



## الفصل الثالث عشر

الحضانة  
والمدرسة







يعتبر المنزل البيئة الأكثر أماناً للمصابين بحساسية الطعام، سواء الأطفال أو البالغين، إلا أنه في مرحلة ما من مراحل العمر يحتاج المصاب بالحساسية إلى الخروج من المنزل لوقت يزداد كلما تقدم العمر، ومن هذه الأوقات عندما يأتي وقت الذهاب إلى المدرسة، حيث يضطر الأهل إلى ترك طفلهم في المدرسة إلى أوقات طويلة ما قد يسبب القلق لدى الوالدين والأهل، وسيكون أكثر عرضة لمهيجات الحساسية والإصابة بصدمة الحساسية. لهذا السبب سنستعرض في هذا الفصل المبادئ الأساسية التي تساعدنا على التغلب على هذه الفترة والتكيف معها، والتي تهدف بإذن الله إلى:

- ◀ إعطاء تفاصيل محددة بشأن حساسية الطفل أو الطالب.
- ◀ تزويد طاقم المدرسة بدليل إرشادي عملي عن سبل العناية بحالات الحساسية، ويشمل عرضاً لأنواع الحساسية والأعراض وطرق العلاج.
- ◀ التأكد من معرفة العاملين بأعراض صدمة الحساسية وكيفية التعامل معها وطريقة استعمال حقن الأدرينالين الذاتية عند الحاجة.
- ◀ تطمين الأهل بأن أبناءهم سيحظون برعاية مناسبة في المدرسة.

## كيف أختار الحضانة أو المدرسة المناسبة لحالة طفلي، هل هناك معايير يمكن أن أتبعها؟

نعم، عندما يبدأ الطفل الذهاب إلى المدرسة أو الحضانة، فيجب على الوالدين البحث الجيد لاختيار المدرسة المناسبة لحالة الطفل، التي لديها الإمكانيات المادية والبشرية المدربة، وتستطيع متابعته والعناية به، وخصوصًا فترة الحضانة والسنوات الأولى من العمر التي يحتاج الطفل فيها إلى من يعتني به، نلخص تلك المعايير والإرشادات التي تساعد على اختيار المدرسة المناسبة، كما يأتي:

1. شرح حالة الطفل والسؤال عن الإمكانيات المتوافرة ومحاولة معرفة مدى القدرة والرغبة على العناية به والتعاطف معه.
2. مدى معرفة العاملين بالمدرسة بمرض الحساسية وطرق التعامل معها.
3. هل يوجد أطفال لديهم نفس المشكلة، وما الإجراءات التي تمت لهم والمتبعة تجاههم.
4. هل يوجد دليل واضح ومكتوب لدى الإدارة بطرق العناية بمثل هذه الحالات.
5. هل يوجد دليل مكتوب عن طرق التعامل مع حالات فرط الحساسية أو صدمة الحساسية.
6. هل يوجد لدى المدرسة سياسة منع المأكولات الأكثر شيوعًا في تسبب الحساسية، مثل الجوز أو غيره.
7. هل يوجد شخص أو أشخاص مدربون أو لديهم المعرفة بطرق التعامل مع تلك الحالات.
8. هل العاملون بالمطعم أو صالة الطعام لديهم الإلمام بكيفية التعامل مع طعام مريض الحساسية بأمان.
9. ماذا عن فترات الطعام، هل يوجد احتياطات كافية لمنع تعرض المصاب لطعام قد يثير التحسس لديه.
10. توافر مكان للوجبات السريعة من الفواكه.

## هل هناك إجراءات يجب أن تقوم بها المدرسة أو الحضانة لرعاية المصابين بحساسية الطعام؟

على أي مدرسة أو حضانة للأطفال أن تقوم بإجراءات عدة مهمة جدًا لكي يسمح لها بالعناية بمريض حساسية الطعام وإدراجهم ضمن قائمة الطلاب لديهم، ومن تلك الإجراءات ما يأتي:

1. تطبيق جميع بنود وثيقة المدارس حول الحساسية.
2. إعداد قائمة مفصلة بالأطعمة المناسبة وغير المناسبة لحساسية الطعام لكل طفل بحسب حالته.
3. تدريب جميع العاملين بالمدرسة على استعمال حقن الأدرينالين الذاتية، على أن يكون التدريب عملياً، ويكرر بشكل سنوي مع توضيح كيف ومتى تستعمل، وما أعراض وعلامات فرط الحساسية.
4. في حالة وجود مطبخ لإعداد الوجبات، يجب أن تطبق سياسة الطعام الآمن لمرضى الحساسية التي تشمل على استخدام أدوات مطبخ نظيفة لتجنب أي تلوث عارض بالأطعمة المسببة للحساسية بحسب نوع الحالات المسجلة لديهم.
5. تبني سياسة صارمة ضد تبادل أو مشاركة الطعام مع جميع الأطفال مع ضرورة توعية الطفل المصاب بالحساسية بعدم أخذ طعام من أي شخص آخر.
6. توافر قائمة مكتوبة وفي مكان واضح بأنواع الأطعمة المسببة للحساسية.
7. الاحتفاظ بحقنتي أدرينالين في مكان سهل الوصول إليه مع مراجعة تاريخ الصلاحية بشكل دوري.
8. إلزام الأطفال أو الطلبة المصابين بالحساسية بارتداء سوار طبي يوضح نوع الحساسية والعلاج المتبع عند الطوارئ.

## ما مواصفات المدارس صديقة الحساسية؟

- ◀ وجود شخص مدرب ومتفرغ للإشراف على حالات حساسية الطعام بشكل مباشر.
- ◀ وجود سجل بالأكل اليومي المقرر للطفل وأي أكل آخر يتناوله.
- ◀ توافر البيئة النظيفة والأمنة غذائياً بما يتلاءم وحالة مصابي حساسية الطعام وخالية من الأطعمة المهيجة لها.
- ◀ الإشراف المستمر في أثناء إعداد الوجبات وتناولها.
- ◀ توافر شخص لمتابعة الأطفال ومراقبتهم في أثناء اللعب.
- ◀ وجود مكان مخصص لحفظ الأدوية غير مغلق وسهل الوصول إليه في أي وقت.
- ◀ توافر نظام صافرة طوارئ خاصة بالحالات المرضية مع توعية الطلاب وتدريبهم، بما عليهم عمله عند سماعها مع عدم التجمع على المريض.

## ما الترتيبات الواجب مراعاتها خلال فترة تناول الطعام؟

1. تزويد الأطفال بطعامهم الخاص.
2. تقديم الماء أو العصير، أما الحليب فيجب التأكد من وجود تحسس له أم لا قبل تقديمه.
3. في حالة الرغبة في تقديم أي نوع من البسكويتات، يجب التأكد من مكوناته، وهل هو آمن أم لا.
4. جلوس الأطفال في الأماكن المخصصة لهم، وعدم السماح بالحركة في أثناء تناول الطعام.
5. فصل الأطفال المصابين بالتحسس من الطعام في مجموعة واحدة بعيدة عن بقية الطلاب، والأفضل أن يتناول جميع الأطفال نفس الوجبة قدر الإمكان، وبهذا لا يشعر الطفل المصاب بأنه مختلف عن بقية أقرانه.
6. التأكيد على أهمية غسل الأيدي قبل الأكل وبعده.
7. وجود قائمة بأسماء الأطعمة والفواكه المناسبة والآمنة.
8. التنبيه على أولياء الأمور بوجود أطفال مصابين بحساسية الطعام في المدرسة، وأن التلوث العارض عبر حاويات الطعام يمكن أن يؤثر فيهم، مع الطلب بأن يكون الطعام المرسل مع أطفالهم خاليًا من مسببات الحساسية.

## ماذا عن الأنشطة اللامنهجية مثل الطهي أو اللعب بالعجين أو ألعاب المجسمات وغيرها؟

تُخصّص بعض المدارس عددًا من الأنشطة التعليمية اللامنهجية، أو ما يعرف بأسلوب التعليم بالتففيه، وهو أسلوب مبتكر وجيد، ويساعد الطلاب على التعليم السريع بالممارسة مع إتقان مهارات جديدة، ومنها حصص اللعب بمواد مختلفة لمعرفة مكوناته، كالعجين وحصص الطهي لتعليم الأسلوب الأمثل لطهي الأنواع البسيطة من المأكولات أو الحلويات؛ لذلك لا مانع من أن يشارك الأطفال المصابون بحساسية الطعام، ولكن يجب اتخاذ المحاذير المناسبة والكفيلة قدر الإمكان بعدم تعرضهم لمهيجات الحساسية، ومن تلك المحاذير:

1. اقتراح المحتويات المناسبة للطفل المصاب بحسب نوع الطعام المتحسس منه.
2. استبدال المكونات الأكثر شيوعًا وسببًا في الحساسية، مثل القمح والبيض والحليب ببدائل أكثر أمانًا، مثل السمن النباتي وحليب الصويا.

3. التأكد من محتويات الأكل المعد مسبقًا بعناية، وخصوصًا في حالة وجود مكونات، مثل القمح وملونات الطعام والزيت، خصوصًا زيت اللوز وغيره.
4. غسل الأيدي بعد اللعب أو الطهي بشكل جيد جدًا، وخصوصًا تحت الأظفار مع الاهتمام بقص الأظفار بشكل دوري ومنتظم؛ خوفًا من أن تظل بقايا الطعام فيها.
5. فحص الأدوات المستخدمة في ألعاب التركيبات، حيث غالبًا ما تستخدم المواد القديمة التي قد تحتوي على بقايا طعام أو رائحة بعض المواد الغذائية التي قد تثير التحسس، مثل علب الشوكولاتة؛ وخصوصًا المحتوية على الجوز واللوز وغيرها من مسببات الحساسية.

### ما الأمور التي يجب التدريب عليها، ومن الفئات المستهدفة بالتدريب في المدرسة؟

بعد التعرف إلى أعراض الحساسية وتحديدًا صدمة الحساسية يجب التدريب العملي على كيفية إعطاء حقنة الأدرينالين الذاتية، حيث يقوم بهذا العمل المسؤول الصحي بالمدرسة، ويجب أن يشمل التدريب كل مَنْ له علاقة مباشرة أو غير مباشرة بالطالب المصاب داخل المدرسة، وتحديدًا المعلمين ومثري الطعام ومساعدتي الفصول وطاقم السكرتارية.

ويجب أن يحدد التدريب بصفة دورية كل سنة على الأقل على أن يكون التدريب ضمن الخطة السنوية للمدرسة؛ لتذكير العاملين باستمرار، مع وضع بوستر تذكيري في أماكن بارزة، وخصوصًا غرف المدرسين والإداريين وأيضًا المعامل التي تتم فيها الدروس العملية.

### هل هناك برامج مجتمعية تسهم في التوعية بمرضى الحساسية بالمدارس؟

يعتبر برنامج (أصدقاء الحساسية) أحد البرامج الرائدة الذي يعتمد على فكرة التوعية ونشر الوعي الصحي بين الطلاب وأولياء أمورهم بمرض حساسية الطعام وكيفية التعاون لمنع حدوث ما يسمى صدمة الحساسية عند الطالب المصاب. ويمكن لأي مدرسة أو مجموعة أن تقوم بتنفيذ هذا البرنامج الذي يتبنى أفكارًا عدة، منها:

- ◀ تكوين مجموعة من الطلبة تتفهم حالة الطالب المصاب، وتتعاون معه في عدم إحضار أي طعام قد يؤثر فيه، أو يتسبب في تهيج الحساسية لديه.
- ◀ تزويد الأمهات المتطوعات في البرنامج بأفكار لعمل أكلات لا تحتوي على المواد المهيجة للحساسية، مثل البيض أو القمح وخلافه.

- ◀ طباعة ونشر قائمة شاملة لكل الأطعمة الآمنة لأصدقاء الحساسية.
- ◀ نشر معلومات عن كيفية التسوق في المحالّ وقراءة المكونات لتجنب مسببات الحساسية.
- ◀ طباعة ونشر ملصقات (صديق الحساسية) لوضعها في الأماكن الآمنة وعلى علب الأغذية الخالية من مسببات الحساسية، وخصوصاً حاويات الوجبات المدرسية.
- ◀ تخصيص مكان في صالة الطعام لأصدقاء الحساسية، مع محاولة ترغيب وضم أصدقاء جدد في كل مرة إلى أن تصبح المدرسة بأكملها صديقة الحساسية.
- ◀ اختيار يوم في السنة للاحتفال بالطلاب المسهمين في البرنامج؛ لتحفيزهم على الاستمرار والتعاون.

### ما المشكلات التي من المتوقع أن نواجهها في المدارس؟

إن من أكثر المشكلات التي قد يواجهها الآباء والمدرسون أيضاً هي نقص عدد المشرفين خلال فترة تناول الطعام، ولحل المشكلة بشكل مؤقت يجب تكليف عدد من الطلاب الأكبر سنّاً لتناول طعامهم مع المصابين بالتحسس؛ لكي يتمكنوا من التعرف إلى ردود فعل الحساسية وطلب العون بشكل سريع عند الحاجة.

### هل يسمح للمصاب بحساسية الطعام بالاشتراك في الأنشطة الاجتماعية والرحلات المدرسية والنوادي الرياضية؟

بصفة عامة يمكن لأي شخص مصاب بحساسية الطعام، سواء طفل أو بالغ الاشتراك في جميع الأنشطة الاجتماعية والنوادي الرياضية والرحلات، ولكن بعد التأكد من توافر جميع الاحتياطات، وتشمل:

1. أهمية التحدث مع مشرف التغذية في أثناء الرحلة؛ للتأكد من عدم وجود طعام مهيج للحساسية.
2. توافر الطعام البديل والمناسب الخالي من مسببات أو مهيجات التحسس.
3. معرفة وإلمام المصابين أو المرافقين بحالة المصاب والعلاج الإسعافي في حالة حدوث صدمة الحساسية.
4. توافر أدوية وعلاج الحساسية والصدمة تحديداً (حقن الأدرينالين الذاتية) مع المصاب أو المشرف على الرحلة بشكل مستمر ومعرفة متى تستعمل وكيفية استعمالها.
5. تكليف أحد العاملين أو المدرسين المشاركين في الرحلة بمراقبة المصاب وقت الطعام، وخصوصاً إذا كان طفلاً.
6. تزويد المدرسين بقائمة شاملة بكل المحتويات غير المسموح بها وقائمة بالمنتجات الآمنة في الأسواق.

7. توفير حاوية تحتوي على بعض الأطعمة الآمنة؛ كالحليب البديل والطعام المغلف الذي يمكن لطفلك أن يتناوله في حالة حدوث أزمة غير متوقعة.
8. التأكد من وجود خط هاتف ثابت؛ للمساعدة الطبية حال ظهور أي مشكلة وعدم الاعتماد على الهاتف النقال فقط خصوصًا في الرحلات أو توافر أكثر من خط.

**وختامًا، فإن احتمالية تعرض الطفل لبعض المشكلات أو المضايقات في أثناء وجوده في المدرسة أو الأماكن العامة بسبب حساسية الطعام واردة؛ لذا يجب على الأمهات والآباء التنبه للنقاط الآتية:**

1. إرشاده لكيفية التعامل مع المواقف المزعجة أو الآخرين الذين يضايقونه.
2. تشجيعه على الحديث عنها وعمل دفتر وقائع الحساسية.
3. تخصيص جزء لكل الأشياء الطيبة التي قالها وفعلها المعلمون والأصدقاء وآخر لكل الأشياء السيئة؛ لاستفيد منها مستقبلاً.
4. تشجيع الطفل على كل رد فعل جيد أو تعامل مع المواقف الصعبة بصورة جيدة.
5. عدم التقاط أو اللعب بأي طعام أو نفايات ملقاة على الأرض.

