

البقاء في المستشفى والتعامل مع الحساسية من الطعام

المقدمة

يعتبر الدخول إلى المستشفى تجربة مربكة ومخيفة. وقد طورت ورقة المساعدة هذه لمساعدتك في هذه الحالة ولاسيما على التعامل مع الحساسية من الطعام.

يمكن أن يكون التعامل مع حالة الحساسية من الطعام صعباً ولا سيما عندما يعاني الشخص من العديد من الحساسيات أو من حساسية شديدة من بعض الأطعمة. ولا تفترض أن المستشفيات أفضل في توفير طعام لحالات الحساسية الشديدة من الطعام من أي مصدر آخر يقدم الطعام. فرغم ازدياد الحساسيات، إلا أن بعض المستشفيات قد لا تكون لديها تدابير قوية لتأمين الغذاء المناسب للمرضى الذين يعانون من حساسية الطعام. فلا بدّ من البقاء حذرين عند تناول أي طعام حتى ولو في المستشفى. لذلك يتوجب عليك أن تسأل عن مكونات كل وجبة، رئيسية كانت أو خفيفة، إن لم يكن الطعام مغلفاً ولا تستطيع قراءة المكونات بنفسك.

أسباب الدخول إلى المستشفى

يتم الدخول إلى المستشفى بطريقتين: طوارئ أو اختيارياً.

يتم **الدخول الطارئ** إلى المستشفى من خلال قسم الطوارئ. في هذه الحالة قد تنقل بسيارة إسعاف، أو قد تصل بسبب وضع طارئ (على سبيل المثال: إصابة أو مرض خطير مفاجئ). وفي هذه الحالة قد لا يتسنى لك الوقت للتخطيط والتحضير ولكن بإمكانك التخطيط مسبقاً لهذه الاحتمالات وهذا قد يساعد في حال حصول وضع مماثل. فيمكنك مثلاً وضع قائمة أو توضيب أطعمة مناسبة تحسباً لحدوث أي طارئ، أو الاعتماد على فرد من العائلة تثق به ليحضر لك الطعام يومياً). فإذا دخلت إلى المستشفى بسبب حساسية شديدة/ صدمة تحسسية أو لسبب آخر، في الحالتين قد يتوجب عليك البقاء لساعات في المستشفى للمعالجة. وقد تضطر إلى تناول الطعام والشراب في وقت معين.

أما **الدخول الاختياري** أو **المباشر** فيتم بتخطيط مسبق وعبر قسم الدخول وليس الطوارئ. ويكون إجمالاً بوقت يسمح لك بالتخطيط والتحضير. أما سبب دخولك المستشفى فقد يكون لإجراء جراحة اليوم الواحد أو قد يفرض عليك البقاء لمدة أطول، لذلك عليك انتهاز الفرصة للتفكير المسبق والتخطيط لتأمين حاجاتك خلال فترة بقائك.

فمهما كان سبب دخولك المستشفى، وفي حال كنت تعاني من حساسية الطعام، فلا بد أن تضع سواراً (يكون أحمر عادة) حول معصمك أو قدمك. وإذا كان السوار يحمل لائحة بالأطعمة المسيبة للحساسية، فتأكد أن الكلمات مكتوبة عليه بشكل صحيح. تُميّز مستشفيات عدة مريض الحساسية ببطاقة سريرية توضع فوق سريره. فعند دخولك المستشفى، اسأل عن كيفية تعامل المستشفى مع المرضى الذين يعانون من حساسية الطعام وتحقق من كيفية تطبيق ذلك ومن صحة المعلومات المتوفرة.

أمر لا بُدّ أن تُؤخذ بعين الاعتبار

ما هو الروتين العادي للتعامل مع حساسيتك من الطعام؟ فكما تخطط لأي عطلة أو يوم عادي في المدرسة أو العمل، من المهم أن تخطط لاحتمال دخول المستشفى. فالتعامل مع حساسية الطعام ممكن أن يكون معقداً ومن المهم التحضير له تماماً كما تتحضر لأي تجربة تناول طعام خارج المنزل.

التواصل:

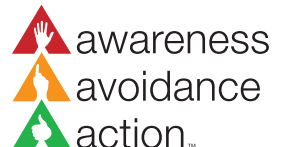
إن كنت تعلم أنك أو طفلك سيحتاج إلى الدخول إلى المستشفى فهناك وقت للتحضير. اتصل بالمستشفى قبل الموعد (كما تفعل مع المطعم أو أي دار حضانية). اشرح عن الأطعمة المحددة وتحقق إذا كانت قائمة الطعام تتلاءم مع الاحتياجات المرجوة. وتبين ما إذا كانوا يحتاجون لأي تبليغ ليتمكنوا من تأمين وجبة آمنة. اطرح الأسئلة التالية: كيف يحضرون الطعام، عملية التصنيف، التوضيب والتسليم؟ أين يحضر الطعام وكيفية تبليغ الطاقم الطبي المعلومات عن حساسيتك من الطعام للأشخاص المعيّنين بتأمين الطعام؟ هل لديهم استمارات يمكن أن تملأها مسبقاً لتخطر عن الأطعمة المحددة؟ هل لديهم نموذج عن لوائح الطعام؟ هل يدرجون المكونات كلها؟ كيف يتم تسليم/ توضيب طعامك مما يسمح لك التأكد منه؟ ستساعدك الإجابات عن هذه الأسئلة في معرفة ما إذا كان من الممكن تأمين وجبات آمنة لك.

تذكر انه ليس بإمكان كل الموظفين الاجابة عن أسئلتك مباشرةً ولا كل المستشفيات لديها خبرة في التعامل مع حالات الحساسية الشديدة من الطعام. فمن الممكن عدم توفر أنظمة لإدارة أو تأمين وجبات طويلة مدة إقامتك. فإذا كان لديك شك، خطط لاحتضار وجباتك الخاصة أو أن يتم إيصالها لك.



Allergy & Anaphylaxis
Australia

Your trusted charity for allergy support



Knowledge for Life. © 2008

إحضار وجباتك:

إذا قررت إحضار وجباتك فبين ما هي الوسائل المتاحة لك لتخزين طعامك وتسخينه. هل لديهم ثلاجة متوفرة؟ كيف ستضع ملففاً تحذيرياً على طعامك أو تخزنه لتنبه الآخرين وتؤكد من عدم تلوثه من قبلهم؟ أمور عليك معرفتها عند الوصول إلى قسم الطوارئ أو الجناح.

- كيف تحصل على المساعدة إذا دعت الحاجة؟ كيف تستعمل جرس المساعدة/الطوارئ؟ كيف تبلغ الطاقم إذا احتجت إلى مساعدة طارئة؟
- أين تضع الحاقن الذاتي للأدرينالين (إبينفرين) (مثلاً EpiPen) طيلة مدة بقائك. وتأكد من وجوده في مكان يسهل الحصول عليه واستعماله إذا دعت الحاجة. إذا اضطررت إلى استعمال EpiPen خاصتك، بلغ الطاقم مباشرةً بذلك. اضغط على جرس المساعدة أو الطوارئ- لا تقف ولا تمش إلى مقر الممرضات. اتبع الإرشادات الموجودة على خطة ASCIA للتصرف عند الصدمة التحسسية. فكونك في المستشفى لا يعني أن تتصرف مع الصدمة التحسسية بشكل مختلف.
- من يسجل أدويةك؟ تأكد أن الأدوية كافة بما فيها EpiPen مسجلة على لائحة الأدوية فيتمكن فريق التمريض من استعمال EpiPen مباشرةً ثم الاتصال بجناح الطوارئ لاستدعاء فريق طبي. كما وعند الوصول إلى المستشفى، يجب أن يسجل المريض الذي وصف له EpiPen على أنه دواء مطلوب أو دواء عند اقتضاء الحاجة PRN. فبذلك إذا دعت الحاجة لاستعمال الأدرينالين يمكن استخدام الـ EpiPen مباشرةً قبل الاتصال بالطوارئ. كن على علم أن أفراد الطاقم الطبي قد لا يعرفون كيفية استخدام EpiPen لأن هذا الدواء يوصف ليستخدم من قبل الناس العاديين (خارج المستشفى). فعند الدخول إلى المستشفى، ناقش مع طبيبك إذا كان عليك توفير نسخة عن خطة ASCIA للتصرف عند الصدمة التحسسية لترفق مع الملاحظات السريرية. كما أن على الطبيب أن يصف جرعات من الأدرينالين (بالإضافة إلى EpiPen)، فيتمكن طاقم التمريض من سحب جرعة باستخدام أنبوبة أو قارورة وحقنة لاعطاء جرعة من الأدرينالين قبل وصول الطبيب في حال حصول رد فعل تحسسي.

إعتبرات متعلقة بالعمر

عندما يتم إدخال طفل إلى المستشفى، خذ بعين الاعتبار خطة لمراقبته. فتعتبر المستشفيات أماكن مزدحمة وغالباً ما يكون طاقم التمريض مشغولاً بمساعدة مرضى عدة. مما يعني أنه يتوجب عليك أن تراجع وتناقش مع الطاقم كيفية التعامل مع الحساسية طيلة مدة بقاء طفلك في المستشفى. وخذ بعين الاعتبار كم مرة يقدم الطعام إلى المرضى، ولتكن لديك خطة لتتأكد من أن المراقبة موجودة في كل وقت ولا سيما في أوقات الوجبات الأساسية والخفيفة. مما يعني أنه يتوجب عليك استعمال الجرس لطلب ممرضة لتكون موجودة مع الطفل إذا اضطررت لاستعمال الحمام. كما عليك التخطيط لوجباتك عندما تعني بطفلك.

إذا كان الطفل صغيراً:

تقف طفلك عن الحساسية من الطعام بما يتلاءم مع عمره. إذا كان يتشارك الغرفة مع مريض آخر، فعليك اخبار أهل الطفل الآخر أو من يعتني به بأن طفلك يعاني من حساسية الطعام وألا يقدموا له أي طعام. إذا كان الأطفال يُشجعون على تناول الطعام على طاولة مع أطفال آخرين، فكن مدركاً لما يأكل الطفل الآخر.

مراهقون وراشدون:

يحتاج كل الأفراد بما فيهم المراهقين والراشدين الذين يعانون من حساسية الطعام إلى عناية إضافية في المستشفى. قد يشعر الأشخاص بالأحراج أو الارتباك من سؤال الموظفين المشغولين حول مكونات طعام المستشفى الذي قُدم إليهم. من المهم أن تعلم أنه يمكن لموظفي المستشفى الحصول على لائحة بمكونات وجباتك في المستشفى سواء كانت أساسية أو خفيفة عندما تسأل عن المحتوى. فإذا خضع المريض لجراحة أو كان تحت تأثير دواء، قد يكون تفكيره مشوشاً، تأكد أن موظفي المستشفى تحققوا ان الطعام مناسباً.

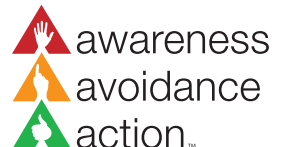
السيرة المرضية

لا بد من إعطاء موظفي المستشفى سيرة مرضية دقيقة وشاملة. وهذه تتضمن أطباء، ممرضين، أخصائيي تغذية، وأخصائيي صحة وطاقم الإدارة. بلغ الطاقم دائماً عن الحساسية من الطعام حتى لو سُئلت عن أدوية الحساسية فقط. ولا تفترض أن كل الموظفين على علم بمعلومات سبق أن أعطيتها لأنه من الممكن ألا تكون كل عمليات التقييم متبادلة. غالباً



Allergy & Anaphylaxis
Australia

Your trusted charity for allergy support



Knowledge for Life. © 2008



3

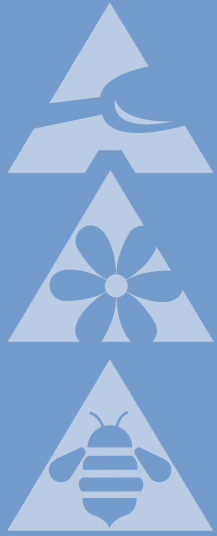
ما يتوجب عليك تكرار المعلومات لعدد من الأشخاص. تبيّن كيف يمكنك فعل ذلك بطريقة أسهل. احتفظ بملف يحتوي على أي معلومة طبية ذات صلة بما في ذلك نتائج التحاليل، فهذا يمكن أن يساعدك. وعلى الرغم من ذلك فعليك أن تتحدث مباشرةً عن حساسيتك من الطعام. كذلك تأكد أن تأخذ خطة حديثة من ASCIA للتصرف عند الصدمة التحسسية أو عند الحساسية من الطعام، فهي مرجع سريع للموظفين. وقد ترغب بأخذ نسخ عدة. كما يمكنك أن تأخذ وثيقة مثل وثيقة ASCIA لسجل رد الفعل التحسسي التي تتضمن معلومات متعلقة بردات الفعل إذا كانت لديك واحدة قد مُلئت سابقاً (www.allergy.org.au/health-professionals/anaphylaxis-resources/anaphylaxis-event-record) وإذا أمكن تأمين معلومات مكتوبة، بما في ذلك رسائل من أخصائيين، أو ملخصات صحية. إذا لم تتوفر لديك هذه البيانات، ضع لائحة بالمعلومات المتوفرة لديك وخذ منها عدة نسخ يمكن أن تعطيها للموظفين.

ABN:70693242620

www.allergyfacts.org.au

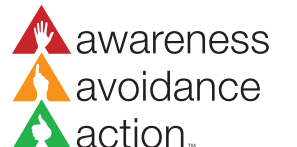
A&AA 2016

ورقة مساعدة



Allergy & Anaphylaxis
Australia

Your trusted charity for allergy support



Knowledge for Life. © 2008