



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.™

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

نصائح واقتراحات لتناول أدوية الربو

Tips and Suggestions for Taking Asthma Medicine (Arabic)

فيما يلي بعض نصائح الخبراء للمساعدة في تشجيع وتحسين تجربة طفلك عند تناول أدوية الربو.

تعليمات أساسية

- اجعلي طفلك يجلس أو يقف منتصبًا في مكان مريح.
- أبقِي رأس طفلك مرفوعًا وذقنه موازية للأرض.
- استخدم أنبوب المبادعة مع جهاز الاستنشاق، حسب التوجيهات، لمساعدة الدواء على الوصول إلى عمق رئتي طفلك.

الاختيار والسيطرة

- ابحثي عن وسائل لتشجيع طفلك على المشاركة في عملية تناول دوائه.
- على سبيل المثال، "هل ترغب في حمل قناعك، أم تريد مني أن أحمل قناعك أثناء تناول دوائك؟"
- كوني واقعية عند تذكير طفلك أن تناول الدواء ليس أمرًا اختياريًا. حيث إنه شيء يساعد أجسامهم على البقاء بصحة جيدة.
- على سبيل المثال، "حان وقت تناول دوائك"، بدلاً من "هل تريد تناول دوائك؟"
- اعرضي على طفلك خيارًا ما لإلهائه.
- على سبيل المثال، "ماذا تريد أن تفعل أثناء فترة علاج التنفس لديك؟"

جهّزي البيئة المناسبة

- استخدم وسائل الإلهاء، مثل التلفاز أو الألعاب، أثناء العلاجات التي تستغرق وقت، مثل جلسات الاستنشاق.
- ضعي حدًا زمنيًا أو اضبطي المؤقت. فقد تستغرق بعض العلاجات ما يصل إلى 15 دقيقة.
- اتبعي نظامًا روتينيًا، مثل تناول الدواء في نفس الوقت أو في نفس المكان، حسب الحاجة.

اللغة

- استخدم كلمات بسيطة ومألوفة عند الحديث مع الطفل عن الربو وأدويته المستخدمة.

— ستجدي التعليمات على نشرة أدوية الربو الخاصة بطفلك. ويمكنك سؤال مقدم الخدمة الصحية الخاص بك إذا لم يكن لديك هذه المعلومات.

- اشرحي لطفلك سبب حاجته للدواء وحدثيه عن الربو.
- على سبيل المثال، "سيساعد دوائك في تسهيل التنفس، حتى إذا كنت لا تواجه صعوبة في التنفس الآن"، أو "يساعد دوائك في إبعاد نوبات الربو."
- اطلبي من مقدم الخدمة توفير الدعم من أحد أخصائيي تحسين حياة الأطفال حيث يمكنه اقتراح لغة مفيدة.
- استخدمتي الثناء لتشجيع السلوكيات المرغوبة.
- قلتي شيئاً مثل، "أحسنت بالجلوس بشكل مستقيم وأخذ نفس عميق!"
- تجنبتي استخدام عبارات، مثل "كن رجلاً كبيراً". فهذا يمكن أن يشعر الطفل بالإحباط أو خيبة الأمل إذا لم يتمكن من إكمال المهمة. كما يمكن أن يزيد من صعوبة حمل الأطفال على تناول أدويتهم في المستقبل.

التدابير التحفيزية

- استخدمتي العبارات أولاً / ثم مع حافز (إذا كان طفلك يستجيب بشكل جيد للمكافآت)
- على سبيل المثال، "أولاً، تأخذ هذا الدواء، ثم يمكنك..."
- تتضمن الأفكار التحفيزية إعطاء ملصقات لمفكرة يوميات الربو أو جوائز صغيرة أو اختيار نشاط ممتع.

نصائح أخرى

- تعرفي على الأشياء التي تحفز طفلك واستخدمي الوسائل البصرية المتبعة للمساعدة في شرحها لطفلك.
- شاركي المعلومات حول خطة الرعاية والكلام الذي يألوه الطفل وخطوات العمل مع المدرسة.
- يُرجى القيام بتنزيل تطبيق الهاتف المحمول "myChildren".
- استخدمتي نظام تتبع، مثل مفكرة الربو.
- خذي فترات راحة قصيرة لوقت محدد، إذا شعرت أنت أو طفلك بالضيق أو الإحباط.

تذكرتي دومًا أن تتحلي بالصبر والثبات. وركّزي على النجاحات. فقد يبدو هذا الأمر مختلفًا لكل أسرة وطفل. ومن المهم أن تجدوا أفضل ما يناسب حالتكم.