأخذ نفساً، سوف تشعر ببطنك يرتفع مثل البالون الذي ينتفخ. راقب يديك وهي ترتفع على بطنك، بينما تظل اليد الموضوعة فوق صدرك ثابتة.
4. أخرج النفس من خلال أنفك ببطء، 1...2...3...4. اشعر ببطنك تعود إلى وضعها السابق، مثل البالون الذي يُفرغ الهواء.
5. استمر في التنفس هكذا لبضع دقائق أخرى.
6. كلما تدربت أكثر..... كلما أصبح الأمر أسهل!

سوف يساعد تقديم أي وسيلة بصرية إلى الطفل - كصورة مثلاً لإقرانها بالتنفس من البطن، أو نفخ الفقاعات أو نفخ المروحة الورقية - على جعل ممارسة التنفس العميق أكثر متعة وأسهل في المتابعة. يمكن أن يكون ذلك بمثابة إلهاء أثناء الروتين الطبي المجهد.

**ملاحظة:** إذا كان الطفل الذي يعاني من اضطراب الطيف التوحدي قد فقد وعيه سابقاً أثناء سحب عينات الدم، فاستشر طبيباً قبل تطبيق التنفس العميق أو استرخاء العضلات.

### المروحة الورقية

شجع الطفل على أخذ نفس عميق والنفخ ببطء في المروحة الورقية. راقب كم من الوقت يمكن للطفل تحريك المروحة الورقية - كلما طالت مدة زفيره، كلما زارت مدة دوران المروحة الورقية.

### نفخ الفقاعات

تُعد هذه الفنية فنية بسيطة، لكنها مهدئة. اجعل الطفل يستريح (على سبيل المثال، يسند ظهره على الكرسي). حاول أولاً نفخ الفقاعات باستخدام أنفاس سريعة وسطحية. شاهد كيف تنبثق الفقاعات على الفور. تدرّب الآن على نفخ الفقاعات باستخدام أنفاس بطيئة وعميقة. كلما أخرج الطفل أنفاسه ببطء، كلما زاد عدد الفقاعات التي يصنعها. اجعل الطفل يركز على مشاهدة جميع الفقاعات وهي تسقط ويكرر العملية.

## الملحق ج: البرنامج النصي للتدريب على استرخاء العضلات

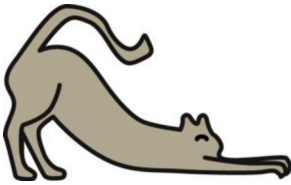
عندما تشعر بالتوتر أو الانزعاج أو الغضب، فإن عضلات جسمك تُشدّ. ومن خلال التدريب على شد عضلات معينة في جسمك، سوف تتعلم إرخاءها. الآن استرخ! (ملاحظة: إذا كان الطفل الذي يعاني من اضطراب الطيف التوحدي قد فقد وعيه سابقاً أثناء سحب عينات الدم، فاستشر طبيباً قبل تطبيق التنفس العميق أو استرخاء العضلات.)

### اليدان والذراعان: اعصر ليمونة



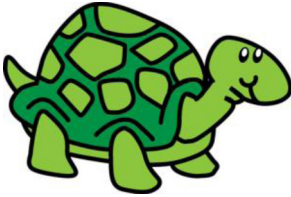
تظاهر بأنك تُسَمِك بليمونة كاملة في كل يد. الآن اضغط عليها بشدة. حاول الضغط لإخراج كل العصير! اشعر بالشد في يدك وذراعك بينما تمارس الضغط. اضغط بشدة! لا تترك قطرة واحدة. (استمر لمدة 10 ثوان). استرخ الآن واترك الليمونة تسقط من يدك. اكتشف كيف ستشعر بشعور أفضل عند إرخاء يدك وذراعك.

### الذراعان والكتفان: تمدد كالقط



تظاهر كما لو أنك قط فروي كسول وأنتك استيقظت للتو من غفوة. مد ذراعيك أمامك. الآن ارفعهما عاليًا فوق رأسك. اشعر بالشد في كتفيك. مد ذراعيك إلى الأعلى وحاول لمس السقف. (استمر لمدة 10 ثوان). رائع! دع ذراعيك يسقطان بسرعة واشعر كم من الجيد إرخائهما. يُشعرك هذا بشعور جيد ودافئ وكسول.

### الكتفان والرقبة: اختبأ في غطائك الخاص



الآن تظاهر كما لو أنك سلحفاة. حاول سحب رأسك داخل غطائك. حاول شد كتفيك إلى أذنيك وادفع رأسك أسفل كتفيك. شدها بقوة! (استمر لمدة 10 ثوان). حسنًا، يمكنك الخروج الآن. اشعر باسترخاء كتفيك.

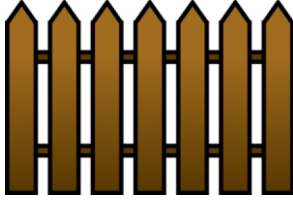
### الظهر: تأرجح نحو الأعلى



تظاهر كما لو أنك تتأرجح في الحديقة. أمل الجزء العلوي من جسدك إلى الخلف والأمام، ذهابًا وإيابًا. للارتفاع إلى الأعلى أكثر، استخدم ذراعيك لمساعدتك في التأرجح! استمر في التأرجح! (استمر لمدة 10 ثوان). رائع. لقد أنهيت عمالك على الأرجوحة. اجلس واسترخ.

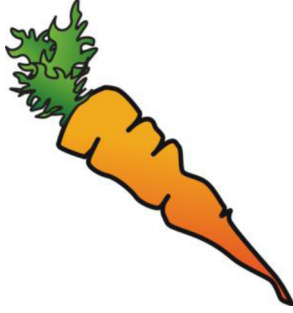


المعدة: اعبر من خلال السياج



تظاهر الآن كما لو أنك تريد العبور من خلال سياج ضيق. يجب أن تجعل جسمك نحيلًا للغاية إذا كنت تريد العبور من خلاله. اشفط معدتك، حاول ضغطها وإرجاعها إلى عظم الظهر. اجعلها صغيرة ومنكمشة بالفعل. استمر في الضغط عليها بشدة قدر الإمكان! (استمر لمدة 10 ثوان). حسنًا، لقد فعلتها! لقد عبرت من خلال السياج. اجلس واسترخ واترك معدتك ترجع إلى مكانها الطبيعي.

الفك: امضغ تلك الجزرة



الآن، تظاهر كما لو أنك تحاول أكل جزرة كبيرة وصلبة. من الصعب جدًا مضغها. اقضمها بأقصى ما يمكنك. نريد أن نحول هذه الجزرة إلى عصيدة! استمر في القضم. (استمر لمدة 10 ثوان). جيد. استرخ الآن. لقد أكلت الجزرة. أفعل ما يحلو لك واستمتع بالحرية.

الوجه والأنف: أبعد هذه الذبابة عن أنفك



تأتي ذبابة كبيرة مزعجة وتقف على أنفك! حاول إبعادها دون استخدام يديك. جعد أنفك. اصنع أكبر قدر من التجاعيد على أنفك. اقطب أنفك بشدة وحافظ على ذلك الوضع قدر الإمكان. لاحظ أنك عندما تقطب أنفك، فإن خديك وفمك وجبهتك وعينيك يأخذون ذلك الوضع ويضيقون أيضًا بشدة. (استمر لمدة 10 ثوان). جيد. لقد طردتها بعيدًا. يمكنك الآن الاسترخاء وترك جميع ملامح وجهك تعود في وضعها الطبيعي.

الساقان والقدمان: أغمس أصابع قدميك في الطين



تظاهر كما لو أنك تقف حاف القدمين في بركة كبيرة مليئة بالطين. أغمس أصابع قدميك داخل الطين. حاول إدخال قدميك وصولاً إلى الجزء السفلي من بركة الطين. ربما ستحتاج ساقيك لمساعدتك في الدفع. أغمس أصابع قدمك نحو الأسفل. ادفع قدميك، بشدة! (استمر لمدة 10 ثوان). حسنًا، أخرج الآن. أرخ قدميك، وأرخ ساقيك وأرخ أصابع قدميك. إنه لشعور جيد للغاية أن تكون مسترخيًا. لا يوجد أي شد في أي جزء من عضلاتك. تشعر بالدفء والوخز.

الملحق د: الرسم البياني لصورة استرخاء العضلات

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>عصر ليمونة</p>                   | <p>التمدد كالقط</p>                | <p>التمدد كالقط</p>            |
| <p>الاختباء في غطائك الخاص</p>     | <p>التأرجح نحو الأعلى</p>         | <p>العبور من خلال السياج</p>  |
| <p>إبعاد تلك الذبابة عن أنفك</p>  | <p>غمس أصابع قدميك في الطين</p>  | <p>الاسترخاء</p>             |

## الملحق هـ: أفكار للإلهاء

نعرض فيما يلي بعض الأدوات أو الألعاب أو الأفكار المفيدة التي يجب توافرها في العيادة كي يستخدمها المرضى وأسرتهم أثناء المواعيد الطبية.

### نصائح:

قد تكون أدوات الإلهاء التالية مفيدة للمواعيد الطبية التي تتضمن سحب عينات الدم:

- وضع أشياء حسية بالقرب من مكان سحب عينات الدم (مثل، كيس الثلج، لعبة الاهتزاز)
- كريم EMLA أو بخاخات، إن وجد
- أدوات أخرى إضافية ومحددة لسحب عينات الدم (مثل، "بازي" buzzy4shots.com التي تُستخدم في بعض المستشفيات)

### خصائص مستلزمات الإلهاء الجيدة:

- مألوفة ومحبوبة من المرضى
- محفزة وجديدة
- محمولة
- مسموح باستخدامها في المستشفيات والعيادات
- إمكانية استخدامها بأدنى حد للحركة من المريض (وبيد واحدة، إن أمكن)
- القدرة على المحافظة على انتباه الطفل

### أمثلة على مستلزمات الإلهاء الجيدة

- جهاز محمول لتشغيل الفيديو أو الموسيقى التي يحبها المريض
- الألعاب التي تتطلب حركة قليلة أو منعدمة والتي يحبها المريض (مثل، الدوك، الورق، المقص)
- الضحك (على سبيل المثال، لعبة يمكنك التفكير خلالها في أنواع مختلفة من الضحك وتقليد ما قد يبدو عليه الأمر)
- ألعاب مفضلة أو حيوانات محشوة تجذب الانتباه
- ألعاب محفزة بصريًا (مثل، الألعاب التي تضيء، المراوح الورقية، الألعاب الملونة)
- الألعاب أو الأشياء التي تعمل عن طريق اللمس (مثل، الألعاب ذات الملمس المثير للاهتمام، كرات التوتر، الألعاب التي تهتز)
- الألعاب الجديدة المثيرة للاهتمام بصريًا، أو التي تصدر ضجيجًا غير ضار أو التي تعمل عن طريق اللمس (مثل، عصيان المطر، العصيان المضيئة، ألعاب الاسترخاء، الفقاعات)
- قد تساعد فنيات الاسترخاء (مثل، التنفس العميق أو الاسترخاء التدريجي للعضلات) أيضًا على الإلهاء
- الموضوعات المثيرة للاهتمام بالنسبة للمريض. غالبًا ما يكون لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي اهتمامات محدودة. قد يُشكل إشراك المريض في محادثة حول هذا الموضوع نوعًا من الإلهاء (مثل، القطارات، المصاعد، برنامج أو فيلم تلفزيوني معين)

## الملحق و: وسائل الدعم البصرية


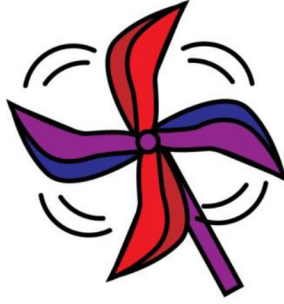
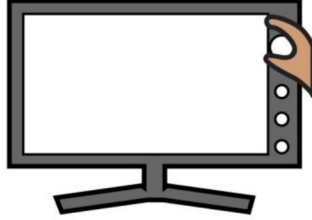
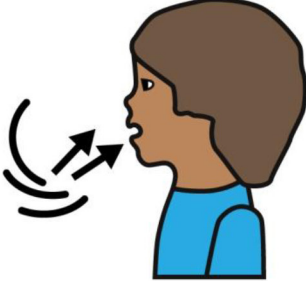
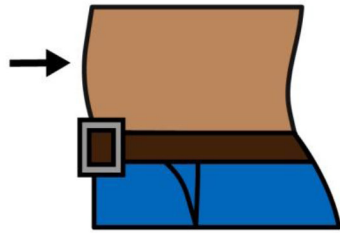

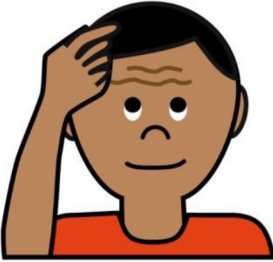
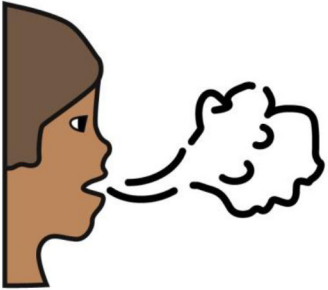

نعرض فيما يلي بعض الرموز التي قد تجدها مفيدة لاستخدامها مع المريض قبل سحب عينات الدم أو خلاله.







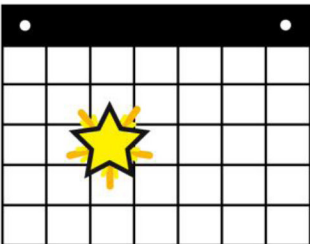
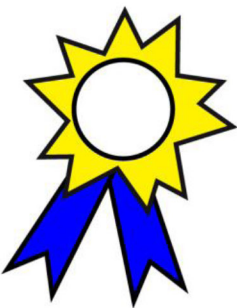

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>سيارة</p>           | <p>قيادة</p>    | <p>فحص</p>                     |
| <p>غرفة الانتظار</p>  | <p>كتاب</p>    | <p>الاستماع إلى الموسيقى</p>  |
| <p>ممرضة</p>         | <p>ممرضة</p>  | <p>النزول إلى القاعة</p>     |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>السير</p>               | <p>الأم</p>          | <p>الأب</p>        |
| <p>كرسي</p>                | <p>الجلوس</p>        | <p>الاستماع</p>    |
| <p>تشمير الأكمام</p>     | <p>مسح الذراع</p>  | <p>بارد</p>      |
| <p>عاصبة وقف النزيف</p>  | <p>بخاخ بارد</p>   | <p>كيس بارد</p>  |





|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>كرة الضغط</p>           | <p>الشعور بقرصَة</p>      | <p>كرات القطن</p>                  |
| <p>كرة قطن على الذراع</p>  | <p>إسعافات أولية</p>      | <p>الانتهاه من كل شيء</p>          |
| <p>سعيد</p>              | <p>زيارة الطبيب</p>     | <p>إبقاء الذراعين في الجانب</p>  |
| <p>ضغط الدم</p>          | <p>الرجاء الانتظار</p>  | <p>زيارة الطبيب</p>              |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>الضحك</p>            | <p>المروحة الورقية</p>  | <p>تغيير القناة</p>    |
| <p>خذ نفسًا عميقًا</p>  | <p>التنفس من البطن</p>  | <p>التمدد</p>          |
| <p>فكر</p>            | <p>النفخ</p>          | <p>نفخ الفقاعات</p>  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>ألعاب</p>      | <p>DVD</p>       | <p>مكافأة</p>    |
| <p>مكافأة</p>     | <p>مكافأة</p>    | <p>نشاط خاص</p>  |
| <p>يوم خاص</p>  | <p>مكافأة</p>  | <p>مفاجأة</p>  |

الأول

التالي

|   |  |
|---|--|
| <p>زيارة الطبيب</p>  | <p>ملعب</p>  |
|---|--|

## الملحق ز: استبيان متابعة الوالدين للإجراءات الطبية الروتينية

نحن مهتمون بمعرفة مدى تحمل طفلك للزيارة الطبية. سوف تُستخدم إجاباتك على هذه الأسئلة لتحسين رعاية الأطفال وتقليل القلق والانزعاج المصاحبين للزيارات الطبية.

نعرض فيما يلي قائمة بالعناصر التي تصف الزيارة الطبية للطفل. فيما يتعلق بكل عنصر، ففكر في الزيارة الطبية لطفلك. الرجاء وضع دائرة حول الرقم 2 إذا كان العنصر صحيحًا جدًا بالنسبة لطفلك. ضع دائرة حول الرقم 1 إذا كان العنصر صحيحًا إلى حد ما. إذا كان العنصر غير صحيح بالنسبة لطفلك، ضع دائرة حول الرقم 0. الرجاء الإجابة على جميع العناصر، حتى لو كان بعض منها لا ينطبق على طفلك.

0 = غير صحيح 1 = صحيح إلى حد ما 2 = صحيح جدًا

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 0 | 1 | 2 | تحمل طفلي الانتظار داخل غرفة الانتظار والفحص.  |
| 0 | 1 | 2 | انتقل طفلي انتقالًا جيدًا بين الأنشطة.   |
| 0 | 1 | 2 | بدا طفلي مرتاحًا مع الأطباء والممرضات.   |
| 0 | 1 | 2 | كانت الألعاب أو الأغراض المتاحة شيقة بالنسبة لطفلي.                                  |
| 0 | 1 | 2 | تحمل طفلي قياس ضغط الدم.   |
| 0 | 1 | 2 | تحمل طفلي الفحص البدني.  |
| 0 | 1 | 2 | تحمل طفلي سحب عينات الدم.  |
| 0 | 1 | 2 | يبدو طفلي قلقًا أو منزعجًا عند سحب عينات الدم.                                       |
| 0 | 1 | 2 | سمح سلوك طفلي بالحفاظ عليه في حالة أمانة وعدم تعرضه لإصابات أثناء الإجراء.           |
| 0 | 1 | 2 | سمح سلوك طفلي بالحفاظ على أمان الآخرين وعدم تعرضهم لإصابات أثناء الإجراء.            |
| 0 | 1 | 2 | انخفض شعور طفلي بالقلق والانزعاج بفضل الاستراتيجيات المستخدمة في هذه الزيارة الطبية. |
| 0 | 1 | 2 | بوجه عام، كنت راضيًا عن التجربة التي خاضها طفلي اليوم خلال هذه الزيارة الطبية.       |

الرجاء الإجابة عن الأسئلة التالية.

1. ما هي الاستراتيجيات المستخدمة خلال هذه الزيارة والتي ساعدت على الحفاظ على هدوء واسترخاء طفلك؟

2. الرجاء مشاركة أية تعليقات أو مخاوف: