

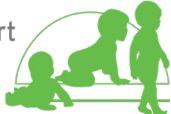
نکاتی برای و از طرف والدین

ایجاد همکاری های مداخله زودهنگام با پزشک
فرزند شما:



WASHINGTON STATE
Department of
Children, Youth, and Families

Early Support
for Infants
and Toddlers



به عنوان یک ولی شما فرزندتان را بهتر از هر کسی می شناسید. شما می دانید چگونه او را بخندانید و چگونه او را آرام کنید. شما می دانید بهترین ویژگی های او چیست و به چه چیزهایی نیاز دارد.

بنابراین وقتی کودک شما مداخله زود هنگام دریافت می کند، شما نقش مهمی در کمک

به پزشک* فرزندتان در فهمیدن و درک نقاط قوت و نیازهای کودکتان و اینکه چه خدماتی مفید خواهد بود، ایفا می کنید.

شما می توانید پزشک فرزندتان را در مورد برنامه مداخله زود هنگام مطلع کنید، اما احتمالاً می خواهید او نیز درگیر باشد. «همکاری در مداخلات زود هنگام» بین پزشکان و والدین اغلب خود به خود اتفاق نمی افتد. در حقیقت، بسیاری از مواقع موفق ترین همکاری ها به این دلیل است که والدین (شما) آن را ممکن ساختید!

گام های بسیاری وجود دارد که می توانید برای ایجاد نوع همکاری و رابطه ای که می خواهید با پزشک فرزند خود داشته باشید بردارید. این کتابچه پیشنهادت و ایده هایی برای شروع کار با یک پزشک جدید و همچنین برای بهبود همکاری ای که در حال حاضر دارید، ارائه می دهد..

* برای راحتی کار، کلمه «پزشک» مورد استفاده قرار گرفته است، اما این ایده ها می تواند با دیگر ارائه دهندگان مراقبت های اولیه مانند پرستاران، دستیار پزشکان و دیگران مفید باشد.



WASHINGTON STATE
Department of
Children, Youth, and Families

Early Support
for Infants
and Toddlers



PO Box 40970
Olympia, Washington 98504-0970
هاتف: 360-725-3500
فاکس: 360-413-3482
www.dcyf.wa.gov

انتخاب پزشک

برخی از ویژگی های عمومی برای دنبال کردن:

مهارت های بالینی و دانش

آیا او آموزش ها و منافع خاصی که برای نیازهای فرزند شما مهم است را دارد؟

یک پزشک با علاقه خاص در زمینه رشد کودک، نیازهای خاص، یا یک تشخیص خاص ممکن است دقیقاً همان چیزی باشد که به دنبال آن هستید.

تجربه

آیا پزشک کودکان دیگر که تشخیص مشابهی با فرزند شما یا کودکان دارای تاخیر رشدی یا معلولیت به طور کلی را درمان کرده است؟

این نوع تجربه به پزشک شما کمک خواهد کرد تا از منابع و خدمات ممکن که فرزند و خانواده شما می توانند از آن بهره مند شوند، بیشتر اطمینان یابد.

احترام متقابل و حس ارتباط

آیا برقراری ارتباط با او ساده است؟ آیا با او احساس راحتی می کنید؟ آیا تعاملات وی با فرزندتان را دوست دارید؟

آیا در ارتباط با سلامت فرزندتان به این فرد اعتماد دارید؟

یک پزشک ممکن است در یک زمینه بهتر از دیگری باشد. انتخاب پزشک ممکن است به معنی انتخاب تعادل بین مهارت های فنی، مهارت های بین فردی و تجربه باشد.

شما تصمیم می گیرید که شما و فرزندتان در حال حاضر به چه چیزی نیاز دارید. ممکن است دریابید که نیاز شما در طول زمان تغییر می کند.

ایجاد یک رابطه

شریک باشید

تصمیم بگیرید نوع همکاری ای که می خواهید با پزشک فرزند خود داشته باشید. می خواهید او چطور در هماهنگی مراقبت و خدمات برای فرزندتان مشارکت کند؟ در تصمیم گیری های پزشکی و بهداشتی چه نقش هایی را می خواهید؟

چه نوع همکاری ای دارید، باید برای پرسیدن سؤال احساس راحتی کنید، بینش خود را به اشتراک بگذارید و احساس کنید شما و پزشک بخشی از یک تیم هستید.

شما نیز به نوبه خود باید آماده سوالات و بینش پزشک بوده و او را به عنوان بخشی از تیم کودک خود بپذیرید.

الگوی رفتاری باشید

با مثال نشان دهید می خواهید چگونه با شما و چگونه با فرزندتان رفتار شود.

اگر می خواهید به حرف های شما گوش داده شود، یک شنونده خوب نیز باشید. اگر می خواهید پزشک شما در کنار فرزندتان شاداب باشد، شادابی خود را در کنار فرزندتان نشان دهید.

درک کنید

پزشکان اغلب باید پشت سر هم ویزیت کنند، هر 15 دقیقه یا حتی زودتر. اگر به نظر می رسد که پزشک عجله دارد تا به نوبت بعدی برسد، احتمالاً درست فکر می کنید!

اگر به زمان بیشتری نیاز دارید، به او اطلاع دهید؛ او مایل به حل کردن موضوع خواهد بود. حداکثر استفاده از نوبت را برای ایده های خاص برای به دریافت زمان بیشتر ببینید.

اجازه دهید پزشک تمام فرزند شما را

بشناسد

در مورد چیزهای خوب و همچنین نگرانی های خود صحبت کنید. عکس ها و خاطره ها را به اشتراک بگذارید، تا او بتواند فرزند شما را کاملاً درک کند و بشناسد.

قدردانی خود را بروز دهید

به صورت حضوری یا کتبی تشکر کنید. به پزشک خود بگویید چه چیزی مفید است یا او کارش را خوب انجام می دهد.

انتظار کمال نداشته باشید

هر رابطه ای دوران کم‌رنجی نیز دارد و این مورد استثنا، نخواهد بود. در صورت نیاز مایل به ایجاد تغییرات باشید. بپذیرید که پزشکان نیز انسان هستند و به او فرصت دهید که اوضاع را بهتر کند.

اگر اغلب از پزشک فرزندتان راضی هستید، پس کار کردن بر روی دوره های سخت ارزشش را دارد.

برای به دست آوردن اطلاعات برای زمانی که ممکن است تصمیم بگیرید پزشکان را تغییر دهید، تصمیم به تغییر پزشک را ببینید.

قربین ارتباط خوب

گفتگوی دو طرفه

ارتباط با پزشک خود را یک گفتگوی دوستانه و محترمانه در نظر بگیرید. به این معناست که این موضوع دو طرفه بوده و هر دوی شما باید سوالات، نگرانی ها، موفقیت ها و امیدواری های خود را در مکالمه بیاورید.

نحوه برقراری ارتباط را مشخص کنید

از پزشک خود درباره بهترین نحوه برقراری ارتباط در مورد مراقبت از کودک خود بپرسید.

آیا زمان خوبی در روز برای تماس گرفتن وجود دارد؟

آیا او ترجیح می دهد در صورتی که سؤالی در میان قرار نوبت ها دارید اول با پرستار مطب صحبت کنید؟

آیا زمانی وجود دارد که پزشک می خواهد شما با او در خانه تماس بگیرید؟

آیا پزشک شما پذیرای ارتباط از طریق ایمیل است؟ فکس چطور؟ روش های دیگر چطور؟

در مورد نیاز به مشاوره بین نوبت ها احساس بدی نداشته باشید

اگر بین نوبت ها نگرانی ای داشتید و احساس کردید نیاز به جوابی از طرف پزشک خود دارید، از پرستار بخواهید که او با شما تماس بگیرد.

توضیح دهید که بیشتر از معمول نگران هستید

(به دلایلی که ممکن است هنوز قادر به توضیح آن نباشید) و شما واقعا قدردان صحبت کردن مستقیم با او هستید.

بازتاب

آیا قادر به گفتگو در مورد مهم ترین سوالات یا مسائل خود بودید؟ اگر نه، آیا با این موضوع مشکلی ندارید یا برنامه ای در ارتباط با چگونگی دریافت اطلاعات مورد نیاز شما وجود دارد؟

آیا احساس می کنید در تیم مراقبت های بهداشتی کودک خود یک شریک هستید؟ آیا چیزی وجود دارد که ممکن است بخواهید دفعه بعد متفاوت انجام دهید؟

تصمیم به تغییر پزشک

بیشتر والدین از پزشک فرزندشان راضی هستند. اما گاهی اوقات اوضاع خوب به نظر نمی رسد. در اینجا چند سوال از خودتان بپرسید:

- آیا روش کار مطب برای شما جواب می دهد؟
 - آیا زمانی که به پزشک نیاز دارید، در دسترس است؟
 - آیا اغلب توصیه ها و دلیل تجویز برخی درمان را درک نمی کنید؟
 - آیا احساس می کنید نگرانی های شما جدی گرفته نمی شود؟ آیا این موضوع باعث می شود که درک خود را زیر سوال ببرید و به آن شک کنید یا پزشکتان را؟
- به احساس خود اعتماد کنید. اگر رابطه درست به نظر نمی رسد و شما نتوانسته اید آن را بهتر کنید، بدانید که زمان تغییر پزشک فرا رسیده است.
- سعی کنید این کار را به شیوه ای مثبت انجام دهید.

«با تشکر از همه کارهایی که برای

فرزند من انجام داده اید. ما واقعا

قدردان زمانی که با ما صرف کرده اید

هستیم. اما در حال حاضر این شرایط

مناسب خانواده ما نیست و من تمایل

دارم فرزند من شخص دیگری را ببیند.»

درگیر کردن پزشک فرزند خود در برنامه مداخله زودهنگام

پزشکان علاقه مند بوده و می خواهند در برنامه مداخله زودرس کودک شرکت کنند. با این حال، برنامه های شلوغ می تواند آن ها را از داشتن نقش فعال محروم کند.

اگر شما پزشک خود را در تصمیمات مداخله زودهنگام درگیر کرده و از او دعوت کنید که نظرش را بگوید، شما یک همکاری مداخله زودهنگام ایجاد کرده اید!

در اینجا چند پیشنهاد وجود دارد:

آگاه کردن

اطمینان حاصل کنید که پزشک شما در لیست های ارسال نامه همه برنامه های فرزند شما قرار دارد.

گزارش هایی را که می خواهید در نوبت ها درباره آن ها گفتگو کنید را بیاورید.

یک رابط بین پزشک و برنامه مداخله زودهنگام باشید؛ سوالات و نگرانی ها را برای هر دو طرف به اشتراک بگذارید.

دعوت

از او بپرسید آیا می تواند در برنامه خدمات خانوادگی شخصی سازی شده (IFSP) یا جلسات تیمی دیگر شرکت کند. در مورد بهترین زمان ها و مکان ها بپرسید.

پزشک شما ممکن است در روزهایی که برای بیماران برنامه ریزی نشده باشد، صبح زود یا در پایان روز کاری مایل به حضور در جلسات باشد. برگزاری جلسات تیمی در مطب پزشک شما ممکن است مشارکت را برای او ساده تر کند.

حداکثر استفاده از نوبت

برنامه ریزی

اگر می خواهید زمان انتظار را کاهش دهید، اولین نوبت دکتر یا نوبت درست بعد از ناهار را بگیرید.

اگر سؤال یا نگرانی هایی دارید که ممکن است زمان بیشتری را نسبت به معمول بگیرد، از منشی درخواست کنید که زمان طولانی تری در نظر بگیرد. پزشک و منشی از اطلاع قبلی خوشنود خواهند شد و کمتر برای عدم داشتن زمان کافی احساس ناراحتی خواهند کرد.

آماده سازی

از قبل در مورد آنچه که می خواهید از نوبت دریافت کنید فکر کنید:

- لیستی از سوالات، نگرانی ها و سایر اطلاعاتی که تمایل دارید به اشتراک بگذارید، تهیه کنید.
- مطرح کردن چیزهایی که به نظر نمی رسد مربوط به سلامت است، اما با این حال برای شما و فرزند شما اهمیت دارد ایرادی ندارد.
- تصمیم بگیرید چه چیزی در لیست شما بیشتر از همه برای شما مهم است.

از پزشک بپرسید آیا تمایل دارد یک نسخه از سوالات و نگرانی های شما را از قبل داشته باشد. ایمیل کردن، ارسال فکس و یا تحویل لیست شما قبل از نوبت ممکن است به پزشک برای آماده کردن پاسخ های کامل تر به سوالات شما زمان بیشتری بدهد.



مشارکت

لیستی از سوالات و نگرانی‌های خود در ابتدای قرار ملاقات به اشتراک بگذارید. پزشک به احتمال زیاد لیست خود را برای آنچه که باید در طی این نوبت به دست آورد برای خود دارد. ممکن است نیاز داشته باشید با هم در مورد آنچه شما در این نوبت درباره آن گفتگو می‌کنید و آنچه که بعداً به بحث و گفتگو می‌گذارید، تصمیم‌گیری کنید.

سرعت اتفاق‌هایی که در نوبت‌ها می‌افتد آنقدر زیاد است که ممکن است همه چیزهایی که گفته می‌شود را به یاد نیاورید. در اینجا چند ایده برای کمک در به یاد آوردن آن موارد وجود دارد:

- یادداشت برداری کنید. از یک دفترچه یادداشت برای نوشتن سوالات و پاسخ‌های خود در هر نوبت استفاده کنید. این موضوع باعث می‌شود که پیگیری تمامی اطلاعات در طول زمان ساده‌تر شود.
 - کسی را همراه بیاورید که می‌تواند در گوش دادن و یادداشت برداری کمک کند، و در صورت لزوم از شما حمایت کند.
 - بپرسید آیا امکان ضبط مکالمات وجود دارد یا خیر. گاهی اوقات ممکن است لازم باشد مکالمات را به سمت نگرانی‌های خود هدایت کنید. در اینجا چند روش برای انجام این کار وجود دارد:
 - سوال بپرسید. «چه چیزی پیشنهاد می‌کنید...»
 - داستانی درباره چیزی که در زندگی فرزندتان رخ می‌دهد و می‌خواهید درباره آن گفتگو کنید بگویید.
- «یک روز در جلسه IFSP...»

- به راحتی موضوع را تغییر دهید. «موضوع دیگری که تمایل دارم درباره آن با شما صحبت کنم...»
- اگر پزشک شما به شما اطلاعاتی داد که درک آن دشوار است، بپرسید آیا بعداً می‌توانید برای مرور سوالات دوباره تماس بگیرید؟
- اگر پزشک شما نمی‌تواند در جلسه IFSP حضور داشته باشد، از قبل توصیه‌ها و ورودی‌های او را دریافت کنید.

«این چیزی است که من در IFSP فرزندم می‌خواهم. شما چه فکر می‌کنید؟»

گفته‌های پزشک خود را با تیم IFSP به اشتراک بگذارید.

پزشک شما می‌تواند با شما متحد باشد و کمک کند تا بتوانید خدماتی را که فکر می‌کنید فرزند شما نیاز دارد را دریافت کنید.

- با او درباره آنچه که فکر می‌کنید مورد نیاز است حرف بزنید. اگر پزشک شما موافقت کند، از او بخواهید نامه‌ای به تیم IFSP نوشته و در آن توصیه‌های مشترک خود را توضیح دهد.
- از پزشک خود بپرسید آیا یکی از اعضای تیم می‌تواند برای بحث در مورد توصیه‌ها با او تماس بگیرد.

به روز رسانی

در طی مراجعات یا نوبت‌های دیگر فرزند خود، به پزشک خود در مورد پیشرفت کودک خود در برنامه مداخله زودهنگام بگویید. هر سوالی که دارید بپرسید و هر نگرانی که در مورد خدمات دارید را به اشتراک بگذارید.

یکی دیگر از راه‌های جالب و به یادماندنی برای به روزرسانی پزشک این است که گاه به گاه یک تصویر از کودک خود با یک یادداشت مشخص‌کننده پیشرفت او ارسال کنید:

«این هم از دخترم در حال لذت بردن از شام. در مداخله زودهنگام، من یاد گرفتم که چگونه او را به غذا خوردن بیشتر سر میز تشویق کنم. او دیگر در با صحنه غذا گریه نمی‌کند و من به اندازه قبل نگران رشد او نیستم. مداخله زودهنگام به من کمک کرد تا رابطه بهتری با دخترم داشته باشم و همچنین به خانواده‌ام نیز کمک کرد؛ وعده‌های غذایی دیگر یک نبرد نیست! با تشکر از ارجاع!»

حامی مداخله زودهنگام بودن

آیا مداخله زودهنگام برای شما با ارزش است؟ آیا آرزو می کنید کاش فرزندان زودتر ارجاع داده می شد؟ آیا فکر می کنید پزشک ها باید بیشتر درباره مداخله زودهنگام بدانند؟ آیا می خواهید حامی مداخله زودهنگام باشید؟

والدین اغلب قوی ترین حامیان هستند. شما تجربه شخصی و داستان های واقعی برای به اشتراک گذاشتن دارید و می توانید تفاوت ایجاد کنید.

در اینجا تعدادی قدم ساده وجود دارد که می توانید برای گسترش دانش در مورد اهمیت مداخله زودهنگام بردارید که عبارتند از:

با چه کسی صحبت کند...

با یک گروه آشنا و دوستانه شروع کنید. به خانواده و دوستانتان درباره مداخله زودهنگام و اینکه چگونه به فرزند و خانواده شما کمک کرده است صحبت کنید.

این پیام را با پزشک فرزندان به اشتراک بگذارید و سپس پیشنهاد دهید آن را با دیگر همکاران وی به اشتراک بگذارید.

به شورای هماهنگی بین سازمانی محلی شهرستان خود ملحق شوید. شما با افراد دیگری ملاقات

خواهید کرد که در علاقه به مداخله زودهنگام مشترک هستید. از هماهنگ کننده منابع خانواده (FRC) خود درباره چگونگی ملحق شدن بپرسید. اگر

FRC ندارید، می توانید با شماره 1-800-322-2588 (خط تلفن سلامت خانواده) تماس بگیرید و به FRC رهبری کننده در ایالت خود متصل شوید.

اگر از سخنرانی عمومی لذت می برید، ممکن است به عضویت در Parent Panel ها و ارائه سخنرانی های رسمی فکر کنید.

چه چیزی در هنگام ارائه بگویم...

بعضی از مردم می خواهند یافته های تحقیقات بر روی مداخله زودهنگام را بشنوند. برای اکثر افراد، داستان های شخصی چیزی است که به ما در فهم اینکه چگونه یک برنامه در زندگی روزمره کودکان و خانواده ها تغییر ایجاد می کند، کمک می کند. داستان ها چیزی است که ما را در تغییر به سمت بهتر شدن سوق می دهد.

چه داستان یا نمونه هایی وجود دارد که می خواهید به اشتراک بگذارید که یک یا چند نکته تحقیقاتی را زنده می کند؟

مداخله زودهنگام به خانواده ها در سازگار شدن و عمل کردن کمک می کند.

کمکی که کودک شما دریافت می کند چگونه برای خانواده شما تفاوت ایجاد می کند؟ آیا استرس و نگرانی را کاهش می دهد؟ چه چیزی یاد گرفته اید که به شما در به دست آوردن یک احساس خوب درباره رابطه خود با فرزندان کمک می کند؟

مداخله زودهنگام به کودکان کمک می کند تا به توانایی های خود برسند

چه امیدهایی برای فرزندان دارید؟ مداخله زودهنگام چگونه کمک می کند و کمک خواهد کرد؟

موثرترین برنامه های مداخله زودهنگام زود آغاز می شوند.

اولین نگرانی شما در مورد فرزندان چه بود؟ پزشک چگونه پاسخ داد یا دوست داشتید چگونه پاسخ بدهد؟ توضیح دهید که چگونه FRC به خانواده ها کمک می کند خدمات، منابع، بودجه و اطلاعات تماس را پیدا کنند.

موثرترین برنامه ها شامل والدین می شوند.

شما چگونه درگیر بودید؟ چه چیزی را درباره آن دوست دارید؟

پیام مهم: مداخله زودهنگام برای کودکان و خانواده ها انجام می شود بنابراین لطفا بپرسید، نوزادان نمی توانند صبر کنند.

برای اطلاعات بیشتر

وزارت کودکان، جوانان و خانواده
Department of Early Learning

PO Box 40970 • Olympia WA 98504-0970
تلفن 360-725-3500 • فکس 360-413-3482
www.dcyf.wa.gov

مرکز اطلاعات بهداشت خانواده به خانواده - برنامه PAVE
Family Voices of Washington
تلفن 800-572-7368 • 253-565-2266
www.familyvoicesofwashington.com
www.wapave.org

تبعيض در همه برنامه ها و فعاليت ها
ممنوع است. هيچ كس نبايد بر اساس
نژاد، رنگ پوست، مذهب، آيين، منشاء
ملي، جنسيت، سن يا معلوليت كنار
گذاشته شود.



WASHINGTON STATE
Department of
Children, Youth, and Families

Early Support
for Infants
and Toddlers



PO Box 40970 • Olympia WA 98504-0970
تلفن (360) 725-3500 • فکس (360) 413-3482
www.dcyf.wa.gov

