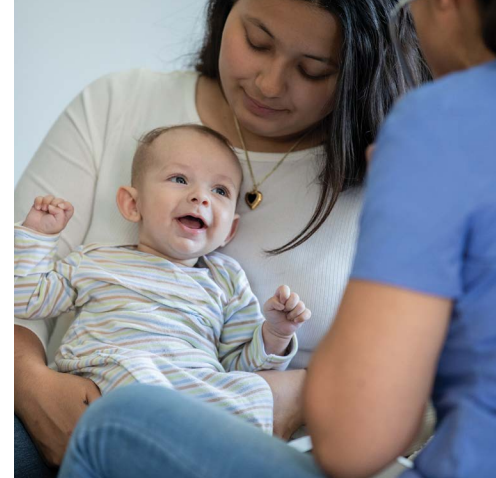




ایجاد مشارکت‌های
مداخله زودهنگام با پزشک فرزندتان:
نکاتی از والدین و برای آنها



شما به عنوان ولی فرزندتان، او را بهتر از دیگران می‌شناسید. می‌دانید که چطور او را بخندانید و چطور او را آرام کنید. می‌دانید که بهترین خصوصیات او چیست و به چه چیز نیاز دارد.

بنابراین هنگامی که فرزندتان مداخله زودهنگام دریافت می‌کند، شما نقشی مهم در کمک به پزشک فرزندتان ایفا می‌کنید* نقاط قوت و نیازهای فرزندتان را درکنار خدماتی که برای او مفید خواهد بود بدانید و از آن آگاه باشید.

می‌توانید پزشک فرزندتان را از برنامه مداخله زودهنگام مطلع سازید، اما احتمالاً مایل به مشارکت دادن او هم خواهید بود. «مشارکت مداخله زودهنگام» بین پزشکان و والدین اغلب خودبه‌خود رخ نمی‌دهد. در واقع، بسیاری از اوقات مشارکت‌های موفق به‌خاطر این است که والدین - یعنی شما - سبب آن شده‌اند!

اقدامات بسیاری وجود دارد تا نوع مشارکت و رابطه‌ای که می‌خواهید را با پزشک فرزندتان ایجاد کنید. این کتابچه پیشنهادات و ایده‌هایی برای شروع یک مشارکت با پزشک جدید و نیز بهبود مشارکتی که از قبل داشته‌اید ارائه می‌دهد.



* برای سهولت، از کلمه «پزشک» استفاده می‌شود، اما این ایده‌ها همچنین می‌تواند برای سایر ارائه‌کننده‌های مراقبت‌های اولیه، نظیر پرستارهای متخصص، دستیارهای پزشکان و دیگران، مفید باشد.



در اینجا برخی از خصوصیات کلی آمده است که باید به دنبال آن باشیم:

مهارت‌ها و دانش کلینیکی

آیا او از آموزش و تخصصی که برای رفع نیازهای فرزندتان اهمیت دارد برخوردار است؟

پزشکی با تخصص در رشد کودک، نیازهای تخصصی یا تشخیص تخصصی ممکن است همان چیزی باشد که به دنبالش هستید.

تجربه

آیا پزشک کودکان دیگر که تشخیص بیماری آنها مشابه فرزندتان بوده یا کودکانی که تأخیر رشد یا ناتوانی‌های کلی دارند را تحت مراقبت قرار داده است؟

این نوع تجربه به پزشکتان کمک خواهد کرد تا آگاهی بیشتری از منابع و خدمات احتمالی که فرزند و خانواده‌تان می‌توانند از آن بهره ببرند داشته باشد.

احترام متقابل و حس ارتباط

آیا او خوش صحبت است؟ آیا او حس راحتی به شما می‌دهد؟ آیا تعاملات با فرزندتان را دوست دارید؟

آیا از نظر سلامت فرزندتان، به این شخص اعتماد دارید؟

یک پزشک ممکن است در یک حوزه نسبت به حوزه‌ای دیگر بهتر باشد. انتخاب یک پزشک ممکن است به معنی انتخاب یک توازن بین مهارت‌های فنی، مهارت‌های بین فردی و تجربه باشد.

شما تصمیم می‌گیرید که شما و فرزندتان اکنون به چه چیز نیاز دارید. ممکن است دریابید نیازهایتان به مرور زمان تغییر می‌کند.



درک کنید

پزشکان اغلب باید ویزیت‌های پشت سرهم داشته باشند، مثلاً هر 15 دقیقه یا حتی کمتر. اگر به نظر می‌رسد پزشک عجله دارد که به نوبت بعدی رسیدگی کند، احتمالاً درست است!

اگر نیاز به وقت بیشتری دارید، به او اطلاع دهید و او مایل اصولاً باید مایل باشد ترتیبات آن را فراهم کند. برای ایده‌های خاص درخصوص گرفتن زمان بیشتر، به بهره‌گیری حداکثری از نوبت ملاقات (صفحه 6) مراجعه کنید.

اجازه دهید پزشک با تمام خصوصیات فرزندتان آشنا شود

درباره چیزهای خوب و نیز نگرانی‌هایتان صحبت کنید. تصاویر و داستان‌هایی را به اشتراک بگذارید تا او بتواند فرزندتان را درک کند و او را بشناسد.

ابراز قدردانی کنید

شخصاً یا به‌طور کتبی تشکر کنید. کاری که مفید بوده و اینکه پزشک در کارش خوب عمل کرده است را به او اطلاع دهید.

انتظار بی‌نقص بودن نداشته باشید

هر رابطه‌ای مقطعی از ناهمواری دارد و این نیز همین‌طور است. در صورت لزوم، مایل به ایجاد تغییرات باشید. بدانید که پزشکان نیز انسان هستند و به او فرصتی دهید که اوضاع را بهتر کند.

اگر از پزشک فرزندتان اکثراً راضی هستید، پس ارزش این را دارد که در اوقات سخت او را درک کنید.

برای کسب اطلاعات درباره اینکه چه موقع می‌توانید تغییر ایجاد کنید به تصمیم به تغییر پزشکان (صفحه 4) مراجعه کنید.

به‌عنوان شریک عمل کنید

تصمیم بگیرید که چه نوع مشارکتی با پزشک فرزندتان می‌خواهید. می‌خواهید او چگونه در هماهنگ‌سازی مراقبت و خدمات برای فرزندتان مشارکت داشته باشد؟ در تصمیم‌گیری‌های پزشکی و سلامت می‌خواهید چه نقشی داشته باشید؟

سوای اینکه چه نوع مشارکتی دارید، شما باید در سؤال پرسیدن و اشتراک‌گذاری نگرش‌هایتان راحت باشید و حس کنید که شما و پزشکتان بخشی از یک تیم هستید.

در عوض، شما باید پذیرای سؤالات و نگرش‌های پزشک باشید و او را به‌عنوان بخشی از تیم فرزندتان بپذیرید.

الگو باشید

با مثال نشان دهید که چگونه می‌خواهید با شما و فرزندتان رفتار شود.

اگر می‌خواهید به حرفتان گوش داده شود، باید شنونده خوبی هم باشید. اگر می‌خواهید پزشکتان از فرزندتان خرسند باشد، خرسندی خود از فرزندتان را نشان دهید.

اگر بین نوبت‌های ملاقات نیاز به مشورت دارید، نگرانی نداشته باشید

اگر مشکلی در فاصله بین نوبت‌های ملاقات داشتید و حس می‌کنید به پاسخی از پزشک فرزندتان نیاز دارید، از پرستار درخواست کنید که پزشک با شما تماس بگیرد.

توضیح دهید که شما نگران‌تر از معمول هستید - بنابر دلایلی که فعلاً نمی‌توانید توضیح دهید - و واقعاً قدرتان را خواهید شد اگر بتوانید مستقیماً با او صحبت کنید.

اندیشیدن

آیا توانستید مهمترین سؤالات یا مسائل خود را مطرح کنید؟ اگر این طور نیست، آیا مشکلی نداشتید یا آیا طرحی وجود دارد که چطور اطلاعات موردنیازتان را بدست آورید؟

آیا حس شریک بودن در تیم مراقبت‌های بهداشتی فرزندتان را داشتید؟ آیا چیزی هست که احیاناً بخواهید دفعه بعد متفاوت انجام دهید؟



یک گفتگوی دوطرفه

ارتباط با پزشکتان را به صورت یک گفتگوی دوستانه و احترام‌آمیز تصور کنید. یعنی این گفتگو دو طرفه است و هر دوی شما باید سؤالات، نگرانی‌ها، موفقیت‌ها و امیدهایتان را در گفتگو مطرح کنید.

درباره نحوه برقراری ارتباطات شفاف‌سازی کنید

از پزشکتان بپرسید که بهترین روش ارتباط در رابطه با مراقبت از فرزندتان چیست.

آیا زمان خوبی در طول روز برای تماس گرفتن وجود دارد؟

اگر سؤالاتی بین نوبت‌های ملاقات دارید، آیا او ترجیح می‌دهد که ابتدا با پرستار مطب صحبت کنید؟

آیا شرایطی وجود دارد که پزشک بخواهد با او در خانه تماس بگیرید؟

آیا پزشکتان پذیرای ارتباط از طریق ایمیل هست؟ با فکس چطور؟
روال‌های دیگر؟



به حس درونی‌تان اعتماد کنید. اگر رابطه حس خوبی نمی‌دهد و نتوانسته‌اید آن را بهتر کنید، بدانید که زمان تغییر پزشک‌ها است.

سعی کنید این کار را به روشی مثبت انجام دهید.

«از تمام کارهایی که برای فرزندم انجام داده‌اید سپاس‌گزارم. واقعاً قدردان زمانی که با ما گذرانده‌اید هستیم. اما اکنون به‌طور کامل برای خانواده ما تناسب ندارد - تمایل دارم فرزندم به شخص دیگری مراجعه کند.»

اکثر والدین از پزشک فرزندشان راضی هستند. اما گاهی اوضاع واقعاً خوب به‌نظر نمی‌رسد. در اینجا برخی سؤالاتی که باید از خودتان بپرسید آمده است:

- ◀ آیا نحوه اداره شدن مطب برای شما مناسب است؟
- ◀ آیا پزشک زمانی که به او نیاز دارید قابل دسترس است؟
- ◀ آیا اغلب درباره توصیه‌ها و دلیل تجویز برخی از درمان‌ها سردرگم هستید؟
- ◀ آیا حس می‌کنید که نگرانی‌های شما جدی گرفته نشده است؟ آیا این موضوع سبب می‌شود درباره تمایلات خود یا پزشکتان تردید کنید؟



مشارکت دادن پزشک فرزندان در برنامه مداخله زودهنگام

پزشک‌ها تمایل دارند و می‌خواهند در یک برنامه مداخله زودهنگام فرزند سهیم باشند. با این حال، برنامه‌های زمانی شلوغ ممکن است مانع نقش فعال آنها شود.

اگر موفق شوید پزشکتان را در تصمیم‌گیری‌های مداخله زودهنگام شرکت دهید و از نظر او استقبال کنید، ممکن است به این نتیجه برسید که یک مشارکت مداخله زودهنگام ایجاد کرده‌اید!

در اینجا برخی از پیشنهادات آمده است:

اطلاع‌رسانی

- ◀ مطمئن شوید که پزشکتان در لیست‌های پستی تمام برنامه‌های فرزندان باشد.
- ◀ گزارشی را که به‌طور ویژه می‌خواهید درباره آنها در نوبت‌های ملاقات بحث کنید همراه خود بیاورید.
- ◀ پیوندی بین پزشک و برنامه مداخله زودهنگام باشید - سؤالات و نگرانی‌ها را بین یکدیگر مبادله کنید.

دعوت کردن

پرسید که آیا او می‌تواند اصلاً در یک Individualized Family Service Plan (طرح خدمات فردی خانواده) (IFSP) شرکت کند یا خیر. درباره بهترین زمان‌ها و مکان‌های پرسید.

پزشکتان ممکن است مایل باشد در روزهایی که برای بیماران برنامه زمانی ندارد، در صبح زود یا در پایان روز کاری در جلسات حضور یابد. برگزاری یک جلسه تیمی در مطب پزشک ممکن است مشارکت او را آسان‌تر کند.



برنامه زمانی

اگر می‌خواهید زمان انتظار را کاهش دهید، ویزیت پزشک را برای اولین نوبت روز یا بلافاصله پس از ناهار زمان‌بندی کنید.

اگر سؤالات یا نگرانی‌هایی دارید که ممکن است بیش از معمول طول بکشد، از کارکنان مطب بخواهید یک نوبت طولانی‌تر را زمان‌بندی کنند. پزشکتان و کارکنان از اطلاع قبلی خرسند خواهد شد و شما نیز از اینکه زمان کافی ندارید کمتر مأیوس می‌شوید.

آماده شدن

به اینکه از نوبت ملاقات خود انتظار چه نتیجه‌ای دارید از قبل فکر کنید:

- ◀ فهرستی از سؤالات، نگرانی‌ها و سایر اطلاعاتی که مایل به اشتراک‌گذاری هستید تهیه کنید.
- ◀ مطرح کردن موضوعاتی که به نظر نمی‌رسد به سلامت مرتبط باشد، اما با این حال برای شما و فرزندتان اهمیت دارد اشکالی ندارد.
- ◀ تصمیم بگیرید که چه چیز در فهرست‌تان بیشترین اهمیت را برایتان دارد.

از پزشکتان بپرسید که آیا می‌خواهد از قبل یک کپی از سؤالات و نگرانی‌های شما داشته باشد. ایمیل دادن، فکس کردن یا تحویل دادن فهرست‌تان قبل از نوبت ملاقات ممکن است به پزشکتان فرصت بیشتری دهد که برای پاسخ‌های کامل‌تر به سؤالاتان آماده شود.



مشارکت کردن

فهرست سؤالات و نگرانی‌های خود را در ابتدای نوبت ملاقات به اشتراک بگذارید. احتمالاً پزشک نیز برای چیزهایی که نیاز است در طول این ویزیت به انجام برسد، فهرست خودش را دارد. ممکن است نیاز شود همراه هم درباره آنچه در طول این نوبت ملاقات و بعداً باید بحث کنید تصمیم‌گیری کنید.

کارها ممکن است در طول نوبت ملاقات خیلی سریع پیش رود و به یاد داشتن تمام چیزهای گفته شده سخت باشد. در اینجا چند ایده برای به خاطر سپردن آمده است:

- ◀ یادداشت برداری کنید. از همان دفترچه برای یادداشت سؤالات و پاسخ‌ها در هر نوبت ملاقات استفاده کنید. این امر پیگیری تمام اطلاعات را در طول زمان آسان‌تر می‌کند.
 - ◀ شخصی را با خود بیاورید که می‌تواند به گوش دادن و یادداشت برداری کمک کند - و در صورت لزوم از شما حمایت کند.
 - ◀ بپرسید که آیا می‌توانید گفتگویتان را ضبط کنید.
- گاهی ممکن است لازم شود موضوع گفتگویتان را به نگرانی‌هایتان بازگردانید. در اینجا چند روش انجام این کار آمده است:

- ◀ یک سؤال بپرسید. «درباره...چه پیشنهادی دارید»
- ◀ یک داستان درباره چیزی که در زندگی فرزندتان اتفاق افتاده و می‌خواهید درباره آن بحث کنید بگویید. «روز دیگر در جلسه IFSP...»
- ◀ صرفاً موضوع را عوض کنید. «موضوع دیگری که مایلم با شما صحبت کنم درباره...است»

به‌روزرسانی

در طول ویزیت‌های کودک سالم یا سایر نوبت‌های ملاقات، درباره پیشرفت فرزندتان در برنامه مداخله زودهنگام بپرسید. سؤالاتی که دارید را بپرسید و نگرانی‌هایتان درباره خدمات را به اشتراک بگذارید.

روش جالب و یادآوری‌کننده دیگر برای درجریان گذاشتن پزشک ارسال تصویر گاه‌به‌گاه از فرزندتان همراه یک یادداشت با تأکید پیشرفت او است:

«این چیزی است که قصد دارم در IFSP فرزندم بپرسم. چه نظری دارید؟»

نظر پزشکتان را با تیم IFSP به اشتراک بگذارید.

پزشکتان می‌تواند در کمک به شما در دریافت خدماتی که فکر می‌کنید برای فرزندتان مورد نیاز است حامی شما باشد.

- ◀ در مورد آنچه فکر می‌کنید مورد نیاز است با او صحبت کنید. اگر پزشکتان موافق است، از او بخواهید یک نامه به تیم IFSP بنویسد و توصیه‌های مشترک شما را توضیح دهد.
- ◀ از پزشکتان بپرسید که آیا عضوی از تیم می‌تواند با او تماس بگیرد تا درباره توصیه‌ها بحث کند.

«دخترم در اینجا در حال لذت بردن از شام است. در مداخله زودهنگام، یاد گرفتن که چگونه او را تشویق کنم غذاهای بیشتری بخورد. او در مواجهه با غذا دیگر عق نمی‌زند و گریه نمی‌کند و من خیلی نگران رشد او نیستم. مداخله زودهنگام به من کمک کرد رابطه بهتری با دخترم داشته باشم و به خانواده‌ام نیز کمک کرد - اوقات غذا خوردن دیگر محل نزاع نیست! از ارجاع سپاس‌گزارم!»

آیا برای مداخله زود هنگام ارزش قائلید؟ آیا می‌گویید ای کاش فرزندان زودتر ارجاع داده می‌شد؟ آیا فکر می‌کنید پزشکان نیاز است در مورد مداخله زود هنگام بیشتر بدانند؟ آیا می‌خواهید طرفدار مداخله زود هنگام باشید؟

والدین اغلب قدرتمندترین طرفداران هستند. شما تجربه شخصی و داستان‌های زندگی واقعی برای اشتراک‌گذاری دارید - شما می‌توانید تفاوت ایجاد کنید.

در اینجا گام‌های ساده‌ای وجود دارد که می‌توانید برای تبلیغ اهمیت مداخله زود هنگام بردارید:



با چه کسی صحبت کنید...

با گروهی شروع کنید که آشنا و صمیمی است - به خانواده و دوستان خود درباره مداخله زود هنگام و اینکه چطور به فرزند و خانواده‌تان کمک کرده است بگویید.

این پیام را با پزشک فرزندان به اشتراک بگذارید و سپس پیشنهاد دهید که پیام خود را با افراد دیگری که تحت درمان او هستند به اشتراک بگذارید.

به «شورای هماهنگی بین سازمانی کانتی» محل خود بپیوندید. شما با افراد دیگری ملاقات خواهید کرد که در اشتیاق شما برای مداخله زود هنگام سهیم هستند. از family resources coordinator (هماهنگ‌کننده منابع خانواده) (FRC) خود نحوه ملحق شدن را بپرسید. اگر FRC ندارید، می‌توانید با شماره 1-800-322-2588 (Family Health Hotline) (تلفن اضطراری سلامت خانواده)) تماس بگیرید و درباره FRC برتر در کانتی خود بپرسید.

اگر از سخنرانی در عموم لذت می‌برید، شاید بخواهید در «پانل‌های والدین» باشید و سخنرانی‌های رسمی ارائه دهید.

هنگام سخنرانی چه چیزی باید بگویید...

برخی از افراد می‌خواهند از یافته‌ها درباره مداخله زود هنگام بدانند. برای اکثر افراد، داستان‌های شخصی به آنها کمک می‌کند که نحوه تفاوت ایجاد کردن یک برنامه در زندگی روزمره کودکان و خانواده‌ها را درک کنند. داستان‌ها چیزی است که ما را در جهت ایجاد تغییر برای بهتر شدن پیش می‌برد.

چه داستان‌ها یا مثال‌هایی را می‌خواهید به اشتراک بگذارید که یک یا چند نکته تحقیقاتی زیرا را آشکار می‌سازد؟

مداخله زود هنگام به خانواده‌ها کمک می‌کند سازگار شوند و عمل کنند.

کمکی که فرزندان دریافت می‌کند چطور برای خانواده‌تان تغییر ایجاد می‌کند؟ آیا سبب آسودگی استرس و نگرانی می‌شود؟ چه چیز آموخته‌اید که کمک می‌کند احساس خوبی درباره ارتباط خود با فرزندان داشته باشید؟

مداخله زود هنگام کمک می‌کند کودکان به پتانسیل خود برسند.

امیدهای شما برای فرزندان چیست؟ مداخله زود هنگام چطور کمک کرده و کمک خواهد کرد؟

مؤثرترین برنامه‌های مداخله زود هنگام زود شروع می‌شوند.

زودترین نگرانی شما درباره فرزندان چه بود؟ پزشک چطور پاسخ داد یا چطور انتظار دارید پاسخ می‌داد؟ توضیح دهید که FRC چطور به خانواده‌ها در یافتن خدمات، منابع، بودجه و اطلاعات تماس کمک می‌کند.

مهمترین برنامه‌های مؤثر شامل والدین است.

شما چطور مشارکت می‌کنید؟ چه چیزی در مورد آن دوست دارید؟

پیام مهم: مداخله زود هنگام برای فرزندان و خانواده‌ها عمل می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر، به نشریه لطفاً بپرسید، نوزادان منتظر نمی‌مانند (FS_0032) با قابلیت دسترسی آنلاین در: www.dcyf.wa.gov/publications-library/FS_0032 مراجعه کنید.



برای کسب اطلاعات بیشتر:

مرکز اطلاعات سلامت خانواده به خانواده
برنامه‌ای از نظرات خانواده PAVE از Washington

(253) 565-2266

(800) 572-7368

www.familyvoicesofwashington.com

www.wapave.org

Department of Children, Youth, and Families

(اداره کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها)

PO Box 40970

Olympia WA 98504-0970

ایمیل: esit@dcyf.wa.gov

www.dcyf.wa.gov



DCYF تبعیض قائل نمی‌شود و بدون در نظر گرفتن نژاد، رنگ پوست، جنسیت، دین، عقیده، وضعیت تأهل، ملیت اصلی، گرایش جنسی، سن، وضعیت کهنه‌سربازی یا وجود ناتوانی فیزیکی، حسی یا ذهنی دسترسی برابر به برنامه‌ها و خدماتش برای افراد ارائه می‌دهد.

چنانچه نسخه‌هایی از این سند را در قالب‌ها و زبان‌های دیگری می‌خواهید، لطفاً با بخش *DCYF Constituent Relations* (روابط سازنده DCYF) به شماره 1-800-723-4831 تماس بگیرید
یا به آدرس روبرو ایمیل بفرستید: communications@dcyf.wa.gov
DCYF PUBLICATION FS_0003 | DEL 11-008 FA (08-2023) Farsi