تعليم المريض/ مقدم الرعاية

المحافظة على نشاط طفلك خلال عملية زرع الخلايا الجذعية

تساعدك هذه المعلومات على فهم مدى أهمية النشاط البدني خلال عملية زرع الخلايا الجذعية لطفلك. وتوضح كذلك سُبل المساعدة التي يمكن أن يوفرها فريق الرعاية الصحية لطفلك.

إن النشاط والحركة مهمان لمساعدة طفلك على النمو والتطور. ومن المعلوم أن التواجد في المستشفى والإقامة في غرفة واحدة من شأنه تقييد حركة الطفل ومستوى النشاط لديه. وهذا بدوره يُضعف قوة الطفل ومهاراته في اللعب. بل وقد يسبب له تأخر النمو.

نبذة عن فريق إعادة تأهيل الطفل

يتواجد فريق إعادة التأهيل في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) للتأكد من محافظة الطفل على نشاطه ومشاركته أثناء إقامته في المستشفى. تساعد خدمات إعادة التأهيل في مركز MSK في المحافظة على قوة طفلك وتحسين قدرته على أداء الأنشطة اليومية. يتكون فريق إعادة التأهيل من أخصائيي علاج طبيعي وأخصائيي علاج وظيفي. وسيقدمون التوصيات والمساعدة بخصوص الأنشطة التي تتيح لطفلك أن يبقى نشطًا ومنتبهًا ذهنيًا. كما سيساعدون طفلك على المشاركة في الروتين اليومي الخاص به خلال إقامته في المستشفى.

أهمية النشاط البدني أثناء عملية زرع الخلايا الجذعية لطفلك

يتسم النشاط البدني بأهمية كبيرة للأطفال في جميع الأعمار. يساعد النشاط البدني الأطفال الرُضع والصغار على تعلُّم مهارات جديدة. وهم يقومون بذلك أثناء اكتشاف محيطهم واللعب مع أفراد عائلاتهم واستخدام ألعابهم. يتعلم الأطفال في مرحلة الروضة كيفية التواصل مع الأطفال الآخرين. ويُطور الأطفال في عمر المدرسة مهارات التوازن والتنسيق بالمحافظة على نشاطهم كل يوم.

تساعد التمارين الرياضية واللعب والحركة على:

- المحافظة على قوة العضلات.
- المحافظة على مرونة الجسم.
- المحافظة على صحة القلب والرئتين.
- تقليل التوتر وتحسين الحالة المزاجية.
- تحسين النوم.

من المهم بالنسبة لطفلك المحافظة على مهارات التعلم هذه. يهدف فريق إعادة التأهيل خلال إقامة طفلك في المستشفى إلى ما يلي:

- تعزيز النمو الطبيعي.
- المحافظة على مستويات النشاط الصحية.
- التشجيع على الحركة وأداء الأنشطة اليومية المعتادة.
- المحافظة على القوة خلال عملية الزرع.
- التشجيع على النوم بشكل طبيعي.

دور أخصائي العلاج الطبيعي لطفلك

يهدف أخصائيو العلاج الطبيعي لتحسين والمحافظة على حركة الطفل وقدرته على أداء التمارين الرياضية. وسيتعاون أخصائيو العلاج الطبيعي مع طفلك لمعالجة أي مشكلات قد تواجهه بشأن:

- الذهاب إلى السرير والنهوض منه
- المشي
- صعود الدَرَج
- التوازن
- التنسيق
- التنفس

سيعملون مع طفلك لمساعدته على أداء تمارين أكثر تطورًا ببطء، مثل:

- الجري
- القفز
- الحجلان
- الوثب
- ممارسة الرياضات

من المهم تشجيع طفلك على ممارسة الأنشطة خارج السرير. فهذا يساعده على بناء قوته وزيادة نشاطه البدني.

دور أخصائي العلاج الوظيفي لطفلك

يهدف أخصائيو العلاج الوظيفي لتحسين قدرة طفلك على أداء مهام العناية الذاتية والمشاركة في أنشطة اللعب واستخدام مهارات الإدراك (التفكير).

وسيعمل أخصائي العلاج الوظيفي على حل أي مشكلات قد يواجهها الطفل بشأن:

- ارتداء الملابس
- الاستحمام
- تناول الطعام
- استخدام الحمام
- المحافظة على الهندام (مثل غسل الأسنان بالفرشاة وتمشيط الشعر)
- تعزيز الشعور بالثقة واحترام الذات
- التغلب على الشعور بالقلق (مشاعر التوتر القوية) والضيق وأي مشكلات أخرى نفسية
- اللعب
- ممارسة الهوايات (مثل البناء والرسم والمهارات اليدوية والأحجيات)
- الأنشطة المدرسية (مثل الكتابة)
- مهام تنشيط الذاكرة وحل المشكلات
- استخدام الأجهزة الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي

وسيتعاونون مع الطفل كذلك لوضع برنامج يومي يلبي احتياجات النشاط لديه. وهذا بدوره سيساعده في التصرف بشكل مستقل عند أداء مهام العناية الذاتية واللعب.

كيفية تحسين نشاط الطفل البدني أثناء عملية الزرع

- اجعل روتين طفلك في المستشفى مماثلاً قدر الإمكان للروتين المنزلي

له.

- تأكد من أداء طفلك لجميع مهام العناية الذاتية، مثل المحافظة على هندامه ونظافته، في الحمام. ولا ينبغي أداء هذه الأنشطة في السرير.
- شجِّع طفلك على النهوض من السرير وارتداء ملابسه كل يوم. ساعده على ممارسة الألعاب والأنشطة مثلما كان يفعل في المنزل. احرص على جعل طفلك يمضي الوقت في السرير فقط أثناء النوم إن أمكن ذلك.
- اجعل أضواء الغرفة والستائر مفتوحة خلال النهار. احرص على خفض مصدر الضوضاء ليلاً بإغلاق أجهزة التلفاز.
- كن مبدعًا. شجع طفلك على اكتشاف المكان من خلال اللعب. بالنسبة للأطفال الصغار، استخدم سجادة على الأرضية لجعل طفلك يتحرك بحُرية ويتعلم مهارات جديدة.
- شارك في الاعتناء بطفلك أثناء تواجده في المستشفى. تعرف على برنامج التمارين الخاص بالطفل واعرض الدعم عليه بممارسة التمارين معًا.

تغيُّر علاج الطفل

أعلم أخصائي العلاج الطبيعي والعلاج الوظيفي لطفلك بشأن أي تغييرات تطرأ على سلوكه أو علاجه. سيتم تغيير علاج الطفل عند اللزوم. أخبر أخصائي العلاج الطبيعي والعلاج الوظيفي إذا لاحظت أي تغييرات على:

- مقدار مشاركة الطفل في أنشطته اليومية.
- قدرة الطفل على الذهاب إلى السرير والنهوض منه، أو المشي أو الحركة.
- اهتمام الطفل باللعب.

أمور ينبغي على الطفل تجنبها

من الآمن بوجه عام أن ينهض طفلك من السرير ويمارس النشاط في أي وقت. ولكن عندما ينخفض تعداد الدم لديه، يتعين تغيير الأنشطة البدنية التي يمارسها. على سبيل المثال، قد تزداد قابلية الطفل للإصابة بالكدمات في حالة انخفاض تعداد الصفائح الدموية لديه (أقل من 10000). وقد يشعر بالإرهاق الشديد عند انخفاض مستوى الهيموغلوبين (أقل من 7). سيخبرك فريق الرعاية الصحية للطفل بتعداد الدم الخاص به والأنشطة التي يمكنه ممارستها بأمان.

لا نتوقع أن يكون الطفل بمستوى نشاطه المعتاد إذا كان شديد التوعك. وسنُعدِّل أنشطته وبرنامج العلاج الخاص به. كما سنشجعه على المشاركة فيه قدر الإمكان. عند شعور طفلك بالتحسن، سنعمل على زيادة علاجه وأنشطة اللعب الخاصة به.

معلومات الاتصال

أخصائي العلاج الطبيعي لطفلي هو: _____

أخصائي العلاج الوظيفي لطفلي هو: _____

إذا كانت لديك أي أسئلة، فيمكنك أنت أو مقدم الرعاية الصحية الاتصال بخدمات إعادة التأهيل. يمكنك التواصل معهم أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 6 مساءً على هاتف رقم 212-639-5384. إذا كنت مريضًا في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) وتحتاج إلى التواصل مع أحد مقدمي الرعاية بعد الساعة 6 مساءً، أو في أثناء عطلة نهاية الأسبوع أو خلال عطلة رسمية، فيُرجى الاتصال على الهاتف 212-639-2000.

يُرجى استخدام هذه المساحة لتدوين أي أسئلة أو شواغل لديك.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان

Memorial Sloan Kettering Cancer Center