



כְּתִיב אִרְשָׁדִי לִוְרֶשֶׁתַּת גִּמְאָעִיָּה לְגֶרֶץ אִסְתִּיחְדָּאם הַבְּרִנְאָמַג הַתְּעִלְמִי "לִילָאח" אִתָּאחַ מְצָאמִינִי בִּי מְגָאֵל שְׁחָה הַמְּרָאָה

כְּתָבַת הַמְּחֶתוּי וְתִפְוִירֶה

יפֻעָאֵת בֶּן רִפְתִּיל, מְעָאֵלְגַת וְזִפְיִיָּה, מְסֻוֹלַת חֲדָמָאֵת הַמְּהֵן הַטְּבִיָּה, נְזָאֵם הַתְּוִזְפִּי
וְהַתְּקָאֵד-הַפִּינִי אִסְרָאִיל, מְנֻטָּקַת חִיפָא וְהַשְּׁמָאֵל

הַתְּחִיר

שָׁאֵרֹן גִּאנֹת, מְדִירַת קֶסֶם הַמְּעָרֶפֶת וְהָאִבְחָאֵת, שְׁנִדּוּק שָׁלִימ

הַתְּרִגְמָה לְהַעֲרִיבִי

רְהָאֵם עֻוִּידָאֵת, מְעָאֵלְגַת וְזִפְיִיָּה, לִקְבִי תָאֵנִי בַּתְּעִלְמִי הַאֲחָאֵם תְּחֻשֻׁשׁ מְחֻדּוּדִיָּה זְהֻנִיָּה תִפְוִירִיָּה

אָב 2022

جدول المحتويات

ص

- 2 برنامج ليلاخ – بيئة تعليمية للنساء ذوات محدودية ذهنية
- 3 كتيب الارشاد لاستخدام برنامج ليلاخ
- 4 اللقاء الأول- التعرف على مجال صحة المرأة
- 7 اللقاء الثاني- فحص الثدي
- 8 اللقاء الثالث – فحوصات المهبل

برنامج ليلاخ التعليمي- بيئة تعليمية للنساء ذوات المحدودية الذهنية

عادة ما تكون زيارة طبيبة النساء مصحوبة بالقلق, الخوف والاحراج. هدف برنامج ليلاخ هو تحضير مستقبلة الخدمة قبيل الزيارة, تخفيف شعور الخوف وعدم الراحة ومن اجل اكسابهن معرفة فيما يتعلق بالفحوصات واهميتها. يعرض البرنامج طبيبة النساء ووظيفتها, غرفة الفحص والعديد من الفحوصات التي تجرى في العيادة: فحص مهبلي, فحص مسحة عنق الرحم, فحص يدوي للثدي, التصوير الممغنط والمزيد. يتم عرض مقطع فيديو بشخصيات كرتونية لكل فحص من الفحوصات السابقة, وكذلك لعبة فعالة واسئلة أساسية مرتبطة بالفحص.

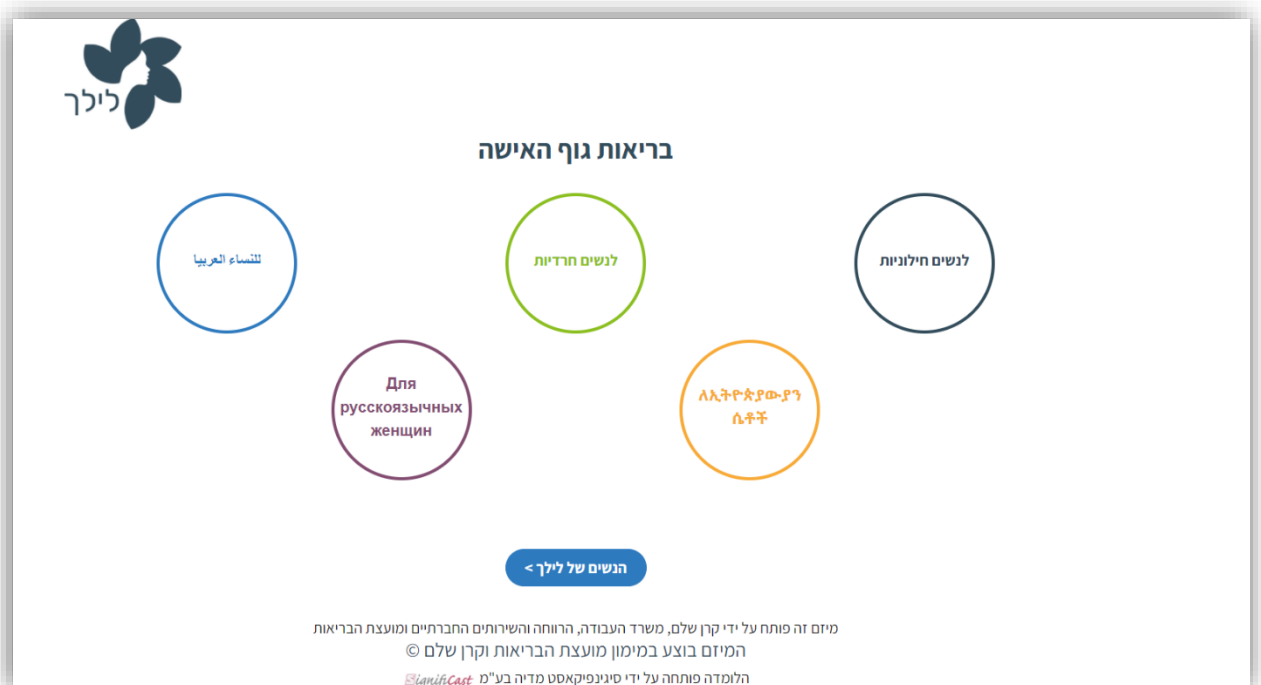
تم بناء البرنامج بواسطة طاقم مهني من النساء, ذوات خبرة في مجال العمل مع النساء ذوات المحدودية الذهنية.

يتوفر البرنامج في اللغة: العبرية, العربية, الروسية والامهرية وكذلك يوجد برنامج خاص للمجتمع اليهودي-المتدين.

البرنامج مجاني, متوفر في الانترنت وמתاح للجميع.

مرفق ادناه رابط صفحة البرنامج:

[/https://www.kshalem.org.il/home-page-funds](https://www.kshalem.org.il/home-page-funds)



إرشادات لاستخدام برنامج ليلاخ

أعدت هذه الإرشادات لاستخدام الطاقم المهني \ الموجهين الذين يعملون مع مجموعات في اطر تقدم خدمات للنساء ذوات المحدودية الذهنية.

الجمهور المستهدف للبرنامج هو نساء ذوات محدودية ذهنية (محدودية ذهنية تطويرية, طيف التوحد, تأهيل مهني) بكافة الاعمار ومستوى محدودية خفيف. تم بناء الارشادات بصورة ورشة, بحيث يتم تمريرها على فترة 3 لقاءات, كل لقاء مدته 30 دقيقة. من الممكن تقسيم اللقاءات بشكل اخر, مع ملائمة الدعم الذي يحتاج له متلقيات الخدمة.

يرافق الارشادات بطاقات صور موجودة في [الرابط التالي](#) <<< من المفضل طباعة الصور بحجم A4 ملون, ولكن من الممكن عرضها أيضا على شاشة كبيرة (جهاز عرض),

قد تصادف مستقبلات الخدمة صوراً تثير مشاعر عدم الهدوء مثل، رغبة الانجاب او حمل جنين، لذلك من المفضل الاخذ بعين الاعتبار هذه المشاعر وازالة الصور مسبقاً. قبل إقامة الورشات يجب التأكد من فهم البرنامج جيداً, معرفة اساس الفحص (فيديو, لعبة, أسئلة واجابات).

من الممكن استخدام أدوات المساعدة الموجودة في القائمة الرئيسية للبرنامج.

تشرفنا بالمعرفة	طبيب النساء	غرفة العلاج	الفحوصات	حول	أدوات مساعدة للمرشد
-----------------	-------------	-------------	----------	-----	---------------------

وكذلك, خلال الملائمة الثقافية للبرنامج تم تطوير قاموس مصطلحات في مجال صحة المرأة وذلك في اللغات: العربية, الروسية والامهرية. لاستخدام هذه المصطلحات من الممكن الدخول [للرابط المرفق](#) <<<

اللقاء الأول- التعرف على مجال صحة المرأة

أدوات مساعدة: عارضة الصورة الموجودة في [الرابط>>](#)

افتتاحية

أقوم بعرض الموضوع, مدة الورشة, في كل مرة نتعلم شيء مختلف فيما يتعلق بالفحوصات عند طبيبة النساء. قبل ان نبدأ بالفحوصات, سنتحدث اليوم عن المشاعر. نوضح- هنا يسمح بالحديث عن أمور تضايقكن في موضوع صحة المرأة. كل ما نتحدثن به سيبقى بيننا ولن يمرر لأي أحد اخر, يجب التأكد من ان كل النساء فهمن هذا الامر.

- من زارت طبيبة نساء؟ من زارت طبيبة نساء؟ أي فحص قمّت بإجرائه؟
- كيف شعرت خلال الفحص؟
- كيف تشعرون عندما يقال انكن بحاجة لزيارة طبيب النساء, حتى قبل الذهاب اليه؟
- كيف تشعرون عند الذهاب لطبيب العائلة؟
- ما الشيء الذي يساعدكن على تقليل القلق, وان تكن أكثر هدوء؟ هل يساعد ان تكون طبيبة نساء بدل طبيب؟ هل يساعدكن وجود مرافقه؟ هل يساعدكن ان تعرفن مسبقا ماذا سوف تفحص الطبيبة؟

انا سعيدة بقدرتكن على الحديث من القلب ومشاركة ما قد يساعدكن.

المضمون

الان سنتحدث عن أعضاءنا الانثوية. أقوم بعرض الصور: الرحم, الثدي, المهبل, عنق الرحم والمبيضين. نسأل عن كل صورة ماذا نرى هنا, نتأكد من معرفتهن لوظيفة كل عضو وما المشاكل التي من الممكن ان تحدث.

العضو- هو جزء من الجسد قد يكون داخلياً او خارجياً.

يشمل الجهاز التناسلي لدى المرأة أعضاء خارجية بحيث من الممكن رؤيتها, وأعضاء داخلية لا يمكن مشاهدتها بالعين الا بواسطة جهاز طبي يستخدمه طبيب النساء خلال الفحص.

المهبل- أنبوب عضلي مرن يوصل للرحم. من خلاله يمر افراز الحيض\ الدورة الشهرية. احياناً قد ينمو في المهبل فيروس او فطريات, وقد يؤدي الى عدة اعراض, مثل الحكة. من الممكن معالجة المشكلة بواسطة ادوية, لذلك يقوم الأطباء بفحص المهبل.

عنق الرحم- يقع في النهاية الداخلية للمهبل ويوصله للرحم. عبارة عن فتحة صغيرة تسمح لدم الحيض بالخروج من الرحم للمهبل وثم لخارج الجسم. هنالك نساء قد يصاب عنق الرحم لديهن بالمرض والالتهاب ويؤدي للألم, لكن إذا تم فحصه مبكراً من الممكن معالجة المشكلة سريعاً.

الرحم- يقع بعد عنق الرحم. هو عضو مجوف ذو جدران عضلية سمكية. حجمه وشكله مثل الاجاص. داخل الرحم ينمو طفل عند الحمل. يقوم الرحم ببناء وتفتيت نسيج يحوي الكثير من الدم بشكل شهري وهذا هو ما يسمى الحيض\ الدورة الشهرية. هنالك نساء قد يحدث لديهن بشكل مفاجئ نزيف في غير موعده او قد لا تغيب الدورة. عند كل تغيير كهذا من المفضل الذهاب للفحص.

الثديان- يقمن بإنتاج الحليب عند وجود طفل, النساء فوق عمر ال 40 يقمن بفحص سنوي لفحص صحة الثديين. أحيانا عند الكشف المبكر للطبيب في حال وجود مرض في الثدي, من الممكن معالجته بشكل سريع.

حقوق النساء

بعد ان عرفت انه من المهم الذهاب والفحص, من المهم ان تعلمن:

- تستطيعن ان تعرفن ماذا سيحدث في غرفة الفحص, من المهم ان تطلبن معرفة أي فحص ستقمن بإجرائه, وكيف يتم اجراءه.
- إذا كنتن تفضلن وجود طبيبة نساء وليس طبيب, قمن بطلب ذلك, ليس دائما لكن أحيانا هذا ممكن.
- من المفضل ان يتواجد معكن مرافقه- ام, اخت, صديقة بحيث تشعرن بالهدوء بجانبها.
-

متى يفضل الذهاب لفحص لدى طبيب النساء ؟

نقوم بتوزيع صور على الطاولة والتي بها: " في الآونة الأخيرة اشعر بحكة", "يحرقني", "عندما المس صدري اشعر ان هنالك كتلة", " اشعر بأن بطني قد سمن", " لم اتلقى الدورة الشهرية منذ عدة أشهر". في كل مرة يجب التركيز على صورة واحدة, يجب شرح الصورة وسؤالهن إذا حدث لاحد قريب واعطائهن الفرصة بالمشاركة.

حكة\ حرقان- قد يكون هناك فيروس أو فطريات في المهبل. سيتمكن طبيب النساء من الفحص وتقديم العلاج المناسب. لا حاجة للمعاينة.

نتوء في الثدي- في اثناءنا يوجد دهن متواجد بكتل ناعمه. من المهم القيام بفحص ذاتي في كل فترة من اجل التعرف على هذه النتوءات. إذا شعرتن بوجود تغيير او شعرتن بوجود كتلة صلبة, بارزة او مؤلمة من المهم التوجه لطبيب النساء من اجل الفحص.

سمنة في البطن- قد يكون لهذا الامر العديد من الأسباب. قد يكون انتفاخ بسبب فترة الدورة الشهرية, قد يكون بسبب حمل غير امن, او أسباب أخرى تتعلق بصحة الرحم. من المهم الفحص.

لم اتلقى الدورة الشهرية منذ عدة أشهر- قد يكون لهذا أسباب متعددة, مرتبطة بالهرمونات, التي يفرزها المبيض. احياناً يتعلق هذا الامر بالتقدم في السن, او بالحمل. يجب الفحص من اجل علاج المشكلة.

تلخيص

نسأل: كيف كان اللقاء؟ إذا كان سهل او صعب الحديث عن هذه الأمور؟ هل يشعرون انهن تعلمن شيء جديد او كل شيء كان معروف مسبقاً؟ هل شعرن انهن يعرفن أكثر بالنسبة للمرة القادمة التي يذهبن بها الى طبيب النساء ام نفس الشيء؟ نشرح انه في كل لقاء سوف نتعلم عن فحص مختلف.

اللقاء الثاني- فحص الثدي

أدوات مساعدة مرفقة: عارضة كبيرة، لذلك يجب تحضير رابط [برنامج ليلاخ مسبقاً](#)<

افتتاحية

سنحدث اليوم عن الزيارة لدى طبيب النساء, عن غرفة الفحص, وعن فحوصات الثدي-
الفحص اليدوي وفحص التصوير الشعاعي للثدي.
نعرض أداة ليلاخ التعليمية على شاشة كبيرة, نتعرف على الشخصيات, غرفة الانتظار وغرفة
الفحوصات.

المضمون

نوضح انه تم التعلم سابقاً ماذا يعني فحص يدوي للثدي. متابعة مع البرنامج التعليمي. نسأل
المشاركات إذا يردن ان نعرض مقطع الفيديو مرة أخرى. في النهاية نسأل إذا كان لديهن أي
استفسار, نمر معاً على الأسئلة والاجوبة الموجودة في برنامج ليلاخ, ونفحص إذا يردن إضافة
أي سؤال او استفسار.

نوضح اننا سوف نقوم الان بالتعلم عن فحص التصوير الشعاعي للثدي. نقوم بالمتابعة مع
البرنامج التعليمي. نسأل المشاركات إذا يردن ان نعرض مقطع الفيديو مرة أخرى. في النهاية
نسأل إذا كان لديهن أي استفسار, نمر معاً على الأسئلة والاجوبة الموجودة في برنامج ليلاخ,
ونفحص إذا يردن إضافة أي سؤال او استفسار.

تلخيص

نسألهن كيف كان اللقاء؟

إذا كان سهل او صعب الحديث عن هذه الأمور؟ هل يشعرن انهن تعلمن شيء جديد او كل
شيء كان معروف مسبقاً؟ هل يشعرن انهن يعرفن أكثر بالنسبة للمرة القادمة التي يذهبن بها الى
طبيب النساء ام نفس الشيء؟ نشرح انه في كل لقاء سوف نتعلم عن فحص مختلف.

اللقاء الثالث – فحوصات المهبل

أدوات مساعدة مرفقة : عارضة الصور متوفرة في الرابط [المرفق <>](#) ، عارضة كبيرة للصور ، يجب تحضير رابط [برنامج ليلاخ مسبقاً<>](#)

افتتاحية

سوف نتحدث اليوم حول الفحوصات التي يتم اجراءها بالمهبل- فحص مهبلي وفحص مسحة عنق الرحم.

نعرض أداة ليلاخ التعليمية على شاشة كبيرة, تذكير حول الشخصيات, غرفة الانتظار وغرفة الفحوصات.

المضمون

نوضح انه تم التعلم سابقاً ماذا يعني فحص مهبلي. متابعة مع البرنامج التعليمي. نسأل المشتركات إذا يردن ان نعرض مقطع الفيديو مرة أخرى. في النهاية نسأل إذا كان لديهن أي استفسار, نمر معاً على الأسئلة والاجوبة الموجودة في برنامج ليلاخ, ونفحص إذا يردن إضافة أي سؤال او استفسار.

نوضح اننا سوف نقوم الان بالتعلم عن مسحة عنق الرحم. نقوم بالمتابعة مع البرنامج التعليمي. نسأل المشتركات إذا يردن ان نعرض مقطع الفيديو مرة أخرى. في النهاية نسأل إذا كان لديهن أي استفسار, نمر معاً على الأسئلة والاجوبة الموجودة في برنامج ليلاخ, ونفحص إذا يردن إضافة أي سؤال او استفسار.

لعب الدور أولاً

تتطوع احدى المشتركات بأن تكون ليلاخ, المرشدة تكون بدور الطبيبة. يجب ان تطرح ليلاخ سؤال على الطبيبة من ضمن الأسئلة التي مررنا بها, والطبيبة سوف تجيب.

لعب الدور الثاني

من اجل التمرن على المناصرة الذاتية, احدى المشتركات تقوم بأداء دور ليلاخ, الموجهة بدور المرشد في المسكن او الام.

تخبرها المرشدة أنها حددت لها موعداً مع طبيب النساء. يجب أن تطلب "ليلاخ" أن تكون معها مرافقة، أو أن تطلب منها أن تكون طبيبة نسائية وليس طبيب، أو تطلب نقل الموعد إلى يوم ووقت مناسبين لها.

تلخيص

نسألهن كيف شعرن بكل اللقاءات؟ هل كان اسهل بالنسبة لهن ام اصعب الحديث عن الأمور من لقاء لآخر؟ إذا شعرن بمزيد من المعرفة للمرة القادمة التي يذهبن فيها إلى طبيب النساء أن انه نفس الشيء؟