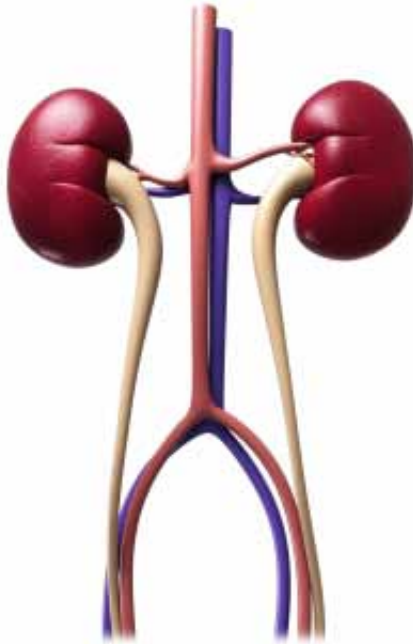






وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

برنامج إدارة التوجيه و الإرشاد الطلابي
للتوعية بأمراض الكلى و الفشل الكلوي
بالتعاون مع
جمعية الأمير فهد بن سلمان الخيرية





وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education



الأهداف العامة للبرنامج

- الاستفادة من برامج التوجيه و الإرشاد الطلابي لخدمة المجتمع؛ والذي يعتبر الطالب /الطالبة فيه حلقة الوصل , ولب التوعية وبوابتها.
- ضمان وصول التوعية بأمراض الكلى والأمراض المؤدية لها ، وطرق الوقاية منها ، وكيفية التعامل معها؛ لجميع الطلاب /الطالبات وأسرهم.
- توعية المجتمع المدرسي والأسري بدور الجمعيات الخيرية والجهات المهتمة بالكلى، وسبل التواصل والتعاون معها ودعمها.
- إيصال رسالة واضحة بحجم هذه المشكلة المؤرقة، وخطورة تفاقمها على الطلاب /الطالبات و المجتمع عموماً.
- التوضيح للطلاب /الطالبات وأسرهم بأهمية دور الممارسات و العادات الصحية السليمة في إيقاف الإصابات الحادة للكلى، ومنع تطورها إلى مرض الفشل الكلوي المزمن.

نبذة بأصل مشكلة أمراض الكلى وحجمها (١)

تشير الإحصاءات إلى أن ١٠٪ من سكان العالم البالغين يعانون شكلاً من أشكال أمراض الكلى؛ وأن هناك أكثر من خمس مئة مليون مصاب بأمراض الكلى حول العالم، ومليون حالة وفاة سنوياً بسبب أمراض القلب المرتبطة بأمراض الكلى المزمنة. كما تشير دراسات وزارة الصحة بالمملكة إلى أن :



مرض الفشل الكلوي يعتبر مشكلة صحية عالمية، ويمثل تحدياً صعباً لجميع دول العالم، بما في ذلك المملكة، حيث تجاوز عدد المرضى المصابين بالفشل الكلوي (المزمن) النهائي والذين يعتمدون على التنقية الكلوية بنوعيتها الدموي والبريتوني في المملكة أكثر من خمسة عشر ألف مريض ...

كما يوجد أكثر من مليون ونصف مريض بالكلى حول العالم يعيشون معتمدين على الغسيل الكلوي أو عمليات الزراعة، وأكثر ما يقلق الخبراء؛ هو التوقعات (من خلال الأرقام) بتضاعف العدد خلال السنوات العشر المقبلة. (١) يمكن الاستفادة المرشد/المرشدة من هاتين الصفحتين بتصويرهما (كشرة تعريفية توعوية للطلاب/ الطالبات)

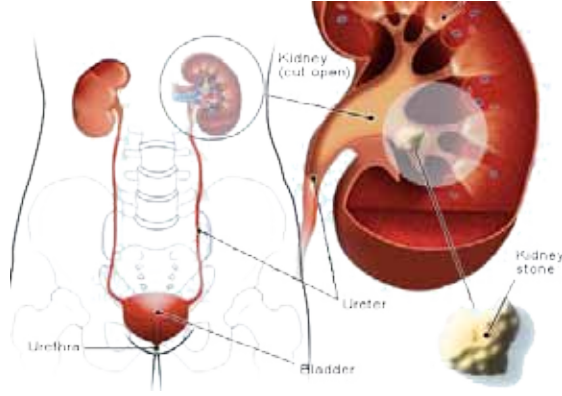
وظائف الكلى

- ١- تصفية الدم من النواتج السمية و السوائل الزائدة .
- ٢- تنظيم الماء و الأملاح في الجسم مثل البوتاسيوم و الصوديوم و الكالسيوم من الطعام .
- ٣- تنشيط فيتامين (د) إلى شكله الفعال حتى ينظم امتصاص الكالسيوم من الطعام .
- ٤- افراز هرمون رينين: الذي يساعد في تنظيم ضغط الدم .
- ٥- افراز هرمون اريثروبيتين : الذي يساعد في إنتاج كريات الدم الحمراء .

أنواع أمراض الكلى

- ١- (العيب الخلقي في العملية الاستقلابية الكلوية) , (وجود كلية واحدة أو ثلاث كلיות) أو (وجود حالب واحد أو أكثر من حالبين) .
- ٢- تعدد الأكياس الكلوي .
- ٣- التهاب كبيبات الكلية المزمن أو الحاد .
- ٤ - تصلب الكلية .
- ٥- الداء الكلوي .

- ٦- التهاب المسالك البولية .
- ٧- حصوات الكلية .
- ٨ - الفشل الكلوي المزمن .
- ٩ - الفشل الكلوي الحاد .



حصوات الكلية

العلامات الدالة على أمراض الكلى

- ١- الإحساس بصعوبة أو حرقة أثناء التبول .
- ٢- كثرة التبول خصوصاً أثناء فترة الليل .
- ٣- خروج الدم مع البول .
- ٤- انتفاخ حول العين و في الأرجل، خصوصاً لدى الأطفال .
- ٥- ارتفاع ضغط الدم.
- ٦- آلام الخصرتين التي لا يكون سببها الحركة .
- ٧- الصداع المتكرر .
- ٨- فقدان الشهية .
- ٩- الشعور بالإرهاق .
- ١٠- الحكّة المستمرة .
- ١١- فقر الدم .
- ١٢- الغثيان و التقيؤ .
- ١٣- صعوبة في التركيز .
- ١٤- اسمرار الجلد .
- ١٥- آلام العضلات .



الصداع



انتفاخ الأرجل

والفشل الكلوي يكون إما

(أ) مزمن :

لفقدان وظائف الكلية بشكل متدرج بسبب مرض السكر أو ارتفاع ضغط الدم أو سبب مناعي كالتهاب الأوعية الدموية .

(ب) حاد :

توقف مفاجئ لوظائف الكلى بسبب التسمم, أو وفقدان كمية كبيرة من الدم أو السوائل من الجسم أو الإصابة المباشرة للكلى .



التنقية الدموية

أسباب أمراض الكلى

١- مرض السكري :

ارتفاع مستوى السكر في الجسم و تعمل كسهم يهاجم نفرونات الكلى.



٢- ارتفاع ضغط الدم :

يؤدي إلى تدمير الشعيرات الدموية الموجودة في النفرون مدمرة بذلك عمليات تنقية الدم.

٣- الوراثة :

منها مرض تعدد الأكياس الكلوي، هو مرض وراثي حيث قياس ضغط الدم ينمو عدد كبير من الأكياس في الكلية، فيأخذ معظم حجم الكلية .

٤- التسمم:

تناول الأدوية من غير وصفات طبية لفترات طويلة مما يؤدي إلى تدمير وظائف الكلى، وبعضها يؤدي إلى الفشل الكلوي الحاد، و ذلك بسبب تراكمها في الكلى و إنقاصها من تروية الكلية بالدم



٥- الحوادث و الإصابات المباشرة على الكلى

أدوية مختلفة

الوقاية من أمراض الكلى

بتجنب مضاعفات مرض السكري و ضغط الدم
وذلك عن طريق:



قياس مستوى السكر

١- لمرضى السكري :

- المحافظة على الوزن المثالي.
- ممارسة الرياضة.
- قياس مستوى السكر بالدم بشكل منتظم.
- تناول وجبات صغيرة وموزعة خلال اليوم لتفادي انخفاض مستوى السكر في الدم .
- إتباع إرشادات التثقيف الصحي .
- الالتزام بالعلاج الدوائي المناسب.
- التوقف عن التدخين .
- معرفة علامات الخطر التي تسبق المرض .



شرب الماء النقي بمعدل
مناسب من العادات السليمة

٢- لغير مرضى السكري :

- المحافظة على الوزن المثالي .
- ممارسة الرياضة.
- إتباع إرشادات التوعية الصحية .

٣- لمرضى ضغط الدم:

- الامتناع عن التدخين .
- إتباع حمية غذائية .
- تقليل الملح في الطعام .

٤- علاج الأمراض الأخرى التي تسبب المرض الكلوي ومتابعتها لدى الطبيب.



الخطّة التنفيذية للتوعية بأمراض الكلى و الفشل الكلوي

الخطة التنفيذية للتوعية بأمراض الكلى و الفشل الكلوي

البرنامج (١) / أولاً: حصر حالات أمراض الكلى في المدرسة لدى الطلاب/الطالبات ، وكذلك الأمراض التي يؤدي إهمالها إلى مرض كلوي					
المجال : صحي		الاهداف			
مؤشرات تحقق الاهداف		الاهداف			
١- انخفاض المشكلات الصحية وآثارها. ٢- تفاعل الزملاء في أنمام عملية الحصر. ٣- مراجعة بعض الطلاب/الطالبات المستهدفين من البرنامج للإرشاد للمساعدة في هذا الشأن.	وقت التنفيذ	المشاركون والخطوات أو الأدوار			
	شواهد التنفيذ	الدور			
	سجل الحصر	حث المعلمين والمجتمع المدرسي بأهمية المشاركة في اكتشاف الحالات وحصرها.			
		التعاون في تسويق وتحديد الحصص التي سيتم فيه الحصر			
		تطبيق استبانة الحصر (المرفقة) ثم فرز أوراقها؛ وإخراج الأرقام النهائية والأسماء، وإطلاع مدير/مديرة المدرسة على سجل الحصر			
صور من استبانات الطلاب/الطالبات					
صورة من الحصر النهائي					
٥	الاجراء	المشارك			
١	حصر حالات مرض السكري لدى الطلاب/الطالبات .	مدير/ مديرة المدرسة والمرشد الطلابي /المرشدة الطلابي			
٢	حصر حالات مرض ارتفاع ضغط الدم	وكيل/وكيلة المدرسة			
٣	حصر حالات المرض الكلبي والكبدى	المرشد/ المرشدة الطلابي			
٤	حصر حالات أمراض القلب والشرايين	الفرق المكاف من اللجنة			
٥	حصر حالات مرض الأليميا (فقر الدم)	تطبيق استبانة الحصر (المرفقة) ثم فرز أوراقها؛ وإخراج الأرقام النهائية والأسماء، وإطلاع مدير/مديرة المدرسة على سجل الحصر			
٦	حصر حالات تناول الأدوية بدون وصفة طبية لمدة طويلة				

(١) يشكل مدير/مديرة المدرسة (لجنة برنامج الكلى) برؤاسته لمتابعة وتطبيق البرنامج، ويكون (المرشد/المرشدة الطلابي) نائباً ومقرراً، و(رائد/رائدة النشاط) منسقاً، وعضوية (معلم/معلمة التربية البدنية، ومعلم/معلمة التربية الفنية، وأمين/أمنية مصادر التعلم، ومعلم/معلمة) .

الخطة التنفيذية للتوعية بأمراض الكلى والفشل الكلوي

البرامج / تالياً: التوعية عن الفشل الكلوي ، وكذلك الأمراض التي يؤدي إهمالها إلى مرض كلوي					
المنفذ المستهدفة : جميع الطالبات وأسرهم			المجال : وقائي وصحي		
مؤشرات تحقق الأهداف			الأهداف		
١- زيادة الوعي لدى الطالبات / الطالبات عن أمراض الكلى ومعرفة أهم أسبابها ، وطرق الوقاية منه . ٢- زيادة الوعي لدى أهالي الطالبات / الطالبات وتواصلهم مع المدرسة بهذا الموضوع . ٣- زيادة الوعي لدى الزملاء المعلمين / المعلمات والمجتمع المدرسي بهذا الشأن ، ومشاركتهم في إيصال المعلومات الصحيحة المتعلقة به ، ومساهماتهم في الحلول . ٤- حصول نوع من التعاون بين المدرسة والمنزل والمجتمع الصحي بتطبيق هذا البرنامج			١- توعية جميع طالبات/ طالبات المدرسة بأمراض الكلى، وأسبابها وطرق الوقاية منها . ٢- توعية أسر الطالبات / الطالبات بأمراض الكلى، وأسبابها وطرق الوقاية منها . ٣- توعية الزملاء المعلمين /المعلمات والمجتمع المدرسي بأمراض الكلى، وأسبابها وطرق الوقاية منها . وتزويدهم بالمعلومات المتأصلة والنشرات المناسبة بهذا الشأن ٤- استخدام أسلوب شيق ومحبب وجاذب في توعية الطالب عن الموضوع .		
شواهد التنفيذ	وقت التنفيذ	المتشركون والخطوات أو الأدوار		الأجراء	م
		الدور	المشارك		
توثيق الندوات والمحاضرات -حور مخاطبة الجهات ذات العلاقة		التنسيق مع بعض الجهات ذات العلاقة كالمركز الصحي والوحدة الصحية.....الخ	مدير المدرسة والمرشد - وراد النشاط	إقامة المحاضرات والندوات لجميع طالبات / طالبات المدرسة ، للتوعية بأمراض الكلى ، وأسبابها وطرق الوقاية منها .	١
نسخة من المربيات والنشرات -تفعيل الركن الإرشادي		عرض المقامع المقترحة عن الكلى على الطالبات / الطالبات ، وتزويد الركن الإرشادي في المدرسة بالنشرات والمطويات والنشرات في هذا الشأن : ليسهل اطلاع الطالبات / الطالبات عليها.	أمين/ أمينة معارف/المعلم والمرشدة الطالبات	عرض بعض المربيات والمقاطع في هذا الشأن على الطالبات/طالبات وتزويدهم بالنشرات والمطويات بخصوصه	٢
توثيق للزيارة		تنفيذ زيارات للطالبات / الطالبات للجهات ذات الاختصاص مثل (الخيمة التوعوية بالملز)	رائد / رائدة النشاط المرشد /المرشدة الطالبات	زيارة طلابية للجهات ذات العلاقة	٣
حور من المسابقات والاحتفالات وغيرها		إقامة مسابقة ، إجاباتها تكون من محتوى النشرات والمطويات والمربيات التي اطلع عليها الطالبات / الطالبات ووزعت عليهم	رائد النشاط	إقامة مسابقات ثقافية للطلاب/ الطالبات عن موضوع الكلى	٤

الخطة التنفيذية للتوعية بأمراض الكلى و الفشل الكلوي

٣٠	الإجراء	المشاركون والخطوات أو الأدوات		وقت التنفيذ	شواهد التنفيذ
		المشارك	الدور		
٥	تنفيذ يوم مفتوح في المدرسة عن الكلى	لجنة برنامج الكلى برئاسة مدير/مدرسة المدرسة	تقوم (لجنة برنامج الكلى) والتي شكلها مدير/مدرسة المدرسة (كما سبق) بالأعداد والتنسيق لفقرات ومناشط هذا اليوم لضمان نجاحه ويقام اليوم المفتوح في يوم محدد، تتخلله مسابقات في الرسم والتلوين (ابتدائي) ، والبرامج الثقافية والرياضية المختلفة المقترحة من اللجنة		توثيق اليوم المفتوح عن الكلى بالوسائل المختلفة
٦	توضيح أثر العادات والممارسات الصحية السليمة في تطور أو وقف الإصابة	الممرشد / الممرشدة	التوضيح للطلاب بأن العادات الصحية السليمة (٢)؛ توقف باذن الله تطور الإصابة إلى مرض الفشل الكلوي المزمن.		نموذج
٧	إقامة مسابقات رياضية، ودوري لكرة القدم	معلم/ معلمة التربية البدنية و رائد / رائدة النشاط	إقامة برنامج رياضي على مستوى المدرسة، ترصد له جوائز وتكون فيه بصمات وهوية واضحة عن (الكلى) ، مع ملاحظة أن هناك تصفيات لكرة القدم على مستوى المكتب ثم على مستوى إدارة التربية والتعليم		صور وتوثيق للبرنامج الرياضي
٨	إقامة مسابقات في الرسم والتلوين (ابتدائي)	معلم/ معلمة التربية الفنية	تطبيق مسابقات في التلوين والرسم تستهدف موضوع (الكلى) والتوعية حوله بأسلوب محبب شيق		نماذج من أعمال الطلاب/ الطالبات
٩	تنفيذ مسابقة في التقنية الحديثة لإخراج مقطع مرئي هادف عن الكلى	أقرب/ أمينة مصادر التعلم رائد / رائدة النشاط الممرشد	تنفيذ مسابقة في التقنية الحديثة (الإعلام الحديث) لإخراج مقطع مرئي هادف عن الكلى وترشح المقاطع الفائزة للتصفيات		نماذج من هذه الأعمال
١٠	حضور الممرشحين في المدرسة (الممرشدون و رواد النشاط) لقاء التوعوي عن الفشل الكلوي الذي تقيمه جمعية كلالا حسب التعميم لوزارة التربية والتعليم	مدير/ مدرسة	التأكيد على الممرشحين للقاء بحضوره في موعده المقرر		التوقيع عند حضور اللقاء

(٢) من العادات الصحية السليمة هنا: شرب الماء النقي – الرياضة – تقليل الملح – تناول الخضار والفواكه – تجنب تناول الأدوية بدون وصفة طبية....الخ

الخطوة التنفيذية للتوعية بأمراض الكلى و الفشل الكلوي

البرنامج / ثالثاً: الخدمات المقدمة للطالب/ الطالبة المصاب بالمشغل الكاوي، أو المصاب بأحد الأمراض التي يؤدي إهمالها إلى مرض كاوي				
المجال : صحي – اجتماعي		الأنواع		
تقديم خدمات محددة للطالب/ الطالبة المصاب، تهدف لمساعدته في التعامل مع المرض بطريقة صحيحة	تشجيع الطالب/ الطالبة على طرح مشكلته الصحية والسؤال عن الحلول المناسبة لها	مؤشرات تحقق الأهداف		
دعم والي أمر الطالب/ الطالبة معنواً. ومهد يد العون له حسب القدرة للتعامل مع الموضوع بأسلوب مناسب	حصول الطالب / الطالبة على خدمة محددة يمكن قياسها وليس ثمرتها - انخفاض المشكلات الصحية والاجتماعية وإزالتها - التعامل المناسب للآباء والمعلمين/ المعلمات مع هذه المشكلة .	جميع المستهدفة : جميع الطالب/ الطالبات ، وأولياء أمورهم		
تشجيع إدارة التوجيه والإرشاد المدراس لتحقيق التعاون الصحيح مع المجتمع والمساهمة في خدمته.	المشاركين والدخول أو الدور	وقت التنفيذ	نشاهد التنفيذ	
الاجراء	المشارك	الدور		
١	إستدعاء والي أمر الطالب / الطالبة عند الاشتباه بأصابه ولده أو ابنته ووجيعة أحد المراكز المتخصصة وربطه بجمعية كالانا	الوكيل/الوكيلة المرشد/ المرشدة	استدعاء والي أمر الطالب/ الطالبة ؛ يقوم بعرضه على الطبيب المختص، ثم التواصل معه بعد ذلك	صورة من خطاب الاستدعاء
٢	جلسة إرشاد جمعي مخصصة للطالب/الطالبات المحابيين	المرشد/ المرشدة معلم/معلمة	جلسة جماعية هدفها الدعم النفسي ولتطمئن والواجبة عن تساؤلأنهم	توثيق اللقاء
٣	كتابة بحاققة عذر للطالب/ للطالبة المصاب بتقديمها للمعلم	المرشد/ المرشدة	(عند الحاجة) مثل استمرار الطالب/الطالبة لكثرة الخروج لدورة المياه	صور منها
٤	تكثيف التوعية الخاصة للطالب/ للطالبات المحابيين والأسرهم بدور الممارسات الصحية	المرشد/ المرشدة المعلم/المعلمة	يوضح لهم والسرهم أهمية دور الممارسات الصحية السليمة في إيفاق الإصابات الحادة للكلية، ويضع نظورها الى مرض القشيل الكاوي	نماذج
٥	منح الطالب/ الطالبة المصاب المزيد من الاهتمام	المرشد/ المرشدة	يحل المزيد من العنابة بالطالب/ الطالبة المستهدف، وأشعاره بالموودة، ورفع روحه المعنوية، والاطمئنان على حالته الصحية والنفسية ومستقبله التعليمي	نماذج

المراجع: بتصرف من عدة مصادر ودوريات طبية منها نشرة وزارة الصحة -
قسم التوعية الصحية ونشرات مستشفى الملك فيصل التخصصي و
مركز الأبحاث.



شكراً ...
لكل المشاركين
والمشاركات
بفعاليات الحملة التوعوية للوقاية
من أمراض الكلى

