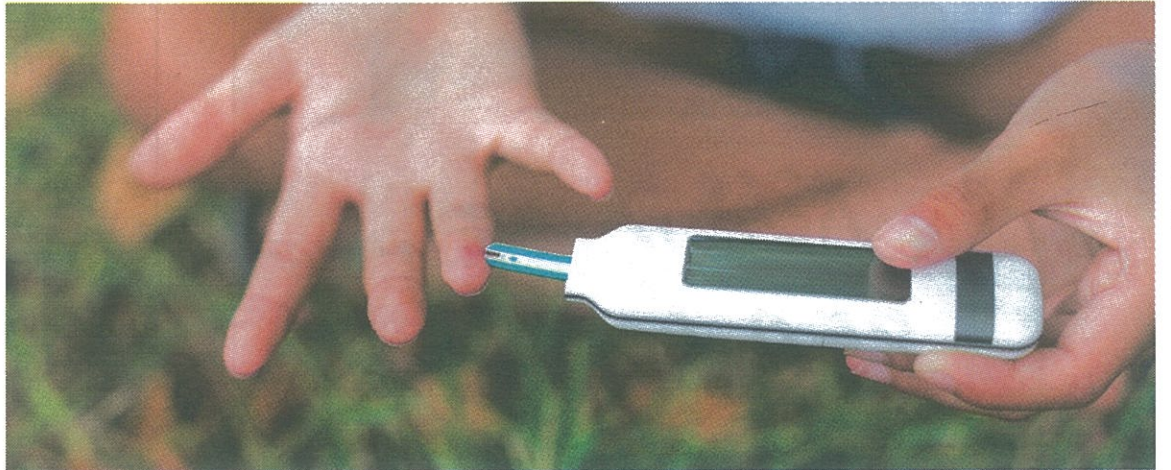


בדרך חזרה

המעבר מחופשה לשגרה, מחייב הערכויות שונות, גם בריאותיות. ההמלצות והתופעות שכדאי לשים לב אליהן



התמודדות החזרה למסגרות בית הספר והגן עם סוכרת

החזרה הקרבה לבית הספר והגנים לאחר החופש מלווה בהתרגשות גדולה, אך גם בחששות לא מעטים, במיוחד להורים להם ילדים הסובלים ממחלת הסוכרת ונאלצים להתמודד עם הטיפולים השונים במהלך יום הלימודים.

ד"ר אלון חיים, מומחה באנדוקרינולוגיה וסוכרת ילדים במרכז הרפואי סורוקה, מסביר כי שינוי סדר היום דורש התאמה של הטיפול. "יש להתכונן לחזרה לבית הספר כדי להימנע מבעיות באיזון הסוכרת", אומר ד"ר חיים. "על כל תלמיד עם סוכרת לשאת ערכה ובה אמצעי טיפול, הכוללים: מד סוכר, כולל ציוד נלווה (דוקרנים, מקלוני בדיקה וכו'), מזרק אינסולין או משאבה, מזרק גלוקגון ואמצעי טיפול בהיפוגליקמיה (טבליות סוכר, נוזל גלוקוז, פחמימה מורכבת). יש להתאים את מינון האינסולין בזריקות או את תכנית המשאבה לסדר היום של תקופת הלימודים, באספקט של שעות שינה וערנות ושעות הארוחות לצד פעילות גופנית".

צילה גרציה צ'צ'יק, אחות אחראית במרפאת סוכרת ילדים בסורוקה, מוסיפה: "חשוב לידע את צוות בית הספר על הסוכרת של הילד, לרבות את אחות בית הספר אם קיימת, ומחנכים במסגרות החינוך השונות, כולל בחינוך המיוחד. ילדים מגיל 3 עד כיתה ד' זכאים לליטוי של סייעת רפואית. חשוב להגדיר את תחומי האחריות בטיפול בין ההורים, הילד, הסייעת הרפואית (אם הילד זכאי) וצוות המורים. בנוסף, יש להגדיר סדר יום בטיפול וליידע את המורים עליו. סדר היום צריך לכלול: זמני מדידה, זמני הזרקת אינסולין וזמני ארוחות, וכמובן - לאפשר לילד מקום עם פרטיות שבו יוכל למדוד סוכר ולתת אינסולין".

בנוסף, אומרת צ'צ'יק, כי יש לתת הנחיות להתנהלות בזמן פעילות גופנית ויציאה לטיולים מחוץ לבית הספר, וכן להכין נוהל פינוי מבית הספר במצבי חירום, הכולל מספרי טלפון של ההורים, פרטי התקשרות למד"א ועוד.

שיתוף פעולה ייחודי בין חברת התרופות אלי לילי וחברת דיסני, מאפשר לילדים החולים בסוכרת להעביר את נושא מחלתם בקלות לחבריהם לגן ולכיתה עם החזרה ללימודים. זאת באמצעות סדרת ספרים ייעודית, שמשלבת את הדמויות האהובות, שבמרכזן קוקו הקופה, אשר מתמודדת עם מחלת סוכרת הנעורים ומסבירה אודות המחלה ודרכי ההתמודדות.

כיצד מחזירים את השינה לשגרה?

מחקרים מצביעים על כך שמתבגרים זקוקים ל-10-9 שעות שינה בלילה. רוב המתבגרים מציגים דפוסי שינה המלווים בחסך שינה מצטבר מספר מחקרים הראו שקרוב ל-27% מהמתבגרים ישנים פחות מ-6.5 שעות בלילה, ורק 15% ישנים מעל ל-8.5 שעות. הבסיס לשינויים בדפוסי השינה אצל מתבגרים הוא אולי פיזיולוגי, אולם גורמים התנהגותיים ופסיכוסוציאליים הם התורמים העיקריים לשינויים אלה. מחזורי השינה והערות מבוקרים על ידי מרכז במוח הקרוי "השעון הביולוגי". השעון הביולוגי מסונכרן לאורך רוב חייו עם הסביבה החיצונית בעזרת "רמזים" חיצוניים כמו האור. בשנים האחרונות, בעיקר מעבודות על חיות מעבדה, אנו יודעים שגם אכילה הינה "רמז" חיצוני שעוזר לסנכרון של השעון הביולוגי עם הסביבה החיצונית. דפוסי השכמה קבועים (כמו בתקופת הלימודים) מונעים הסטה מתמשכת של זמני השינה/הערות. בהיעדר זמני השכמה קבועים בתקופת החופש הגדול, מוחמרת אותה הסטה, וכך קורה שמתבגרים רבים ממשכים בדחייה הדרגתית של שעת ההליכה לישון ושעת ההשכמה, ותוך מספר שבועות "הופכים את השעון", ישנים ברוב שעות היום וערים ברוב שעות הלילה.



חוזרים לישון - כיצד?

- שינוי הדרגתי של שעת ההליכה לישון, תוך חזרה לשעות הרצויות.
- זמני השכמה קבועים.
- זמני אכילה קבועים.
- הימנעות משינה במשך היום.
- חשיפה לאור בשעות הבוקר המוקדמות.
- הימנעות מפעילות מעוררת, כמו משחקי מחשב, בשעה לפני ההליכה לישון.

ד"ר ריבי טאומן, המרכז להפרעות שינה בילדים, בית החולים לילדים דנה

חזרה של ילדים עם הפרעות קשב לבית הספר - ההתמודדות הרגשית והתרופתית

אחד האתגרים העומדים בפני רוב הילדים לקראת סופו של החופש הגדול הוא הסתגלות למסגרת של שעות שינה סבירות, אכילה מסודרת והתמודדות עם מטלות לימודיות.

רצוי לבנות סדר יום סביר, כתיאום עד כמה שניתן עם הילד או המתבגר עם ליקויי הקשב, ולהסתגל חזרה לשעות ערות ושינה באופן הדרגתי.

עבור תלמידים עם ליקויי קשב הנוטלים טיפול תרופתי, יש לבחון עם הרופא המטפל (רצוי מבעוד מועד, ולא לאחר תחילת שנת הלימודים), שהמינון אותו נוטל הילד מתאים למשקלו הנוכחי. כדאי לשקול לתת את הטיפול התרופתי יומיים-שלושה לפני תחילת הלימודים, בעיקר אם זו הפעם הראשונה שהילד נוטל ריטלין, או אם נטל בעבר ודיווח על תופעות לוואי שונות (אלו בדרך כלל מופחתות לאחר מספר ימים). במקביל, כדאי להדפיס וללמד את הילד להשתמש בטבלאות למעקב אחר הטיפול התרופתי.

תקופת הסתגלות: על ההורים לקחת בחשבון שלתלמידים רבים עם ליקויי קשב לוקח זמן רב יותר להסתגל למעברים בכלל ולשינוי הכרוך בחזרה למסגרת (ויציאה לחופשה זמן קצר לאחר מכן). לכן על ההורים והמורים להבין שמדובר בתקופת הסתגלות, שעשויה להסתיים רק כשבוע-שבועיים לאחר החזרה מחופשות החגים השונות, ושלאחריה ניתן יהיה לראות למידה ועבודה סדירות יותר.

"מכינה רגשית": שיחות עם הילד על מה שצפוי לו יכולות להקטין חלק מהחרושים והמתחים הקשורים להסתגלות חזרה ללימודים. רצוי לתאם ולקבוע זמנים מראש לשיחות אלה - כדי שהילד יהיה פנוי רגשית לחשוב ולדבר על הדברים שעולים (ייתכן שהדבר ידרוש חשיבה משותפת על סדרי עדיפויות במהלך השבוע האחרון של החופשה, בשל מניעים של הדחקה ודחינויות). שיחה כזו יכולה לכלול חשיבה על שגרת היום הצפויה בתקופה הקרובה (אם מדובר בתלמיד כיתות א'-ב' - לספר על השבוע הראשון במהלך שנת הלימודים). כדאי לשוחח עם הילד על דברים המעוררים בו מתח או חששות, וכיצד יוכל להתמודד עימם. כדאי לסייע לילד לחשוב על הדברים שנתונים להשפעתו (ארגון התיק, למידת סדר היום בכיתה, מה לעשות אם אינו מבין את ההוראות שניתנו על ידי המורה וכיו"ב).

אין חששות או טרדות "נכונים" או "לא נכונים", ובעיקר חשוב לא להיות שיפוטי כשהילד מעלה חששות אלה ולתאם עם הילד ציפיות לאור היכולות שהפגין עד



כה - לא דווקא לפי הפוטנציאל שלדעתכם (או לאור האבחון שעבר) יש לו.

ילדים רבים עם לקויות קשב וריכוז מתקשים להתעורר בבוקר. וצריך כמובן להבחין בין אלה שקמים ובין אלה שמתעוררים (מנטלית וכיו"ב) - זה לא תמיד קורה באותו זמן! על ההורים לדעת שהאפשרות להתעורר במהירות היא תכונה ביולוגית ומולדת, עליה יש לילד (ולמרבית הצעיר - גם להורה) מעט השפעה. עם זאת, יש לא מעט מטלות בבוקר אותן ניתן לארגן ולהכין מראש, אשר יקלו ויקצרו את ההתארגנות בבוקר - למשל, הכנת מערכת ותיק, בגדים וציוד להתעמלות או לשיעורים מיוחדים וכיו"ב). ילדכם יוכל להתארגן באופן יעיל יותר אם תכינו אותו שתי רשימות (מנוילנות, כדי שאפשר יהיה למחוק בטוש מחיק כל משימה ולהשתמש ברשימה למחרת). האחת - נועדה לערב ולמטלות לקראת השינה ולמחר. השנייה - לבוקר ולמטלות שעדיין נותרו. אם הילד יכין את רוב הדברים הדרושים בערב, ילך לישון בשעות שתואמו מראש, יצליח להירדם בזמן וישן את כמות השעות הדרושה לו - הבוקר ייראה הרבה יותר קל וסביר להתארגנות, ורבים מהקונפליקטים בשעות אלה יצטמצמו.

ארז מילר, פסיכולוג חינוכי מומחה, ראש החוג לחינוך מיוחד במכללה האקדמית אחוה