الفصل الحادي عشر

أيام المدرسة
School Days

لعلك تعلم كما يعلم أهل الطفل المصاب بالربو أن الربو أحد أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً بين الأطفال، ولسوء الحظ وجد أن بعض موظفي المدارس يقللون من أهمية مفهوم انتشار الربو وتأثيره على الطفل، وتفتقر كثير من المدارس إلى سياسات شاملة تحمي الأطفال المصابين بالربو من المشاكل المحتملة الموجودة داخل مبانيها، لكن يمكن أن تتذكر بضع نقاط تساعدك في التأكد من أن خبرة مدرسة طفلك المصاب بالربو بدأت بالارتقاء.

تحديات الصف الدراسي

يعتبر الربو من أهم أسباب تغيب الطفل عن المدرسة لأسباب مرضية، وتكمن الأسباب التي تجعل الطفل المصاب بالربو مريضاً أحياناً في المدرسة ذاتها، ربما لا تتوفر خطط عمل الربو الكاملة المخصصة للتلاميذ لتقديم التوجيهات عند ظهور أعراض الربو على الطلاب، أو ربما لا يكون نظام التهوية في المدرسة نظيفاً وخالياً من الغبار كما يجب، أو ربما تراكم العفن والتراب تحت النافذة حيث يوجد مقعد طفلك.

إن التحقق من حماية صحة طفلك في المدرسة لا يتوقف عند دور التمريض المدرسي، وفي الحقيقة إنه دور كل الكادر المدرسي المسؤول عن طفلك؛ بدءاً من المدير إلى أستاذ الطفل إلى مسؤول المرافق، وهو دورك أيضاً في جعل مسؤولي المدرسة يتفهمون صحة طفلك ويزيلون المثيرات المحتملة الموجودة في المدرسة والتي يمكن أن تسبب أعراض الربو.

حقيقة

أكثر من ١٤ مليون غياب مدرسي سنوياً تم إرجاع سببها إلى الربو حسب بيانات الأكاديمية الأمريكية لهيئة طب الأطفال المسؤولة عن الصحة المدرسية، وكثير من العائلات فضلت إبقاء أطفالها في المنزل على إرسالهم إلى مدرسة موظفوها غير قادرين على التعامل مع الربو أو الارتكاس السريع لطفلهم المصاب بالربو.

خطة عمل الربو المدرسية

حتى قبل دخول طفلك غرفة الدراسة في المدرسة يمكنك أن تدعمه من خلال القيام بواجب منزلي بسيط، تأكد أولاً أنك أرسلت إلى مدرستك خطة عمل الربو الخاصة بطفلك والتي تتضمن توجيهات المعالجة اليومية وتقديم الإسعاف في حالات أزمة الربو، يجب تطوير خطة عمل الربو ويوقع عليها مقدم الرعاية الصحية أو الطبيب.

يجب أن تحتوي الخطة المعلومات الطبية الخاصة بطفلك - إضافة إلى الخطوات الخاصة التي يجب اتخاذها في حالات الطوارئ الطبية – على المعلومات التالية:

- الأدوية التي يحتاجها طفلك خلال ساعات المدرسة، إضافة إلى الأدوية التي يحتاجها مع بداية ساعات الدراسة أو بعد انتهائها.
- الجرعات الصحيحة للأدوية، ومتى تستخدم وكيف تستخدم وما هي النتائج المتوقعة.
- خطة عمل خاصة تقدم إلى كادر المدرسة في حالة إسعاف ربوي حاد.
- القراءة المثالية لمقياس ذروة تدفق الهواء عند طفلك.
- التوجيهات لمراقبة ذروة تدفق الهواء في حالة الطوارئ. موضحاً ما هو معدل التدفق الطبيعي (المنطقة الخضراء) وجنباً إلى جنب معدلات الحذر (المنطقة الصفراء) أو المعدلات الخطرة (المنطقة الحمراء).
- يجب تحديد المثيرات الخاصة التي يمكن أن تجعل حالة الربو أسوأ عند طفلك.
- الإجراءات التي يجب اتباعها في حالات الطوارئ، بما في ذلك استدعاء طبيبك الخاص ومتى يمكن الاتصال بالطوارئ.
- أرقام الهواتف (بما في ذلك أرقام مقدم الرعاية الصحية وأرقام هاتفك) التي يجب الاتصال بها في حال الطوارئ.

يجب أن توقع على الخطة قبل إرسالها إلى المدرسة، عندئذ يجب إرسال خطة عمل الربو إلى شخص معين في المدرسة وهو المسؤول عن السجلات، مثل ممرض المدرسة وهذا الشخص هو مسؤول عن تعليم عدد مناسب من أعضاء كادر المدرسة — بمن فيهم المدرسين- حول خطة العمل، يجب تحديث خطة العمل على الأقل مرة كل سنة، وبما أن طفلك تلميذ في المدرسة فينبغي أن تشمله معلومات حديثة تكون أقرب إلى المعالجة والأعراض.

نقطة مهمة

يجب أن تترك مجموعة من الأدوية مع التعليمات المتعلقة بها في المدرسة، تذكر أن تتابع القوانين المدرسية الخاصة بالأدوية، وبشكل عام عليك أن تورد أدوية غير مفتوحة مرفقة بتعليمات الوصفة.

عليك أن تسمح لجميع الأشخاص البالغين ذوي العلاقة أن يشاركوك في خطة معالجة الربو (بمن فيهم المعلمين) الذين يتعاملون بانتظام في المدرسة مع طفلك، تجنباً لانتهاكات قانون تثقيف الأسرة والخصوصية؛ التي تحرم الكشف غير المخول عن سجلات التلميذ بما في ذلك السجلات الصحية، ويحتاج كل أعضاء الفريق أن يعرف معلومات حول الربو عند طفلك وكيفية العمل معاً للتقليل أو التخلص من الأعراض.

خطط وسياسات الدعم

ينبغي أن تعلم إن كانت المدرسة التي يدرس بها طفلك مهيأة في حال ظهور حالة طوارئ متعلقة بالربو، وقد ظهرت على مدى سنوات حوادث خطيرة في المدارس التي فيها ربو، فالسياسات المدرسية لتدبير الربو أو خطط الدعم غير الجاهزة أصبحت تشكل في السنوات الأخيرة حالة حرجة، حيث إن الكثير من المدارس الآن لا تملك خدمة تمريضية كل الوقت.

في دراسة لعام ٢٠٠٦م وجد الباحثون أن الكثير من مدارس المدينة والريف في ولاية واحدة - بنسلفانيا - فيها قصور في التوصيات التي تلي أفضل الممارسات في معالجة ربو الأطفال.

لم يدرس الباحثون ما إذا كانت أوجه القصور في بنسلفانيا موجودة في الولايات الأخرى، كما لاحظوا انتشاراً واسعاً للتقيد الضعيف بالتوجيهات الوطنية للربو في المدارس.

لاحظ الباحثون في مقابلاتهم مع الممرضات في مدارس بنسلفانيا أن أكثر من ٥٠٪ من المدارس الثانوية وثلاثة أرباع المرحلة الابتدائية قد كان فيها وجود الممرضات أقل من ٤٠ ساعة أسبوعياً.

كذلك كانت خطط عمل الربو في الملفات موجودة بالنسبة لربع الأطفال المصابين بالربو فقط، أما بالنسبة للبقية فلم تكن كاملة، أما بالنسبة للتجهيزات —مثل: مقياس ذروة تدفق الهواء والبخاخات والفاصل (الحجرة)- فكانت متوفرة في نصف المدارس فقط.

تعني هذه النتائج أن خطة عمل الربو موجودة في ملفات المدرسة، وعليك أن تعلم ماهي الخطة الاحتياطية للمدرسة في حال عدم توفر الشخص المعني (مثل الممرضة) في حالة طوارئ متعلقة بالربو.

تنبيه

الكادر المعني بالموضوع ـ مثل المدير ومساعد المدير - عليهم أن يعلموا خطة الطوارئ الاحتياطية ومكان خطة عمل الطفل، كما أن المعالجة أو المعالجة الداعمة يجب أن تكون واضحة لهذه الشخصيات.

تذكر فقط أنه ليس لدينا إلا وقت قصير لطرح الأسئلة أو البحث عن الجهات المفقودة أو الأدوية عند ظهور حالة طوارئ خاصة إذا كانت تلك الحالة مع طفلك أنت.

ما المدارس المناسبة لمرضى الربو؟

كيف لك أن تعلم إن كانت مدرسة طفلك ستقدم الدعم الخاص لطفلك لتحافظ عليه نشيطاً ومتمتعاً بصحته من خلال جعل الربو لديه تحت السيطرة؟ من أجل ذلك وكبدايةٍ طور المعهد الوطني للقلب والرئة والدم قائمة الفحص التالية:

- هل المدرسة خالية من دخان التبغ في كل الأوقات ؛ حتى في العطل المدرسية؟
- هل تدعم المدرسة جودة الهواء الداخلي، وهل تقلل من المثيرات أو المهيجات التي يمكن أن تجعل الأمر سيئاً، هل وجد في المدرسة واحداً مما يلي: الصراصير أو عث الغبار أو العفن أو الحيوانات الأليفة ذات الفرو أو الزغب أو الروائح القوية أو مواد الفن أو الدهانات أو المبيدات الحشرية أو العطورات أو معطر الجو أو مواد التنظيف الكيميائية؟
- هل تحضر ممرضة المدرسة كل يوم؟ إذا كانت الإجابة بلا، فهل توجد الممرضة بشكل منتظم لتساعد في تحضير التوجيهات المدرسية المتعلقة بالأدوية، والتربية البدنية، والرحلات الحقلية؟
- هل بإمكان طفلك أن يتناول الأدوية في المدرسة كما يوصي بها مقدم الرعاية الصحية؟ هل يستطيع طفلك أن يحضر أدوية الربو معه إلى المدرسة؟
- هل يقوم شخص ما بتعليم الكادر عن الربو وخطط عمل الربو وأدوية الربو؟
- هل يقوم شخص ما بتعليم التلاميذ عن الربو، وماذا عليهم أن يقوموا به لمساعدة زميل لهم مصاب بالربو؟
- هل لدى المدرسة خطة طوارئ للربو مكتوبة ومخصصة؟ وهل تشمل الخطط الإجراء الذي يجب اتخاذه؟ من هم الأشخاص الذين يجب الاتصال بهم؟ ومتى يجب الاتصال؟

- هل لدى طفلك الخيارات الجيدة للمشاركة بأمان في صفوف التربية البدنية أو في العطل؟هل لديه إمكانية الوصول إلى أدويته قبل التمرين؟ هل يمكنه اختيار البدائل في حال الضرورة الطبية.

إذا كانت أجوبتك "لا" على الأقل على واحد من هذه الأسئلة ؛ فإن طفلك لديه حاجز يعيق السيطرة على الربو، ولكن هذه الحواجز بالإمكان السيطرة عليها، ويمكن التحدث في ذلك بصراحة وبكل تعاون منك مع إدارة المدرسة والكادر الصحي.

التعاون للوصول إلى رعاية أفضل

يجب ألا يقتصر جهدك في الحصول على رعاية أفضل على نفسك فقط، فالشراكة القوية تشملك أنت وكادر المدرسة وعائلات أخرى والأطباء، ومقدمي الرعاية الصحية الآخرين، وحتى التلاميذ نحتاج إليهم في مساعدة طفل صغير مصاب بالربو.

يجب أن تأخذ بعين الاعتبار العمل مع بقية العائلات، وذلك لتطوير مكتبة معلومات من أجل كل الكوادر المدرسية، ومن أجل التلاميذ للحصول على المعلومات الإضافية عن الربو وذلك عبر كراسات وكتيبات وأنواع أخرى من المنشورات. وتقدم كثير من المنظمات المحلية والوطنية مواداً تعليمية لأجل هذا الغرض.

بإمكان الشريك الجيد أن يحسن الاتصال بين أطراف الشراكة، ويساعد بدوره في تعزيز الحضور الحسن، والتأهب، والتحمل الجسدي، ونتائج تعليم طفلك وباقي الأطفال المصابين بالربو.

السياسات المدرسية التي تدعم الشراكة لديها بعض النقاط العامة، فهي تشجع أولاً العائلات للمشاركة في تدبير أطفالهم المصابين بالربو في المدرسة، وكذلك تقدم

فرصاً للعائلات للمشاركة في اتخاذ القرارات بخصوص سياسات المدرسة وإجراءاتها التي تؤثر على أطفالهم.

العمل مع المعلمين وكادر المدرسة

يوجد في كل مدرسة عدة تلاميذ مصابين بالربو على الأغلب وهذا يعني أن كثيراً من المعلمين وممرضات المدرسة اعتادوا على مساعدة الأطفال المصابين بالربو ومع ذلك يبقى لك دور هام تلعبه ؛ هو التأكد من أن طفلك يلقى اهتماماً خاصاً بوضعه وأن كل كادر المدرسة المعنيين قد ألم بما يحتاجه طفلك من مساعدة خلال اليوم المدرسي.

المعلمون والربو

يمكن للمعلم أن يتوقع وجود طفلين أو ثلاثة على الأقل لديهم ربو في صف فيه حوالي خمسة وعشرين تلميذاً، عليك البحث لترى إن كان معلم طفلك لديه خطة عمل خاصة به أو خطط عمل يومية في حوزته، وعليك أن تسأل إن كان المعلم خضع لتدريبات إضافية لاكتشاف أعراض الربو والإبلاغ عن أية حالة طوارئ يمكن أن تظهر.

خلال الخدمة ودورات التطوير الاحترافية التي تركز على الربو عند الأطفال يمكننا تعلم المزيد عن الربو من ممرضة المدرسة أو ممرضة المستشفى المحلي أو المنظمات الاجتماعية، ومراجعة الطبيب أو الممرضة يمكن مناقشة الأعراض الرئيسية (مثل: الأزيز، الوجه الشاحب والمتعرق، والسعال المتكرر، والقراءات المتدنية لمقياس ذروة تدفق الهواء) أو الأعراض الجانبية التي تتداخل مع التنفس أو أداء النشاطات المدرسية.

يمكن للتدريب أن يدعم المعلمين في تعلم كيفية إيقاف أزمة الربو، وذلك بالتشجيع على أساليب الاسترخاء أو التنفس العميق وتقديم الماء الساخن والشراب الساخن، وفي حال الحاجة يمكن استعمال أدوية إسعافية أو أدوية الإنقاذ.

ويجب التأكيد على الطفل بأن يخبر معلمه - ولا يرتبك - إذا شعر بأي صعوبات مثل التنفس الجهدي أو الأزيز، وبالتالي يمكن للمعلم أن يبدأ بفعل ما هو مناسب مباشرة.

ويمكن أن تساعد التدريبات الإضافية المعلمين على اكتشاف مشاعر الطفل، كأن يبدو الطفل مختلفاً عن زملائه إلى حد ما وقلقاً بسبب استعمال الأدوية أو مرتبكاً بسبب هجمة الربو.

يجب أن تتلقى إشعاراً من معلم الصف أو من المعلمين بأنهم استلموا خطة عمل الربو الخاصة بطفلك، وعليك أن تراجع الخطة – إذا كان ذلك ممكناً وخاصة في المراحل الابتدائية- مع معلم الصف لترى إن كانت تحتاج إلى أية تعديلات في الصف لتجنب مختلف مثيرات الربو.

تنبيه

اطلب من المعلم أن يتصل بك إذا كانت أعراض الربو عند طفلك تؤثر على تعلمه أو على تفاعله مع أقرانه، وما يخص التأثيرات الجانبية المحتملة للأدوية، مثل: إذا كان طفلك عصبي المزاج وكان يشعر بغثيان أو فرط نشاط أو شديد العصبية، فينبغي أن يتم إبلاغك عن ذلك.

اطلب من المعلم أيضاً إعداد إجراء يبين كيفية التعامل مع عدم القيام بالواجبات المنزلية إن كان الطفل يشكو من هجمة ربو في حال كان الطفل غائباً عن المدرسة.

علاوة على كل ما سبق يجب عليك أن تدعم جهود المعلم حتى تجعل طفلك يشارك في الأنشطة الصفية، هناك بعض الظروف التي يمكن أن تفاقم أعراض الربو خلال يوم مدرسي مثل تغيرات الطقس (الحرارة والبرد وهبوب الرياح) أو هواء رديء الجودة، سيشعر طفلك في الغالب كما يشعر أي طفل في نفس الظروف.

ممرضة المدرسة كموظفة

المدارس التي فيها ممرضة منتظمة يمكن أن تقدم خدمة هامة لطفلك من خلال مراقبة ظروفه وفحص استعمال الأدوية أو العمل مع عائلتك لتقترح إستراتيجيات تدابير فعالة في المنزل.

مع ذلك بسبب تقليص ميزانيات كثير من المدارس فإنها لا تملك الموارد الكافية لتقديم خدمة ممرضة منتظمة.

نقطة مهمة

يمكن للممرضة - ولو كانت تعمل مؤقتاً - أن تكون حليفاً هاماً في كادر المدرسة بالنسبة لك ولطفلك في معالجة الربو، عليك أن ترتب لقاء مع الممرضة لمناقشة احتياجات طفلك.

يمكن لممرضة المدرسة أو أي عضو من الكادر أن يقوم بمراجعة وتطوير خطة عمل الربو المخصص لطفلك مع عائلتك وتوزيعها على المعلمين، على الممرضة كذلك أن تتواصل معك على مدار العام الدراسي لتعطيك تقارير عن الهجمات وتقوم بتحديث المعلومات الموجودة في الخطة.

أنشأت الهيئة الوطنية لممرضات المدارس (www.nasn.org) استمارة يمكن أن ترسل إلى المنزل، ويمكن أن تشير إلى فعالية خطة عمل الربو لطفلك، تشير الاستمارة

كذلك إلى الربو عند الطفل إن كان خارج السيطرة أو إن كانت هناك أدوية لا تستعمل أو هناك أدوية تستعمل بشكل غير مناسب.

والممرضة "معلمة" في مهنتها تستطيع أن تجيب على أسئلتك حول الربو، وتقدم معلومات وخدمات ضمن الدورات إلى عناصر الكادر المدرسي حول تأثيرات الربو على التلاميذ، وتدعم التلاميذ وتساعدهم في رفع مهاراتهم للمعالجة الذاتية.

المديرون ورئيس مجلس الإدارة

على المدراء ورئيس مجلس الإدارة أن يعرفوا أدوارهم بوضوح، يجب أن يعملوا معاً في تأسيس وتطوير برنامج معالجة الربو ضمن المدرسة، وأن يختاروا موظفة - عادة تكون ممرضة- لتكون مسؤولة عن تصميم الدعم في حال غياب الممرضة.

كما أنّ عملك مع ممرضة المدرسة والأطباء والمدراء أو الإداريين يمكن أن يساعد في تطوير سياسات تؤكد بأن إعطاء الدواء هو أمر سليمٌ وموثوقٌ وفعال، وعندما يكون الوضع مناسباً فإن سياسات النظام المدرسي الحالي تسمح بأخذ الدواء ذاتياً(من جانب الطفل). كذلك يجب توضيح سياسات أخذ الدواء في الرحلات الحقلية بعد البرامج المدرسية والنشاطات المدرسية الأخرى خارج اليوم المدرسي الاعتيادي.

يمكن للمدراء والإداريين أيضاً أن يقدموا توجيهات مناسبة للعب خارج المنزل، لحماية الأطفال من الحرارة الشديدة والمستوى العالي لغبار الطلع وتلوث الهواء الذي يمكن أن يؤثر على الأطفال المصابين بالربو.

ما هو دور بقية الكادر

يمكن لكادر صيانة المبنى أن يلعب دوراً هاماً في حياة الطفل المصاب بالربو، وذلك من خلال اكتشاف مشاكل جودة الهواء داخل الصف، بما في ذلك نمو العفن والفطريات والصيانة السيئة لأنظمة التهوية والملوثات الكيميائية المحتملة من الصفوف المعدة لدروس الكيمياء أو التربية الفنية.

كذلك يمكن أن يلعبوا دوراً هاماً في تقليل مستوى المثيرات والمحسسات عن طريق التنظيف الدوري والصيانة المجدولة، وبإمكانهم إيقاف المشاكل قبل أن تبدأ، وذلك عن طريق التجديد الدوري أو القيام بأعمال صيانة كبرى عندما يكون التلاميذ خارج مباني المدرسة.

ويمكن لمستشاري التوجيه والمسؤولين الاجتماعيين والأخصائيين النفسيين أن يلطفوا مسار الخروج لطفلك من المدرسة من خلال التأكيد على أنه يلقى معاملة مماثلة لما يلقاه باقي التلاميذ باستثناء ما تستدعيه حالة الربو لديه.

ويمكن كذلك أن يساعدوا في تعامل طفلك مع شدة المرض المزمن، ويساعدونهم على التصدي للقلق والضغط اللذين يمكن أن يعانوا منهما من وقت لآخر، وبإمكانهم دعم الأطفال في حل القضايا المتعلقة بالسياسات والممارسات العامة للمدرسة جنباً إلى جنب مع معالجة الربو لديه.

كذلك يمكن أن يساعد كادر المدرسة في فهم أفضل لطبيعة الربو وأنه التهاب تحسسي بالرئتين وليس شيئاً ما يدور في مخيلة الطفل، أو كقولك عن شيء ما: لا تفعل من فضلك.

الرياضة البدنية والفرق الرياضية واللعب خارج المنزل

الأشخاص الذين يُعلّمون طفلك ويدربونه على الرياضة أو على النشاطات البدنية الأخرى بحاجة للاطلاع على خطة عمل الربو الخاصة به، وخاصة فهم الإجراءات التي تسبق المعالجة الطبية والأدوية الإسعافية لطفلك، التي يجب أن تكون متوفرة لديهم بيسر وسهولة.

ويجب أن يتأكدوا كذلك بأن أدوية الربو الخاصة بالطفل متوفرة بالنسبة لأي نوع من الرياضة أو الأنشطة الرياضية التي تجرى بعيداً عن المدرسة أو خارج ساعات العمل المدرسية.

المدرب الجيد سيشجع طفلك على المشاركة في الرياضة، لكن عليه أن يحترم حدود إمكانياته أيضاً عندما يقول الطفل أنه غير قادر على المشاركة في أي نشاط، ويحتاج المدرب أحياناً أن يلاحظ الحاجة إلى ضبط (تكييف) السرعة أو شدة النشاطات أو استبدال بعض النشاطات بسبب الطقس أو جودة الهواء.

استيعاب حقوق طفلك

حددت قوانين الدولة بالولايات المتحدة الأمريكية والقوانين الاتحادية أنواع الحماية للأطفال المصابين بالربو بخصوص نوع الخدمات التي تقدمها المدارس، ونوع الإجراءات الممكن القيام بها لمعالجة أعراض الربو لديهم.

القوانين والربو

يمكن اعتبار الربو إعاقة بالنسبة للتلميذ – حسب الشدة – بموجب المادة (٥٠٤) من القانون الاتحادي (الفيدرالي) لإعادة التأهيل لعام ١٩٧٣م، وبموجب قانون تعليم الأفراد المعاقين (IDEA)، والفصل الثاني من قانون المعاقين الأمريكيين.

ويؤكد الفصل الثاني والمادة (٥٠٤) حق الأفراد المعاقين في الحصول على الخدمات الممولة اتحادياً، بينما يوفر قانون تعليم الأفراد المعاقين المال لمساعدة المدارس لخدمة هؤلاء الطلبة عندما تتبع تلك المدارس متطلبات نوعية.

ولا يشمل قانون تثقيف الأشخاص ذوي الإعاقة كل الأطفال المصابين بالربو وإذا تم تصنيف الطفل على أنه غير مشمول بهذا القانون فإن الطفل سيتطلب تربية خاصة وخدمات مرتبطة بالربو أو بحالة إعاقة أخرى.

المادة (٥٠٤) والفصل الثاني تم تحديدهما بشكل أشمل من قانون تثقيف الأشخاص ذوي الإعاقة قانون تعليم الأفراد المعاقين، ويمكن اعتبار الطلاب الذين

يعانون من صعوبات تنفسية في المدرسة ممن لديهم إعاقة تؤهلهم لتلقي الخدمات بناء على ذلك القانون.

حقيقة

يحتاج الأطفال المصابون بالربو إلى خطة (٥٠٤) أو خطة تعليم مخصصة (IEP) للاطمئنان إلى أنهم يتلقون خدمات صحية أو تعديلات النشاط البدني الذي يحتاجونه ليساعدهم على التعلم في المدرسة.

في بعض الحالات ؛ يمكن أن يحتاج الطفل إلى خطة تعليم مخصصة (IEP) يقوم بتطويرها فريق يمكن أن يشمل أهل الطفل والمعلمين المتخصصين في التربية الخاصة وممرضة المدرسة وباقي موظفي التعليم، يمكن إدراج خطط عمل الربو في إطار خطة التعليم المخصصة (IEP).

وهنالك قسم مفيد في الخطة يشمل معلومات حول: متى وأين وكيف يجب أن تؤخذ الأدوية خلال وجود الطفل في المدرسة، وتتضمن متى تكون الإدارة الذاتية للأدوية مناسبة.

الإدارة الذاتية

في حال حدوث هجمة ربو تحتاج المدارس إلى خطة لإعطاء الأدوية بسرعة من جهة مركزية، ولكن هناك طريقة أخرى لمواجهة هجمة الربو هي السماح للطفل – الذي يعي كيف يستعمل المنشاق وعمره مناسب أن نخبره – بحمل المنشاق معه في المدرسة، وبشكل عام يوصي الأطباء بتزويدهم بطريقة سريعة لإيقاف أو الوقاية من هجمة ربوية.

تم السماح في بعض الأماكن بحمل المنشاق (البخاخ) عكس السياسات التي تمنع حمل واستخدام أي دواء خلال ساعات المدرسة، في السنوات الأخيرة تم إقرار قوانين في معظم الولايات (٤٧ ولاية في نهاية ٢٠٠٦) تسمح للتلاميذ حمل المنشاق معهم في المدرسة.

تنبيه

إذا سمح لطفلك أن يحمل أدويته فتأكد من أنك أكملت كل الاستمارات المدرسية الضرورية، وأنك قمت بتزويد المدرسة بالأدوية الاحتياطية، يجب أن تكتب اسم طفلك على جميع الأدوية والأجهزة.

عندما تقرر أن على طفلك أن يحمل أدوية الربو ويستعملها في المدرسة، فعليك أن تأخذ بعين الاعتبار العوامل التالية:

- هل لدى طفلك سجل مرضي يبين تفاقم حالة الربو لديه - كالدخول الحديث إلى غرفة الطوارئ أو التنويم بالمستشفى –الأمر الذي سيتطلب الحاجة للعلاجات التي يتم تعاطيها ذاتياً؟
- ما هو وضع طفلك وخطورة استخدام المنشاق (البخاخ)؟ (هل هو على علم بالعلامات والأعراض التي تدعوه إلى استعمال المنشاق؟) هل سيقوم بكتابة تقرير عندما يستخدم المنشاق؟ هل يعلم متى وكيف يستخدم مقياس ذروة تدفق الهواء؟ هل يعلم كيف يستخدم المنشاق والفاصل بشكل صحيح؟
- هل يظهر التاريخ المرضي السابق للطفل مع البخاخ (في رعاية الطفولة أو في منزل صديق) مسؤوليته عن استعماله بشكل صحيح؟

- هل يعرف متى يقوم بالتأكد ليرى إن كان لديه كمية كافية من الأدوية حتى تتحسن الأعراض، ومتى عليه أن يطلب أو يستبدل بأخرى مملوءة؟
- هل مساحة المدرسة كافية وتسمح بذهاب الطفل إلى المكتب الصحي في حالات طوارئ الربو في الوقت المناسب.
- هل يمكن أن يخبر عن الوقت، وبالتالي هو يفهم متى يحين وقت الدواء، أو متى يحتاج إلى أخذ الدواء.

وقضية السماح للطفل أن يأخذ أدوية بذاته؛ ليست أمراً سهلاً، ولكنها مسألة عليك أن تناقشها مع كادر المدرسة ومع مقدم الرعاية الصحية لتحديد المعالجة الصحيحة للربو عند طفلك.

المثيرات في البيئة المدرسية

من الأهمية بمكان أن يقوم أهل الطفل المصاب بالربو بإلقاء نظرة فاحصة داخل وخارج الفصل الدراسي ويتحسسوا لتحديد وجود مثيرات الربو المحتملة؛ من سقف الفصل الدراسي إلى الأرضية المفروشة بالسجاد نزولاً إلى الأروقة (الممرات) ورطوبة دورات المياه، وخلال أميال من أنابيب التسخين والتهوية، ربما توجد نقاط محتملة مثيرة للربو في أيٍّ من الأمكنة المذكورة:

- السجاد والمفروشات التي تنبعث منها أبخرة مؤذية للصحة.
- تجديدات واسعة تشمل: الدهان والتنظيف والإصلاحات التي تتم أثناء وجود الأطفال في المدرسة.
- الغبار والأوساخ على مقاعد الدراسة والجدران والأراضي.
- أماكن التخزين المغطاة بالغبار والأوساخ.

- الروائح القوية من المواد الكيميائية والمنظفات.
- الرطوبة من تسرب الأنابيب ومن التكثف على النوافذ الذي قد يؤدي إلى وجود الفطريات والعفن.
- بالوعات الحمامات والتسرب من التجهيزات.
- الحيوانات في الفصل الدراسي أو في مباني المدرسة (يمكن لأنظمة التهوية أن تلتقط وبر الحيوانات).
- الغبار والأوساخ حول مخارج أنظمة التهوية.
- علامات استعمال حديث لمبيدات الحشرات.
- روائح دخان السجائر الموجودة في مباني المدرسة.
- السَبورات ذات الطباشير المثيرة للغبار.

وضع الاحتياطات اللازمة في المكان

رغم كثرة وجود المثيرات يمكن أن تلاحظ إن كانت المدرسة تهدف إلى إيقاف أو تقليل بعض المثيرات، ولمواجهة هذه التحديات يمكن للمدرسة أن تتخذ عدة إجراءات لإزالة التعرض لهذه المثيرات.

للتخلص من المثيرات الناتجة عن الصراصير وباقي الحشرات رباعيات الأرجل؛ يجب على المدرسة أن تستخدم خبرات معالجة متكاملة (مدمجة) للوقاية من مشاكل الحشرات، تعتبر هذه الممارسات البديل الأسلم لرش المبيدات بغية التخلص من الحشرات التي بدورها يمكن أن تثير أعراض الربو وهذا يعني تنظيف الصحون والأواني والأسطح الملوثة بالأطعمة في نهاية كل يوم والتنظيف الدوري لبراميل النفايات وسلة المهملات ومستودع الأغذية في علب صغيرة محكمة، وترك النباتات والشجيرات على الأقل على بعد خطوة واحدة من بناء المدرسة وملء وإزالة التشققات والتصدعات في الجدران والأرضيات والرصيف.

نقطة مهمة

أي تجديد ينتج غباراً وروائح دهان في المدرسة يجب أن يدرج في الجدول خلال العطل الطويلة، حيث تكون المدرسة خالية من التلاميذ، وإذا أريد تركيب سجاد جديد فيجب تهويته في الخارج على الأقل ٧٢ ساعة، كما يجب تركيب السجاد أيضاً عندما تكون المدرسة غير مستخدمة.

الصيانة غير المناسبة للسجاد تسمح بتراكم كميات كبيرة من الغبار والأوساخ وغبار الطلع والمبيدات وأبواغ الفطريات وأنواع أخرى من الحطام، لذلك يجب تنظيف السجاد بشكل دوري بواسطة مكنسة كهربائية فعالة وتعمل بشكل جيد مع نظام تنقية عالية الأداء، وخاصة إن كان الأطفال الصغار يلعبون على السجاد، حيث يلامسون تلك الملوثات في الغالب.

يجب إزالة الحيوانات المكسوة بالفراء أو الريش من المدرسة وفي حال لم يكن ذلك ممكناً يجب إبعادها عن التلاميذ الحساسين وعن أنظمة التهوية.

ويجب وضع قطعة أرضية السجاد عند باب المدخل من أجل تنظيف الأقدام والتقاط التراب والملوثات والرطوبة التي يمكن أن تجد طريقها إلى داخل المدرسة؛ وحسب الجمعية العالمية للتوريدات الصحية فإن معظم الأوساخ في البناية يمكن تعقبها في أحذية الناس، ويمكن إزالة ٨٥٪ من هذه الأوساخ إذا تم تصميم سجادة المدخل ووضعها بشكل مناسب، يمكن استخدام مزيج من مواد السجادة والقوام وطول محدد، وبالنسبة لبلاد يكثر فيها الثلج يكون من الأنسب استعمال ممسحة الأحذية التي تعمل بشكل جيد، وبالنسبة للبلاد التي يكثر فيها المطر فإن ممسحة الأحذية ذات خواص امتصاص الماء تكون أفضل، وبالنسبة للبلاد الموحلة يمكن استخدام النوعين معاً.

للوقاية من تطور العفن يجب على المدرسة أن تصلح مشاكل الرطوبة فوراً، وتجفف الأماكن الرطبة بدقة خلال أربع وعشرين إلى ثمان وأربعين ساعة، يجب تنظيف الأسطح الخشنة المتعفنة بالماء والمنظفات أو بالمبيضات ومن ثم تجفف بدقة.

يجب أن تطبق سياسات قوية في المدرسة (وعلى أرض الواقع) لتفعيل سياسات منع التدخين والحد من التعرض للدخان المستعمل.

الفصول الدراسية المتنقلة

تصبح الصفوف المدرسية المتنقلة ظاهرة شعبية يوماً بعد يوم في كثير من المدارس بسبب زيادة أعداد التلاميذ، وهي إضافة صفوف متنقلة خارج مباني المدرسة، وتأخذ تسميات أخرى مثل: صفوف منقولة أو صفوف وحدات أو صفوف مقطورة، رغم أن هذه الصفوف تقدم مكاناً إضافياً بتكلفة مخفضة إلا أنها تضع صعوبات إضافية لطفلك المصاب بالربو.

أكثر المشاكل شيوعاً للصفوف المتنقلة تشمل ضعف وظيفة أنظمة التدفئة وأنظمة التبريد التي توفر تهوية في الحدود الدنيا مع الهواء الخارجي، كذلك تسرب المياه وتنقيط المياه ونمو العفن والتلوث عن طريق دخان العوادم المنبعث من مواقف السيارات القريبة أو أماكن التحميل، أو الغازات الكيميائية المنبعثة من الخشب المضغوط ومن المواد الأخرى.

يجب ألا توضع مداخل الهواء الخارجي تحت الصفوف المتنقلة؛ لأن هذه الأماكن عادة ليست جيدة التهوية ومعرضة للرطوبة والملوثات الحيوية والملوثات الأخرى، كذلك عدم وجود عوادم لأنظمة التبريد والتدفئة ونقص مدخل هواء خارجي يمكن أن ينتج عنه إزالة غير كافية للملوثات من الغرفة.

حقيقة

حسب وكالة حماية البيئة EPA يجب ضخ الهواء الخارجي إلى داخل الصفوف المتنقلة طالما هي مشغولة، ومهما يكن فإن كثيراً من أنظمة التدفئة والتبريد تعمل فور انزياح درجة حرارة المكان عن الحرارة المغيرة للترموستات، ولتجنب تزويد الهواء الخارجي المستمر يجب وضع مفتاح مروحة الترموستات على "الفتح " أو طراز "المستمر" عندما يكون الفصل مشغولاً بالتلاميذ.

فوق كل شيء فإن وكالة حماية البيئة EPA تفترض بأن تنقل الصفوف المحمولة بعيداً عن وضع الحافلات (حافلات المدرسة وشاحنات التوريد والمركبات الخاصة بالعائلات) في حالة تشغيل وانتظار، وكذلك بعيداً عن أماكن تجمع المياه بعد المطر، أو بعيداً عن مصادر كبيرة أخرى لملوثات الهواء (مثل الطرق السريعة).

يجب عدم استعمال قطعة السجاد في مدخل الصفوف المتنقلة مع الدخول المباشر من الخارج، ويستخدم بدلاً من ذلك المدّات الواقية من الماء في قطعة السجاد في المدخل للتقليل من الأوساخ والمثيرات، وتوفير أماكن تستخدم من أجل تنشيف الملابس والمظلات.

حافلات المدرسة

ينفق حوالي أربعة وعشرين مليون طفلاً جزءاً من أيام المدرسة سفراً في حافلات المدرسة ورغم أن حافلة المدرسة قد وجدت آمنة لنقل الأطفال إلى المدرسة ذهاباً وإياباً عبر الطريق، فإن السؤال الذي يطرح نفسه بقوة عبر سنين طويلة يدور حول استنشاق الطفل كمسافر لهواء العوادم الصادرة من عربات الديزل.

نقطة مهمة

بدأ التحرك لمحاولة التقليل من تعرض الأطفال إلى عوادم الديزل باستبدال الحافلات القديمة بحافلات أقل تلويثاً، ولكن هذا يحتاج إلى وقت، والمخاوف لا تزال كبيرة حول كيفية تأثير دخان ديزل الحافلات التي برزت حديثاً على الأطفال، وخاصة أولئك المصابين بالربو.

يمكن للأطفال التقليل من تعرضهم لدخان العوادم وذلك بالجلوس قريباً من مقدمة الحافلة، أو الركوب في حافلة نوافذها مفتوحة، مما يسمح بطرد هواء العوادم، لكن هذا الخيار لا يتوفر دائماً لطفلك، إذا ركب طفلك حافلة من النوع الأقدم الذي يستخدم الديزل إلى المدرسة ذهاباً وإياباً راقب وستلاحظ أن أعراض الربو لديه تسوء في الحافلة، وإذا تفاقمت أعراض الربو عند طفلك، ناقش الموضوع مع أخصائي أطفال لتحديد هل يجب عليك أن تبحث عن وسيلة أخرى لتنقل طفلك إلى المدرسة عن طريقها؟

البرامج المدرسية للتوعية بالربو

من أقوى الأدوات في مواجهة الربو عند طفلك في المدرسة هو التعليم، أظهرت بضع دراسات أن الأطفال الذين تلقوا تعليماً حول الربو تحسَّن أداؤهم المدرسي وقَلَّ غيابهم عن المدرسة.

وكمثال على برامج تعليم الربو المستندة على المدرسة نجد برنامج الطرق المفتوحة بالنسبة للمدرسة من قبل جمعية الرئة الأمريكية وبرنامج مجاني لتلاميذ المرحلة الابتدائية ولأهلهم، وكيف تقلل التعرض للمثيرات البيئية وكيف تستخدم الأدوية بشكل صحيح.

عندما نقوم بتعليم الأطفال عن الربو، يجب أن يتعلموا أن الربو حقيقة واقعة في حياتهم وهذا لا يعني أن التعليم سيرجع هؤلاء الأطفال من الحياة إلى المدرسة.

obeikandl.com