

تم النشر من قبل الإتحاد العالمي للهيموفيليا (WFH)

والإتحاد العالمي للهيموفيليا، 2009 (Frederica Cassis) ©

تم التطوير من قبل (Frederica Cassis)، العالمة النفسانية في مركز الهيموفيليا لخدمة أمراض الدم في
Hospital das Clínicas ، FMUSP ، البرازيل.

عنوان البريد الإلكتروني للمركز: blood4@hotmail.com

يشجع الإتحاد العالمي للهيموفيليا (WFH) على إعادة توزيع منشوراته للأغراض التعليمية من قبل منظمات الهيموفيليا
غير الربحية. للحصول على الرخصة في إعادة الطبع والتوزيع لهذا المنشور وترجمته، يرجى مراجعة قسم الإتصالات
على العنوان أدناه:

Word Federation of Hemophilia
1425 René Lévesque Boulevard West, Suite 1010
Montréal, Québec, H3G 1T7
Canada
Tel.: (514) 875-7944
Fax: (514) 875-8916
E-mail: wfh@wfh.org

التعليمات:

إن أوراق هذه اللعبة تخبرنا أشياء مهمة عن الهيموفيليا ينبغي معرفتها. تقدم (Hemoaction) ألعاباً مختلفة، على سبيل المثال:

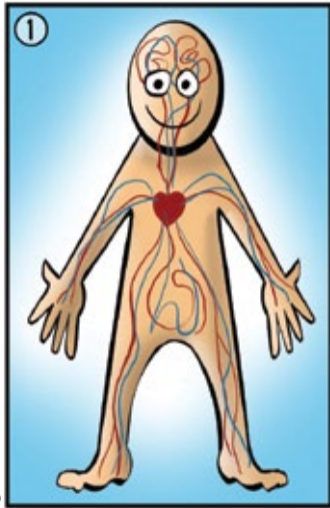
لعبة الأسئلة والأجوبة (لشخصين اثنين على الأقل): حيث يسأل أحد الأطفال زميله الآخر عن معنى كل صورة، ويفوز في النهاية الطفل الذي يحصل على معظم الأجوبة الصحيحة.

لعبة الذاكرة (للاعبين اثنين أو أكثر): والهدف من اللعبة هو العثور على أكبر عدد من الأزواج المطابقة باستخدام الذاكرة، ويفوز الشخص الذي يحصل على أكبر عدد من الأزواج المطابقة.

يتم خلط الأوراق ونشرها على أن يكون وجهها إلى الأسفل، ويقوم اللاعب الأول بقلب أي ورقتين من الأوراق، فإذا كانتا متطابقة يقوم بأخذهما ويستمر في اللعب، أما إذا كانتا مختلفتين فيتركهما في مكانهما بعد أن يقلبهما إلى الأسفل ثم يقوم اللاعب الآخر بقلب ورقتين أخرتين وهلم جرا. إن اللاعب الذي لديه ذاكرة جيدة ويبدى انتباهاً سوف يتذكر مكان الأوراق المتطابقة.

لعبة "الهارب" (للاعبين اثنين أو أكثر): والهدف هو عدم وجود ورقة "الهارب" في يديك عند نهاية اللعبة، حيث تحوي هذه الورقة على صورة طفل وهو يهرب من علاج الهيموفيليا، وهذه الورقة هي الوحيدة التي لا تحوي رقماً. يتم خلط الـ 53 ورقة (26 زوجاً وورقة "الهارب") وتوزيعها على اللاعبين، ويقوم كل لاعب بوضع أزواج الأوراق المطابقة التي أستلمها على المنضدة، والبادئ هو من يمتلك معظم الأوراق في يده ويقوم بأخذ ورقة من الطفل الذي على يساره، فإذا كانت هذه الورقة مطابقة لأخرى في يده، يجب وضعهما على المنضدة كزوج جديد من الأوراق المطابقة، أما إذا أستلم ورقة "الهارب" أو أية ورقة أخرى لا تشكل زوجاً، فعندئذ يحين دور اللاعب الآخر على الذي يحصل على ورقة "الهارب" أن يحاول التخلص منها بأسرع وقت ممكن وذلك من خلال خلطها مع الأوراق الأخرى الموجودة في يده لكي يقوم اللاعب الآخر بأخذها. يخسر اللاعب الذي تبقى معه ورقة "الهارب" في نهاية اللعبة.

التعلم من خلال لعبة (Hemoaction): يمكن استخدام الأوراق لتعليم هذه المواضيع المختلفة المتعلقة بالهيموفيليا:
تكون الأوراق مرقمة في الجزء العلوي للتعرف عليها بسهولة. سوف يساعد هذا الكتيب على شرح معنى كل صورة في الأوراق، وبعد استخدامها لفترة
سيقوم الطفل بحفظ معنى كل ورقة. تتضمن بعض المواضيع المتصلة بالهيموفيليا التي يمكن تعليمها، ما يلي:
أنواع الإصابات (الأوراق رقم 5، 6، 7)
الإسعافات الأولية (رقم 8)
عملية تخثر الدم (البطاقات 5+6+10+11+12+13+19)
عملية تخثر الدم في الهيموفيليا (البطاقات 5+6+10+11+12+13+14+15)
عملية تخثر الدم مع "العامل"
(البطاقات 5+6+10+11+12+13+14+15+16+17+18+19)
خصائص تخثر الدم البطني في الهيموفيليا (البطاقة 15 - السلحفاة)
أهمية تلقي "العامل" بسرعة (تسارع السلحفاة، البطاقة 18+ البطاقة 17، يغرز الصبي "العامل" بنفسه، البطاقة 9، الوريد في طريقه إلى الشفاء+
البطاقة 6، تقادي الآثار اللاحقة على الركبة)
أهمية مساعدة الكبار في تعزيز ثقة الطفل بنفسه وتعليمه تجنب الحالات الخطرة (البطاقات 24+25)
أهمية مساعدة الطفل عندما يخشى غرز "العامل" (الورقة الأخيرة، غير مرقمة، مع صورة صبي يهرب).



©

أنظر

إن جسمنا هو متصل ببعضه عن طريق أنابيب
داخلية تدعى الأوعية الدموية !

تنقل الأوعية الدموية الدم إلى كافة أطراف
جسدنا وهي تُقسم إلى ثلاثة أنواع ؟
الشرايين ، العروق والشعيرات الدموية .



هل تريد أن ترى هذه العروق؟
أنظر جيداً إلى ظهر يدك:
هذه هي العروق!





تستطيع أيضاً أن تجد عروقاَ أخرى في
سواعدك ...

يكفي أن تفتح وتغلق يدك عدة مرات متتالية
وهكذا بإمكانك أن تراها بشكل أسهل .



وهل تعلم ماذا يسيل داخل العروق ؟
أنه الدم !
الدم هو سائل أحمر لزج له وظائف مهمة في
جسم الإنسان .
وإحدى وظائفه العديدة " التخثر " ، الذي
يوقف النزيف عندما نتعرض للجروح .





هذا جرح خارجي ! وهذا يعني أن الجلد قد
انفتح والعرق قد إنتقب وسال الدم الذي يمرّ
فيه إلى الخارج ونستطيع أن نراه .

لا تقلق !! فلا داعي للذعر .. الخطوة الأولى
التي يجب عليك أن تتخذها هي إخبار أهلك أو
أحد البالغين بالقرب منك .

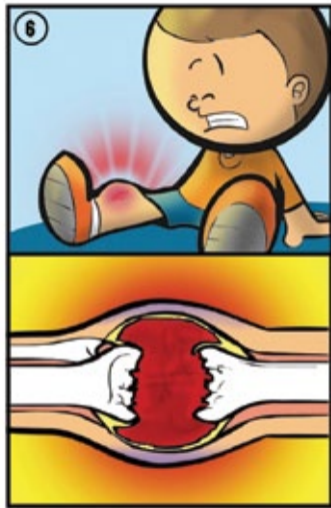
سيساعدونك ويقدمون الإسعافات الأولية
ويقررون إذا كنت بحاجة لتناول عامل التخثر
أم لا .

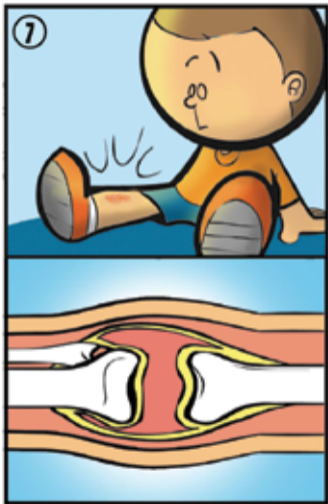


هذا نوع آخر من الجروح . لاحظ كيف أن
الركبة منتفخة وحمراء !!

هذا يدل على نزيف داخلي . فالجلد لم ينفث
ولا تستطيع أن ترى الدم .. ولكن في الداخل
هناك عرق قد إنتقب وهو ينزف .

إذا تناولت عامل التخثر بشكل عاجل تتوقف
الركبة عن النزف الداخلي ويمرّ الألم وتسترد
عافيتك بسرعة . إذا لم تسارع بالعلاج فالدم
المتراكم يؤدي إلى تلف عظم وغضروف
الركبة .





هنا لدينا جرح طفيف جداً . وهو يدعى
بالخدش .

تعرضت الركبة لخدش بسيط ولم يحصل
نزيف أو ورم . في هذه الحالة لا داعي لتناول
عامل التخثر فالجرح الطفيف يتعافى وحده .

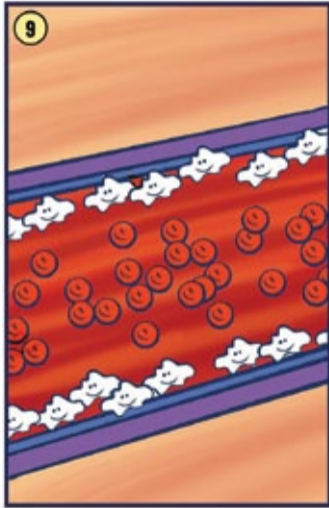


إنتبه !

في كل حالات الجروح يجب عليك دائماً :

- (1) أن تغسل المنطقة المصابة بالماء والصابون
- (2) أن تضغط على الجرح بقطعة قماش نظيفة أو بالشاش لبضعة دقائق
- (3) أن تضع كيساً من الثلج على المكان
- (4) أن تغطي مكان الجرح بضماد .





©

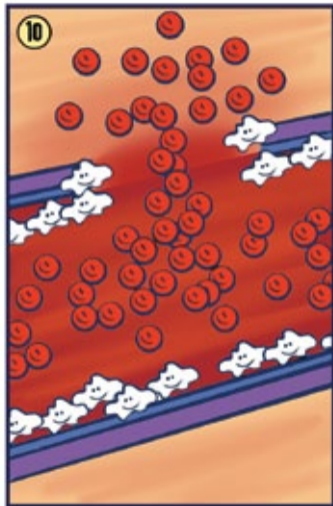
بإمكانك أن ترى العروق من الخارج .. ولكن
كيف هي يا ترى من الداخل ؟

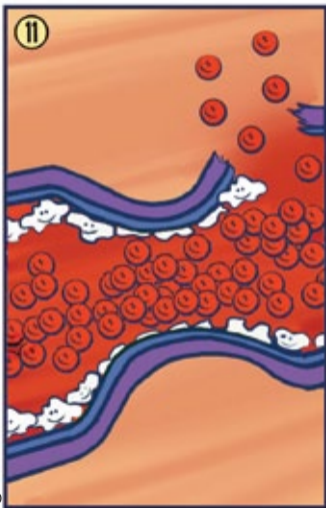
من تحت الجلد بإمكاننا تشبيه العروق بأنابيب
مغطاة بجدران يمر فيها الدم .

يحتوي الدم على عدة أنواع من الخلايا .
بالقرب من جدران العرق تتمركز الصفائح
الدموية وفي وسط العروق تتواجد الكريات
الحمراء التي تصبغ الدم باللون الأحمر .



هذا جرح خارجي عندما ننظر إليه من الداخل
أي كأننا داخل العرق .
إنثقب العرق وبدأ الدم يسيل . وهكذا يباشر
النزيف .





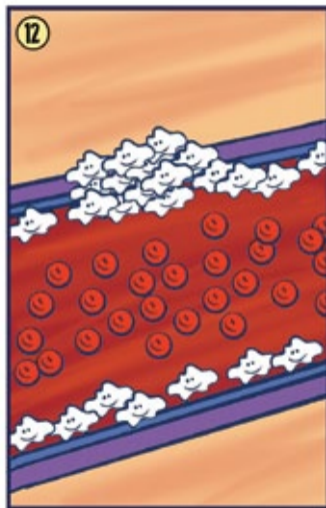
هذا هو إنقباض العروق !

وهي ردة الفعل الأولى لجسم الإنسان
للمساعدة في إيقاف النزيف .

ينتقلص العرق في مكان الجرح لتخفيف كمية
الدم التي تنزف إلى الخارج .



إن الصفائح هي الخلايا الدموية التي تساعد في إيقاف النزيف . تتجمع وتتماسك الصفائح بسرعة في مكان الثقب في العرق لتسده ولتمنع خروج الدم . وتدعى هذه السدادة بتكدس الصفائح . وهي ردة فعل الجسم لإيقاف نزيف صغير كالركبة المخدوشة . تحصل ردة الفعل هذه بشكل طبيعي مع الأشخاص المصابين بالهيموفيليا لأنهم يملكون الصفائح بكمية صحيحة .





إلى الآن لم تفهم كيف تعمل السدادة المسماة
بتكدس الصفائح؟!

إنها مماثلة لسدادة المغسلة ولها نفس
الوظيفة : ألا وهي إيقاف النزيف لكي تبدأ
عملية التخثر .



إذا كان الجرح أكبر فتكسد الصفائح لن يكفي لإيقاف النزيف . فوق السداة تبدأ عملية تشكيل شبكة (السليلة الليفانية) . ووظيفتها هي إحكام السداة لكي يستطيع العرق أن يلتحم . هذا ما يسمى بعملية التخثر ! في حالة الأشخاص المصابين بالهيموفيليا تحتاج الشبكة لوقت طويل كي تتشكل ومع ذلك لا تكون ثابتة ولا قوية . وكما هو موضح في الرسم : تشكيل الشبكة ضعيف ومطوّل والنزيف لا يتوقف ! هذا يحصل لأن هناك نقص في أحد العوامل الضرورية لتشكيل الشبكة (السليلة الليفانية) .



©





انظر هذه السلحفاة الشاطرة !

ولكن مع ذلك فهي بطيئة ...

وهذا يذكرنا بعملية تشكيل الشبكة (السليلة الليفانية) في حالات الإصابة بالهيموفيليا (أ) أو (ب) ولكن ليس بإمكان الدم أن يتأخر كثيراً للبدء في التخثر ! فهذا له وقع سيئ على المفاصل وأطراف أخرى من الجسم .

يجب علينا إتخاذ إجراء عاجل !



الحل لذلك هو عامل التخثر !

المصاب بالهيموفيليا (أ) يجب أن يتناول عامل التخثر 8 ، والمصاب بالهيموفيليا (ب) يجب أن يتناول عامل التخثر 9 . أحد القوارير في الصورة يحتوي على عامل تخثر مُركَّز بشكل مسحوق والقارورة الأخرى فيها ماء مطهر .

يجب خلط الإثنين معاً لتشكيل محلول عامل التخثر الذي يُحقن في العرق .



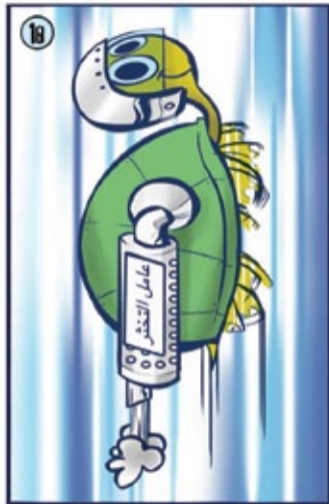


أنظر إلى هذا المشهد الرائع !

صديقنا الصغير في الصورة لم يعد يحتاج للمساعدة في حقن عامل التخثر ! لقد تعلم كيف يحقن نفسه بنفسه وبشكل سليم في مركز الهيموفيليا . وهو أيضاً يعلم أهمية تناول عامل التخثر بسرعة بعد تعرضه للجروح لأن هذا يساعد الدم على التخثر بسرعة أكبر ويجنب أضراراً تصيب المفاصل .

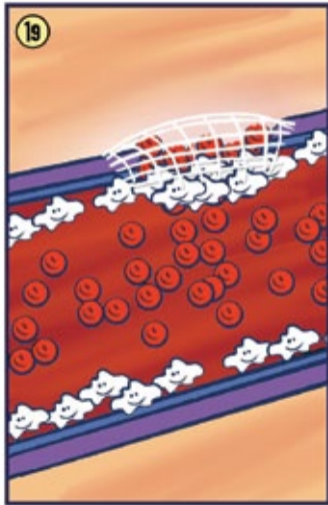


أيوهَ !!!
أنظر كيف أصبحت السلحفاة الآن !
لقد زودها عامل التخثر بمحرك نفثات وسريع !
مثلها مثل عملية التخثر بعد تناول العامل اللازم
الآن سوف يتوقف النزيف في الوقت الملائم .



©





أنظر شكل الشبكة (السليطة الليفانية) بعد تناول عامل التخثر : إنها محبوكة بصورة أفضل ، وتوقف الدم عن الخروج ليُتيح لجدران العرق أن تلتحم !

ولكن يجب عليك الآن أن تستريح لبضعة أيام حتى تسترد عافيتك تماماً وأن تبدأ بجلسات المعالجة الفيزيائية التي تساعد على إستعادة الحركة وتقوي جسمك بسرعة !



لكي تتحسن بعد الإصابة بنزيف لا يجب عليك
أن تركض وترهق نفسك بكثرة . جسمك بحاجة
للوقت الملائم لإسترداد العافية .

لتمضية أوقاتك من الأفضل الآن أن تلهو
بالرسم والتلوين والألعاب التعليمية المسلية
وتستطيع أن تبتكر ألعاباً أخرى وأشكالاً
مختلفة جديدة للهو !



©



©

إنه لشيء رائع أن تتعلم السباحة !

إن السباحة تقوي العضلات وتجعل مفاصل
الجسم محمية بشكل أفضل . السباحة
والغطس واللعب في الماء هي نشاطات يحبها
جميع الأطفال !

لكن عليك مراعاة بعض القواعد . إحذر إذا
كانت الأرض بجانب المسبح مبللة لتجنب
التزحلق واتق الأشياء المدببة والقاطعة التي قد
تكون في طريقك .



اللعب بالكرة ؟ ينصح عادة بتجنب مباريات كرة القدم وغيرها من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتيح الإحتكاك مع بقية اللاعبين لأنها تزيد من إحتمالات الوقوع والتعرض إلى صدمات وجروح ! ولكن بالإمكان تغيير ذلك إذا كنت مسجلاً في برنامج المعالجة الوقائية وبعد الحصول على اذن من مركز خدمات الهموفيليا وبصحبة مهني مختص . لكن لا تنسى : يجب أن تحتذي خفاقة وتلعب في ملعب أرضه ملسة وغير صلبة (مثل ملاعب العشب والرمل) .





يعتبر الرقص والقيام بتحريك الجسم أيضاً من
النشاطات الجيدة لتقوية العضلات ولإكتساب
المرونة !

عدا عن ذلك فهي نشاطات ممتعة خاصة إذا
كانت الموسيقى جميلة !





يجب على أهلك ومعلميك أن يساعدونك
 بالتعرف على العالم من حولك .
 ينبغي عليك أن تتفهم ما يشكل خطراً عليك ،
 أنت محتاج للشرح والتفسير . بإمكانهم أن
 يأخذوا بيدك وأن يعلموك أفضل طريقة لتدوس
 على الأرض وكيف تصعد الدرج بشكل آمن
 وكيف تصعد وتنزل من على الكرسي والسرير
 والصوفيات . هكذا تكتسب ثقة أكبر وتتعلم أن
 تأخذ الإحتياطات اللازمة بنفسك .





©

إكتشاف عالمك الخاص له غاية الأهمية في
مرحلة النمو .

هكذا بإمكانك اكتساب الثقة بحركاتك وأن
تكتشف بشكل أفضل نقطة توازنك وهكذا
تستطيع أن تسير في طريق حياتك بخطى آمنة
وبحرية أكبر .



هل تعلم أن الهيموفيليا هي منتشرة في بلدان العالم بأسره وأنها في بعض الأحيان تصيب حتى البنات؟

الهيموفيليا من نوع (أ) و (ب) تعني أن تخثر الدم لا يعمل كما يجب . يحتاج النزيف لوقت أطول كي يتوقف لهذا يجب على الشخص المصاب أن يتناول عامل التخثر الذي ينقصه . عدا عن ذلك فالنزيف المطول يشكل خطراً على صحتك . لهذا من المهم جداً أن تخبر أهلك حال إصابتك بجروح لكي تبدأ العلاج بأسرع وقت ممكن .





©

يا للهول !!!

أنظر إلى هذا الطفل الذي لا يريد أن يتناول عامل التختّر ! هذا مثل سيئ ولا يجب علينا إتباعه ! لا تخف من تناول عامل التختّر ! إنه مهم جداً كي تتعافى سريعاً من النزيف .

في مركز الهيموفيليا يملك الأشخاص الذين يحقنون عامل التختّر خبرو واسعة وسيعاملونك جيداً على الدوام . وبعد فترة قصيرة بإمكانك أن تتعلم كيف تحقن نفسك بنفسك .

تصوّر !! بإمكانك أن تكون طبيب نفسك ! هذا شيء رائع !! أليس كذلك ؟؟؟



