



contact a family
for families with disabled children

للاتصال بنا

اتصل بـ Contact a Family:

0808 808 3555

مواعيد العمل من الإثنين - الجمعة 10 صباحاً - 4 مساءً
والإثنين 5.30 مساءً - 7.30 مساءً
هذه المكالمات مجانية

سنسعد بإعطاء معلومات لأفراد الأسرة، أو
للأصدقاء، أو لأي شخص على معرفة جيدة
بالأسرة.

على الإنترنت:

www.cafamily.org.uk
www.makingcontact.org

تتوافر تلك النشرة لدى Contact a Family، مترجمة إلى العديد من اللغات.

خدمة الترجمة الفورية على الهاتف

يمكنك الاتصال بـ Contact a Family والوصول
إلى مترجمين فوريين مؤهلين للترجمة إلى أكثر من
100 لغة، حيث يمكنهم مساعدتك في الحصول على
المعلومات.

لاستخدام تلك الخدمة:

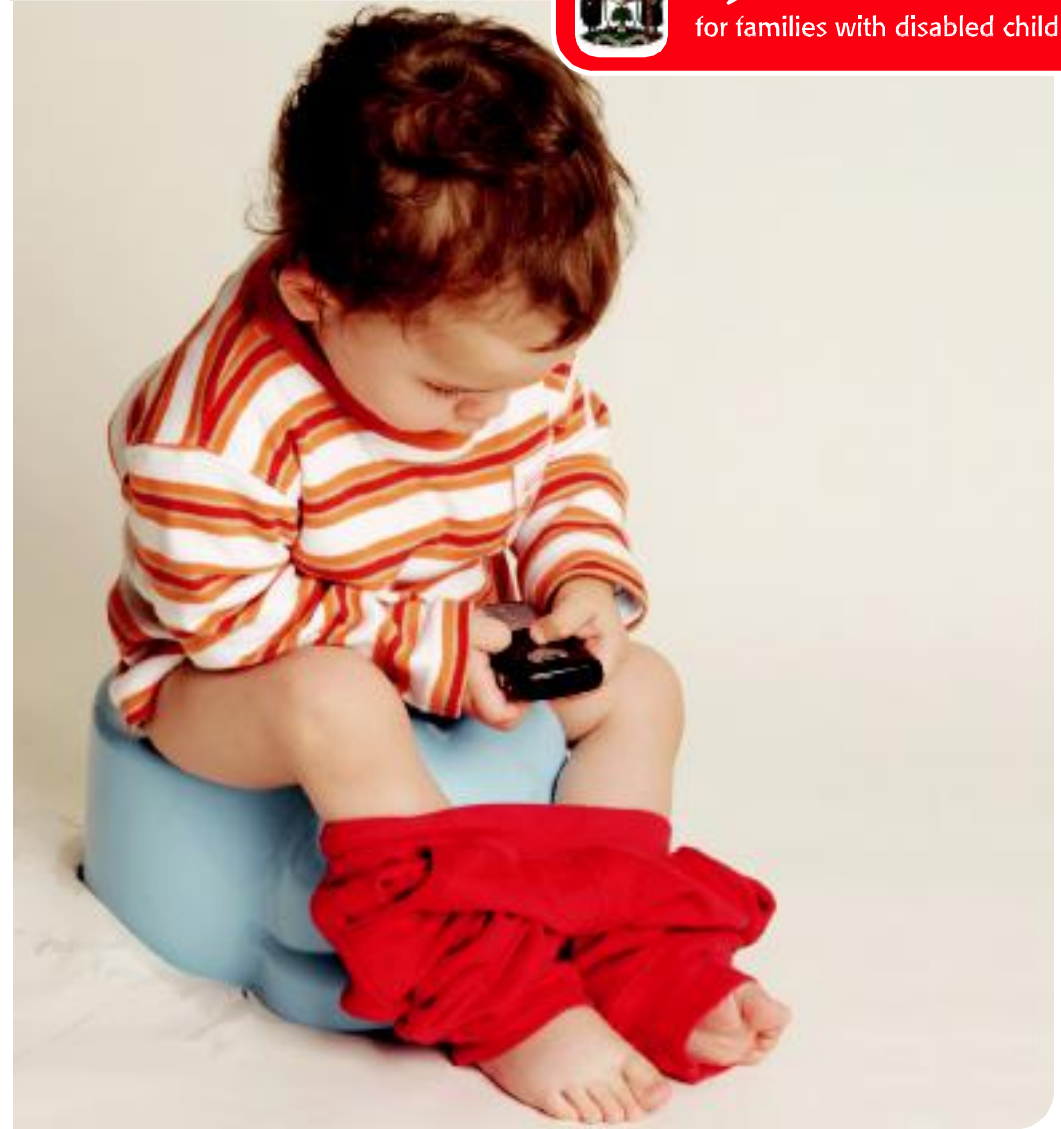
- اتصل بـ Contact a Family على
0808 808 3555
- أعطهم رقم هاتفك
- أخبرهم باللغة التي تريدها
- وإن كان في استطاعتك، فأخبرهم باللغة الإنجليزية عن
نوع المساعدة التي تسعى للحصول عليها
- وفي خلال دقائق معدودة سيتصل بك أحد الأشخاص
مع مترجم فوري لمساعدتك أثناء المكالمات.



This leaflet has been produced as part of the *Parents and Paediatricians Together* project and funded by the Big Lottery Fund.

Registered Office: 209-211 City Road,
London EC1V 1JN
Registered Charity Number: 284912
Company limited by guarantee
Registered in England and Wales No. 1633333
VAT Registration No. GB 749 3846 82

على الرغم من اتخاذ أقصى العناية في تأليف وإعداد ذلك الكتيب
الإعلامي تحقيقاً للدقة، إلا أن Contact a Family تخلي مسؤوليتها
عن أية أخطاء أو حذف.



Potty / toilet training – Arabic version

التدريب على استخدام النونية/المرحاض

معلومات لوالدي الطفل المعاق

رمز الطلب: C3

Parents & Paediatricians together

متي ينبغي البدء في تدريب طفلك على استخدام المراض؟

- فجميع الأطفال يتعلمون كيفية استخدام المراض في مراحل مختلفة من حياتهم. كما يظهر معظم الأطفال اهتماماً بالانتقال إلى مرحلة استخدام النونية أو المراض في عمر السنتين تقريباً.
- أما الأطفال الذي يعانون من مشكلة بدنية أو إعاقة في القدرة على التعلم، فربما لا يبدون استعداداً لبدء ذلك إلا في سن أكبر. كما يستغرق الأمر معهم أحياناً مدة أطول لتعلم استخدام النونية أو المراض.
- وإذا كان طفلك يعاني من صعوبة في تعلم استخدام المراض، فمن المهم استشارة الطبيب ليتحقق من عدم وجود أية مشاكل بدنية لديه.
- ربما لا ينجح بعض الأطفال، خاصة هؤلاء الذين يعانون من إعاقات شديدة ومتعددة، في التمكن من استخدام المراض بأنفسهم على الإطلاق، إلا أنهم يظلون في حاجة إلى برنامج لتعليم استخدام المراض يراعي معاملتهم باحترام.
- كما يمكن استشارة الزائرة الصحية أو ممرضة صحة المجتمع.
- كل الأطفال متفاوتون، حيث ترتبط طريقة تعلمهم لاستخدام المراض بالحالة الخاصة التي يعانون منها. ومن المستحسن الاتصال بأحدى مجموعات المساندة ذات الصلة بحالة الطفل، للحصول على مشورة من أشخاص يتمتعون بخبرة أكبر في ذلك الأمر.

- تحرّ وجود علامات لاستعداد طفلك لاستخدام النونية. ومن بين تلك العلامات إدراكه لما يلي:
- خروج البول أو البراز.
- إبداء الانزعاج من تبلل الحفاض بالبول أو تلوّثه بالبراز.
- الاستيقاظ من النوم أثناء النهار بحفاض جاف.
- إبداء اهتمامه بالنونية أو المراض.

ماذا لو لم يظهر طفلك أيّاً من تلك العلامات؟

- إذا كانت حالة طفلك تؤدي إلى عدم إظهاره أيّاً من تلك العلامات، فيجب عليك مناقشة الأمر مع أحد الذين يتولون رعاية طفلك. ومن بين هؤلاء الزائرة الصحية، أو ممرضة صحة المجتمع، أو أخصائي العلاج المهني أو طبيب الأطفال، وإن كان الأطفال ملتحقين بحضارة أو مدرسة، فمن الممكن أن يشمل هؤلاء المعلم، أو مساعد المعلم، أو الممرضة المدرسية. كما أنك سوف تحتاج إلى مساندة من الأشخاص الذين يتعاملون مع طفلك على أساس يومي، ومن المهم أن يعمل الأبوان والاختصاصيون سوياً من أجل التوصل إلى طرق مختلفة للتعامل مع تلك المشكلة.

- تخير وقتاً يمكنك أن تقضي فيه مدة أطول مع طفلك، وذلك عندما تبدو على طفلك السعادة، مع عدم وجود ملهيات كبيرة، أو أحداث مقلقة مثل البدء في الذهاب إلى الحضانة، أو الانتقال من منزل إلى آخر، أو الانتقال من النوم في مهد للأطفال إلى نوم في سرير.
- تأكد من أن الوقت المختار يناسبك أنت أيضاً - ويستحسن أن يكون ذلك في وقت يتواجد فيه شخص آخر لمساعدتك إن أمكن.
- ومن الممكن أن يستغرق طفلك وقتاً طويلاً في التعلم، لذا ينبغي الحرص على أن يكون برنامج التدريب على استخدام المراض قابلاً للتنفيذ في الأماكن الأخرى التي يذهب إليها طفلك مثل أماكن ألعاب الأطفال، أو الحضانة، أو المدرسة.
- كما يجب عليك التأكد من أن جميع من يعملون رأساً برأس مع طفلك يوافقون على الالتزام بالبرنامج التوعوي المعمول به.
- ومن المستحسن البدء صيفاً، حيث يكون الطفل مرتدياً لملايس يسهل خلعها ووضعها سريعاً، وإذا كان الجو دافئاً بصورة كافية يمكن لطفلك أن يبقى دون ارتداء لباس داخلي أو حفاض.
- ينبغي ملاحظة أكثر الأوقات التي غالباً ما يذهب فيها طفلك إلى المراض، على سبيل المثال، بعد الوجبات، أو عند الاستيقاظ من النوم.
- ينبغي وضع برنامج توعوي يمكنك الالتزام به، حتى يصبح هذا البرنامج أمراً راسخاً (مثل وضع النونية بعد نصف ساعة من تناول الوجبة على سبيل المثال).
- يجب التأكد من أن النونية أو المراض مريحان لطفلك، بحيث يتمكن من الجلوس عليهما دون أن يخاف من الوقوع. يجب أن يكون الطفل قادراً على وضع قدمه على الأرض أو على مسند للقدم بصورة تامة.
- إذا كان طفلك يجد صعوبة في الجلوس، فمن الممكن أن يساعدك أخصائي العلاج المهني بإمداد بالتجهيزات اللازمة والتحقق من حاجة المراض إلى التعديل حتى يكون أكثر راحة لطفلك.

- ينبغي التحلي بالصبر، وعدم توقع تحقيق نتائج فورية. مع المحافظة على البرنامج التوعوي المخطط قدر المستطاع.
- عدم إبداء أية علامات اهتمام - إذ سيؤدي ذلك إلى شعور الطفل بالقلق.
- إذا كان طفلك غير راغب في الجلوس في سكون، فيمكنك أن تعني له بعض الأناشيد أو تقرأ له من كتاب، لبضع دقائق وحسب؛ إلى أن يعتاد طفلك الجلوس على النونية. ويجب عدم ترك الطفل جالساً على النونية أكثر من خمس دقائق على الإطلاق.
- إذا كان طفلك أكبر سناً أو حجماً من أن يستعمل النونية، ولا يزال غير مهتم باستخدام المراض، فيجب الحرص على إدخاله إلى منطقة المراض بصفة منتظمة. ولربما يساعد وضع كتاب، أو صورة، أو لعبة مفضلة لديه على جانب المراض، أو تشغيل نغمة مفضلة لديه على تشغيله على الدخول إلى الحمام.
- عليك بإطراء طفلك على ما يبديه من اهتمام بالنونية أو المراض، ثم بعد ذلك على استخدامه للنونية - فكل خطوة صغيرة يجب أن يكافأ عليها بالإطراء والإشادة به.
- احرص على أن يراك طفلك وأنت تغسل يديك بعد تنظيفه، حتى يصبح ذلك جزءاً من عملية استخدام المراض.
- ينبغي توعية الطفل على عادة غسل يديه بعد استخدام النونية أو المراض.



التلطيخ بالبراز

إن بعض الأطفال الذين يعانون من إعاقة في القدرة على التعلم، قد يلجئون إلى تلطيخ أنفسهم بالبراز بعد قضاء الحاجة. وهناك أسباب عديدة وراء ذلك السلوك. فقد يرجع ذلك ببساطة إلى عدم استيعاب الطفل لمسألة تنظيف البراز باستخدام ورق التواليت بصورة صحيحة. بينما قد يجد آخرون متعة في ملمس البراز، وهؤلاء يمكن إلهائهم في نشاط بديل مثل اللعب بعجينة بدلاً من ذلك. كما قد يلجأ بعض الأطفال إلى ذلك كوسيلة لجذب الانتباه، أو أنهم تعودوا على أن يحصلوا على مكافأة جيدة على ذلك السلوك تتمثل في حصولهم على حمام دافئ بعدها. وقد يلجأ الأطفال إلى ذلك السلوك عند المرور بحالات قلق واضطراب بالغين.

إذا كان طفلك يلطخ نفسه بالبراز:

- فينبغي اللجوء إلى المحافظة على الهدوء.
- وتجنب إيلاء الطفل مزيداً من الاهتمام نتيجة لذلك السلوك.
- كما يجب إعادة التأكيد على السلوك الجيد عن طريق الإشادة بهم كثيراً عند إنجاز أنشطة أخرى بطريقة سليمة.
- ومحاولة معرفة ما إذا كان هناك نمط ما لهذا السلوك، فقد يساعد ذلك على فهم السبب وراء تصرف الطفل بتلك الطريقة.
- فينبغي استشارة أحد المتخصصين كالممرضة، أو أخصائي العلاج المهني، أو الأخصائي النفسي حول التعامل مع ذلك الأمر.

إذا كان طفلك يحتاج إلى وقت طويل لتعلم استخدام المراض

- يفضل استخدام ملابس يسهل ارتداؤها، وتغييرها، وغسلها.
- يمكنك العثور على أغراض مثل الحفاضات كبيرة الحجم، والمراتب والأغطية الصامدة للماء، وأغطية الألففة والوسائد، في مراكز خدمة التحكم في الإخراج، عندما يبلغ طفلك الثالثة - يمكن استشارة الزائرة الصحية في ذلك. إذا لم يكن ذلك متوافراً، يمكنك الحصول عليها من الصيدليات الكبرى.
- يمنح Family Fund الأسر ذات الدخل المنخفض منحاً لشراء غسالات، أو مجففات، أو مقابل تكاليف المفارش والملابس.
- أما بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، فغالباً ما يتولى الأيوان أو مقدمو الرعاية الذي يعيشون معهم تفهم احتياجات هؤلاء الأطفال ووضع الإستراتيجيات الخاصة بهم.
- لا تدع لللباس سبباً. يمكنك التحدث مع آباء آخرين للحصول على المساندة، والمشورة، والنصائح.

الأطفال الذين يعانون من صعوبة في التواصل

- يجب التأكد من مقدرة الطفل على التواصل معك عندما يكون/تكون في حاجة إلى استخدام المراض.
- فيعض الأطفال الذين لديهم القدرة على التحدث سيكون في إمكانهم استخدام الكلمات للتعبير عن ذلك، بينما سيعجز آخرون عن طلب استخدام المراض، وقد يكونون في حاجة إلى استخدام نظام آخر مثل نظام الإشارة ماكاتون، أو نظام PECS التصويري. بينما قد يتمكن أطفال آخرون من استخدام صورة أو شيء آخر مثل لفافة من ورق التواليت لإظهار حاجتهم إلى الذهاب إلى المراض.
- يجب التأكد من معرفة طفلك لمكان وجود المراض أو النونية، وأنه يمكنه دخول الحمام والخروج منه بسهولة.
- كما ينبغي جعل الأمر ممتعاً بالنسبة له - فمن شأن العثور على لعبة خاصة ليستخدمها الطفل فقط في المراض أن يساعده ذلك على الربط بين استخدام المراض وبين المتعة وليس التعرض للضغط أو القلق.
- إذا كان طفلك في حاجة إلى المساعدة في عملية تنظيفه، فيجب التأكد من أن الأشخاص المسؤولين عنه يعلمون أن ذلك ينبغي أن يتم في غرفة حمام خاصة وبطريقة تتناسب مع سنه. (فمن غير المقبول أن يتم "التغيير" لطفل صغير لديه قدرة بدنية في الوضع مستلقياً).

البراز

- اجلس الطفل على النونية أو المراض عندما تشعر أنه في حاجة إلى التبرز وشجعه على الضغط بلطف لإخراج البراز. ويمكنك المساعدة على ذلك بجعل طفلك يضحك، أو ينفخ في لعبة ما أو صافرة - كما أن جلوس الطفل في وضع مستقيم سيساعد أيضاً في عملية التبرز.
- إذا لم يحدث شيء، فلا تقل شيئاً، وحاول مرة أخرى بعد قليل.
- وإذا كان أفراد الأسرة يقبلون بذلك، فيمكنك اصطحاب الطفل إلى الحمام عند دخولك أنت أو أي من أفراد الأسرة، حتى يرى الطفل ما الذي يتوقع منه. ويجب التحلي بالصبر، فقد يستغرق الأمر معه مدة أطول مقارنةً بغيره من الأطفال.



تتوافر نشرة المعلومات الحالية لدى
Contact a Family، مترجمة إلى
العديد من اللغات.

جهات اتصال مفيدة

تقدم هذه النشرة نصائح عامة للأسر ولكن الاتصال بمجموعات مساندة متخصصة في الحالة التي يعاني منها طفلك قد يكون أكثر إفادة لك. نورد فيما يلي بعضاً من تلك المجموعات، وإذا كنت في حاجة إلى المساعدة في العثور على واحدة تناسب حالة طفلك فاتصل على خط المساعدة Contact a helpline Family

Contact a Family Help Line (خط المساعدة التابع لـ Contact a Family)

هاتف: 0808 808 3555
من الإثنين إلى الجمعة 10 صباحاً - 4 مساءً، مساء الإثنين 19.30-17.30
كما تقدم خدمة ترجمة فورية لأكثر من 120 لغة مختلفة للمتصلين على الخطوط الأرضية داخل المملكة المتحدة
بريد إلكتروني: helpine@cafamily.org.uk
الموقع على الإنترنت: www.cafamily.org.uk

Contact a Family, 209-211 City Road,
London EC1V 1JN

Education and Resources for Improving Childhood Continence

(التوعية وتوفير الموارد من أجل تحسين التحكم في الإخراج لدى الأطفال) (ERIC)

توفر للأبوين خطأ هاتفياً للمساعدة، كما تقدم منتجات ومطبوعات يمكن شراؤها من موقع الويب التابع لهم:
هاتف: 0845 370 8008
الإثنين - الجمعة 10 صباحاً - 4 مساءً
الموقع على الإنترنت: www.eric.org.uk

ERIC 34 Old School House, Britannia Rd,
Kingswood, Bristol BS15 8DB
(يرجى إرفاق ظرف معنون وعليه طابع بريد)

Family Fund (صندوق العائلة)

Unit 4, Alpha Court, Monks Cross Drive,
Huntington, York YO32 9WN
هاتف: 0845 130 45 42
بريد إلكتروني: applications@familyfund.org.uk
الموقع على الإنترنت: www.familyfund.org.uk

الجمعية الوطنية (National Autistic Society)

لمرضى التوحد تقدم معلومات، واستشارات، ومساندة للأشخاص الذي يعانون من اضطرابات الطيف التوحيدي وأسره، تشمل نشرة معلومات حول التدريب على استخدام المرحاض.

هاتف: 0845 070 4004
الإثنين - الجمعة 10 صباحاً - 4 مساءً
كما تقدم خدمة ترجمة فورية لأكثر من 120 لغة مختلفة للمتصلين على الخطوط الأرضية داخل المملكة المتحدة
الموقع على الإنترنت: www.nas.org.uk

The National Autistic Society,
393 City Road, London EC1V 1NG

Scope (سكوب) تقدم المساعدة لأسر الأطفال المصابين بالشلل الدماغي كما يمكنها تقديم معلومات مكتوبة عن التدريب على استخدام المرحاض.

هاتف: 0808 800 33 33
الإثنين - الجمعة 9 صباحاً إلى 7 مساءً، السبت 10 صباحاً - 2 مساءً
بريد إلكتروني: response@scope.org.uk
الموقع على الإنترنت: www.scope.org.uk

Scope Response, PO Box 833,
Milton Keynes, MK12 5NY
(يرجى إرفاق ظرف معنون وعليه طابع بريد)