

طفلي يعاني من التوحد/ASS: ماذا يمكنني أن أفعل؟

إجراءات الرعاية

مراكز التشخيص

نقوم بإجراء الفحوصات والمحادثات لمعرفة إذا كان طفلك يعاني من التوحد/ASS



الأطباء

نحدد نوع الرعاية الطبية التي يحتاج إليها الطفل

صندوق التأمين الصحي

نساعدك في طلب المساعدة لطفلك. لمزيد من المعلومات، قم بالتواصل مع مركز الخدمات الاجتماعية (DMW)



المدرسة ومركز الإرشاد التربوي (CLB)

نساعدك في تحديد نوع التعليم الملائم لطفلك، والطريقة التي يحتاجها طفلك لتساعده في الدراسة



إشراف منزلي

يقوم مشرف متخصص بالقدوم إلى بيتك للبحث عن حلول، تقديم معلومات عن التوحد/ASS، يصاحبك أثناء المواعيد المخصصة في المدرسة أو لدى الطبيب... إلخ.



مجموعات الدعم

نستمع إلى قصتك ونقوم بتعريفك على أهالي أطفال مصابين أيضاً بالتوحد/ASS.



هل تعلم؟

- بعض المساعدات لا تتوفر إلا بعد الحصول على تشخيص. للحصول على تشخيص، يمكنك حجز موعد لدى المركز المرجعي للتوحد (RCA)، أو لدى مركز اضطرابات النمو (COS).
- هناك قائمة انتظار لتلقي الرعاية. ستحتاج غالباً للانتظار لأسابيع أو شهور قبل أن تتمكن من البدء في تلقي الرعاية.
- مقدمو الرعاية يطلبون الكثير من المستندات عبر البريد الإلكتروني. احتفظ بنسخة من كل المستندات في ملف مخصص أو بصورة منها على هاتفك.

من يمكنه مساعدتي؟

- إذا كنت تود التحدث حول التوحد/ASS، قم بالاتصال بالرقم المخصص (078 152 252)
- للحصول على معلومات موثوقة حول التوحد/ASS، قم بزيارة هذا الموقع الإلكتروني: www.participate-autisme.be
- إذا كنت تود حضور جلسات معلومات مخصصة للأهل، قم بزيارة هذا الموقع الإلكتروني: www.magentaproject.be
- للتواصل مع أشخاص في نفس الموقف من خلال برامج تراعي الاعتبارات الثقافية الخاصة، قم بزيارة هذا الموقع الإلكتروني: www.sensitievezorg.be



نصائح

- نصائح: لا تذهب وحيداً لمحادثة صعبة. اصطحب معك شخص تثق به وانفقوا على شيء لجعل المحادثة تسير على ما يرام. مثلاً، من سيقود المحادثة؟ ما نوع الدعم الذي تتوقعه منهم؟
- تستطيع المدرسة أو مقدم الرعاية توفير مترجم من أجلك. قم بالسؤال إذا ما كانت هذه الخدمة مجانية أم لا.
- هل لديك محادثات مع أكثر من شخص؟ وهل يسبب لك هذا التوتر؟ أطلب موعد منفصل مع شخص منهم على حدة، للتخفيف سويماً من أجل الحوار مع المجموعة.
- اصطحب الملاحظات التي قمت بكتابتها معك للمحادثة. أطلب من مقدم الرعاية ألا يقاطعك، حتى تتمكن من قراءة أسئلتك وتناقشها بهدوء.
- لا تسمح لأي أحد أن يضع ضغوطاً عليك أثناء المحادثة مع المدرسة، الطبيب، المختص النفسي....
 - أطلب بضعة دقائق للاستراحة لمغادرة الغرفة.
 - أطلب بضعة أيام قبل أن تتخذ قراراً
 - أطلب نسخة من التقرير وقم بقراءته في البيت

طلب المساعدة! ليست بالمحادثة السهلة!

مرحباً بماما وبابا! كآب أو أم لطفل مصاب بالتوحد/ASS، ستتحدث كثيراً مع أشخاص مختلفين. من المهم أن تستعد جيداً للحوار مع المدرسة أو مقدمي الخدمة. هذه الصفحة تساعدك في هذا.

ما هي الأسئلة التي لدي
كولي أمر؟



التحضير لموعد في المدرسة أو
مع مقدم الخدمة.



اعتنِ بنفسك.

إيجاد الرعاية المناسبة لطفلك تتطلب الكثير من الطاقة. البحث عن المعلومات، المتابعة مع الإدارة، اختيار المدرسة أو الأدوية... إلخ. كل هذا قد يجعلك تشعر بالتوتر. لذلك، من المهم أن تأخذ استراحة من وقت لآخر، وأن تكون على وعي بمشاعرك.

تصفية ذهنك بعد الموعد:

قم بتدوين كل الخواطر والمشاعر السلبية التي تشعر بها. بعض الأمثلة:

لقد كنت قلقاً قبل الذهاب للمحادثة مع المدرسة. مع ذلك ذهبت. لقد أحسنت صنعاً.

أنا متعب من كل تلك المحادثات حول التوحد/ASS وأحتاج إلى الراحة.

اليوم، أشعر بالامتنان بسبب....

.....
.....
.....

.....
.....



اشحن طاقتك

استراحة القهوة أو الشاي



بالصلاة/ التأمل



وقت لنفسية



الاستراحة اليومية



الرياضة



التنفس الواعي



أفضل الأحوال

أسوأ الأحوال

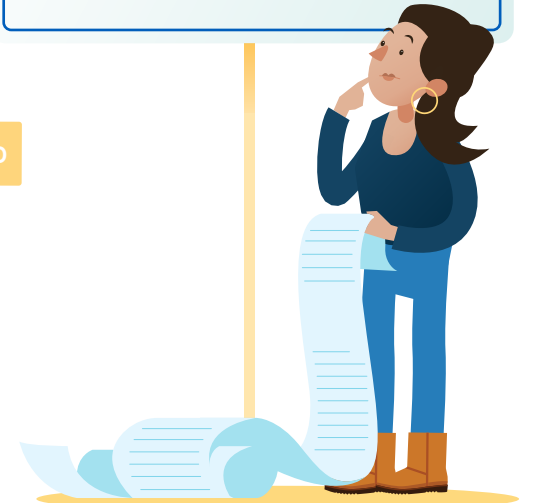
تأمل: ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث أثناء المحادثة؟

.....
.....
.....

تأمل: ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث أثناء المحادثة؟

.....
.....
.....

متابعة الرعاية



نصائح من أولياء أمور لأطفال مصابين بالتوحد/ASS

- لا تنتظر للتوحد/ASS على أنه عقاب. فكر في طفلك كهدية
- لا تشعر بالذنب: التوحد/ASS ليس بسبب خطأ منك ولا بسبب سوء تربيته لطفلك.
- أنظر للجوانب الإيجابية في طفلك وتذكر كل الأمور التي تسير جيداً
- لا تدع تشخيص التوحد/ASS يسيطر على نظرتك لطفلك : طفلك يعني لك أكثر من هذا.
- استثمر وقتك في التعرف إلى طفلك: اللعب معاً لمدة ساعة يساعد.
- لا تقارن طفلك بالأطفال الآخرين. كل طفل مميز وجميل.



A series of horizontal dotted lines for taking notes.