من حقه أن يحيا طبيعياً

الطفل المعاق بحاجة إلى عناية خاصة .. إليك بعض النصائح للتعامل معه

عندما ترزق الأم بطفل معاق ذهنياً تقف مكتوفة الأيدي ومهمومة ولا تدرك كيفية التعامل معه، فالطفل المعاق ذهنياً يعد من أصعب الحالات لذا فهو يحتاج إلى معاملة خاصة وخطوات مدروسة ومعروفة للتعامل معه دون الوقوع في أي مشاكل أو أخطاء تؤذيه نفسياً.

ولأن الطفل المعاق مثله مثل أي طفل طبيعي وله نفس الحقوق والواجبات بل إنه يستحق من الأم والأسرة كلها حسن المعاملة والاهتمام الزائد، يقدم الخبراء والمتخصصون - للأمهات بعض النصائح التي تساعدهن على تجنب أي أخطاء في المعاملة مع الطفل المعاق:

– اقبلي الطفل ذا الإعاقة الذهنية أو أي إعاقة أخرى من منظور إنساني بالدرجة الأولى، لأنه طفل وله جميع حقوق الطفل الطبيعي.

– تحلي بالصبر في تعاملك مع طفلك المعاق وامنحيه الفرصة كاملة في تحمل جميع المسؤوليات التي تناسب عمره العقلي وإمكانياته الجسدية.

– أعطيه الفرصة للاعتماد علي نفسه وازرعي الثقة في نفسه ولا تسارعي في تقديم المساعدة إلا بعد إعطائه الفرصة كاملة بما يتناسب مع قدراته.

– امتدحي نجاحه في أداء أي عمل حتى ولو كان بسيطاً واعملي على تصحيح أخطائه فوراً وبطريقة غير مباشرة.

– تكلمي معه بشكل واضح وسهل وبصوت عادي ، وحاولي استخدام الإشارات اليدوية وتعبيرات الوجه كلما أمكن لوصف الأشياء أثناء التحدث معه.

– امنحيه الفرصة الكاملة للتعبير عن نفسه وعن رغباته ولا تحاولي مقاطعته أو تكملة العبارة بدلاً منه.

– في أثناء تقديم المساعدة له ابدئي بالمساعدة اللفظية والإشارات ثم المساعدة الجسدية، مع مراعاة التدرج عند تقديم المساعدة أو سحبها.

– عامليه بنفس التقدير والاحترام الذي تعاملين به الآخرين ولا تحاولي الاستهزاء به أو التقليل من شأنه.

وتؤكد د.هيام علي ضرورة ثباتك على التعليمات والعادات الصحية التي تعرفين جيداً أن باستطاعته القيام بها وشجعيه عليها، مثل المداومة على غسل يديه واستخدام فرشاة أسنانه بعد الأكل وقبل النوم.

إياك والإهمال أو التَدليل الزائد

وحتى لا يعتمد طفلك على هذه الإعاقة لكي يحقق بها مكاسب وفوائد ولا تتحسن حالته يحذر-الاطباء-أم الطفل المعاق من القيام بسلوكيات معينة مثل التجاهل أو تجنب التعامل معه ومحادثته أو أن تهمل الطفل المصاب بالإعاقة كما يجب عليها ألا تزيد من اهتمامها به فوق المعتاد أو تدلله بشكل فائق فيبطئ هذا علاجه وشفاءه .

وعن كيفية التعامل معه يقول د.علي يجب على الأم في هذه الحالة أن ترى احتياجات الطفل الخاصة لأنه يحتاج أموراً وأشياء لا يحتاجها طفلها الطبيعي الصحيح، والأم بحاجة إلى تنسيق هذه الاحتياجات وتنظيمها وبحاجة إلى التعامل المتوازن مع ابنها المعاق بدون تقليل ولا تهويل ولا تهوين.

وتحتاج الأم في تعاملها مع طفلها المعاق إلى متخصصين سواء للناحية العضوية أو النفسية لمعرفة ماذا يحدث للطفل نفسياً نتيجة الإصابة ومتابعة هذه الحالة مهم جداً، فالحالة النفسية لها تأثير أكيد على الحالة العضوية، والاهتمام بها مسألة مهمة لمتابعة الحالة العضوية وتحسينها، ويؤثر على أفراد الأسرة أيضاً.

فن التعامل مع المعاق

ولأن الطفل المعاق يحتاج إلى الإحساس بالأمان ويحتاج إلى أن ينتمي للآخرين وأن يكون نشيطا مبدعاً فينبغي أن تكون العلاقة بين الوالدين يسودها المحبة والتقدير حتى يتمكنا معا من مساعدة ابنهما على النمو في جو هادئ بعيداً عن الصراعات الإنفعالية التي تضيف عبئاً انفعالياً ونفسياً على الطفل المعوق.

ويؤكد الأطباء أنه ينبغي أن تكون الروابط الأسرية قوية بين أفراد الأسرة لأن تدعيم هذه الروابط سوف يضيف قوة وقدرة للأسرة ككل على تحمل أعباء الطفل المعوق، وعليكِ هذه النصائح:

– يجب على الوالدين أن يشجعوا الأطفال الأصحاء على أن يتعاونوا في الاهتمام بالأخ المعوق وأن يشركوه معهم دون حرج.

– مساعدة الطفل المعوق كأي طفل طبيعي على مشاركة إخوته المنافسة والمشاركة أحيانا لأن هذا يخلق جوا من الحب والمشاركة وعدم الغيرة وهو الجو الطبيعي للأطفال جميعا.

– أن يكون هدف الأسرة التي بها طفل معوق أن توفر له حياة طبيعية بقدر الإمكان بما في ذلك ردعه أن يكون هدف الأسرة التي بها طفل معوق أن توفر له حياة طبيعية بقدر الإمكان بما في ذلك ردعه إذا أساء التصرف فهو في حاجة إلى تعلم أصول اللياقة والأدب تماما كالأولاد الآخرين وبهذا يمكن تجنب خطورة جعل الطفل مركزا تدور حوله حياة باقي أفراد الأسرة وفي نفس الوقت اعتماد الطفل على واحد أو أكثر من الأشخاص القريبين له في بيئته سوف يجعل التكيف الاجتماعي للطفل مع الآخرين أمراً صعباً.

– على الأم أن تتذكر أن طفلها سوف يتقدم حتما إذا كان متخلفا عن الأطفال الآخرين وسوف يمكنه الوصول إلى السعادة والإحساس بالرضا بطرق غير متوقعة إذا توافرت له البيئة المتفهمة لحاجاته.

الحركة الدائمة .. سر السعادة

ذكرت دراسة أخيرة أن الناس الذين يعملون بشكل ثابت أو الذين ينشغلون بعمل او هواية ما أكثر سعادة من اولئك الذين لا يقومون بأي نشاط بدني.

وقد صرح كرستوفر كي. هسي، وأيديل إكس. يانغ، من جامعة شيكاغو، ولينغيان وانغ، من جامعة شنغهاي جياتونغ الذين ألفوا الدراسة بأن اي عمل بأجر أو بدون مثل مساعدة الآخرين يمكن أن يساعد في الشعور في السعادة.

وذكرت الدراسة بأن المتطوعين الذين أكملوا الدراسة طلب منهم الانتظار قليلا في الخارج تقريبا لمدة 15 دقيقة، فقامت مجموعة منهم بالمشي جيئة وذهابا. فلاحظوا أن الأشخاص الذين اختاروا المشي لمسافات ابعد كانوا أكثر مرحاً من أولئك الذين اختاروا عدم المشي أو المشي لمسافات قصيرة.

يقول هيسي، «لاحظنا أن الانشغال حتى لو كان لاتمام نشاط بسيط وغير متعب أمر إيجابي جدا ويقلل من الشعور بالملل والضجر والتدمير النفسي».

ملف كامل عن مرونة مفاصلك وصحتها

التهاب المفاصل في نظر الكثيرين، مرض لا يصيب إلا المتقدمين في السن، غير أن الحقيقة غير ذلك فكثير من المصابين هم في العقد الرابع من العمر.

النظرية السائدة تقول إن الإصابة بالالتهاب العظمي المفصلي تنتج عن تلف وبلى النسيج الغضروفي في المفاصل مع التقدُم في السن، فيؤدي احتكاك العظام ببعضها إلى الألم والالتهابات، ويمكن لممارسة بعض الرياضات العنيفة وقتاً طويلاً، أن تؤدّي إلى النتيجة نفسها. أما النظرية الحديثة فتقول، إن الإصابة يمكن أن تسببها الالتهابات المزمنة الناتجة عن حالات مثل البدانة، الاضطرابات الهرمونية أو الحساسية.

ومهما كان الأمر، فإن الاختصاصي الدكتور جاسون ثيودوساكيس، يؤكد أن هناك طرقاً طبيعية للوقاية من التهاب المفاصل، أو لتخفيف حدة عوارضه في أي سن ومن دون تناول العقاقير. وأبرز هذه الخطوات الوقائية هي:

1 – تخفيف الوزن: تُسهم الدهون الزائدة في الجسم في زيادة الإجهاد الذي تخضع له المفاصل، خاصة تلك التي تتحمل وزن الجسم، مثل مفاصل الركبتين، الوركين، والكاحلين. وبما أن هذه المفاصل تتلقى الضغط المركز والزائد الناتج عن الوزن الزائد، فإنها تكون الأكثر تعرضاً للحت الغضروفي وللإصابة بالالتهاب العظمي المفصلي. إضافة إلى ذلك فإن الوزن الزائد يؤدي إلى إفراز مواد مسبّبة للالتهابات، ما يُفاقم من حدة الألم. وتشير الأبحاث إلى أن كل نصف كيلوغرام نخسره من الوزن الزائد، يؤدّي إلى إراحة المفاصل، ما يتراوح بين كيلوغرامين وأربعة كيلوغرامات من الضغط الزائد.

2 – اختيار الأطعمة المفيدة لصحة المفاصل: يقول د.فيجاي فاد، اختصاصي الطب الرياضي في مستشفى الجراحات الخاصة في نيويورك، إن اعتماد النظام الغذائي الصحيح، يمكن أن يساعدنا على الوقاية من التهاب المفاصل أو التخفيف من عوارضه. وهو ينصح بتبني خطة غذائية مضادة للالتهابات، غنية بالفواكه، الخضار، الحبوب الكاملة، أحماض «أوميغا/ 3» الموجودة في الأسماك الدهنية، زيت الزيتون والجوز. وفي المقابل ينبغي تجنب تناول اللحوم الحمراء، أو التخفيف منها إلى أقصى حد، والدهون النباتية المتعددة غير المشبعة (زيوت دوار الشمس، الصويا، الفستق، الذرة) والحبوب المقشورة والسكريات المصنّعة (الخبز الأبيض، الدقيق الأبيض والمنتجات المحضّرة منه والسكر الأبيض) والمنتجات الغذائية المصنّعة.

3 – تفادي نمط الحياة الخامل: عندما يتعلق الأمر بممارسة التمارين الرياضية يتوجب اختيار المناسب منها. فالمبالغة فيها يمكن أن تسبب الإجهاد للمفاصل، وقد تؤدّي إلى إصابتها، ما يمكن أن يُسبّب الالتهاب العظمي المفصلي أو يُفاقم عوارضه. ومن جهته يؤدي الخمول إلى إضعاف العضلات والمفاصل واختلال توازنها. لذلك فإن الحل يكمن في ممارسة تمارين رياضية ملائمة لصحة المفاصل مثل المشي، ركوب الدراجة الثابتة، أو ممارسة التمارين الرياضية في مياه المسبح الدافئة (أداء التمارين داخل الماء أسهل على المفاصل من التمارين الأرضية، والماء الدافئ يخفف من تشنج العضلات)، مدة تتراوح ما بين 20 و30 دقيقة، 4 أو 5 مرات أسبوعياً. إضافة إلى ذلك يمكن ممارسة تمارين تساعد على المرونة، مثل تمديد العضلات أو «اليوغا» أو «التاي تشي» إمّا يومياً، أو يوماً بعد يوم. ومن المفيد أيضاً ممارسة تمارين تقوية العضلات، مثل رفع الأوزان 3 مرات في الأسبوع. ولكن يجب التوقف عن ممارسة كل التمارين البدنية المذكورة مدة يومين متتالين عند الإحساس بآلام في المفاصل.

4 – زيارة اختصاصي علاج فيسيولوجي: يمكن لمثل هذا المعالج أن يساعدنا على تغيير أي نمط غير صحيح في طريقة حركتنا ووقوفنا والوضعيات التي نتخذها، التي يمكن أن تسبب آلاماً في المفاصل. وتعتبر هذه الزيارة ضرورية بالنسبة إلى كل مَن يمارس الرياضة أو يقوم بأعمال بدنية ويدوية، أو يمارس هوايات أو أعمالاً تتطلّب القيام بحركات متكررة متشابهة. وفي كل الظروف ينصح ثيودوساكيس الجميع بممارسة بعض حركات تمديد العضلات من وقت إلى آخر أثناء العمل، فمن شأن ذلك أن يساعد على تفادي التهاب المفاصل.

5 – التأكد من مستويات فيتامين (D) في الجسم: يربط الباحثون بين انخفاض مستويات هذا الفيتامين الذي ينتجه الجسم عند التعرض لأشعة الشمس، وبين زيادة نسبة الإصابة بالالتهاب المفصلي العظمي وزيادة حدة الألم المزمن والإعاقة لدى المصابين. ومن المفيد الخضوع لفحص دم لتحديد مستويات هذا الفتيامين. وفي حالات النقص يمكن للطبيب أن يصف أقراصاً يومية بالجرعة المناسبة. ومن الضروري تعريض الجسم لأشعة الشمس مدة ربع ساعة على الأقل يومياً.

6 – تجنب انتعال الأحذية ذات الكعوب العالية: يجب انتعال أحذية من غير كعب يومياً، وتخصيص ذات الكعب العالي للمناسبات فقط. وفي حالات الإصابة بالتهاب المفاصل، يجب تفادي انتعال أي كعب يزيد ارتفاعه على سنتيمترين ونصف، حتّى مع الملابس الرسمية. فقد أظهر الباحثون في جامعة فرجينيا الأميركية، أنّ السير أثناء انتعال حذاء يبلغ ارتفاع كعبه 4 سنتيمترات يؤدّي إلى إجهاد ركبتي المرأة، ويمكن أن يلعب دوراً في الإصابة بالالتهاب العظمي المفصلي أو في تفاقم عوارضه. ويقول البروفيسور دين نيري، من جامعة باستير الأميركية، إن انتعال حذاء بكعب عال يؤدي إلى تقليص عضلات ربلة الساق، ويمكن مع الوقت أن يؤثر في استقامة مفصل الركبة.

× منتجات طبيعية مفيدة لمرونة المفاصل:

يمكن لأقراص بعض المنتجات الطبيعية أن تخفف من آلام المفاصل، والتهاباتها، وتسهم في استعادة نسبة من القدرة على تحريك المفصل من دون الآثار الجانبية (تهيج المعدة، ارتفاع ضغط الدم، وحتّى إلحاق الضرر بالكليتين) التي تخلفها العقاقير التقليدية المستخدمة في حالات التهاب المفاصل. ويقول ثيودوساكيس إنه في الإماكن تناول أي نوع من الأقراص الطبيعية المدرجة أدناه، أو تناول أنواع عدة مع بعضها، فهي آمنة حتّى إذا تم تناولها مع العقاقير التقليدية. (يُفضّل على كل حال استشارة الطبيب المعالج قبل تناول أي قرص حتّى من المنتجات الطبيعية).

1 – غلوكوسامين وسلفات الكوندرويتين: أظهرت دراسة كبيرة أُجريت في عام 2006، أن تناول هذين القرصين معاً يمكن أن يخفف من الألم في حالة الالتهاب العظمي المفصلي الحاد والمتوسط في الركبتين. يمكن تناول 1500 ملغ من الغلوكوسامين وما بين 800 و1200 ملغ من سلفات الكوندرويتين يومياً.

2 – زيت السمك: يمكن لأحماض «أوميغا/ 3» الموجودة في أقراص زيت السمك (المعروفة بفوائدها الصحية للقلب والأوعية الدموية)، أن تساعد على التخفيف من التهابات والألم. يمكن تناول 3 غرامات يومياً.

3 – الكُركم: يخفف من التورُم الذي يصيب المفاصل، ويحتوي على أنزيمات تخفف الالتهابات. يمكن تناول 3 أقراص يومياً يحتوي كل منها على ما يتراوح بين 400 و600 ملغ.

4 – الزنجبيل: يحتوي على مواد مضادة للالتهابات، ولكن لا يجب تناوله في حالة تناول عقاقير مسيلة للدم، أو إذا كان يسبب اضطرابات في المعدة، يمكن تناول ما بين 500 و1000 ملغ يومياً. ويمكن أيضاً تخفيف الألم عن طريق تناول ما بين 2 و4 وغرامات من الزنجبيل الطازج الذي يمكن إضافته إلى الأطباق المختلفة، أو احتساؤه على شكل نقيع (نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل لكل 200 ملل من الماء المغلى، يترك منقوعاً مدة ربع ساعة).

طرق بسيطة لتخفيف الألم:

1 – التأمُل: ممارسة التنفس العميق البطيء أو تمارين التخيُّل تساعد على تهدئة الذهن والتخفيف من الانزعاج. يقول فاد إنه في الإمكان الالتحاق بصفوف خاصة لممارسة التأمل ما بين ثلث ونصف ساعة يومياً، أو الاكتفاء بالجلوس من دون حراك مع تغميض العينين مدة خمس دقائق في مكان هادئ.

2 – الوخز بالإبر: استخدام الإبر لا لاستثارة نقاط محددة في الجسم، يمكن أن يعزز إفراز الأندروفينز، التي تخفف الألم ومواد كيميائية طبيعية أخرى تخفف من حدة الالتهابات. وكانت أبحاث حديثة قد أظهرت أن حدة الألم الناتج عن التهاب المفاصل تراجعت لدى المرضى الذين تلقوا 23 جلسة من العلاج بوخز الإبر مدة ستة أشهر، مقارنة بالذين لم يتلقوا ذلك.

3 – التدليك: يمكن للتدليك أن يساعد في حالات التهاب المفاصل، لأنه يعزز أنسياب الدم إلى المفاصل. وقد تبيّن في دراسة أميركية أن الخضوع لـ12 جلسة تدليك يؤدي إلى التخفيف من درجة التيبس ويزيد من مدى حركة المفصل، وأن هذه الفوائد تستمر مدة 8 أسابيع بعد انتهاء جلسات التدليك.

4 – ممارسة التاي تشي: الحركات البطيئة التي تتميز بها رياضة التاي تشي، يمكن أن تساعد على تعزيز التوازن وعلى تقوية العضلات من دون إجهاد المفاصل. وتبيّن في مراجعة 12 دراسة، أن ممارسة «التاي تشي» يمكن أن تساعد على التحكم في آلام الركبتين الناتجة عن الالتهاب الظمي المفصلي. يُستحسن ممارسة «التاي تشي» مدة ساعة، بمعدل مرتين في الأسبوع.

5 – العلاج بالماء: يتم تغطيس المفصل المؤلم، مثل مفصل اليد أو القدم في وعاء من الماء الساخن مدة 3 دقائق، ثم يغطس في ماء بارد مدة 30 ثانية. يتم تكرار هذا التواتر الساخن، البارد ثلاث مرات. ويتم استخدام كمادات باردة وساخنة للمفاصل التي لا يمكن تغميسها في الأوعية، مثل مفصلي الركبة والرقبة.