

مركز تعريب العلوم الصحية



ACMLS – دولة الكويت

التثقيف الصحي



تأليف : د. ندى سعد الله السباعي

مراجعة : مركز تعريب العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية

المحتويات

ج	تقديم الأمين العام	_____
هـ	تقديم الأمين العام المساعد	_____
ز	المؤلف في سطور	_____
ط	مقدمة المؤلف	_____
1	الفصل الأول : تعريف التثقيف الصحي وأهميته	_____
11	الفصل الثاني : وسائل التثقيف الصحي	_____
29	الفصل الثالث : أنواع التثقيف الصحي	_____
59	المراجع :	_____

تقديم الأمين العام

لقد أصبح التثقيف الصحي علماً له أساليبه وأصوله السليمة وآلياته المختلفة، وهو يعكس الاندماج بين استراتيجيات ووسائل العلوم الصحية والاجتماعية والإدارية، ويستخدم نظريات وأبحاث عدة من علوم النفس والاجتماع والتمريض والتسويق، ولذلك فهو وسيلة ناجحة للتغيير الاجتماعي، وعادة تنفذ عملية التثقيف الصحي بشكل دقيق، فينبغي أن يكون الهدف واضحاً، وأن تقدم المعلومات بلغة بسيطة ومفهومة للناس، بأن يتناسب الطرح مع حاجة الفرد أو المجموعة المستهدفة منه، وأن يكون متصلاً بحياتهم وله علاقة بهم ويستقطب اهتمامهم، لأن الغرض من ذلك في نهاية المطاف هو مساعدة الناس على تغيير سلوك ما وتحسينه للأفضل، مع توضيح الأضرار التي قد تنتج عن ممارسة ذلك السلوك، حتى تتولد القناعة لدى الناس بأن التغيير مطلوب لتحقيق هدف أفضل.

التثقيف الصحي هو عنصر أساسي من خدمات الرعاية الصحية الأولية، وهو أمر ضروري ولكنه ليس عملية سهلة وبسيطة تهدف إلى نشر المعرفة فحسب، ولكنه من أصعب الأشياء لأنه يهدف إلى تغيير القناعات لدى مختلف الفئات بضرورة تغيير السلوك وذلك للاستفادة القصوى من الخدمات الصحية واختيار السلوك الأفضل لحياة صحية كريمة.

هذا ويعتبر التثقيف الصحي في المدارس من الضروريات التي تسهم بصورة فعالة في تغيير كثير من السلوكيات، ويساعد على غرس المفاهيم والأسس الصحية السليمة لدى الطلاب، لينشأوا بشكل جديد بما ينعكس إيجاباً على تحصيلهم الدراسي، وبالتالي يصبح الناتج الفعلي من العملية التعليمية متكاملًا، يؤدي إلى بناء جيل قوي وسليم قادر على العطاء لخدمة مجتمعه، ويتم ذلك عن طريق إشراك المعلم وطبيب الصحة المدرسية لوضع الآليات المناسبة والأسلوب الميسر، بالشكل الذي يهدف إلى توصيل المعلومات.

يتطرق هذا الكتاب إلى موضوع التثقيف الصحي وهو يعد في إطار مبسط وشكل موجز ويقسم إلى ثلاثة فصول، يطرح الفصل الأول منه تعريف التثقيف الصحي وأهميته، ويشرح الفصل الثاني الأدوات ووسائل التثقيف الصحي المستخدمة والموجهة إلى فئات المجتمع المختلفة، كما يتضمن الفصل الثالث أنواع التثقيف الصحي، ونأمل أن يكون هذا الكتاب مفيداً لكل مهتم بهذا المجال من العاملين بمجال الصحة والقائمين على خدمات الرعاية الصحية الأولية وغيرهم.

الدكتور عبدالرحمن عبدالله العوضي

الأمين العام

لمركز تعريب العلوم الصحية

تقديم الأمين العام المساعد

لاشك أن البيئة المدرسية المناسبة لعمليات التعليم تساهم بقدر كبير في نجاح دور المعلمين في التدريس، والعكس أيضاً صحيح. لكن عامة، تتصف غالبية المدارس العربية بالسلوك التسلطي للمعلم داخل الفصل. فالمكانة التي يحتلها المعلم داخل الفصل أمام تلاميذه في أجواء الرهبة والخشية من الخطأ تجعل التلاميذ أكثر سلبية في تعاملهم، وأقل تفاعلاً مع الدروس. الكثير من المعلمين في نظام التعليم العربي لا يفرقون بين مفهوم «القيادة» و «السلطوية». فالسلوك السلطوي يعزز ظهور العدوانية لدى التلاميذ وغطرسة المعلم، بينما السلوك الديمقراطي يتسم بالقيادة التي تراعي الأسس التربوية والنفسية والاجتماعية، وكذلك تتفهم رغبات التلاميذ واحتياجاتهم العقلية. هناك سلوك ثالث للمعلم يتصف باللامبالاة، ويؤدي إلى سلبية التعامل مع التلاميذ كما أن نتائج التعلم لن تكون بالمستوى المنشود. هذه الظواهر تؤثر سلباً في تدريس المواد الدارسية ومنها تدريس اللغة العربية .

إن سلوك المعلم مع تلاميذه له أهمية بالغة في مستوى التحصيل الدراسي عند التلاميذ وحبهم للدروس أو عزوفهم عنها . فالسلطة والقسوة تؤدي في الغالب إلى تمرد التلميذ ورفضه للمدرسة وتشتت تركيزه ويجد صعوبة في فهمه للدروس المختلفة.

ومن البديهي القول إن وظيفة المعلم اليوم لا تقتصر على التعليم، أي توصيل العلم إلى المتعلم كما يظن بعض الناس. ولكن رسالة المعلم تعدت هذه الدائرة المحدودة إلى مجال التربية الواسع. فالمعلم مربٍ أولاً، والتعليم بمعناه المحدد جزء من عملية التربية. الناس تتوقع من المدرسة أن تكون قادرة على تنمية ذكاء الأطفال، وتشكيل أخلاقهم، وأن تكسبهم المهارات في العمل، وترقية الذوق للجمال، وجعلهم اجتماعيين، مما يعني أن عملية التربية تقوم بين الفرد وميادين ثلاثة هي: ميدان الطبيعة، وميدان المجتمع، وميدان الأخلاق. والمعلم يساعد على أن يحدث التفاعل بين الفرد وهذه الميادين.

الدكتور يعقوب أحمد الشراح

الأمين العام المساعد

لمركز تعريب العلوم الصحية

المؤلف في سطور

- الدكتورة : ندى سعد الله السباعي

* سورية الجنسية.

* مواليد عام 1973م - حمص - سوريا.

* حصلت على إجازة دكتور في الطب البشري من جامعة دمشق عام 1996م.

* حصلت على إجازة الاختصاص في طب العائلة عام 2008م.

* تعمل حالياً في وزارة الصحة - الجمهورية العربية السورية.



مقدمة المؤلف

التثقيف عامة، والتثقيف الصحي خاصة، موضوع قديم وجديد: قديم عرفه الإنسان منذ أن خلقه الله سبحانه وتعالى، حيث ثقف الله سبحانه وتعالى آدم عندما خلقه فعلمه الأسماء كلها، ثم ثقفه صحياً فأمره بألا يأكل من شجرة معينة حتى لا يصاب بمكروه. وتوالى التثقيف واستمر كلما طلعت شمس أو غاب نهار، فالأم تتثقف ابنها منذ نعومة أظفاره فتنبهه ألا يقترب من النار، والأب يثقف ولده فيحذره من عبور الشارع قبل خلوه، والمدرس ينبه طلابه ألا يأكلوا الأطعمة المكشوفة، والطبيب يحذر مرضاه من ممارسات تضر بصحتهم، وشرطي المرور ينبه السائق إلى ضرورة وضع حزام الأمان وخطورة التجاوز غير السليم. وهكذا، حتى أصبح علماً قائماً بذاته له كل مكونات العلم، وأصبح جزءاً أساسياً من النظام الصحي مع وجود متخصصين في هذا المجال يسمون: المثقفون الصحيون، وذلك بعد أن توسع مفهوم الصحة من المفهوم العلاجي إلى المفهوم الوقائي إلى مفهوم الحياة الصحية السليمة.

وبناءً على هذا التقدم السريع والكبير فقد حاولت في هذا الكتاب أن أشرح هذا المجال ثمّ الإجابة على التساؤلات التالية:

* ما التثقيف الصحي؟

* ومن الذي يقوم به؟

* لمن توجه التثقيف الصحي؟

* ما هي موضوعاته؟

وقد اعتمدت بساطة التعبير ووضوح العبارة مع كثرة الصور والأشكال الإيضاحية لتوصيل الفكرة في هذا الموضوع الجديد نسبياً بالنسبة للكثيرين. أرجو أن أكون وفقت في ذلك - وإن لم يكن فقد حاولت ما استطعت.

د/ ندى سعد الله السباعي

الفصل الأول

تعريف التثقيف الصحي وأهميته

تعريف التثقيف الصحي

توسع تعريف التثقيف الصحي بعد أن تغير تعريف الصحة الذي اعتمدته منظمة الصحة العالمية، حيث أصبح: الصحة ليست حالة الخلو من المرض وإنما هي حالة من التكامل الجسدي والنفسي والعقلي والاجتماعي. وبذلك أصبح الهدف هو حفظ الصحة وليس معالجة المريض.

هناك تعاريف متنوعة للتثقيف الصحي مثل:

- * التثقيف الصحي هو مساعدة الناس على تحسين سلوكهم بما يحفظ صحتهم.
- * التثقيف الصحي هو مساعدة الناس على تحديد مشكلاتهم الصحية باستخدام إمكاناتهم المتوفرة لديهم.
- * التثقيف الصحي هو عملية تهدف إلى تحسين السلوك أو إلى تغييره نحو الأفضل.
- * التثقيف الصحي هو عملية تعلّم وتعليم يتم من خلالها تعديل السلوك الصحي للوصول إلى حالة صحية أفضل.
- * التثقيف الصحي هو مساعدة الناس على استخدام أفضل الوسائل لتطوير صحتهم.
- * التثقيف الصحي هو عملية تُستخدم فيها وسائل تعلّم واتصال لكي ننقل للناس المعرفة اللازمة حول الأمراض والوقاية منها، لتُستخدم هذه المعرفة من قبلهم لتطوير صحتهم وصحة أسرهم ومجتمعاتهم.
- * التثقيف هو تطبيق تعريف الصحة.

مما سبق يمكن أن نجمع كل هذه التعاريف بتعريف شامل هو:

التثقيف الصحي هو مساعدة الناس على مساعدة أنفسهم للتغيير نحو الأفضل - (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) ﴿١١﴾ ﴿سورة الرعد﴾.

فحتى ننعم بصحة جيدة يجب أن نتخلص من أهم أسباب الإصابة بالمرض - وهو سلوك الإنسان الخاطئ - سواء كان السلوك فردياً أو جماعياً. وكلما تغير سلوك الإنسان نحو السلوك السليم الصحيح كلما كانت الصحة أقرب إلينا ومنا.

أهمية التثقيف الصحي

لمعرفة ضرورة التثقيف الصحي وأهميته علينا أن نعرف أولاً كيف نصاب بالأمراض، حيث تأتي بعض الأمراض نتيجة الانتقال من أحد الوالدين أو كليهما، وتُعرف باسم الأمراض الوراثية، أو نتيجة التعرض لعوامل أو ظروف في البيئة المحيطة بنا أو القيام بممارسات خاطئة توصل إلى التهلكة وهذه تسمى الأمراض المكتسبة.

فإذا عرفنا أنه يمكن تجنب الكثير من الأمراض الوراثية عبر الاستشارة قبل الزواج (وهي نوع من التثقيف الصحي) وعبر بعض الاختبارات والفحوصات عرفنا أهمية التثقيف الصحي في الوقاية من الأمراض الوراثية - وهذا يفند الزعم القائل: إننا لا نملك شيئاً أمام الأمراض الوراثية. وإذا علمنا أنه يمكن تجنب الكثير من الأمراض المكتسبة من خلال تصحيح الممارسات الخاطئة (كعدم وضع حزام الأمان أو عدم التبول في الماء الراكد أو تجنب العوامل والظروف التي تؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض، أو تجنب الازدحام لعدم الإصابة بالزكام أو تجنب الجنس المحرم لعدم الإصابة بالإيدز) عرفنا أهمية التثقيف الصحي، لأن كل هذه الأمور يمكن الحصول عليها من خلال التثقيف الصحي، وبذلك يمكن - بإذن الله - تجنب الغالبية العظمى من الأمراض.

أهداف التثقيف الصحي

كان التثقيف الصحي في السابق يقتصر على إرشاد المريض إلى كيفية تناول الأدوية والامتناع عن بعض الأطعمة بهدف تحسين الحالة المرضية، وكان هذا المفهوم يتناول الناحية الطبية فقط بعيداً عن العوامل الاجتماعية والنفسية. لكن، ومع التطور الحاصل في جميع جوانب الحياة ومع التعريف الجديد للصحة من قبل منظمة الصحة العالمية، حدث تطور في مفهوم التثقيف الصحي، وأصبح هدفه الأساسي رفع المستوى الصحي والاجتماعي للفرد والمجتمع من خلال تغيير المفاهيم السائدة في المجتمع الخاصة بالصحة والمرض، وأصبح التثقيف الصحي - بالتالي - من أهم مجالات الصحة العامة الحديثة، حيث أصبح أداة أساسية للوقاية من الأمراض والآفات الاجتماعية، وذلك بضبط سلوك الفرد عن طريق حل المشكلات والتخلص من العادات التي تولدت نتيجة تقدم المجتمع وتحضره. فهدف التثقيف الصحي الأساسي هو تغيير مفاهيم الناس الخاطئة وسلوكهم الخاطئ فيما يتعلق بالصحة والمرض، ومساعدتهم على إدراك مفهوم الصحة الحديث وتبديل العادات والسلوكيات غير المرغوبة بعادات وسلوكيات صحيحة. أي يهدف التثقيف الصحي - أولاً وأخيراً - للارتقاء بالمستوى الصحي للفرد والمجتمع. ومن أجل تحقيق هذه الأهداف لابد أن يكون التثقيف الصحي شاملاً لجميع الجوانب المحيطة بالفرد كالبيت والمدرسة والمصنع والشارع والمجتمع، فلكل دوره وعليه واجباته. لذلك يعتبر التثقيف الصحي علماً صعباً - بقدر ما هو علم مهم - فمن أصعب الأمور تغيير عادات الناس ومعتقداتهم وسلوكهم.



(الشكل 1): يهدف التثقيف
الصحي للتخلص من المعتقدات
الخاطئة حول الصحة

وبسبب أهمية التثقيف الصحي فإنه يضم مؤسسات وهيئات ووزارات متعددة في المجتمع - وليس وزارة الصحة فقط - فالصحة والزراعة والبيئة والداخلية والشؤون البلدية وغيرها مكتنفة وذات علاقة بالموضوع، وهذا يؤكد على أهميته مرة أخرى.

من يقوم بالتثقيف الصحي (المثقف)؟

سؤال مهم تنبع أهميته من أهمية الدور الذي سيطلع به المثقف الصحي. يمكن القول إن المثقف الصحي هو إنسان نال حظاً من التدريب، وله قدرة على أن ينقل أفكاره إلى الآخرين على أمل أن يؤثر فيهم. فليس المثقف الصحي من حمل شهادة جامعية أو شهادة عليا، وليس شرطاً أن يكون من العاملين في المجال الصحي.

وهذه نماذج على ذلك:

- * الأم مثقفة صحية في المنزل.
- * الأب مثقف صحي في المنزل.
- * الإمام مثقف صحي في المسجد.
- * الطبيب مثقف صحي في العيادة.
- * الشرطي مثقف صحي في الشارع.
- * الممرضة مثقفة صحية في المستشفى.
- * المسؤول مثقف صحي في الدائرة.
- * المعلم مثقف صحي في المدرسة.
- * المريض مثقف صحي في النادي.

والأمثلة التالية تؤكد ما نذكر

1 - يمكن للأب أو للأم أن يلعب كل منهما دور المثقف الصحي، وخاصة الأم حيث تكتسب خبرة من التعامل مع مرض أطفالها ومن النصائح السابقة المقدمة لها فتقوم بتطبيقها ومن ثم نشرها، ويمكن تدريبها على حالة معينة لتقوم بتنفيذها في المنزل كذلك الخاصة بحالة الطفل المصاب بالتوحد أو المصاب بسوء التغذية

أو الحروق. ومن المعروف أن الأمهات القدامى يقدمن النصح للأمهات الجدد من خلال تجاربهن الشخصية السابقة والناجحة.

2 - كما يمكن للمريض نفسه أن يصبح مثقفاً صحياً، وهذا ما يلاحظ في بعض الجمعيات أو الأندية مثل جمعية مرضى السكري أو الفشل الكلوي المزمن أو.... حيث يقدم المريض القديم خبرته للمريض الجديد أو المنتسب الجديد عبر وسائل مختلفة منها التشاور. ومن المعروف أن بعض المصابين بأمراض مزمنة أكثر خبرة بمرضهم من بعض العاملين في المجال الصحي.

3 - يمكن لإمام المسجد أن يبين للناس أهمية عمل ما، وبذلك نستفيد من نفوذ الدين لدى الناس. فكثير من الأفكار تصل إلى الناس عبر إمام المسجد. مثلاً: يمكن التأكيد على ضرورة التلقيح وأنه مندوب ومطلوب وعلى الأهل القيام بذلك، حيث إن فيه امتثال لأمر الله بآلا نرمي أنفسنا إلى التهلكة. وقد قيل: وضع الله في السلطان ما لم يضع في القرآن، وبذلك نستغل قناعة الناس بإمامهم ووجوب طاعته.

4 - الطبيب له دور أساسي في التثقيف الصحي - بل عليه واجب أساسي لا يخفى على أحد في ذلك.

5 - الشرطي مثقف صحي في الشارع عندما ينبه إلى ضرورة وضع حزام الأمان وإلى ضرورة اجتياز الشارع من المكان المخصص للمشاة، وإلى ضرورة الالتزام بقواعد المرور عامة مما يعود بالنفع الكبير على صحة مستخدمي الشارع ركباناً ومشاة.

6 - المسؤول يمكن أن يمارس دوره كـمثقف صحي دون أن يدري، فقرارات منع التدخين في المؤسسات قرارات إدارية - وليست صحية - ومع ذلك لها أثر صحي واضح على الموظفين والمراجعين.

7 - الممرضة لا ينكر دورها في التثقيف الصحي للمرضى ولذويهم.

أين يتم التثقيف ومتى (الزمان والمكان)؟

لما كان التثقيف الصحي يتم من قِبَل أي شخص مناسب، ولأن كل شخص بحاجة إليه وبأية وسيلة مفيدة، فإنه من البديهي أن يتم في أي زمان مناسب وفي أي مكان مناسب حيث يختار المثقف الوقت المناسب والمكان المناسب.

مثلاً: يمكن أن يختار المعلم حصة البيئة في المدرسة ليقدم لطلابه تعليمات خاصة بالتغذية الصحية، وبذلك يكون قد اختار الزمان المناسب (حصة البيئة) والمكان المناسب (قاعة الدرس)، فمن غير المعقول ومن غير المفيد أو غير المجدي أن يجمع المعلم طلابه خارج المدرسة وهم يلعبون ليحدثهم عن التغذية الصحية وذلك لأن المكان والزمان غير مناسبين. ومن غير المعقول أن تتقدم الممرضة بنصائح حول فوائد الإرضاع الطبيعي لامرأة مسنة، فالزمان المناسب هو فترة الحمل أو قبل الولادة مباشرة. ومن غير المعقول أن نتحدث طويلاً عن الأمراض الناجمة عن زواج الأقارب والناس في السوق مشغولين بالبيع والشراء فالمكان غير مناسب. ومن غير المعقول التحدث عن أضرار الحاسوب لشخص أمّي لا يقرأ ولا يكتب أو لشخص لا يعرف استخدام الحاسوب أو لا يملك ثمن قوت يومه. ومن غير المعقول الحديث عن أضرار لحم الخنزير لأشخاص مسلمين أو بدو رحل لا يعرفونه.

إن معرفة المكان الأفضل للتثقيف الصحي لا يقل أهمية عن معرفة كيفية التثقيف، فبدلاً من أن يطلب المثقف من الناس أن يأتوا إليه عليه أن يذهب هو إليهم، وبذلك يجد لنفسه مكاناً في حياتهم العملية

ما هي وسائل التثقيف الصحي (الأدوات)؟

كل أداة أو وسيلة توصل الفكرة هي أداة صالحة للتثقيف الصحي، فليس المهم ما نقول إنما المهم كيف نقول، وكما يقال لكل مقام مقال، فالوسيلة التي تفيد عند أناس قد لا تكون مفيدة عند غيرهم، والوسيلة التي تفيد في مجال ما قد لا تفيد في مجال آخر. فالوسيلة مهمة جداً والمعلومات وحدها لا تفيد إن لم تكن هناك وسيلة جيدة ومناسبة لإيصالها.



(الشكل 2): لن تفيد الأرنب سرعته لأنه استخدم وسيلة غير مناسبة للوصول إلى هدفه

مثال: من غير المعقول أن نستعمل وسيلة الشرائح المكتوبة عندما نوجه كلامنا لأناس بسطاء أميين. يعتمد اختبار الوسيلة على عوامل كثيرة أهمها المتثقف والمتقف وموضوع التثقيف والإمكانات المتوفرة، حيث يتم اختيار الوسيلة حسب الشخص: كبير - صغير، ذكر - أنثى، أم - متعلم، وحسب الاستعداد، وحسب العدد وحسب الموارد، وهذا ما سيتم شرحه مفصلاً لاحقاً.

لمن نوجه التثقيف الصحي؟

سؤال آخر مهم، وجوابه يعتمد على نفس فكرة الإجابة عن السؤال السابق: لما كان مجال التثقيف الصحي واسعاً وأهدافه متعددة: فكل شخص مستهدف بطريقة أو بأخرى لسبب أو لآخر في عملية التثقيف الصحي، فكل فرد في المجتمع يمكن أن يكون مثقفاً نوجه له التثقيف الصحي الذي يناسبه.

المواضيع التي يتناولها التثقيف الصحي (عن ماذا نتقف؟)

ليس هناك حدود للمواضيع التي يمكن أن يتناولها التثقيف الصحي، إذ يمكن تناول أي موضوع له علاقة بالصحة، لكن بشرط أن يتناسب مع حاجة الفرد أو الأشخاص المستهدفين بالتثقيف، وأن يكون له علاقة بحياتهم - وذلك حتى يستقطب اهتمامهم.

لا يمكن إيجاد نموذج قياسي لمناهج التثقيف الصحي ومجالاته بحيث تطبق في كل زمان ومكان، لأن عملية التثقيف تتأثر بالظروف الثقافية والاقتصادية والاجتماعية وربما السياسية، كما لا يمكن تحديد واجبات المثقف الصحي لاختلافها حسب ظروف المجتمع وموقع المثقف الصحي وعمله.

مبادئ عامة في التثقيف

* يجب قبل البدء بأية عملية تثقيف صحي، أن نجمع المعلومات حول الموضوع ونتفهم المشكلات فيه، ونحدد أولويات التثقيف، مع التعرف على الموارد الموجودة والإمكانات المتاحة.

* يجب معرفة مستوى الجماعة المستهدفة الثقافي والمادي، ورغبتها للتغيير.

- * يجب اختيار الوسيلة المناسبة لعرض الفكرة حسب عدد الأشخاص وثقافتهم.
- * تحديد المكان المناسب للتثقيف الصحي: مستشفى، مدرسة، جامع، مكان عام، منزل.
- * محاولة إشراك الجماعة بالنقاش واستقراء آرائهم (مشاركة المجتمع ككل).
- * التنوع والتكرار: يجعل التنوع الموضوع شيقاً ومسلياً، كما يزيد التكرار: القدرة على التذكر.



(الشكل 3): طريقة ربط الأفكار : تبني فكرة جديدة بناء على أشياء معروفة

* بناء أفكار جديدة على أفكار قديمة: وتسمى طريقة ربط الأفكار، حيث يبدأ التثقيف من أفكار يعرفها الناس أو يعتقدون بها ثم نضيف إليها أفكاراً جديدة بناءً عليها مما يساعد على فهم الأفكار الجديدة (الشكل 3)، لأن باستطاعة الناس مقارنتها مع ما يفعلونه فعلاً. وبهذه الطريقة يمكن للناس أن يتعلموها بسهولة أكبر ويطبقوها.

* التنسيق مع المنظمات ذات العلاقة.

* اختيار التدابير المصححة المقبولة لدى الناس.

* التركيز على الفئات المعرضة للخطر أكثر من غيرها.

* استعمال كلمات وعبارات مفهومة، فلا يمكن للناس أن يتعلموا عندما تستعمل كلمات لا يفهمونها، وهم لا يتعلمون شيئاً إلا عندما يرون صلته بحياتهم اليومية.

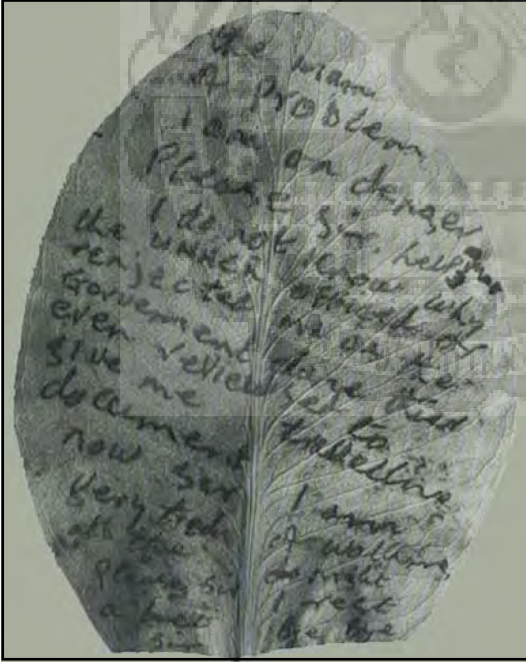
* أخيراً: أهم مبدأ في التثقيف الصحي هو أن الصحة هي الكنز الأكثر قيمة لكنها الأسهل فقداً لأنها الأقل حراسة.



الفصل الثاني

وسائل التثقيف الصحي

يمكن لأية وسيلة أن تخدم كأداة لعرض الفكرة وإيصالها إلى الأشخاص الذين يراد تثقيفهم - حتى ورقة الشجر - فهذه ورقة كتب فيها المثقف الصحي أفكاره والتي استهلها بقوله: أعتقد أنكم سوف تُسرون لسماع حديثي الموجه لكم من خلال هذه القطعة من ورق الشجر الجاف فالهم هو إيصال الفكرة عبر الوسيلة المناسبة.



(الشكل 4): ورقة شجر جافة مكتوب عليها رسالة كوسيلة لإيصال فكرة

يعتمد اختيار الوسيلة المناسبة في التثقيف الصحي على المشكلة التي يراد مناقشتها، حيث يجب أن يلم المثقف الصحي بالمشكلة بشكل جيد وكامل قبل اختيار الوسيلة، مع تحديد عدد الذين تشملهم المشكلة ومستوى الثقافة المحلية والموارد المتاحة والجماعة المستهدفة ومدى استعدادها للتغيير، فالجماعة المستعدة تحتاج لوسائل تختلف تماماً عن الجماعة غير المستعدة، لذلك تتعدد الوسائل بتعدد الأهداف وتعدد الأشخاص المستهدفين بالتثقيف

وتعدد المواضيع المطروحة، فلكل مجموعة وسيلة تناسبها، ولكل هدف وسيلة تناسبه، ولكل موضوع وسيلة تناسبه.

أهم الوسائل

1 - اللقاء الشخصي المباشر

وسيلة تعتمد على اللقاء المباشر بين المثقف الصحي والشخص المستهدف بالثقفة، مما يوفر جواً من الطمأنينة - وأحياناً الخصوصية - تعتمد على فكرة التدريب أو الإقناع، ففي التدريب: يقوم المثقف الصحي بفعل الشيء الصحيح أمام الشخص ليريه كيف عليه أن يفعل، ثم يطلب منه أن يقوم بذلك أمامه وبعدها يفعله الشخص المثقف بمفرده. فالطريق الأفضل لكي تعلم الأم كيف تنظف أسنان طفلها هي أن

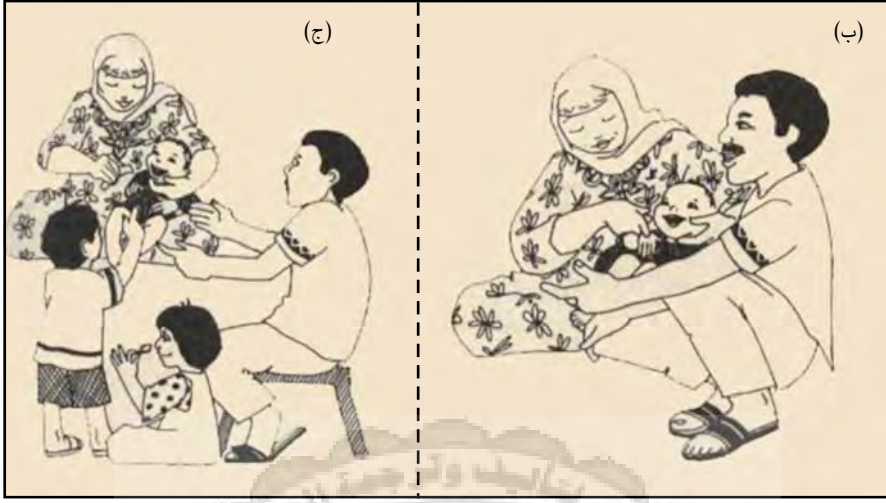


(الشكل 5): أ - الكيفية الصحيحة لتفريش

الأسنان

يجعلها المثقف الصحي تنظف أسنان طفلها بنفسها وهو يراها، فالإنسان يكتشف شيئاً لنفسه عندما يفعله بنفسه. في الزيارة القادمة على المثقف الصحي أن يثني على الأم، وأن يقدم المزيد من المساعدة إن لزم الأمر.

وفي الإقناع: تجرى محاورة بين الطرفين ليقتنع المثقف الصحي الشخص المستهدف بفكرته، مثل الحوار الذي دار بين سيدنا عمر بن الخطاب وأحد الصحابة حول الطاعون، وانتهى باقتناع سيدنا عمر بأنه فرار من قدر الله إلى قدر الله. تحتاج هذه الوسيلة إلى المعرفة المسبقة بالشخص واحتياجاته وثقافته، مع المحافظة على أسرارته.



تابع (الشكل 5): ب - تقوم الأم بتنظيف أسنان ابنها والمتقف الصحي يراقبها ويساعدها عند الضرورة
ج - بعدها ستقوم الأم بتنظيف أسنان ابنها بمفردها، وبشكل متكرر، وهذا ما يجعل الطفل يتعاون أكثر

يكتسب المتقف الصحي بهذه الطريقة خبرة بالممارسة والتدريب، مما يزيد من فرص زمن النجاح ويعزز الثقة ويرسخ مبدأ الاعتماد على النفس، وتنتهي برضا الطرفين معاً. لكن قد يحتاج ذلك لوقت طويل مع مردود ضئيل (حيث سيستفيد منها شخص أو عدة أشخاص فقط).



(الشكل 6): الإقناع أثناء اللقاء الشخصي المباشر

2 - اللقاء الجماعي المباشر

وسيلة تعتمد على مقابلة مجموعة أشخاص ومناقشتهم في موضوع ما بهدف غرس فكرة أو تصحيح معتقد خاطئ أو مناقشة قضية مُختلف عليها. وهي وسيلة ممتازة للمناقشة والإقناع وتُفهم وجهات نظر الآخرين - لكنها تقتصر على مجموعة صغيرة فقط، ولا يمكن مناقشة قضايا عامة أو مجموعات كبيرة بهذه الطريقة.

قد تكون المناقشة الجماعية لعائلة أو لأشخاص يجمعهم قاسم مشترك، مثل الأشخاص المصابين بالداء السكري أو بإعاقة معينة أو حالات خاصة (كآباء الأطفال المنغوليين)، أو ظروف خاصة (كالمرهقين) أو من لديهم حالة خاصة (كالحوامل)، حيث تتم المناقشة بجو من المحبة والتفاهم مع مشاركة من جميع الموجودين إن أمكن واستعمال ما يفيد من الوسائل الأخرى.



(الشكل 7): اللقاء الجماعي المباشر - لاحظ مشاركة الجميع

3 - السبورة (اللوحة)

وسيلة سهلة متوفرة ويمكن إعادة استخدامها بعد مسح ما كتب عليها، لكن تحتاج لقواعد في التعامل معها أهمها:

- * عدم الكتابة والكلام في وقت واحد.
- * الكتابة بخط واضح.
- * كتابة الأفكار الرئيسية فقط.
- * مسح السبورة كلما تغير الموضوع حتى لا تختلط الأمور.
- * رسم الأشكال الكبيرة قبل البدء حتى لا تستغرق وقتاً طويلاً.
- * عدم إدارة الظهر للجمهور.
- كما تحتاج لأشخاص يعرفون القراءة والكتابة على الأقل غالباً.

4 - الصور

وسيلة جذابة للجمهور - خاصة الأطفال. توضع كملصقات أو كعرض أثناء النقاش أو المسابقات، حيث تحتوي على تصرف سليم يتم التأكيد عليه وعلى فوائده وسهولته، أو تصرف خاطئ ليتم التنفير منه، أو حالة مرضية يتم التحذير من الوصول إليها.



(الشكل 8): تصرف خاطئ
يجب تجنبه

قد تستخدم صور المشاهير والنجوم، مثلاً: صورة نجمة معروفة مع ابتسامة جميلة للتأكيد على سلامة ونظافة الأسنان، أو ذات قوام جميل للتأكيد على عدم السمنة.

5 - الملصقات

وسيلة جماهيرية لعرض فكرة أو نقل معلومة، ولذلك تستخدم بكثرة في الدعاية التجارية. تصل إلى عدد كبير جداً من الأشخاص بكلفة معقولة بشرط الاختيار الجيد وال جذاب للكلمات أو الصور بحيث يتم إيصال الفكرة بسهولة ووضوح دون لبس. ولا حاجة للتذكير بأداب لصقها مع المحافظة على جمال المكان.



(الشكل 9): صحة الأسنان

يمكن وضعها بهدف التثقيف الصحي في المستشفيات أو المراكز الصحية أو الأماكن التي يرتادها الناس بكثرة مثل المؤسسات الحكومية أو الجمعيات أو... إلخ



(الشكل 10): ملصق يحذر من التدخين بإظهار المواد السامة في اللقافة

6 - جهاز عرض الشرائح

وسيلة أخرى يعتمد فيها المثقف الصحي على فكرة عرض صور ثابتة أو أفكار محددة مكتوبة تؤكد فكرة أو تستنكرها، مع اللجوء أحياناً للتضخيم - لزيادة مزايا الفكرة أو على العكس لزيادة مساوئها - وبذلك يتم تقبل الفكرة الجيدة أو استنكار الفكرة السيئة.

تمتاز هذه الطريقة بعرض صور واقعية أو صور لتجارب ناجحة أو أفكار مبتكرة يتم شرحها «صوت وصورة» كما يقال. كما تمتاز بأنها أسلوب سهل واضح يمكن استخدامه مع أعداد كبيرة من الأشخاص، مع إمكانية فتح باب للمناقشة خلال العرض أو بعده. تحتاج هذه الوسيلة لجهاز عرض خاص قد لا يكون متوفراً في بعض أماكن التثقيف، كما تحتاج هذه الوسيلة لاختيار الموضوع بعناية وكتابة محتوى الشريحة بدقة مدروسة.

7 - جهاز الشفافيات

وسيلة تعتمد على عرض شفافيات مكتوب عليها الأفكار المطلوب توصيلها للجمهور، حيث يقرأها المحاضر والجمهور معاً، وذلك بهدف المشاركة - وأحياناً المناقشة - للأفكار المعروضة. تمتاز بإمكانية إعادة العرض مع النقاش أثناء العرض. تحتاج لإعداد الشفافيات مع جهاز عرض خاص وقد تحتاج لخبرة في المناقشة والدفاع عن الأفكار المعروضة.

8 - اللوحات الوبرية

عبارة عن لوح يمكن لصق صور أو أوراق أو قطع عليه ثم نزعها ووضع غيرها، أي يمكن استخدامه بشكل متكرر، ويؤدي نفس دور الصور، وتزيد عليها بأنه يمكن وضع الصور بشكل متسلسل، كما أنها تشبه الملصقات إلا أنه يمكن تغيير صورها بسهولة أكثر.

9 - اللوحات القلابة

تشبه شكلاً ومضموناً اللوحات الوبرية، إلا أن اللوحات مكتوبة مسبقاً، ويتم قلب كل لوحة بعد الانتهاء منها، وهي وسيلة ممتازة لرواية القصة بالاعتماد على الصور، وكثيراً ما ينجح الناس في تخمين محتوى القصة بمجرد رؤية الرسوم. يمكن للمثقف الصحي أن يقرأ نصاً مكتوباً على ظهر اللوحة السابقة، كما توجد نسخة مصغرة من اللوحة الكبيرة على ظهر اللوحة السابقة.



(الشكل 11): اللوحات القلابة

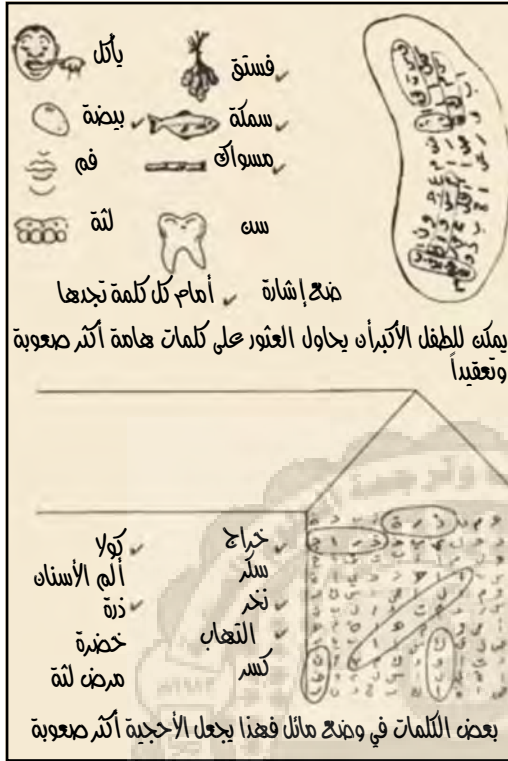
10 - الأغاز والأحاجي

تساعد على اكتشاف الحلول من قِبل الأشخاص أنفسهم، ويفضل أن تحتوي الأحجية على كلمات يعرفها الأشخاص الذين يتم تثقيفهم، وكلمات لها علاقة بالموضوع الصحي، مثل مواد التغذية والأسنان والالتهاب حيث يمكن الاستفادة من هذه الكلمات كمقدمة لفكرة معينة.

11 - العروض الإيضاحية

يمكن استخدام وسائل بسيطة لتوضيح فكرة ما، مثلاً:

* يمكن قطع قطعة شوكولاتة بالسكين لإظهار كيف تلتصق عليها، ثم قطع قطعة لحم أو الخضار بالسكين نفسها (شرح الفكرة: الأطعمة الحلوة كالشوكولاتة والكاكاو



والمربى تلتصق بالسكين وبالمثل فهي تلتصق بالأسنان).

* يمكن سكب بعض العصير أو المشروب الغازي في طبق وتركه في الخارج طول الليل ليصبح لزجاً ودبقاً ويجذب إليه الذباب (شرح الفكرة: الهواء الذي نتنفسه يجفف العصير ويخلق طبقة لزجة وحلوة على الأسنان وتجذب إليها الجراثيم).

* وضع مكبرة أمام أشعة الشمس القادمة على قطعة ورق وملاحظة اشتعالها (شرح الفكرة: الشمس تحرق جلد الإنسان إذا تركت عليه فترة طويلة أو كانت قوية جداً).

(الشكل 12): الألغاز والأحاجي

12 - المجسمات (الموديلات)

وسيلة عملية، وخاصة عند شرح أجزاء جسم الإنسان، حيث توجد مجسمات جاهزة لكل عضو تقريباً، ويمكن صنع مجسمات مشوهة ناجمة عن أمراض معينة نتيجة ممارسات خاطئة لتنبيه الناس إلى ضرورة العودة إلى الممارسات الصحيحة (كعدم التدخين حيث تعرض رئه مليئة بمادة سوداء مثلاً).

13 - اللوحات الطرقية الثابتة والتفاعلية

وسيلة بدأت بالانتشار حالياً، تمولها هيئات ومؤسسات حكومية وأهلية، تقوم على وضع لوحات ثابتة في الطرقات والأماكن العامة، ووضع شاشات ضخمة في الساحات الرئيسية تعرض من خلالها الأفكار التي يحب المثقف الصحي أن يركز عليها تمتاز بالانتشار الواسع، لكنها تحتاج لإمكانات كبيرة وإعداد جيد بسبب اتساع الشريحة التي يمكن أن تطلع عليها.



(الشكل 13): لوحة طرقية ثابتة

14 - المنشورات (الكتيبات)

وسيلة تمتاز بالديمومة، حيث يصبح الكتيب مرجعاً يمكن العودة إليه، لكن يجب أن يتم إعداده بشكل جيد وجذاب، مع تحديث المعلومات فيه كلما دعت الحاجة لذلك. يمكن طباعته وتوزيعه على أعداد كبيرة حسب محتواه.

15 - المعارض

تهدف إقامة المعارض إلى عرض صور أو مبتكرات أو أفكار على الجمهور مع إمكانية الشرح والمناقشة. تمتاز بأنها مفتوحة للجمهور مع الاطلاع المباشر على المعارض وإمكانية تفهم طرق استخدامه وفوائده، مع التشويق لها بسبب تكرارها مرة كل سنة مثلاً. ويمكن الاستفادة من كل الوسائل الأخرى مثل الملصقات والأفلام والحاسوب والمناقشة والمذياع مع إقامة ندوات أو محاضرات ضمن المعرض، لكنها تحتاج لمساحات واسعة وتنظيم وتعاون عدة جهات غالباً.

16 - الأسابيع الصحية

الأسبوع الصحي نشاط مكثف موجه يركز على ظاهرة معينة مثل أسبوع

النظافة، أسبوع المرور، أسبوع البيئة، أسبوع مكافحة التدخين، أسبوع مكافحة العدوى، أسبوع اللياقة، وهي وسيلة قد تشارك - بل وتتنافس - مؤسسات غير صحية في دعمها بهدف الترويج لبضائعها أو تسليط الضوء على نشاطها.

تستفيد الأسابيع الصحية - مثل المعارض - من كل الوسائل الأخرى كالمصقات والندوات والمحاضرات والمناقشة، والإذاعة والتلفاز. يمكن تخصيص فكرة معينة ضمن معرض بسيط مثل أسبوع الرضاعة الطبيعية أو تغذية الطفل.

17 - القصص

القصص وسيلة جميلة لإيصال فكرة صحية معينة - وخاصة للأطفال حيث ينشدون للقصص الجميلة المحبوبة بشكل جيد ويتفاعلون مع أبطالها ثم يقلدونهم، أو على العكس ينفرون من الأشرار فيها ويكرهونهم. وقد يستفيد الكبار منها أيضاً، فالتاريخ قصص وعبر (ولا يلدغ المؤمن من جحر مرتين) كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم. وهنا يأتي دور الأجداد وكبار السن حيث يمتلكون مخزوناً ثقافياً ضخماً يمكن الاستفادة منه وتوظيفه لإيصال الفكرة.

قد تكون القصة مكتوبة أو مذاعة عبر المذياع أو التلفاز أو محكية بشكل مباشر. ويفضل أن تكون قصيرة وتنتهي بمغزى واضح، وأن توصل للأشخاص التصرف الصحيح ليقوموا بدورهم بحكايتها ونشرها بين الناس، وبذلك ينتشر التصرف الصحيح. وقد تروى قصص واقعية لمعاناة أشخاص (كمدمن المخدرات) أو شجاعة أشخاص في مقاومة مرضهم (كمريض مصاب بالسرطان أو السكري) مع عدم ذكر الأسماء طبعاً.

18 - الأمثال

وسيلة تشبه القصة في مضمونها وفوائدها لكن بشكل مختصر ومركز وذو مضمون. وكلنا يتذكر ويذكر المثل المعروف: الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى.

ومن الأمثال الأخرى:

* العقل السليم في الجسم السليم.

* المدخن لا يسرق بيته، لأنه يسعل طوال الليل فيظل مستيقظاً.

* المدخن لا يشيخ، لأنه يموت في عمر مبكر.

* درهم وقاية خير من قنطار علاج.

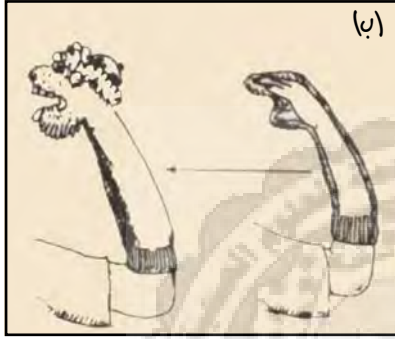
19 - الأفلام

وسيلة جماهيرية للتثقيف الصحي، حيث يُعرض فيلم يوضح الفكرة المراد مناقشتها ويبين الأسلوب الصحيح ليتم اتباعه، أو على العكس يُظهر عيوب الأسلوب الخاطئ ليتم تجنبه. يجب أن يكون الفيلم ضمن المستوى الثقافي للأشخاص الذين سيُعرض عليهم وبلغة يفهمونها، فمن غير المنطقي عرض فيلم أجنبي - مع ترجمته أو دونها - على أشخاص أميين لا يقرأون ولا يكتبون، أو عرض فيلم على المكفوفين ومن في حكمهم. كما يجب أن تكون مدة الفيلم قصيرة حتى لا يمل المشاهد أو لا يضيع بين أحداثه ويخرج دون أن يستوعب الرسالة من وراء الفيلم. من مساوئ هذه الوسيلة أنها تحتاج لإمكانات وذات تكلفة مادية كبيرة سواء في إعداده أو عرضه.

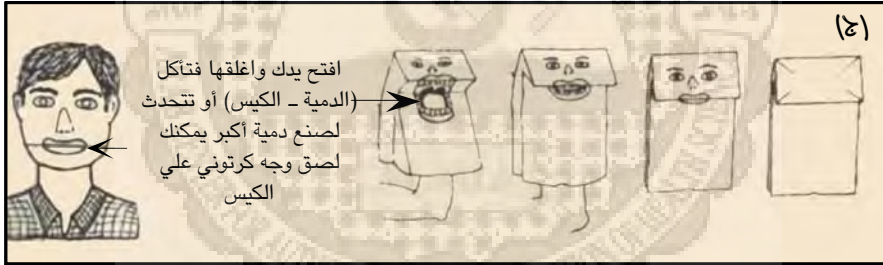
20 - المسلسلات

وسيلة (مرحة) لعرض الأفكار - خاصة بالنسبة للأطفال، تعتمد على تجسيد أدوار معينة لإيصال فكرة معينة من خلال أقوال الممثل، مع التأكيد على الفكرة أكثر من مرة أحياناً بغية تركيزها في ذهن المتفرج أو في ذهن الممثل نفسه. يمتاز هذا الأسلوب بالمرح أحياناً وعدم الملل ومشاركة الجمهور فيه. وقد يمثل الأطفال أدواراً بأنفسهم فتترسخ الأفكار ويتصحح السلوك مباشرة. تحتاج للتدريب ولأماكن العرض والإلقاء، لكن يمكن الاستفادة من الساحات العامة أو باحة المدرسة أو فناء المنزل أو المسجد.

وكلنا يعرف قصة الغرابين اللذين بعثهما الله سبحانه وتعالى ليتقاتلا أمام ابن سيدنا آدم عليه الصلاة والسلام حتى يتعلم كيف يدفن أخاه. وهنا يجدر بالذكر أن مسرح العرائس وركوز وعواظ من الوسائل المحببة لدى الأطفال، فهم يقلدون ما يرونه أو ما يُعرض عليهم أو ما يقومون بأدائه.



يمكن صناعة الدمى في مسرح العرائس من قِبَل المثقف الصحي نفسه بوسائل بسيطة. مثلاً: يمكن صناعة دمى من كيس ورق مع لصق وجه كرتوني على الكيس، أو يمكن صنعها من جورب أو كيس قماشي محشو بالقطن القديم.



[الشكل 14 (أ، ب، ج): صناعة دمى مسرح العرائس من مواد أولية بسيطة]

21 - الألعاب

وسيلة مرحلة أخرى يتم التعلّم فيها بالتكرار - ممارسة ومشاهدة، ومن أشهرها لعبة السلم والثعبان ولعبة التقليد: حيث يُفترض وجود منطقة خيالية بمواصفات تختلف في كل مرة، ويقوم الأشخاص وخاصة الأطفال بلعب دور القائد أو الموظف أو المسؤول لوضع حلول لمشكلات أو إدارة أزمة... إلخ

ومن اللعب المعروفة أيضاً: لعبة (تفرقوا) أو الأشرار والبطل: حيث تحدد خمسة أماكن ثابتة (مثل شجرة أو زاوية) ويوضع في كل مكان شخص حارس مع شخص آخر يحمل مكنسة أو أداة دفاعية. تحاول مجموعة من الأطفال (ويسمون الأشرار أو المستعمرين) تشكيل مجموعة متماسكة حول المكان الثابت، في حين يحاول البطل أو محارب الاستعمار أن يمنع الأشرار من تشكيل المجموعة. فإذا تمكن الأشرار من تشكيل المجموعة من 15 شريراً يلمسون حارساً في مكان ما أو عدد آخر يلمسون حارسين معاً. ويربح البطل إذا منعهم من تشكيل مستعمرة خلال 5 دقائق. الفائدة: عندما تتجمع الجراثيم على الأسنان تتشكل مستعمرة (طبقة أو لويحة)، وهذه تختلط مع اللعاب ويتشكل القلح أو اصفرار الأسنان، أما إذا لم تتجمع وهذا ما تقوم به فرشاة الأسنان (المكنسة التي يحملها البطل) فلا تصاب الأسنان بالاصفرار.

22 - الاختبارات

يجرى اختبار حول معلومات تتعلق بالثقيف الصحي، ثم يتم مناقشة هذه المعلومات. ويعاد الاختبار حولها مرة أخرى ويتم التصحيح بوجود الأشخاص الذين تلقوا المعلومات الصحيحة وتناقش الإجابات ويتفق الجميع على الصحيح منها.

23 - الفيديو

وسيلة تُعرض من خلالها الأفلام أو الشرائط المسجلة المصورة التي تبين ممارسات سليمة أو تذكر بممارسات خاطئة. وهو جهاز عرض يمكن إعادته باختيار الزمان والمكان المناسبين. يمكن الاستفادة من الأقراص المدمجة وأقراص (DVD) التي بدأت تنتشر حالياً.

24 - الشرائط المسجلة

تراجع دورها مع ظهور الوسائل الأحدث مثل الأقراص المدمجة، لكن يبقى دورها في الأماكن الفقيرة وذات المستوى الاجتماعي والاقتصادي المحدود. وفيها يمكن تسجيل محاضرات أو توجيهات وسماعها - وبشكل متكرر. تمتاز برخص ثمنها وتوفرها وإمكانية إعادتها وعدم الحاجة لإمكانات مادية أو علمية لاستخدامها.

25 - الأناشيد والقصائد

وسيلة جميلة، حيث يسهل حفظ النشيد وبالتالي ذكره في أكثر من مرة. يُفضل أن يكون النشيد مختصراً بلغة سهلة ورسالة واضحة يستوعبها الجميع.

من القصائد التي تصف المدخن هذه القصيدة:

تعتريه وساوس وهموم	مطرق الرأس عاجز لا يقوم
كأنه الغيوم	قد علا فوقه الدخان ذنباً
في فؤاد قد أثقلت السموم	أمطرته بوابل من سموم
يتولى دخانه الخيشوم	أشعل الصدر ففي الخفايا لهيب
ما كستها جلودها واللحوم	شاحب الوجه جسمه من عظام
في نأه كأنه محموم	كلما سار خطوة يتهادى
أعنيه فردها البلعوم	كلما قال لفظة في حديث
كل حسه ففي المحيا كلوم	في الشرايين تصلب أفقدته
أحرقته من الدخان ضرور	كيف تجري دماؤه في عروق
من سموم وأي يؤس يدوم؟	أي عقل يذيب في القلب نارا

وهذه القصيدة التي تصف المسلول:

حر العوى بصحة مفتولاً	ماذا جرى لي لم أجد كسالف
قد صار جسمي شاحباً معزولاً	هبوط وزن ، في المساتعرق
في الصدر كهفاً واضحاً مجبولاً	قال الطبيب : صورة تبدي لنا
عليك أن تبقى بذاً معزولاً	فإن بدى فذاك يعني أنه
ثلاثة تعطي معاً مجدولة	علاجها مجموعة من الدوا
فتلكسه وتبقى معولاً	إياك إنقص الدوا لو مرة

26 - التلفاز والمذياع

وسيلة واسعة الانتشار وقوي التأثير - خاصة على الصغار (عبر أفلام الصور المتحركة مثلاً). تفيد في شتى المجالات وفي كل الأماكن، وتستفيد من مختلف وسائل التثقيف الصحي كالمحاضرات أو الأفلام أو القصص أو الأناشيد أو الوسائل الأخرى. وقد ازدادت أهمية التلفاز بعد انتشار الفضائيات وازدادت أهمية المذياع بعد انتشار إذاعات الموجات من مساوئها: عدم وجود مجال للتجاوز، لكن أمكن التغلب عليها عبر البث المباشر وفتح باب الحوار هاتفياً أو عبر الفاكس أو البريد الإلكتروني.

27 - الندوات والمحاضرات

وسيلة تهدف لإيصال فكرة ما لأكبر عدد من الأشخاص، حيث يعد المثقف الصحي الموضوع ليطرحه ضمن ندوة أو محاضرة على الجمهور، ومن ثم تتم المناقشة. تختلف الندوة عن المحاضرة بأن المحاضرة غالباً ما يلقيها شخص واحد في حين يشارك في الندوة مجموعة من الأشخاص، ويتم خلالها نقاش حول موضوع معين، وبذلك تكون أكثر إثراءً للفكرة وأكثر استيعاباً من قبل الجمهور. قد يستفيد المحاضر أو المشارك في الندوة من الوسائل الأخرى للتثقيف مثل الشرائح والأفلام.. لأن ذلك أدعى للتأثير والتذكر من قبل الحاضرين، فالإنسان ينسى ما يسمع ويتذكر ما يسمع ويرى معاً. وهنا لا بد من وجود مهارة التواصل عند المثقف الصحي، ويُفضل التدريب على إلقاء المحاضرة لزيادة الثقة بالنفس والالتزام بالوقت، مع تحديد موعد مناسب لا يتعارض مع أوقات الناس وأعمالهم. ومن فوائد المحاضرة وجود جمهور واسع مع إمكانية النقاش - إلا إذا كانت عبر الإذاعة أو التلفاز، مع إمكانية التكرار أو الإعادة وإمكانية الاستفادة من مناسبات معينة، مثل العام الدولي للطفل واليوم العالمي لمكافحة الإيدز وأسبوع النظافة.

من آداب المحاضرة

- * عدم النظر في الساعة كثيراً.
- * توجيه الكلام إلى كافة الجهات في القاعة.
- * عدم تحريك الجسم واليدين أكثر من اللازم.

- * عدم وضع اليدين في الجيوب أو العبث المتكرر بشيء معين مثل المفاتيح والقلم.
- * عدم إلقاء المحاضرة والظهر باتجاه الحضور وخاصة إذا كان هناك جهاز عرض الشرائح أو الشفافيات.

28 - الحاسوب

وسيلة حديثة للتثقيف الصحي، يمكن من خلالها الوصول إلى قطاعات واسعة من الأشخاص مع إمكانية إرسال وسائل التثقيف الأخرى، كالمصقات والكتيبات عبر تحميلها مباشرة، وإمكانية التفاعل غير المباشر - وأحياناً المباشر - حتى تخصص بعض الجمعيات والهيئات مواقع إلكترونية يتم من خلالها التفاعل، كما تخصص بريداً إلكترونياً للاستفسارات والإجابة عليها أو لإرسال مواد التثقيف إلى المهتمين.

29 - الصحف والمجلات

وسيلة واسعة الانتشار قوية التأثير، فللكلمة المكتوبة تأثير كبير على السلوكيات، يمكن من خلالها نشر معلومات صحيحة أو جديدة أو انتقاد سلوكيات خاطئة. يوزع منها عشرات الآلاف يومياً، ويقرأها مئات الآلاف أحياناً. تمتاز بالاستفادة من الوسائل الأخرى كنشر محاضرة أو قصة أو فتح باب للحوار والاستفسارات والإجابة عليها. مشكلتها وجود نسبة عالية من الأمية بين الجماعة المستهدفة. كما أن مجلة الحائط إحدى أشكال هذه الوسيلة، لكنها ثابتة يمكن تعليقها في المدرسة أو المستشفى أو المؤسسة.



الفصل الثالث

أنواع التثقيف الصحي

للتثقيف الصحي أنواع كثيرة (مجالات): عامة وخاصة، واسعة وضيقة، شاملة ومحدودة.

أولاً: التثقيف الصحي العام

هو تثقيف موجه للمجتمع ككل، بكافة مستوياته وأفراده ويستخدم وسائل عامة تصل إلى الجميع، وأسلوباً سهلاً يستوعبه الجميع، ومواضيع عامة تخص الجميع. لكن قد يكون التثقيف الصحي موجهاً إلى فئة خاصة في المجتمع أو قطاع خاص (كالأمهات أو الأطفال أو العمال أو المعاقين)، أو جماعة خاصة (كأهل القرية أو الحي).

يجب أن تتوفر الشروط التالية في التثقيف الصحي العام

- * معرفة خصائص المجتمع الذي سيتم تثقيفه.
- * اختيار المادة الملائمة والوسيلة الملائمة.
- * اختيار المثقف الملائم، ويكون عادة من ذوي الاختصاص أو الخبرة حتى يستطيع ويتمكن من التعامل مع هذا العدد الكبير والمستويات المختلفة.
- * عرض الفكرة بأسلوب سهل وواضح وعدم استخدام أسلوب الخطاب المباشر والجازم.



[الشكل 15 (أ، ب): اختيار الوسيلة الملائمة للتثقيف الصحي]

- * التعاون بين عدة جهات لنجاح عملية التثقيف بسبب تعدد المستويات وتعدد المستهدفين والمستفيدين من الحالة.
- * مشاركة أصحاب القرار ومساندتهم، لكي يعطى للموضوع أهمية.
- * الاستفادة من أصحاب الرأي - إضافة لأصحاب القرار - رجال ونساء: مثل إمام المسجد، عمدة القرية أو وجيه القبيلة، أصحاب الأيدي الخيرة، حيث يتم شرح أهمية الموضوع لأصحاب القرار والرأي وعرض المقترحات ليتم تبنيها وتأييدها مع الاستفادة من آرائهم ومقترحاتهم وخبرتهم ونفوذهم في هذا المجال.
- * يُفضل تكوين هيئات أو لجان مثل: لجنة أصدقاء الصحة، جمعية الفشل الكلوي المزمن، جمعية رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث يمكن لهذه اللجان والجمعيات والمؤسسات أن تجمع المعلومات اللازمة عن المشكلات الصحية وأسبابها، والمقترحات لحلها بعد تحديد الموارد المتوفرة والمعلومات المتاحة.

وسائل التثقيف الصحي العام

يعتمد التثقيف الصحي العام على الوسائل ذات الانتشار الواسع كالإذاعة والتلفاز، والندوات، والمجلات، والمعارض والكتيبات والملصقات والأسابيع الصحية وغيرها من الوسائل التي يمكن الاستفادة منها.

تكون المواضيع المطروحة مواضيع عامة عادة مثل:

- * حملة تطعيم (تلقيح).
- * مواجهة خطر معين كالحرائق.
- * مكافحة التدخين.
- * الوقاية من الإيدز.
- * الوقاية من السمنة.
- * الوقاية من الأمراض القلبية.
- * قواعد التغذية الصحيحة والصحية.
- * الإقلال من حوادث الطرق.

أماكن التثقيف الصحي العام: أماكن التثقيف الصحي العام هي التجمعات في الساحات العامة وساحات المدارس، وتجمعات العمال والمراكز الثقافية والصحية.



(الشكل 16): الساحات العامة وساحات المدارس أماكن مألوفة للتثقيف الصحي العام

ثانياً: التثقيف الصحي المدرسي

- المدرسة مكان مناسب وزمان مناسب للتثقيف الصحي لأسباب كثيرة منها:
- * وجود عدد كبير من فئة عمرية محددة في مكان واحد يمكن الوصول إليه بسهولة.

* تعليم الصغير أسهل وأسرع من تعليم الكبير ونتائجه أفضل، فالأطفال يتقبلون الأفكار بسرعة لأنه لا توجد أفكار منافسة مغروسة لديهم.

* للمعلم دور اجتماعي محترم ونفوذ جيد وأثر واضح على تصرفات الطلاب - مخافةً أو احتراماً - فهو هنا المثقف الصحي الرئيسي.

* تثقيف الأطفال يؤدي إلى تشكيل مجتمع صحي مستقبلاً، لأن أطفال اليوم هم رجال الغد، فمن الفوائد الواضحة للتثقيف الصحي المدرسي: تحسين صحة الأطفال - خاصة الغذائية، وإعطاء اللقاحات - خاصة للبنات أمهات المستقبل.

* إمكانية تضمين أفكار التثقيف ضمن المناهج الدراسية بحيث تصبح ضمن المقرر، وبالتالي تصبح دراستها وفهمها، ومن ثمّ تطبيقها، أفضل.

* الاستفادة من الطلاب فيما بعد ليكونوا مثقفين صحيين سواء في عمرهم الحالي أو عندما يكبرون. في عمرهم الحالي: عندما ينقلون أفكارهم إلى أقرانهم وهو ما يُعرف ببرنامج من الطفل للطفل. عندما يكبرون: إذا تبناوا الأفكار الصحيحة والمبادئ الصحية فسوف ينقلونها إلى أبنائهم وأقرانهم وأسرهم ومجتمعهم.

برنامج من الطفل للطفل

برنامج عالمي ظهر في عام (1979) وهو العام الدولي للطفل، يقوم على مبدأ تعليم أطفال المدارس وتشجيعهم على الاهتمام بصحة إخوانهم وأخواتهم الأصغر منهم سناً أو أطفال المجتمع الآخرين. أي قيام الطفل بدور المثقف الصحي والمشارك في تقديم الرعاية الصحية لمن هو أصغر منه في البيت أو المجتمع.



(الشكل 17): في برنامج من الطفل للطفل، يقوم الطفل بدور المثقف الصحي لأقرانه

يقوم المعلم أو من يقوم مقامه - كلٌ حسب ظروفه وبيئته المحلية - باختيار نشاطات معينة - ليس بالضرورة أن تكون موحدة - ويشرحها للأطفال، ليقوم الطفل بدوره بنقل هذا النشاط إلى بيته ومحيطه في الحي والقرية.

ومن الجدير بالذكر أن برنامج من الطفل للطفل ليس غريباً عن مجتمعنا العربي، فمن تقاليدنا المتوارثة أن تعتني البنت الكبرى بالبنت الصغرى، وأن يهتم الأخ الأكبر بأخيه الأصغر، وكل ذلك من مقومات برنامج من الطفل للطفل.

من المواضيع التي يمكن طرحها في التثقيف الصحي المدرسي:



* العناية الصحيحة بالأسنان.

* أهمية اللعب السليم الخالي من الأذى واختيار الألعاب.

* الطرق الصحيحة لتناول الطعام واختيار نوعه.

* الاهتمام بالبيئة كالأشجار والنظافة.

* مبادئ المرور الصحيحة.

* الأمراض الشائعة في المدرسة.

* كيفية انتشار المرض.

* كيفية منع المرض.

* مصادر المياه والطعام الجيدة

* صحة البيئة.

* المحافظة على نظافة المجتمع.

* العادات السيئة للأكل.

* جسم الإنسان ووظائف كل عضو من أعضائه.

* المحافظة على الصحة.

(الشكل 18): تلاميذ يتدربون على
الاستخدام الصحيح لفرشاة الأسنان



(الشكل 19): برامج الصحة المدرسية

ثالثاً: التثقيف الصحي الغذائي

للغذاء (كمية ونوعية) دور أساسي في حياة الإنسان: فنقصه يؤدي إلى مرض (سوء التغذية)، وزيادته تؤدي إلى مرض (السمنة)، ولذلك كان لا بد من أن يكون له قسم خاص به في التثقيف الصحي.

يؤثر في اختيار الغذاء وكميته ظروف كثيرة - غير الفقر - كالظروف الاقتصادية وأسلوب الحياة والوعي الاجتماعي والموارد المتاحة.



(الشكل 20): طرق الرضاعة الطبيعية

لذلك تعددت مواضيع التثقيف الصحي الغذائي مثل:

- * الوقاية من مشكلات سوء التغذية كفقر الدم ونقص فيتامين (أ) ونقص اليود.
- * تحسين الحالة الغذائية للحامل والمرضع.
- * معالجة المصابين بسوء التغذية.
- * أهمية الرضاعة الطبيعية وطرق الرضاعة الطبيعية الصحيحة.
- * مبادئ تغذية الرضع والصغار بطريقة سليمة.
- * اختيار الأطعمة المحلية الملائمة.
- * استعراض المعتقدات الخاطئة عن بعض الأطعمة وتصحيحها.

* إعطاء فكرة عن أنواع الأطعمة ووظيفة كل نوع (كالبروتين والنشويات) والتوسع فيها (أطعمة بناء، أطعمة طاقة، أطعمة تكمل الصحة).

* إعداد وجبات متلائمة مع دخل الأسرة.

* تشجيع الأسرة على إنتاج الأغذية : تربية الدواجن، زراعة بعض المواد في حديقة المنزل.

* الطرق الصحيحة للطبخ وتخزين الطعام.

لابد للتحقيق الصحي الغذائي الناجح من معرفة مدى توفر المواد الغذائية ومعرفة العادات والتقاليد الخاصة بالغذاء، والأطعمة الشعبية المتوفرة وقيمتها وتحسين البيئة والنظافة الشخصية.

يمكن أن يُوجه التحقيق الصحي الغذائي حسب الفئات: فهناك تحقيق صحي غذائي خاص بالأطفال، وآخر خاص بالأمهات وثالث خاص بالمسنين وتحقيق صحي غذائي للأسرة كلها. فالحالة الصحية الغذائية للطفل، مثلاً، مؤشر على الحالة الصحية للأسرة والمجتمع ككل، ويمكن معرفة هذه الحالة الصحية الغذائية من دراسة وزن وطول الطفل ومؤشرات النمو لديه، حيث نعرف الطفل الذي ينمو بصورة طبيعية أو المعرض للإصابة بالإفراط في التغذية أو المعرض لخطر سوء التغذية، وبالتالي يمكن - مثلاً - تحقيق الأهل عند وجود طفل معرض للإصابة بسوء التغذية.

ومن الأطفال الذين بحاجة لتحقيق أهليهم لأنهم معرضون للإصابة بسوء التغذية:

* الطفل الذي يقل وزنه عند الميلاد عن 2500 جرام.

* الطفل المولود في أسرة فقيرة.

* الطفل الذي لم يرضع من ثدي أمه أو أن حليب أمه غير كافٍ.

* الطفل الذي لم يعط الأطعمة الإضافية الكافية.

* الطفل الذي فقد أمه أو أباه أو كليهما بالوفاة.

- * الطفل الذي وُلِدَ بعد خمسة أو ستة إخوة.
- * الطفل الذي أُصيب بالحصبة أو السعال الديكي أو الإسهال خلال الشهور الخمسة الأولى من الحياة.
- * الطفل الذي لا يزداد وزنه بالمعدل الطبيعي.
- * الطفل المولود بعيوب خلقية.

وسائل التثقيف الصحي الغذائي: نفس وسائل التثقيف الصحي العام: السابق ذكرها، أماكن التثقيف الصحي الغذائي: نفس أماكن التثقيف الصحي العام السابق ذكرها إلا أن أهمها هو المنزل، حيث يكون اللقاء ومعرفة الوضع المادي والحديث المباشر والتعرّف عن قرب على المشكلات والمعتقدات الغذائية، وكذلك المدرسة حيث تدرس مبادئ التغذية السليمة منذ الصغر. وتجدر الإشارة هنا أنه يمكن الاستفادة من المعتقدات الدينية وخاصة الإسلام في التثقيف الصحي الغذائي (مثلاً: آداب الطعام في الإسلام).

مثال عن التثقيف الصحي الغذائي

- يمكن تقسيم الهدر الغذائي لدى الأسرة إلى الأشكال التالية:
- 1 - الهدر الظاهر: مثل ترك الطعام يفسد وعدم العناية به، وإلقاء كميات منه في وعاء القمامة.
 - 2 - الهدر المستتر: كالذي يحدث عند اتباع طرق الطهي غير الصحيحة، أو عدم مراعاة الشروط الفنية المطلوبة من حرارة وحفظ ورطوبة.
 - 3 - الهدر الطبيعي: مثل رمي قشور البرتقال أو البطيخ أو الفواكه أو الخضروات أو بذور الزيتون لعدم الاستفادة منها.
 - 4 - الهدر في التسويق: كشراء أصناف رديئة أو فاسدة أو سريعة الفساد أو منتهية الصلاحية.
 - 5 - الهدر في خزن الأطعمة: وإصابتها بالسوس أو الديدان أو الفئران أو أية مواد ضارة أو عدم الاحتفاظ بها، وتمونها في موسمها الإنتاجي إن كانت فائضة عن الحاجة .
 - 6 - الهدر في إعداد الأطعمة: كتقشير الفواكه والخضار الذي يفقدها جزءاً لا

يُستهان به وبخاصة إذا كانت القشرة سميكة، وكذلك رمي الأوراق الخضراء الخارجية للخضار (كالخس والملفوف والفجل) والتي تحتوي على الكاروتين والفيتامينات والحديد، وكذلك عدم الاستفادة من العظام في تحضير الحساء مثلاً.

7 - الهدر في طهي الأطعمة: ولهذا الهدر شكلان:

* هدر في الكمية: كاحتراق الطعام وعدم استساغة طعمه أو رائحته أو طهيته أو طهي كميات كبيرة منه وتعرضها للفساد (ولاسيما في المناسبات).

* هدر في النوعية: كتخرب الفيتامينات، والحموض الأمينية، والدهنية، والأملاح المعدنية بسبب طرق الطهي الخاطئة.

8 - الهدر في تقديم الأطعمة: أي إعطاء الفرد أكثر من حاجته، مما يضطره للشراء، أو ترك جزء منه ليرمى في وعاء القمامة.

9 - أنواع أخرى من الهدر: الهدر الناتج عن التعرض للهواء أو الضوء أو الحرارة



(الشكل 21): الهرم الغذائي

نصائح للحد من الهدر الغذائي

هذه بعض النصائح العملية التي يمكن من خلالها أن ننقص من الهدر الغذائي:

نصائح لربة المنزل أثناء طهي الطعام:

- * احفظي الطعام بطريقة صحيحة سواء داخل البراد أو الثلاجة أو خارجهما.
- * قشري الخضار والفواكه بحيث تكون القشرة أرق ما يمكن، ولا تقطعيها إلى قطع صغيرة إلا قبل الطهي مباشرة.
- * تجنبي نقع الخضار مدة طويلة قبل الأكل أو الطهي ويُفضل غسله بماء حار فقط.
- * استخدمي أقل كمية ممكنة من الماء أثناء الطهي، فلا حاجة لتغطية الخضار بالماء أثناء ذلك.
- * استعملي ماء سلق الخضار في صنع الحساء.
- * أضيفي الملح والخضار بعد غليان الماء، واتركيه ليغلي ثانية مع المحافظة على درجة الغليان بتخفيف النار للإقلال من تعرّض الطعام للحرارة.
- * لا تطبخي الخضار قبل موعد تقديم الطعام، وقللي من التقليب أثناء الطهي.
- * قدمي الخضار المطهي فوراً، أما ما تبقى على المائدة فيجب تناوله خلال 24 ساعة.
- * اطبخي اللحم المدهن دون إضافة الماء لتجنب هدر الفيتامينات الذوابة في الماء.
- * اسلقي اللحم القاسي والدواجن بأقل كمية من الماء وعلى حرارة منخفضة مع التحريك. اغلي الحليب مدة 3 دقائق على حرارة منخفضة مع التحريك المستمر ثم يرفع ويغطى.
- * اغسلي الأرز بالقليل من الماء.
- * أضيفي الأرز أو البرغل أو الشعيرية أو المعكرونة بعد غليان الماء حتى لا يلتصق بالوعاء واتركيه مدة كافية، وذلك لتحويل النشاء إلى مادة جلاتينية (هلامية) سهلة

الهضم.

- * افصلي الأوعية المستخدمة في إعداد الطعام عن الأوعية المستخدمة في طهي الطعام حتى لا يتلوث فيفسد.
- * لا تقشري الخضار كالكوسا والباذنجان والجزر قبل طهيها. لا تتخلصي من لب الخضار عند استعماله لطبخ المحشي، بل اطبخيه وقدميه مع المحشي.
- * أعدي سلطة الخضار قبل موعد تناولها بفترة قصيرة جداً للمحافظة على محتواها من الفيتامينات والمعادن.
- * استعيني بالسلق والشوي والإنضاج في الفرن للأطعمة بدلاً من القلي بالدهن (السمنة) أو الزيت، لأن طرق طهي الطعام تغير كثيراً من قيمته الغذائية.
- * خففي من شعلة الموقد عندما يغلي الطعام لأنه سيظل محتفظاً بدرجة غليانه التي وصل إليها إلى حين نضجه فتوفري الوقود، وتحافظي على القيمة الغذائية لطعامك.
- * لا تتخلصي من الماء المستخدم في سلق الأرز أو اللحم أو الخضار لأنه يحتوي على نسبة من الفيتامينات والمعادن، بل استعمليه في إنضاج الطعام أو صنع الحساء.
- * لا تحفظي الطعام فترة طويلة في البراد بعد طهيهِ لأن ذلك يقلل من قيمته الغذائية.

نصائح أثناء التسوق

- * اشترري الخضار والفواكه الموسمية (أي الموجودة حالياً في السوق، وليست المصنعة في البيوت البلاستيكية) لأنها طازجة وذات قيمة غذائية عالية، أو رخيصة الثمن أيضاً.
- * إقرئي تاريخ إنتاج أي غذاء وتاريخ انتهاء الصلاحية قبل شرائه، حتى لا تفاجئي بقرب انتهائها (أو بانتهائها) فترميهِ في وعاء القمامة.
- * اكتبي أنواع الأطعمة التي أنت بحاجة إلى شرائها قبل الذهاب إلى السوق، توفيراً للجهد والوقت، وقد يكون في ذلك توفيراً للمال أيضاً بعدم شراء أطعمة

لست بحاجة إليها.

* استهلك الأتعة الطازجة فهي الأفضل، واطركي الأتعة المحفوظة للضرورة فقط.

* لا تعتقدي بأن ارتفاع أسعار بعض السلع دليل على أهميتها الغذائية وفري نقودك لما هو أهم.

* اشترى الأصناف المصنعة محلياً، فأسعارها أقل، وقيمتها أعلى غالباً وفيها تشجيع للبضاعة الوطنية.

* احفظي الخبز في الثلاجة، وغلفي الخضار والفواكه بأوراق عازلة للرطوبة على شكل عبوات فردية وذلك لإطالة فترة صلاحية استهلاكها.

* لا تتسوقي وأنت جائعة أو صائمة فهذا يدفعك لشراء ما لست بحاجة إليه.

رابعاً: التثقيف الصحي للمرضى

كان هذا النوع من التثقيف الصحي - وما يزال - حجر الأساس في التثقيف الصحي، وقد بدأت فكرة التثقيف الصحي أساساً من هذا النوع، فهو حق للمريض وواجب على الطبيب أو من يقدم العلاج. فالمرضى الذي أُصيب بمرض ما بشكل حاد أو مزمن يحتاج الكثير ليتعامل مع وضعه الجديد، وليتجنب الإصابة مرة ثانية أو للتخفيف من تكرار الإصابة، أو للإقلال من مضاعفات المرض. فالمرضى الذي أُصيب بنوبة قلبية، أو المرضى المصاب بالربو أو فرط ضغط الدم أو الفشل الكلوي المزمن أو...كلهم بحاجة لتوجيهات خاصة حول مرضهم وطرق التعامل مع هذا الصديق الجديد الملازم.

ولاشك أنها فرصة مناسبة لعدة أسباب

- 1 - يكون المريض تحت تأثير الصدمة الناجمة عن إصابته بالمرض، وسيتقبل كل كلمة تقال له - حتى من قِبل غير المختصين.
- 2 - توفر المكان والوسائل اللازمة.
- 3 - توفر المثقف الصحي الذي يمكن القيام بهذه المهمة على أكمل وجه، حيث يمكن

لكل الطاقم الطبي - كلُّ في مجاله - القيام بمهمة التثقيف الصحي كالطبيب والمرضة وفني المختبر، وخاصة الممرضة حيث تكون أول من يستقبل المريض ويتعامل معه مثل قياس درجة الحرارة وضغط الدم ومستويات السكر في الدم والطول والوزن وغيره.

وسائل التثقيف الصحي للمرضى

متوفرة، وقد تكون على شكل ملصقات أو نصائح معلقة على الجدران أو أفلام تعرض في غرف الانتظار أو غرف المرضى أو كتيبات توزع حسب الحالة . هناك كتيبات ونشرات كثيرة جداً جداً يعالج كل منها موضوعاً معيناً، وخاصة الأمراض المزمنة، حيث تنتشر الكتيبات التي تخص مرضى القلب والكلية ومرضى الربو وفرط ضغط الدم والحساسية، إضافة إلى كتيبات التثقيف الصحي الخاصة بالمخدرات والتدخين والسمنة والأطعمة التي تفيد في تخفيف نسبة الكوليستيرول و....إلخ.



(الشكل 22): ملصق يوضح للمرضى أعراض ومضاعفات الداء السكري

أمثلة عن التثقيف الصحي للمرضى

1 - هذا مثال مأخوذ من كتيب أعده مؤتمر عالمي للربو موجه للمريض للتعامل مع مرضه، حيث يستخدم الكتيب فكرة إشارات المرور لمساعدة المريض على مساعدة نفسه - وهو المبدأ الأساسي للتثقيف الصحي.

خطّة السيطرة على الربو لـ (اسم المريض)	
هذه الخطّة تساعدك في السيطرة على ربوك وأن تقوم بالإجراءات الصحيحة عند معاناتك من عارضة ربوية. إن سيطرتك على الربو تساعدك :	هنا ثلاث طرق للسيطرة على ربوك :
• في أن تكون فعالاً دون أعراض ربوية ، وهذا يشمل كونك فاعلاً في الجهد أو الرياضة .	• اتبع خطة التداوي الخاصة بك (انظر الصفحة التالية) :
• التزم طوال الليل دون حدوث أعراض ربوية .	- اتبع خطة المنطقة الخضراء في كل يوم للوقاية من حدوث معظم الأعراض الربوية منذ البداية .
• الوقاية من العارضات الربوية (هجمات) Episodes الوصول إلى أفضل قيمة ممكنة للجريان الزفيري الأعظمي .	- ميز أعراض العارضة الربوية عندك . واعمل بسرعة لإيقافها .
• تجنّب التأثيرات الجانبية للأدوية .	- اتبع خطة المنطقة الصفراء لإيقاف أعراض الربو والوقاية من أن تصبح العارضة الربوية عارضة خطيرة .
	- اتبع خطة المنطقة الحمراء للعناية بالعارضة الخطيرة . وهذه خطة إسعافية !
	• كلما كان ممكناً، ابتعد عن الأشياء التي تُسبب أعراضاً ربوية ، اتبع خطة السيطرة على مثيرات الربو لإنقاص عدد الأشياء في بيتك أو مكان عملك أو مدرستك ، التي تثير الربو عندك .
	• قم بزيارة طبيبك بانتظام وراجع مع طبيبك عند زيارته هذه الخطّة . وسيكتب لك طبيبك الخطّة التي يجب عليك اتباعها .

(الشكل 23): صورة عن تعليمات (مترجمة) لمريض الربو صادرة عن

مؤتمر عالمي حول الربو

شرح منظومة المناطق الملونة

يتم تعليم المريض كيفية تعديل خطة العلاج، وذلك ضمن خطة مكتوبة وواضحة ومحددة ومتفق عليها، وعلى المريض الاحتفاظ بها للتحرك على أساسها وضمن حدودها. وهذا ما يسمى بمنظومة المناطق الملونة لمراقبة علاج الربو، وهي منظومة تساعد المرضى على تفهم الطبيعة المزمنة والمتغيرة للربو وتحديد العلامات المبكرة التي تشير إلى تدهور السيطرة على الربو، والعمل بسرعة لاستعادة السيطرة. ولقد صممت هذه المنظومة بمناطق تشبه إشارات المرور الضوئية لتصبح سهلة التذكر والتطبيق من قبل المرضى.

المنطقة الخضراء:

وتعني أن الحالة العامة للمريض ضمن الحدود السليمة والمرجوة طبياً، والتي يجب على المريض أن يكون بهذه المنطقة يومياً قدر الإمكان.

من العلامات المميزة لهذه المنطقة:

- * أعراض طفيفة، أو لا توجد أعراض مطلقاً.
- * القدرة على القيام بالفعاليات اليومية العادية.
- * لا توجد أعراض ليلية.
- * معدل جريان الهواء الزفيري الأعظمي (80-100)% أفضل قيمة شخصية للمريض والتغير أقل من 20%.

المنطقة الصفراء:

وتعني منطقة الحذر، وهي المنطقة التي يحذر المريض - قدر الإمكان - أن يقع ضمن حدودها، فهي منطقة تعني أن مرض الربو ليس تحت السيطرة، وعلى المريض أن يزيد من جرعات

المنطقة الخضراء: حالة جيدة هذه حيث يجب أن تكون كل يوم ذروة الجريان بين (80-100)% من أفضل قيمة شخصية لا أعراض لعارضة ربوية وأنت قادر على ممارسة فعاليات المعتادة والنوم دون حدوث أعراض.

سيكتب الطبيب ما هو مناسب لك .

□ تناول هذه الأدوية .

الدواء	كم تأخذ منه	متى تأخذه
.....		
.....		
.....		

□ اتبع خطة السيطرة على مشيرات الربو لتجنب الأشياء التي تسبب حدوث الربو عندك .

□ تناول قبل المجهود .

(الدواء)

المنطقة الصفراء: تحذير هذه ليست حيثما يجب أن تكون كل يوم. حاول جهدك لتجعل ربوك تحت السيطرة. ذروة الجريان بين (50-80)% من أفضل قيمة شخصية يمكن أن تعاني من سعال، أزيز، وتشعر بقصر النفس، أو تشعر وكأن صدرك مشدود (مربوط) هذه الأعراض يمكن أن تعيق عن فعالياتك العادية أو تمنعك من النوم.

□ أولاً - عد هذا الدواء :

الدواء	كم تأخذ منه	كيف تأخذه
.....		

□ ثانياً - إذا شرت بحسن خلال ٢٠ - ٦٠ دقيقة وذروة الجريان عندك فوق (٧٠ % من أفضل قيمة شخصية)

□ عد هذا الدواء :

الدواء	كم تأخذ منه	كيف تأخذه
.....		

□ استمر بتناول دواء (أدوية) المنطقة الخضراء .

□ لكن إذا لم تنحسرتن خلال ٢٠ - ٣٠ دقيقة أو ذروة الجريان عندك تحت اتبع خطة المنطقة الحمراء .

(٧٠ % من أفضل قيمة شخصية)

اعلم طبيبك إذا انتقلت إلى المنطقة الصفراء ، يمكن أن تحتاج لتغيير أدوية المنطقة الخضراء للوقاية من حدوث عوارض أخرى .

المنطقة الحمراء: حالة إسعافية هذه حالة إسعافية اطلب المساعدة ذروة الجريان تحت (50)% من أفضل قيمة شخصية يمكن أن تعاني من سعال، قصر نفس شديد ، أو أن الجلد بين أصابعك وفي عنقك يمكن أن يشد ويتوتر . ويمكن أن تعاني مشكلة في المشي أو الحديث ، ويمكن أن لا يوجد أزيز لأنه لا يوجد هواء كاف ليخرج من المسالك الهوائية.

□ أولاً - تناول هذا الدواء

الدواء	كم تأخذ منه	كيف تأخذه
.....		

□ ثانياً - اتصل بالطبيب لتعرف ماذا يجب عليك أن تفعل.

□ لكن : اذهب إلى الطبيب مباشرة أو إلى المستشفى إذا حدث أي من هذه الأشياء :

- ازرقاق الشفاه أو أطراف الأصابع .
- تنفّس بصعوبة بالغة .
- لم تنحسرتن بأي حسن خلال ٢٠ - ٣٠ دقيقة بعد تناولك أفضل الأدوية وذروة الجريان عندك ما زالت تحت (٥٠ % من أفضل قيمة شخصية)
- بعد ست ساعات من تناولك أفضل الأدوية ، وما تزال تحتاج لشادة بيتا - استنشاقية كل ١ - ٣ ساعات ، وذروة الجريان لديك تحت (٧٠ % من أفضل قيمة شخصية)

(الشكل 24): إشارات المرور فكرة مقبولة لتحديد شدة مرض الربو

الدواء ليحصل على صورة أكثر تحسناً بقياس الجريان الزفيرى الأعظمى. ويشار هنا إلى أن التموجات المتكررة في المنطقة الصفراء تعني مراجعة الطبيب لاتخاذ القرار بزيادة المعالجة الموصوفة في المنطقة الخضراء.

من العلامات المميزة لهذه المنطقة:

- * أعراض السعال والأزيز وضيق الصدر.
- * تناقص القدرة على القيام بالفعاليات اليومية العادية.
- * أعراض ليلية.
- * معدل جريان الهواء الزفيرى الأعظمى (60-80)٪ أفضل قيمة شخصية للمريض والتغير من (20-30)٪.

المنطقة الحمراء:

وتعني منطقة اليقظة الطبية، وهي المنطقة التي يحرم على المريض - قدر الإمكان - الاقتراب من حدودها، وهي منطقة تعني طارئة من طوارئ الربو، حيث يجب التشديد على ضرورة تناول الجرعة الكافية من منبهات مستقبلات بيتا - 2 الاستنشاقية والستيرويدات القشرية، وكذلك الضرورة القصوى لمراجعة الطبيب، حيث يجب على الطبيب مراجعة المعالجة في المنطقة الخضراء، ومدى التزام المريض بخطة المعالجة وتعديلها تبعاً لذلك.

من العلامات المميزة لهذه المنطقة:

- * أعراض الربو وضيق الصدر أثناء الراحة.
- * فقد القدرة على القيام بأي جهد (حتى الكلام).
- * معدل جريان الهواء الزفيرى الأعظمى أقل من 60٪ أفضل قيمة شخصية للمريض والتغير أكثر من 30٪.

يجب على المريض مراجعة أقرب مركز طوارئ في حالة:

- * ازرقاق الشفاه أو أظافر اليدين.
- * الصعوبة الشديدة في التنفس.
- * عدم تحسن معدل جريان الهواء الزفيرى خلال (20-60) دقيقة من زيادة الأدوية المتناولة حسب الخطة العلاجية، أو بقاء معدل جريان الهواء الزفيرى الأعظمى أقل من 60٪.

نصائح عامة للمصاب بحساسية الأنف

- * يجب استعمال وسائد ولحف مُصنَّعة لا تحتوي على ريش.
- * يجب تغطية الفراش (المرتبة) والوسائد غير النفوذة للغبار، ويجب أن تستر هذه الأغطية كامل الفراش حيث يوضع سحّاب في أحد طرفيه.
- * يجب استعمال شراشف وبطانيات قابلة للغسل، حيث تغسل بماء حار (60 درجة مئوية) مرة كل أسبوع.
- * يجب تجنب الريش والصوف والزغب والأغطية المصنوعة من الغزل القطني، والسجاد الثخين واللباد والموكيت والستائر السميكة والأثاث الأملس.
- * يُفضل استبدال الفراش إذا كان قديماً.
- * يجب تجنب استعمال البخاخات المزیلة للعرق أو القاتلة للحشرات أو المثبتة للشعر.
- * يجب الامتناع عن التدخين وتجنب دخان السجائر المنبعث من سجائر الآخرين (لاتدخن وامنع غيرك من التدخين أمامك).
- * يجب تجنب روائح وأبخرة الدهانات والأصباغ.
- * يجب استعمال أدوات الزينة في الحدود الدنيا.
- * يُفضل التقليل من لعب الأطفال قدر الإمكان مع وضعها في صندوق محكم الإغلاق، كما يجب غسل الألعاب الطرية بماء حار (حتى درجة 60 إن أمكن)، أو وضعها في الثلاجة (الفريزر) مرة كل شهر.
- * يُفضل تنظيف السجاد والأثاث بالمكنسة الكهربائية الشافطة مرة بالأسبوع على الأقل.
- * يفضل تنظيف الفراش بالمكنسة الكهربائية الشافطة بعد نزع الغطاء عنها وذلك مرة بالأسبوع.
- * يفضل التنظيف باستخدام مادة قاتلة للفطريات.
- * يفضل وضع مرشّح (فلتر) ناعم للمكنسة إذا كانت غير مزوّدة به.
- * يجب تهوية الغرفة بانتظام.
- * يجب التخلص من الأماكن التي تشكل مرتعاً للعفن.

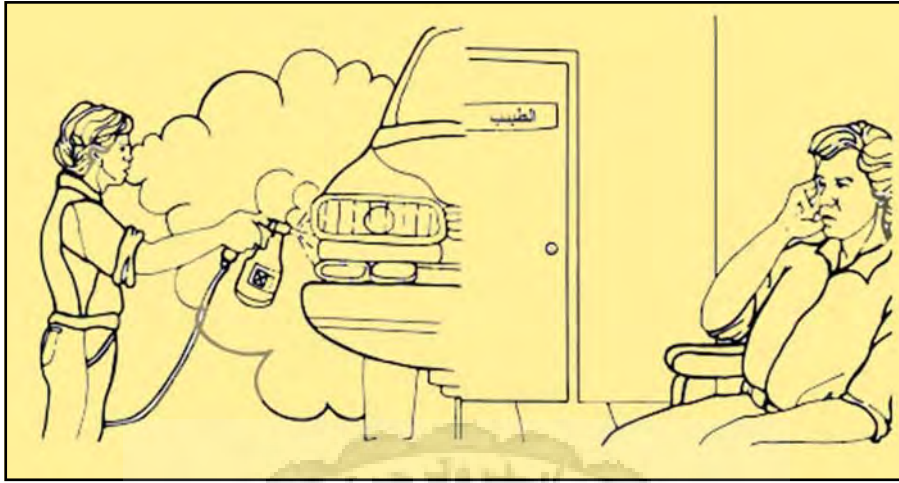
- * يجب إغلاق كل الفتحات في الجدران وخاصة قرب أجهزة التكييف.
- * يُفضل البقاء في المنزل - إن أمكن - خلال فترة الإزهار حيث يكون الجو مليئاً بحبات الطلع.
- * يفضل إبقاء النوافذ مغلقة في المنزل أو السيارة - إن أمكن - خلال فترة الإزهار.
- * يجب استبدال أجهزة التكييف غير الجيدة أو تصليحها.
- * يجب وضع مرشّح ناعم الفتحات على النوافذ لمنع دخول الحشرات خاصة القراد الذي ينقل السوس، كما يمكن استعمال مبيدات القراد ، لكن يجب عدم وضعها على الفراش.
- * يجب التخلص من كل الحيوانات الأليفة في المنزل ، وإن كان ذلك صعباً أو مستحيلاً يفضل غسلها كل أسبوع.
- * يجب إنقاص الرطوبة داخل المنزل إلى أقل من 50٪ باستعمال المكيفات مثلاً.
- * يجب تجنب كل ما من شأنه زيادة الحساسية، وهذه تُعرف بالتجربة الشخصية حسب كل مريض.

خامساً: التثقيف الصحي المهني

التثقيف الصحي المهني، أو التثقيف الصحي في مكان العمل، نوع خاص من التثقيف الصحي يُوجه حسب نوع العمل الذي يقوم به الشخص، فلكل مهنة مخاطرها، ولكل مهنة ظروفها، وبذلك يكون التثقيف الصحي حسب هذه الظروف وتلك المخاطر.

يمكن مثلاً توجيه التثقيف الصحي المهني إلى:

- * العاملين في معامل الأسمدة.
- * العاملين في المرتفعات.
- * العاملين في مواد البناء.
- * العاملين في مجال الطاقة.
- * العاملين في الزراعة.



(الشكل 25): من الممكن أن يؤدي التعرض للمخاطر في مكان العمل إلى مرض خطير

لهذا النوع من التثقيف خصوصية تتمثل بالتنسيق مع أصحاب العمل، وربما مشاركتهم المادية والمعنوية في التثقيف كتوفير الفريق الصحي المتفرغ لذلك وخاصة اختصاصي الصحة المهنية. يبدأ التثقيف الصحي المهني قبل بدء العمل والتعامل مع المواد ذات الخطر، حيث يخضع العامل لاختبارات خاصة حسب طبيعة العمل الذي سيقوم به والمواد التي سيتعرض لها والمكان الذي سيعمل فيه، فيستبعد - بداية - وكإجراء وقائي كل عامل لا يحقق الشروط المطلوبة للعمل المرغوب. بعدها يجري تثقيف صحي دوري مع فحص دوري يتم بعدها القيام بتثقيف صحي جديد حسب الحالة.

التعاون بين مختلف القطاعات ضروري لنجاح التثقيف الصحي المهني، إذ يجب أن تشترك قطاعات الصناعة والزراعة والعمل وقطاعات التنمية الاجتماعية والاقتصادية الأخرى، وخاصة عند إدخال تقنيات حديثة، حيث إن هذه التقنيات غالباً ما تترتب عليها مخاطر صحية جديدة.

يهدف التثقيف الصحي للعمال إلى تشجيعهم لتبني ممارسات عمل مأمونة والمواظبة عليها، وإلى استخدام مناسب لتجهيزات أوضاع عملهم. ويجب اطلاع العمال على مبادئ الصحة المهنية وطبيعة المخاطر الصحية الكامنة في موقع العمل،

وتشجيعهم على تبني ممارسات عمل تؤدي إلى خفض الأخطار الصحية، ويمكن إعطاء التثقيف الصحي للعمال إما في موقع العمل (عن طريق المنظمات العمالية أو العاملين في الرعاية الصحية أو الإدارة) أو عن طريق برامج تدريبية مهنية.

يقدم التثقيف الصحي للمزارعين الذين قد يتأثرون بالأمراض الموجودة محلياً أو بسبب سوء التغذية أو قد يكونون معرضين للمخاطر المهنية، مثل التسمم بمبيدات الآفات وحوادث العمل والأمراض المنقولة من الحيوانات، والتعرض لغبار نباتي أو الحرارة أو الاهتزاز.

أمثلة عن التثقيف الصحي المهني

أ - يعتمد التثقيف الصحي في حالات الضجيج على التعريف بوسائل إنقاص مستويات الصوت بالوسائل التقنية، وضرورة استعمال أجهزة الوقاية وسدادات الأذن البلاستيكية أو سدادات مشربة بالشمع يمكن التخلص منها بعد الاستعمال أو وضع سماعة رأس بهدف إنقاص مستوى الضجيج.

ب - يعتمد التثقيف الصحي في حالات التعامل مع المواد التي تلامس الجلد على: استبدال المواد المحسنة القوية والمواد المسرطنة بمواد أقل خطراً إن أمكن، مع تحديد تماس الجلد مع العوامل المسببة بتدابير وقائية فنية، وأساس الوقاية هو التخلص من التماس الجلدي بها باستعمال الألبسة الواقية والقفازات والكريمات المانعة والأحذية وأقنعة الوجه، ويجب تأمين وسائل أساسية للنظافة الشخصية كالشدش وغيرها، ويجب أن يشجع استعمالها أو أن يكون ذلك إلزامياً.

سادساً: التثقيف الصحي المنزلي

المنزل مكان مناسب جداً للتثقيف الصحي، حيث الخصوصية والراحة، ووجود الأسرة كلها أو معظمها، وحيث النصيحة مقبولة مما يساعد على إشراك الجميع كباراً وصغاراً، وحتى المعاقين، ذكوراً وإناثاً، وخاصة أولئك الذين لا يحبون الذهاب إلى المستشفى أو حضور الندوات.

كما يتيح التثقيف الصحي المنزلي للمثقف الصحي التعرف على أعضاء الأسرة وحجمها وظروفها ومستواها الاجتماعي والمادي والتعليمي والصحي، ومن

ثم إقامة علاقات شخصية مع الأعضاء، ولاشك أن ذلك يفيد المثقف الصحي ويوسع مداركه وخبراته. وأهم وسائل التثقيف الصحي المنزلي هي المحاور والتشاور والنقاش كمجموعة أو مع كل فرد على انفراد، وخاصة عندما يقوم بالتثقيف مثقفة وليس مثقف مثل: ممرضة، قابلة، اختصاصية تغذية، مشرفة اجتماعية، مشرفة نفسية.

من مواضيع التثقف الصحي المنزلي:



* الوقاية من الحوادث المنزلية.

* الإسعافات الأولية.

* التعامل مع الإسهال.

* التعامل مع الطفل المريض.

* تفهم سلوك الأطفال.

* تفهم احتياجات الأطفال من اللعب.

* التعامل مع الأمراض الشائعة عند الأطفال.

* الغذاء الصحي والطبخ السليم.

* تغذية الأطفال خاصة والأسرة عامة.

* ملابس الأطفال.

(الشكل 26): لو كان لدى الأهل تثقيف صحي

لما وصل هذا الطفل إلى هذا المكان

* إجراءات السلامة في المنزل

الخاصة بالأطفال والمسنين.

* النظافة الشخصية.

* أهمية مراجعة عيادة الطفل السليم.

* التثقيف الصحي للحامل والمرضع للأمهات وخاصة الحوامل والمرضعات.

- * أهمية مراجعة عيادات الأمومة.
- * التدريب على الاستعمال الصحيح للمرحاض.
- * الزيارات المنتظمة أثناء الحمل وبعد الولادة.



(الشكل 27): بعض النصائح من أجل سلامة الأطفال في المنزل
تبين الوضع الخاطئ والصحيح

سابعاً: التثقيف الصحي الديني

يلعب الدين والمعتقدات الدينية دوراً رئيسياً في التثقيف الصحي، وذلك بسبب تقبل الناس للأشخاص الذين يقومون بعرض الأفكار، وبسبب وجود عدد كبير من الأشخاص المستعدين في وقت واحد، فكثيراً ما يلتزم الناس بفكرة صحية سليمة أو يمتنعون عن ممارسة فعل خاطئ عندما يعلمهم إمام المسجد أو راعي

الكنيسة أن هذا الفعل حرام تمنعه الشرائع السماوية وتستنكره. وهناك الكثير من الأمثلة على ذلك، فكم عارض أهل القرية مبدأ تلقيح أولادهم لأنهم لا يريدون أن يقعوا في مواجهة القضاء والقدر - على اعتبار أن المرض من قضاء الله، وقدره - ثم يبين لهم إمام الجامع أن هذا الفعل خاطئ وأن تلقيح الأطفال واجب، وذلك بعد أن استدل على ذلك بحوادث مشابهة حدثت في عهد الرسول صلى الله عليه وسلم أو أصحابه وكيف تصرفوا حيالها.

أمثلة عن التثقيف الصحي في الإسلام:

اعتنى الإسلام عناية فائقة بالإنسان جسماً ومظهراً، وذلك إلى جانب خلقه وجوهره، وتتمثل هذه العناية في تشريعاته السامية وأحكامه الهادفة. والأمثلة على دور الطب القرآني والطب النبوي في نشر الثقافة الصحية والسلوك الصحي السليم لاتحصى منها:

أ - في مجال النظافة

- 1 - الوضوء: إذ شرعه الله وجعله فرضاً على المسلمين الذين يريدون الصلاة. وفي هذا يقول الرسول ﷺ: (من أتى الجمعة فليغتسل) (رواه ابن ماجه)، وقال: (إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة) (رواه البخاري).
- 2 - نظافة الفم والأسنان: شدد الإسلام على تنظيف الفم والأسنان حيث دعا الرسول ﷺ إلى استعمال السواك في مواقف متعددة منها عند الصلاة فيقول: (لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة) (رواه البخاري).
- 3 - نظافة الثياب: اهتم الإسلام كذلك بمظهر ثياب المسلم وأمر بالزينة، فقال تعالى يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ (سورة الأعراف).
- 4 - نظافة الرأس والشعر: قال صلى الله عليه وسلم: (من كان له شعر فليكرمه).
- 5 - نظافة الماء: قال ﷺ: (لا يبولن أحدكم في الماء الراكد)، ونهى ﷺ أن يغمس المستيقظ من النوم يده في الإناء قبل أن يغسلها فقال ﷺ: (إذا قام أحدكم من نومه فلا يغمس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثاً فإنه لا يدرى أين بات يده) (رواه مسلم)، كما منع التبرز أو التبول قرب موارد المياه وفي ظل الناس

ومكان تجمعاتهم، قال الرسول ﷺ: (اتقوا الملاعن الثلاث: البراز في الموارد والظل وقارة الطريق) (رواه ابن ماجه).

6 - استخدام اليد اليمنى: أمر الرسول ﷺ بالأكل باليمين ونهى عن الأكل باليد اليسرى التي خصصها للاستنجاء وغير ذلك من الأعمال الملوثة ليضمن سلامة الطعام وعدم تلوثه بالجراثيم، قال الرسول ﷺ: (إذا بال أحدكم فلا يأخذن ذكره بيمينه ولا يستنجي بيمينه...) (رواه البخاري).

7 - حض الإسلام على سنن الفطرة التي ترضيها الطباع السليمة، فقال ﷺ: (خمس من الفطرة الختان والاستحداد ونتف الإبط وتقليم الأظافر وقص الشارب) (رواه البخاري). والاستحداد هو حلق شعر العانة.



(الشكل 28): قواعد النظافة الأساسية

ب - في مجال النوم:

أوصى النبي ﷺ بجملة من التدابير ندب كل مسلم أن يفعلها قبل نومه حماية وصيانة له من التعرّض أثناء نومه لأخطار محتملة قد تؤدي به إلى التهلكة منها:

- 1 - قال الرسول ﷺ: (أطفئوا المصابيح إذا رقدتم وغلقوا الأبواب وأوكوا الأسقية وخمروا الطعام والشراب) (رواه البخاري) أوكوا الأسقية: شدوا فم القرب وخمروا الطعام أي غطوه).
- 2 - نهى الرسول ﷺ أن ينام الرجل على سطح غير محجور عليه (أي غير محاط بحاجز أو جدار) (رواه الترمذي).
- 3 - وروى أبو هريرة أن رسول الله ﷺ قال: (إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفذ فراشه بداخلة إزاره فإنه لا يدري ما خلفه عليه) (رواه البخاري ومسلم).
- 4 - النوم على الشق الأيمن: فعن البراء بن عازب أن النبي ﷺ قال: (إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن ثم قل...إلى آخر الحديث) (رواه البخاري)؛ وقد أثبتت التجارب التي أجراها (غالتيه، وبواسيه) أن مرور الطعام من المعدة إلى الأمعاء يتم في فترة بين (2.5-4.2) ساعة إذا كان النائم نائماً على الجانب الأيمن، ولا يتم ذلك إلا في (5-8) ساعات إذا كان على الأيسر، فالنوم على الشق الأيمن هو الوضع الصحيح لأن الرئة اليسرى أصغر من اليمنى، فيكون القلب أخف حملاً ويكون الكبد مستقراً لا معلقاً والمعدة جائمة فوقه بكل راحتها، وهذا كما رأينا لإفراغ ما بداخلها من طعام بعد هضمه.

ج - في مجال التغذية:

جاء الحل الإسلامي العظيم المعجز في ثلاث كلمات من كتاب الله وكُلُوا واشربُوا ولا تُسْرِفُوا سورة الأعراف، وجاء الهدي النبوي بأداب يتدبر بها المسلم أمر طعامه وشرابه. وهي علاوة على أنها أضفت على حياته الاجتماعية مسحة جمالية وسلوكية رائعة، فقد نظم بها الشارع تناول الوجبات وكمياتها وطريقة تناولها فيما يتفق مع ما وصل إليه الطب الحديث الوقائي وعلم الصحة - لا بل سبقه إلى ذلك بقرون عدة.

- 1 - لا يأكل المسلم حتى يجوع وإذا أكل لا يصل إلى حد التخمة من الشبع، قال ﷺ: (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا بد فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه) (رواه الترمذي وغيره).

- وعن جابر رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: (طعام الواحد يكفي الاثنين وطعام الاثنين يكفي الأربعة وطعام الأربعة يكفي الثمانية) (رواه مسلم).
- 2 - كما نهى الشارع عن إدخال الطعام على الطعام أو أن يأكل أحدهما بين الوجبات. قال عمر بن الخطاب (إياكم والبطنة في الطعام والشراب فإنها مفسدة للجسم مورثة للسقم).
- 3 - أمر الإسلام بالصيام شهراً في السنة للحفاظ على سلامة وكيان أجهزة البدن وأعضائه. وفوائد الصيام الصحية معروفة للجميع.
- 4 - أمر ﷺ أن يغطي إثناء الطعام وتوكأ قرب الشراب (وقد مر ذكر ذلك) فلا تُترك مكشوفة للذباب والتراب، كما نهى عن أن يشرب في الإناء أو ينفخ في الشراب حرصاً على سلامته من التلوث، وأمر بغسل اليدين قبل الطعام وبعده.
- 5 - يفضل الإسلام الأغذية الكاملة فيفضل، مثلاً، استعمال الدقيق الكامل على الدقيق المنخول. روى ابن ماجه: (عن أم أيمن أنها غربلت دقيقاً فصنعتة للنبي رغيفاً فقال: ما هذا؟ فقالت: طعام نصنعه بأرضنا فأحببت أن أصنع منه لك رغيفاً فقال عليه الصلاة والسلام: رديه فيه ثم اعجنه).

د - في مجال الصحة النفسية:

- 1 - يضمن الإسلام الصحة النفسية باتباع السلوك الإسلامي في الأسرة والمجتمع، وهو سلوك يتجنب التشاجر والتشاحن، قال صلى الله عليه وسلم: (لا تباغضوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا وكونوا عباد الله إخواناً) (رواه البخاري ومسلم)، ويحض على الرضا بقضاء الله وعدم الغم والكد عند الكرب، كما يحث على الصبر والاستعانة بذكر الله وعدم الغضب قال: (لاتغضب). ونهى عن كل أسباب التوتر كالمقامرة والميسر.
- 2 - أمر الإسلام بالقيام إلى صلاة الفجر في الغلس ليستنشق الإنسان الهواء المشبع بالأوزون الذي يبعث في أجهزة البدن كلها - وخاصة العصبي - الطاقة والفعالية والصحة الوفيرة. ويدعو العلماء اليوم الراغبين في دوام شبابهم بالنهوض المبكر، مؤكدين أن المعمرين الذين يتمتعون بقوة الشباب وصلوا إلى هذا العمر المديد بسبب استيقاظهم المبكر واستمتاعهم بريح الصبا كل يوم.

3 - أمر الإسلام الأغنياء بإخراج زكاة أموالهم لإنقاذ ملايين الجائعين من خطر البؤس والفقر والمرض والموت، ولتركية نفوسهم وشعورهم بالرضا والسعادة عند مساعدة المحتاجين.

هـ - في مجال البيئة:

1 - أمر الإسلام بالمحافظة على البيئة، فنهى عن البغي والإسراف والطغيان في استغلالها دون مبالاة بالموازنين، وجارب الفساد الذي يؤدي إلى هلاك الحيوان والنبات، قال تعالى: **وَلَا تَعْتَوُوا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ** (سورة البقرة).

2 - وشجع الزراعة وكل ما يؤدي إلى إصلاح البيئة وتجديدها، وأنشأ محميات بيئية لا يجوز قطع شجرها ولا قتل حيوانها، فقد حمى رسول الله ﷺ كل ناحية من المدينة بريداً بريداً (البريد 12 ميلاً) لا يخط (لا يزرع) شجرها ولا يفصد (يقطع) إلا ما يساق به الجمل (رواه أبو داود). ودعى إلى التشجير وإحياء الأرض الميتة، قال ﷺ: (لا يغرس المسلم غرساً ولا يزرع زرعاً فيأكل منه إنسان ولا دابة ولا شيء إلا كانت له صدقة) (رواه مسلم).

3 - نهى عن تلويث البيئة بأي شكل من الأشكال وأمر بتنظيفها، يقول النبي ﷺ: (إمطة الأذى عن الطريق صدقة). ويقول: (اتقوا الملاعن الثلاث: التبول في الموارد وفي الظل وقارعة الطريق) (رواه ابن ماجه).

4 - دعا الإسلام للحفاظ على التنوع البيولوجي: فقد وصف الله سبحانه وتعالى المفسد بأنه: **وَإِذَا تَوَلَّى سَعَى فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفُسَادَ** (سورة البقرة).

و - في مجال التدخين:

هناك فتاوى تفيد أن التدخين حرام، وذلك للأسباب التالية:

1 - لأنه من الخبائث، قال تعالى: **وَيَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ** (سورة الأعراف).

2 - لأنه مفتر ومضعف للنشاط: ونهى رسول الله عن كل مسكر ومفتر.

3 - لأنه مهتد للحياة: وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (سورة البقرة).

4 - لأنه مضية للمال: وَلَا تُبْذِرْ تَبْذِيرًا ﴿٢٦﴾ إِنَّ الْمُبْذِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا (سورة الإسراء) .

ز - في مجال الحجر الصحي:

قال ﷺ: (إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوا عليه، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فراراً منه) (رواه أحمد في مسنده).

أخيراً إليكم هذه الوصفة الطبية:

قال الحجاج بن يوسف الثقفي لطبيبه: صف لي صفة أخذ بها نفسي ولا أعدوها فقال له: لا تتزوج من النساء إلا شابة، ولا تأكل اللحم إلا فتياً، ولا تأكله حتى تتم طبخه، ولا تشرب دواء إلا عن علة، ولا تأكل من الفاكهة إلا نضيجها، ولا تأكل طعاماً إلا أجدت مضغه، وكل ما أحببت من الطعام، واشرب عليه، فإن شربت فلا تأكل، وإن أكلت بالنهار فتم، وإن أكلت في الليل فامش قبل أن تنام ولو مئة خطوة.

والأمثلة أكثر من أن تحصي عن التثقيف الصحي في الإسلام فقد كتبت عنه كتب كثيرة، أما أماكن التثقيف الصحي الديني فهي نفس أماكن التثقيف الصحي العام وخاصة دور العبادة، ووسائل التثقيف الصحي الديني: نفس وسائل التثقيف الصحي العام، وخاصة خطب الجمعة والمناسبات الدينية والدعوية والتربوية. وأهم ما يميز التثقيف الصحي الديني أنه يجعل ممارسة أفكاره عبادة قبل أن يجعلها عادة.



المراجع

- 1 - دور التثقيف الصحي في المجتمعات (مقالة): مجلة العلوم الاجتماعية؛ 17 نوفمبر؛ 2004م؛ جمهورية مصر العربية.
- 2 - محمد محمود عبد الله الطب القرآني بين الدواء والغذاء؛ دار الصابون؛ 2004م، جمهورية مصر العربية.
- 3 - د. محمد المنشاوي: كل شيء عن الربو، مركز تعريب العلوم الصحية؛ 2002م؛ الكويت.
- 4 - د. بسام أبو الذهب مكافحة التبغ لدى المرأة - دليل تثقيفي؛ د. ميساء ناجي؛ وزارة الصحة السورية؛ 2001م؛ الجمهورية العربية السورية.
- 5 - د. ناصر بوكلي حسن: صحة البيئة؛ مركز تعريب العلوم الصحية (المركز العربي للوثائق والمطبوعات الصحية سابقاً)، 2000م؛ الكويت.
- 6 - د. عبد الرزاق السباعي: جهازك الهضمي؛ (صورة الغلاف فقط): مركز تعريب العلوم الصحية؛ 2000م؛ الكويت.
- 7 - توعية الشباب حول خطر الإدمان على المخدرات: جمعية تنظيم الأسرة السورية؛ 1999م؛ الجمهورية العربية السورية.
- 8 - الرضاعة الطبيعية هبة الخالق لمولودك: إعداد اللجنة الوطنية للرضاعة الطبيعية بوزارة الصحة بالكويت؛ الأمانة العامة للأوقاف؛ 1998م؛ الكويت.
- 9 - موراي ديكسون؛ ترجمة عفيف الرزاز مرشد العناية بالأسنان؛ بيسان للنشر والتوزيع؛ 1995م؛ لبنان .
- 10 - د. عادل بربور وزملاؤه الطب الوقائي في الإسلام؛ رسالة جامعية؛ 1992م؛ الجمهورية العربية السورية.
- 11 - الدكتور محمد سعيد السيوطي معجزات في الطب للنبي العربي محمد: مؤسسة الرسالة؛ 1984م؛ لبنان .
- 12 - مقالات من الشبكة العنكبوتية.
- 13 - مواقع العديد من الهيئات والجمعيات الصحية والطبية والخيرية المهتمة بالتثقيف الصحي.

في هذا الكتاب



إن التثقيف الصحي عملية متواصلة ومستمرة وتراكمية فهي ليست عملية سهلة وبسيطة إذا أخذنا في الاعتبار أنه لا يهدف إلى إيصال المعرفة فحسب، بل يهدف إلى تغيير السلوك. وخلال السنوات الأخيرة تم الارتقاء بمفاهيم التثقيف الصحي، فأصبح علماً من علوم المعرفة يستخدم النظريات السلوكية والتربوية وأساليب الاتصال ووسائل التعليم، ومبادئ

الإعلام للارتقاء بالمستوى الصحي للفرد والمجتمع. هذا ويمكن تشبيه التثقيف الصحي بمثلث متساوي الأضلاع، أضلاعه هي اكتساب المعلومات (المعرفة)، لغرس وتأسيس القيم المرتبطة بتلك المعلومة (الاتجاه) وأخيراً لتطبيق تلك المعلومات (السلوك). كما يعد التثقيف الصحي أحد العناصر الأساسية للرعاية الصحية الأولية والذي يهدف إلى دعم السلوكيات الصحية وتعزيزها وينمي لدى الناس الإحساس بالمسؤولية تجاه صحة مجتمعهم ويزيد من مشاركتهم بشكل فعال.

كما يلقي الكتاب نظرة على التثقيف الصحي الذي يتناول جميع المواضيع المتعلقة بالسلوك الصحي والتي يمكن تجنبها عن طريق التوعية، ومنها الأمراض المزمنة كالسكري وفرط ضغط الدم والربو، الأمراض المعدية، صحة الأم والطفل، صحة الأسنان، التغذية الرياضية، اللياقة البدنية، الصحة المدرسية، الصحة المهنية، صحة البيئة، التدخين والمخدرات، الوقاية من الحوادث والإصابات المختلفة، الصحة النفسية، مكافحة العنف والإرهاب والإسعافات الأولية وغيرها.

ويعد هذا الكتاب لبنة في صرح تعريب العلوم الصحية ونشر الثقافة الصحية لدى كافة فئات المجتمع.