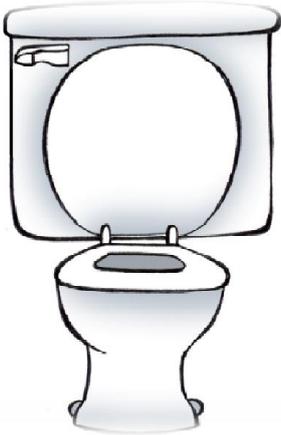


بوطويل خديجة (أم لؤي - Om Louay)

مجال الرعاية الذاتية:



أولاً : هل طفلي جاهز؟

تأكدني من وجود شرطين أساسيين يدلان على جاهزية طفلك :

- (1) أن لا يكون يعاني من أي اضطرابات عضوية تمنعه من التحكم في عضلات الحوض مع سلامة المثانة، من مؤشرات الإصابة على هذا المستوى : سلس البول.
- (2) النضج العصبي النفسي: ويتم التعرف عليه من خلال تحديد السن النمائي.

في المجمل يمر الطفل العادي بالمراحل التالية:

العمر بالأشهر	المهارة / السلوك
18-12	يظهر قدرة في التحكم بعملية التبول والتبرز – يبقى جافاً لساعة أو اثنتين ، عملية التبرز في أوقات متوقعة ، عادة بعد الوجبة
18-12	يظهر عدم ارتياحه عندما يكون مبتلاً أو متسخاً إما باللفظ أو بالإيماءات – مثل : يخفي وجهه ، يشير إلى سرواله ، يصبح هادئ جداً ، يتوتر ، يصدر أصواتاً... إلخ
24-18	يجلس على النونية أو على كرسي المرحاض مع المساعدة – إن وضعه الشخص البالغ على الكرسي وضل قريباً منه
24-18	قد يقضي حاجته بشكل منتظم عند اصطحاب البالغ له – يتولى الشخص البالغ مسؤولية إدخاله إلى الحمام ، ينجح بحوالي 50 % من الوقت
24-19	يظهر رغبته في التبول أو التبرز ، ويستخدم نفس الكلمة لأداء الوظيفتين – أحياناً يشير مسبقاً ، قد يقول " بي بي " لكلا الوظيفتين
36-24	يظهر رغبته لقضاء الحاجة في الوقت المحدد – يشير عادة إلى حاجته لدخول الحمام مسبقاً
36-30	يستخدم الحمام بالمساعدة (خلع وارتداء الملابس والتنظيف) – يستطيع أن يعبر عن رغبته لدخول الحمام أثناء النهار – المساعدة تكون في خلع الملابس والمسح ، نادراً ما تحصل حوادث خلال اليوم (أقل من مرة أو مرتين في اليوم)
36-30	يميز بين التبول والتبرز – يسميهم بشكل صحيح
+31	يتلفظ بحاجته للذهاب إلى الحمام وقد يبذل نفسه أحياناً – مع شخص بالغ مألوف له ، تحصل حوادث عندما يكون متوتراً ، أو ليس قريباً من الحمام ، أو يكون مستغرق في اللعب
+31	يقوم بقضاء حاجته بنفسه ويحتاج للمساعدة في تنظيف نفسه بعد ذلك – يحتاج لمساعدة في أخذ الكمية اللازمة من ورق الحمام ، للمسح بشكل كافي ، وقفل بعض الأربطة

لابد من إقامة توازن بين قدرة الطفل المعرفية و مستوى المهارة المراد تدريبيه عليها.

ثانيا: ماهي الوسائل المستخدمة؟

تتوزع الوسائل المستخدمة في البرنامج المقترح على :

أ. الصورة / التصور المكاني:

في البرنامج المقترح، نستخدم صورة للحمام (إما رمزية، أو واقعية حسب درجة قدرة الطفل على التعرف على الصور) ونلصقها على باب المراض، بشكل يمكنه رؤيته بوضوح عند المرور من ذلك المكان، من أجل برمجته عصبيا وربط الصورة (المراض) بالتصور الذهني (ارتباط الصورة بالمكان: هذه الصورة تعني هذا المكان).

الصورة المقترحة في البرنامج أثبتت فاعليتها مع عدة حالات لكن هذا لا يمنع استبدالها إذا لم يفهمها طفلك بصورة فوتوغرافية لمراض البيت في حد ذاته.



ب. جدول مراحل المهارة:

يتم تجزئة المهارة المراد التدرب عليها إلى مهارات جزئية، مثلا:

مهارة دخول الحمام للتبرز تقسم إلى:

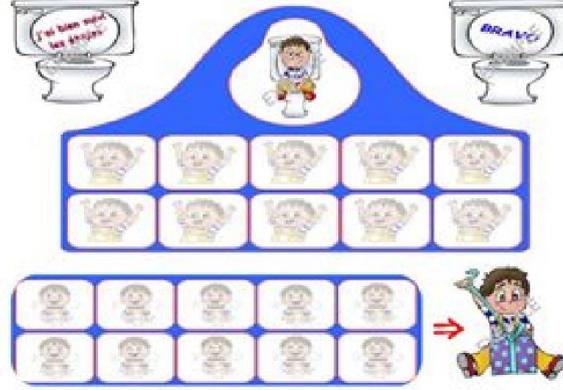
- افتح الباب
- أشعل الضوء
- أفتح غطاء كرسي الحمام
- أنزل السروال
- أجلس على الكرسي
- فعل الاعتصار (في حالة التبرز)
- أخذ قطعة من ورق الحمام
- الاستجمار (المسح بواسطة ورق الحمام بدل الماء)
- رمي الأوراق في المراض.....إلخ

تتيح الوسائل المرفقة التحكم في عدد المراحل و نوعيتها لتتلاءم مع الحالات الفردية ، فمثلا:
الطفل في بداية البرنامج يتم التقليل ما أمكن من عدد المراحل.

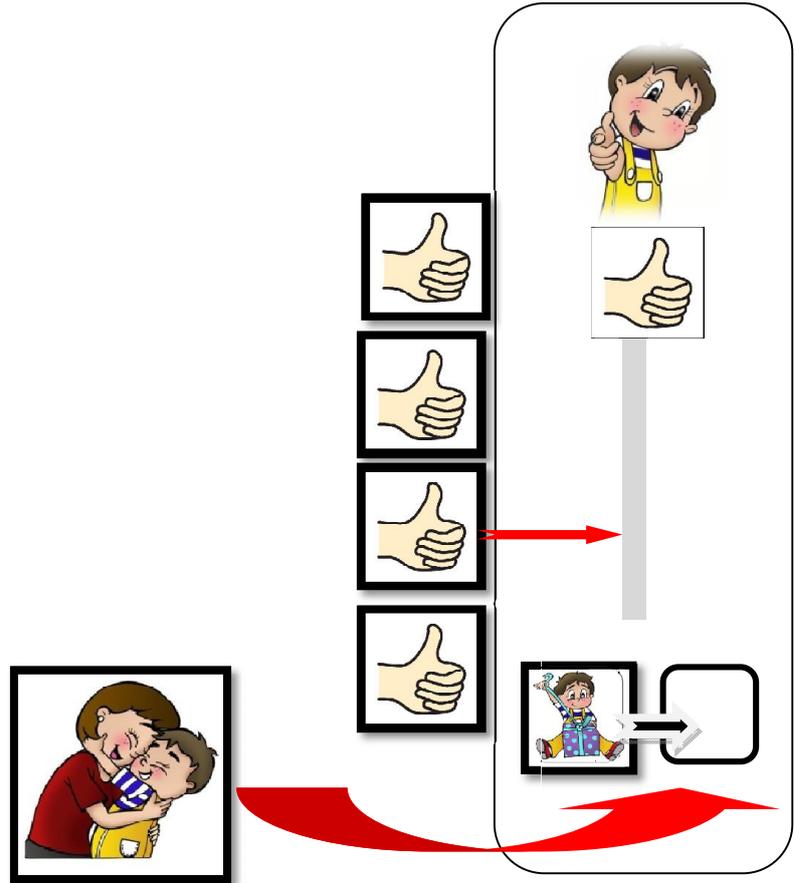


ج. جدول تعزيز المهارة:

يوجد عدة نماذج لتعزيز السلوك الجيد ، من بينها:



في هذا البرنامج اقترحنا الجدول التالي:



في البداية، نضع 4 صور أحسنت  على الشريط (السكراتش)، و نضع الصورة الخامسة في مكانها إذا قام الطفل بمحاولة ناجحة مما يستلزم حصوله على هدية.

تختار الهدية من بين قائمة المعززات المفضلة عند الطف، و يقدم البرنامج صورة العناق

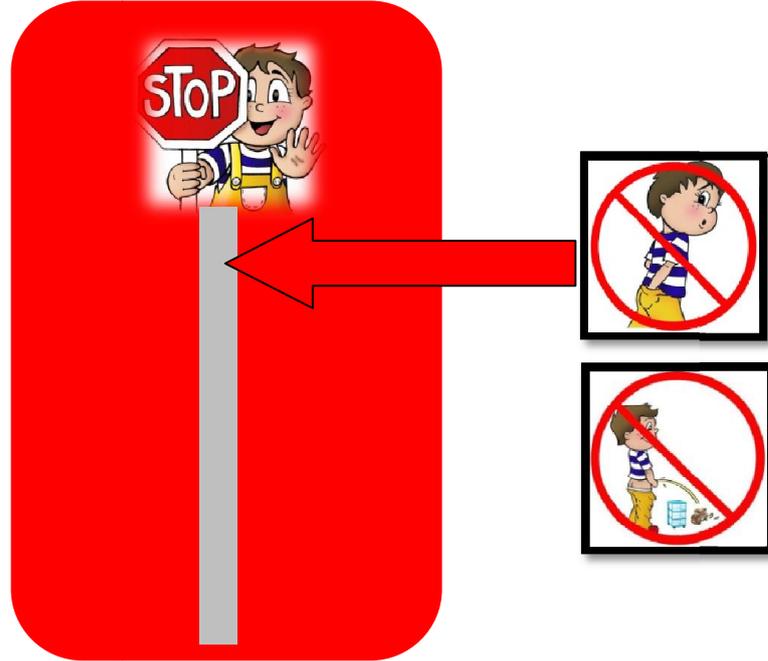


أم- طفل كاقترح للتعزيز .

يتم التدرج في عدد المحاولات الناجحة المستلزمة للتعزيز، حتى نصل إلى 5 محاولات. ثم يبدأ التناسي التدريجي لاستخدام الجدول، من اجل التخلص من إجبارية التعزيز الفوري تدريجيا.

د. جدول الممنوعات:

يضم هذا الجدول صوراً لبعض السلوكيات السلبية المرتبطة بالمرحاض أو بقضاء الحاجة عموماً. حيث يتم ربط كل سلوك خاطئ بالصورة المناسبة وهذا بشكل فوري



ثالثا: كيف أدرّب طفلي:

يرتبط التدريب على المرحاض بعدد مرات التبول / التبرز في ساعات الاستيقاظ ضمن اليوم الواحد، وبناء على ذلك تمت المعادلة التالية:

عدد مرات التبول قسمة عدد أيام الأسبوع، الناتج قسمة عدد ساعات الإستيقاظ في اليوم الواحد.

وعليه تحصلين على المدة التقريبية التي يحتاج طفلك فيها إلى التبول أو التبرز.

إستمارة تدوين السلوك:

للقيام بحساب المعادلة السابقة لا بد من استخدام إستمارة ملاحظة / تدوين السلوك. حيث يتم شطب الخانة الموافقة للوقت الذي قام فيه الطفل بالتبول أو التبرز. (أنظر الملحق 1).

ملاحظات هامة:

1. تأكدي من الاستغناء النهائي عن الحفاضات، فإن إرجاعها بين الفينة والأخرى يجعل الطفل مضطربا.
2. من الأفضل أن تدوم فترة الملاحظة أسبوعا كاملا
3. تأكدي من استقرار كمية السوائل التي يتناولها الطفل

Om LOUAY

Khadidja86omlouay@gmail.com

0556469694

															23:00
															23:10
															23:20
															23:30
															23:40
															23:50
															24:00
															المجموع

- مجموع عدد التبول في الأسبوع =

نتاج قسمة مجموع عدد التبول على عدد أيام الأسبوع =

قسمة الناتج على عدد ساعات الاستيقاظ =

- مجموع عدد التبرز =

نتاج قسمة مجموع عدد التبرز على عدد أيام الأسبوع =

قسمة الناتج على عدد ساعات الاستيقاظ =