



الفصل الحادي عشر

الإجازات والرحلات





تُعدّ الإجازات والسفر المتنفس الأسري لجميع أفراد الأسرة، وهي تبعث في النفس السرور والبهجة والعودة إلى العمل والدراسة بكثير من النشاط والحيوية والعطاء، ولكن قد يبدو هاجس الخوف من خوض هذه التجربة، وخصوصاً إذا كان ابنك يشكو من أمراض الحساسية، وخوفك عليه سبب كافٍ في العدول عن هذه المتعة، وفي هذا الفصل سنقوم بتوجيه بعض النصائح والإرشادات التي ستساعد بإذن الله على خوض هذه التجربة بكل أمان وطمأنينة.

ما مواطن الأخطار التي سيواجهها الطفل في أثناء السفر؟

- ◀ البيئـة: يجب مراعاة مسببات حساسية طفلك البيئية، وتجنبها بقدر الإمكان وأخذ سبل الحيطة الكافية، خصوصاً إذا كان يشكو من الإكزيما أو الربو.
- ◀ تناول الأطعمة وتحضيرها خارج المنزل.
- ◀ توافر المحال التجارية، وتوافر السلع التي تحتاجين إليها في إعداد الطعام وفرش النوم لابنك المصاب بالحساسية.
- ◀ لغة التواصل مع من حولك، والوصول للخدمات التي تحتاجين إليها، كالمستشفى وإدارة الفندق وخلافه.

أرغب في قضاء إجازة داخلية ما الإرشادات التي تنصحونني باتباعها؟

- ◀ كثير من الناس لا يحبون السفر خارج البلاد، وقد يكون هذا الشيء مريحاً نوعاً ما، حيث إنه من السهل جداً أن نوفر الخدمات الأساسية التي نحتاج إليها في السكن، كاصطحاب الوسائد والفرشات الخاصة بنا، وخصوصاً إذا كان ابنك يعاني الربو والإكزيما.
- ◀ التواصل مع إدارة السكن أو الفندق وطلب الخدمات، كتوافر البدائل للأطعمة والتحدث مع الطاهي إذا أمكن، أو توفير مفارش ووسائد لذوي الحساسية، حيث إن هذه الخدمة تكون موجودة في بعض الفنادق إذا كان طفلك يعاني الربو أو الإكزيما.
- ◀ حاولي إعداد الطعام في البيت، أو بالبحث في الأسواق والبقالات الكبيرة التي تتعاملين معها في بلدتك عن طريق سؤال موظف الاستقبال بالسكن الذي تقيمين فيه خلال رحلتك.
- ◀ إذا أحببت استخدام الأطعمة الجاهزة، فاتبعي نفس التعليمات التي تتبعينها دائماً عند تسوقك، كقراءة النشرات الخاصة بالأغذية الآمنة إن وجدت أو بقراءة الملصقات التي تظهر محتويات الأطعمة.
- ◀ قد تضطرين في أثناء إجازاتك إلى قضاء بعضها أو كلها عند الأهل والأصدقاء، كما هي عادات مجتمعتنا، فتصرفي بكل هدوء، ولا تثيري الانتباه الفضولي لدى الجميع تجاه ما يعانيه ابنك الذي سيخرج من نظراتهم وتصرفاتهم، وتواصلني مع صاحبة البيت، وشرحي لها الموضوع بالتفصيل قبل ذهابك إليها من دون أي حرج، وما يجب عليك اصطحابه معك لهم لكي تتمكنوا جميعاً من قضاء وقت ممتع بكل سهولة ويسر.

ما الإرشادات لقضاء إجازة خارج البلد مع طفل مصاب بالحساسية؟

1. التخطيط المسبق من حيث التوقيت المناسب، فلا يعقل السفر في الخريف إلى مناطق زراعته أو غابات كان ابنك يشكو من حساسية حبوب اللقاح، فالسفر أولى في مثل هذه الحالة إلى مناطق بحرية والعكس صحيح؛ إذا كان ابنك يعاني حساسية الأسماك أو الجمبري أو كليهما.
2. اختيار فنادق ذات خمس نجوم؛ لضمان مستوى وجودة الخدمة المقدمة والتحدث إلى إدارة الفندق لشرح حالة المصاب بالحساسية، وما المطلوب بالتحديد، أو إرسال تقرير مفصل عن الحالة وإرشادات الطبيب.
3. اللغة: إذا كان السفر إلى بلدان أجنبية فمن الأفضل البحث عن مترجم لكي يساهم في التغلب على هذه العقبة على الأقل في أول الرحلة أو إيجاد الأماكن التي توفر حاجياتهم على حسب القوائم التي يستخدمونها في بلدتهم، مع ضرورة التعرف إلى بعض الكلمات التي تستخدم في حالة الطوارئ، مثل الإسعاف الطوارئ

وبعض أرقام هواتف هذه الخدمات الطارئة.

4. الأسواق والخدمات العامة: يجب التعرف عند الوصول مباشرة إلى الأماكن المهمة، مثل الإسعاف وطبيب الحي، والمراكز الكبيرة التي يتوافر بها التسوق والمطاعم الكبيرة التي يتوافر بها خدمة لذوي أمراض الحساسية بكل يسر وأمان.
5. إعداد الطعام: يجب غسل جميع أدوات المطبخ والأسطح أيضاً؛ لتقليل من احتمالية التلوث المفاجئ بقدر الإمكان، وإذا وجدت صعوبة في توفير جميع احتياجات الطهي وجب اللجوء إلى طبخ أنواع أساسية بسيطة ومن دون وضع أي إضافات على الطعام.
6. إن تناول الطعام في المطاعم - على طريقة البوفيه المفتوح - لئُمكننا من الاطمئنان على سلامتها لأبنائنا المصابين بأمراض الحساسية، فالتلوث العارض لأدوات المائدة والطعام المتساقط في أطباق الآخرين؛ يحتمل وقوعه بنسبة عالية، والأفضل من ذلك هو اختيار فندق به مطعم مزود بطاقتي خدمة الطعام.
7. يفضل في السفر للخارج إحضار ما تحتاجين إليه من بلدك وبكمية تكفي على الأقل للأيام الأولى من الرحلة؛ حتى يتسنى لك معرفة أماكن التسوق الآمن وتحضير الطعام اللازم لمريضك.
8. التأكد من حمل كمية كافية من الأدوية المستعملة مع التأكد من تاريخ الانتهاء، ووجود إبر الأدرنالين وصلاحيتها.
9. إن التأمين الصحي أصبح مطلباً أساسياً عند الحصول على تأشيرة الدخول، وخصوصاً لدول أمريكا وأوروبا، وهنا يجب أن يكون شاملاً، ويغطي الحالات الطارئة لمرضى الحساسية.

موانع أو احتياطات يجب التنبه إليها عند السفر للمصاب بحساسية الطعام

- لا يوجد ما يمنع من السفر والتنزه أو الخروج في رحلات خارجية، غير أنه يوجد بعض الاحتياطات التي يجب على المصاب بحساسية الطعام أو مرافقيه أن يتنبهوا إليها، نلخصها في النقاط الآتية:
1. حدد مسار الرحلة بشكل دقيق وأماكن التوقف، خصوصاً إذا كان السفر بواسطة السيارة، ولتكن أماكن التوقف في أماكن عامة وبها خدمات جيدة.
 2. التأكد من نظافة المقاعد والأرضيات قبل الجلوس في أي وسيلة نقل ومسح الأسطح القريبة قدر الإمكان؛ تحسباً لوجود أي بقايا طعام قد تثير التحسس.

3. التزود بطعام مناسب لنوع الحساسية المصاب بها؛ حتى لا تفاجأ بعدم وجودها في الأماكن التي تتوقف فيها.
4. امتنع عن تناول أي طعام جديد لا تعرف مكوناته.
5. التأكد من حمل حقن الأدرينالين الذاتية التشغيل بعدد كافٍ (حقنتان على الأقل).
6. التأكد من توافر أو حمل جهاز هاتف متحرك، ويعمل بشكل جيد للاستعمال عند الضرورة.
7. الحذر من تناول أي طعام من المطاعم المنتشرة على الطرق السريعة إلا إذا تم التأكد من إمكانية طهي طعام خاص بالمصابين بحساسية الطعام، ويفضل عدم المجازفة في ذلك والاعتماد على الطعام المجهز في المنزل قبل الرحلة.

عند السفر بالطائرة، هل أحتاج إلى كل تلك الاحتياطات، وهل هناك ضرورة للإبلاغ موظف الحجز عن الإصابة بحساسية الطعام؟

يعتبر السفر بالطائرة أسرع وأكثر أماناً إلا أن كثيراً من الاحتياطات التي ذكرناه سابقاً يجب الأخذ بها وعدم إهمالها. أما ما يخص حساسية الطعام تحديداً، فكثير من شركات الطيران العالمية تقدم خدمات خاصة للمرضى وذوي الاحتياجات الخاصة؛ لذلك يجب عليك إبلاغ موظف الحجز في أثناء شراء التذاكر بأنك أو أحد أفراد الأسرة المسافر معك مصاب بحساسية الطعام لتوفير نوع الطعام المناسب لك، إضافة إلى عدم التردد في إعلام موظف الحجز عن إدراج قائمة الأطعمة المسببة للحساسية لك ضمن قائمة الطعام في تلك الرحلة، وخصوصاً تلك التي لها روائح عالية يمكن أن تؤثر أو تهيج الحساسية لديك.

بالنسبة إلى الأطفال المصابين بحساسية لنوع معين، مثل الحليب فمن الممكن استبداله بوجبات نباتية أو استخدام حليب الصويا، مع التأكد من عدم وجود مواد غير معروفة المصدر أو لها تفاعلات مشتركة مع الحليب. ويفضل دائماً أخذ وجبات معدة مسبقاً في المنزل لضمان عدم حدوث أي ردود فعل غير مستحبة أو عدم تقبل الطفل الطعام النباتي المقدم.

ما الاحتياطات عند السفر في حالة الإصابة بحساسية لأكثر من نوع من الطعام؟

لا شك في أنه في حالات التحسس لأكثر من نوع من الطعام يكون الأمر أكثر تعقيداً، ويتطلب الحذر بدرجة عالية جداً، وقد لا يجد المريض الأطعمة الخاصة به في أي مكان؛ لذلك يجب أخذ الأطعمة المعدة مسبقاً، التي تناسب نوع الحساسية معك دائماً. ونؤكد مرة أخرى أنه يجب الإفصاح عن نوع الحساسية عند استعمال أي وسيلة للسفر،

سواء الطائرة أو القطار أو الباخرة لموظفي الحجز لأخذ الحيلة والحذر وتنبيهك في حالة وجود أي من الأطعمة المسببة للحساسية على تلك الرحلة.

هل هناك احتياطات خاصة بالنسبة إلى السفر على الطائرة؟

لا يوجد قيود أو احتياطات خاصة بالنسبة إلى السفر بالطائرة عن بقية وسائل المواصلات الأخرى، إلا أنه ينصح عند السفر بالطائرة تحديداً، وإضافة إلى ما سبق ذكره من احتياطات التنبه إلى أمور عدة مهمة، نلخصها في النقاط الآتية:

- ◀ حمل بطاقة تعريف صحية أو استخدام الأساور الطبية التي تفيد بإصابتك بحساسية الطعام مع تحديد النوع إن أمكن والعلاج المستخدم عند الطوارئ؛ وذلك ليسهل على أي شخص مساعدتك عند حدوث أي طارئ لا قدر الله.
- ◀ وضع الأدوية في حقيبة اليد الخاصة معك، وليس في الأمتعة التي سوف تذهب مع الشحن.
- ◀ الاحتفاظ بحقن الأدرينالين الذاتية في علب خاصة بها؛ لعدم تعرضها لدرجة حرارة عالية ضمن الحقبة اليدوية.
- ◀ حمل تقرير طبي معتمد من طبيبك يفيد بالعلاج المستخدم، ويوضح أسماء الأدوية، وخصوصاً الحقن التي يجب عليك حملها ضمن حقيبة اليد؛ حتى لا تتعرض للمساءلة أو الطلب بوضعها مع أمتعة الشحن.
- ◀ تتبع بعض شركات الطيران العالمية أنظمة محددة بالنسبة إلى حمل واستخدام الأدوية في أثناء الرحلة، وخصوصاً ما كان منها عن طريق الحقن؛ لذا يجب إبلاغ موظف الحجز عند شراء التذاكر والاستفسار عن أي إجراءات يجب عليك القيام بها قبل الرحلة.
- ◀ التنبيه على شركة الطيران عبر الهاتف، ثم مراجعة ذلك عند اقتراب موعد الرحلة، وأخيراً عند الصعود للطائرة إلى الاحتياطات التي يجب عملها لإصابتك أو أي فرد معك بحساسية الطعام، وخصوصاً إذا كان التحسس من نوع شائع، مثل اللوز والمكسرات.
- ◀ حمل وجبة طعام إضافية؛ تحسباً لحدوث أي تأخير في وقت إقلاع الرحلة، وخصوصاً إذا كان المصاب بالحساسية هو طفلك.

ماذا عن السفر عبر القطار أو بالبحر؟

الاحتياطات العامة هي نفس الاحتياطات لجميع وسائل السفر إلا أن السفر عن طريق القطار أو البحر ربما يكون أقل تعقيداً وأكثر أماناً؛ لإمكانية التوقف في أقرب محطة في حالة حدوث فرط الحساسية واستدعاء الإسعاف.

ولكن عموماً يفضل دائماً حمل الغذاء الخاص والمعد مسبقاً؛ لأنه من الصعوبة توافر طعام خاص بمرضى الحساسية على القطارات أو البواخر البحرية. ويجب التنبيه على موظف الحجز بإصابتك بحساسية الطعام.

أخيراً، فإن السفر متعة، وخصوصاً برفقة الزوجة والأبناء؛ لذا فإن الاستعداد له أمر مهم، وخصوصاً إذا كان برفقة مريض يشكو من أمراض الحساسية، فلا تحرموا أنفسكم من هذه المتعة، واجعلوا التخطيط الجيد والتفاهم الأسري عاملاً لإتمام رحلة سعيدة وممتعة.

