

خطط لتدريب المدربين الأقران

يندى ارنولد ، ماجستير
برنامج تعليم الأقران في لوس انجليس (نشاط / مدينة لوس انجلوس ، والنشاط
الدولي)
الشيخ كابالي ادريس ، مدير مركز يوبيديا
كايونغا ، كايونزا ، بوكولوتو ، بوسانا ، نامانجا قيرة ،
اوغندا ، افريقيا
14 - 28 فبراير 2005

اولا - المقدمة :

(أ) التجارب الشخصية (منذ عام 1982) لويندي ارنولد، ماجستير في التعليم والوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية/الايديز والرعاية للمصابين بالمرض.

ثانيا - تمرين: من نحن؟ (هل تحب الـ M&Ms ☺) ؟

ثالثا - بعض التحديات في مجال نقص المناعة البشرية/الايديز:
(ب) كل شخص فريد: لنا انظمة مناعية مختلفة و تطور مختلف لفيروس نقص المناعة البشرية.

(ت) وصفات العار و الحواجز: هذه تعوق نشر معلومات فيروس نقص المناعة البشرية/الايديز - الثقافة والدين ودور كل جنس.

رابعا - تمرين: ثقافة و قيم اوغندا من خلال صور.

خامسا - لماذا لا تزال الاصابات بفيروس نقص المناعة البشرية في الارتفاع عالميا؟ (بضعة افكار).

(ث) الانكار: "الايديز لن يحدث لي او اسرتي"! "اثق بشريكي"!
(ج) ادوار الجنسين: تبعية المرأة في كثير من البلدان حيث لا يمكن للنساء مناقشة الجنس.

(ح) نقص المعلومات والتعليم: اين يمكننا ان نتعلم عن الجنس؟
(خ) الاعلام: اضعاء طابع فتان للجنس ، معظمه من الثقافات الغربية.
(د) عدم الوصول للخدمات الطبية: الحواجز الجغرافية و المالية و الوقتية.
(ذ) القيم الثقافية: عدم التحدث عن الجنس او التفاوض في وسائل الحماية.
(ر) الفقر: "الجنس من اجل البقاء" - البغاء لاطعام اطفالنا و لدفع الرسوم المدرسية.

(ز) الضغط عن طريق الأقران واستخدام الكحول والمخدرات: هذه تعزز المجازفة في السلوك...

(س) نقص الابز و الخاقن و المعدات الطبية و الرفالات.
(ش) تفشي الامراض الجنسية: فالصاب بمرض جنسي يكون الاكثر تعرضا للفيروس (الجروح...)

(ص) العوامل العمرية: نعم، المسنات في خطر أيضا!
(ض) استخدام وسائل منع الحمل الأخرى: "قرص" لن يحمي من الاصابة بالفيروس.
(ط) تعدد الزوجات وتعدد الشركاء: هذا يزيد من خطر التعرض للاصابة بفيروس نقص المناعة البشرية.

سادسا - تمرين: الحديث عن الجنس صعب! إذا كنا لا نستطيع الكلام عن الجنس ، فلننا معلمين جيدين للوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية/الايديز.

سابعا - تمرين: تحديد هوية المجموعة و سريتهم: اذا قيل لكم شيئا شخصا ، فلا بد ان يبقى كسرک أنت.

ثامنا - الاحصاءات - عالمي، افريقي، اوغندي، الولايات المتحدة الامريكية:

أ - في العالم:

1. تقديرات بأن هناك اكثر من 43 مليون شخص يعيشون بفيروس نقص المناعة البشرية / الايديز.

2. اكثر من 25 مليوناً لقوا حتفهم بسبب الايدز.
3. تقديرات بأن 16,000 شخص في العالم يصابون كل يوم (2,000 من هؤلاء اطفال...) أي 667 شخص كل ساعة، 11 شخصاً كل دقيقة!

ب - في افريقيا :

1. 29.4 مليون افريقي يعيشون بفيروس نقص المناعة البشرية / الايدز.
2. واحد من احد عشر افريقي مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية / الايدز.
3. اكثر من 9,000 عدوى بفيروس نقص المناعة البشرية في افريقيا يومياً. 5,000 يموتون من فيروس نقص المناعة البشرية / الايدز.

ت - في الولايات المتحدة الأمريكية :

1. أكثر من 890,000 حالة مسجلة بالايديز.
2. حوالي 1.0 - 1.5 مليون مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية (واحد من كل 250 شخص في الولايات المتحدة مصابون بفيروس نقص المناعة البشرية).
3. حوالي 45,000 اصابة جديدة كل سنة (110 مصاب كل يوم).
4. 1-2 مراهق امريكي يصاب في كل ساعة من كل يوم...

تاسعا- المنظور الطبي لفيروس نقص المناعة البشرية/الايديز:

أ- التعاريف الطبية:

1. **فيروس نقص المناعة البشرية:** الفيروس الذي يؤدي الى الايدز.
2. **الايديز:** تعقيدات نقص المناعة المكتسب التي تنجم عندما يضر الجهاز المناعي فلا يستطيع ان يقاوم الاصابات.
3. الجهاز المناعي : هيئة الدفاع في الجسد. يضر فيروس نقص المناعة البشرية الجهاز المناعي.
4. **خلايا تي:** خلايا الجهاز المناعي التي تساعد على المقاومة ضد الاصابات. فيروس نقص المناعة البشرية يدمر هذه الخلايا (عادة يكون لدى الشخص ما بين 800 - 1200 خلية تي).
5. **العدوى الانتهازية:** عندما لا يستطيع الجهاز المناعي ان يقاوم الاصابات (مثلما دمر فيروس نقص المناعة البشرية الجهاز المناعي) هناك بعض الاصابات التي تنتهز "الفرصة" للدخول في الجسد. هذه الاصابات في اغلب الاحيان تتطور الى امراض انتهازية (التي يمكنها ان تؤدي الى وفاة الشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية). الثلاثة الاكثر شيوعاً هي : التهاب الرئوي الذي يتلف الرئتين ، ورم كابوزي اللحمي مثل سرطان الجلد) والتدرن (السل).

الملاريا والسل من الامراض الانتهازية الكبرى فهي تقتل الكثير من الافارقة المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/ الايدز.

6. **" فترة النافذة "** الوقت الذي يستغرقه اعداد الاجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية. ويمكن ان يأخذ ما بين 2.5 اسبوع و 6 اشهر (يختلف من شخص لأخر...).
7. **"فترة الحضانة":** الوقت المستغرق بين العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية (من الجنس الغير محمي او من الدم الى الدم او من الام الى الطفل) وتطور الاعراض و العلامات (يمكن أن يكون اسابيع او اشهر او سنوات). مرة أخرى ، يختلف من شخص لأخر.
8. **اختبار الاجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية:** هذا اختبار لاجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية. انه ليس اختباراً للايدز. الاختبار يجب ان يكون ولا بد ان تتوفر المشورة قبل الفحص وبعده.
9. بعض **الاعراض التي يمكن** ان ترتبط بالاصابة بفيروس نقص المناعة البشرية:
*السعال المزمن، *تضخم في الغدد الليمفاوية، * فقدان الوزن الغير مبرر (متلازمة الهزال) ، *الاسهال المزمن

*الاصابات(عدوى) من الخميرة ، *التعرق الليلي ، *حمى رديئة ،
*جروح زرقاء ، *غثيان شديد ، *الالتهابات الجلدية ،
*المزيد...

ب - الاجاث والمعالجه :

لا يوجد علاج لمرض الايدز. في بعض البلدان توجد بعض الادوية التي
يمكن ان تساعد احيانا الشخص المصاب بفيروس نقص المناعة
البشرية. هناك ادوية عشبية ممتازة وايضا الطب التقليدي في
افريقيا.

عاشرا - الانتقال:

أ - لا ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية عن طريق الاتصال العرضي
(الاحضان، العرق ، البعوض ، من التسفح).

ب - ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية عن طريق:

- ❖ **النشاط الجنسي** (الشرج والفم والمهبل) **الغير محمي** (بدون واقي)
- ❖ **اتصال الدم بالدم** (الاشترك في الابرمثل المستخدمة لحقن المخدرات،
و الوشم، و لثقب الاذن و الجسد، و ايضا الادوات الجراحية الغير
معقمة .
- ❖ **الاصابة من الام الى الطفل** (اثناء الحمل او الولادة او الرضاعة
الطبيعية)

⊗ حوالى 30% من الامهات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية تنقل
الاصابة الى طفلها ⊗ .

- ت - 4 سوائل الجسم ذات التركيز العالي للفيروس :
- المني (يتضمن السائل السابق للقذف)
 - الدم
 - حليب الام
 - السوائل المهبلية

يمكن ان ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية عندما يتم تبادل هذه السوائل مع
شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية/الايدز!

الحادي عشر - تمرين: لماذا يصيب فيروس نقص المناعة البشرية العديد من الناس
في وقت سريع... من كان شريك شريكك؟

الثاني عشر - الوقاية :

- أ - الامتناع عن الجنس والمخدرات (الاسلم!!) . نعم ، هذا يعني لا للجنس!
ب - اذا كنت تعرف شخصا من الناشطين جنسيا ، اذا فالجنس الأمين يعني
الاستعمال السليم والثابت (ويجب ان تستخدم كيل مرة) للمطاط
الواقى مع التحشيم بالماء (المائى). (الرجاء البقاء مع شريك واحد :
الاخلاص والزواج!) .
ت - سنقوم بتوضيح الاستخدام السليم للمطاط الواقى للذكور والاناث.

تعرفون اي شخص يقوم بحقن او استعمال المخدرات - احصل لهم على
المساعدة!!!

ث - الحد من مخاطر الأبرر واخلقن والأدوات :

1. **التبييض**، أبرر الحقن و حقن متعاطي المخدرات بالكلوركس ثلاث
مرات ثم الشطف بالماء ثلاث مرات سيساعد على قتل فيروس نقص
المناعة البشرية.
2. **أبرر** الوشم، و ثقب الاذن و الجسد يجب ان تكون مشبعة
بالالكحول لمدة 10 دقائق او في الماء المغلي لمدة 10 دقائق
يساعد على تقليل خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية .

الثالث عشر - تمرين: هل لازلنا عائلة؟ الموسيقى والحركة!

الرابع عشر - قضايا اجتماعية : مناقشة عن مجموعة خاصة من الناس ذوى الاحتياجات الخاصة.

- ح - لماذا تتعرض النساء اكثر لخطر فيروس نقص المناعة البشرية/الايدز؟
خ - لماذا يتعرض المراهقون والطلبة اكثر لخطر فيروس نقص المناعة البشرية/الايدز؟
د - كيف يمكن ان نتحدث مع العاهرات؟
ذ - هل يمكن ان نحصل على دعم المنظمات الدينية؟
ر - كيف يمكن ان نصل الى اصدقائنا المعوقين؟
ز - المجموعة المستهدفة من الناس ؟

الخامس عشر - قضايا نفسية: ما هي الاحتياجات العاطفية واهتمامات الصديق المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية/الايدز ؟

مراحل كويلر - روس للموت: كثير من الناس التى اكتشفت انها مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية غالبا ما تمر بهذه المراحل العاطفية.

- * **الصدمة:** عدم الشعور، ارتباك، وتحدرد.
* **الانكار:** "هذا غير صحيح. هناك خطأ ما"
* **الغضب:** الغضب من العالم، من الشريك، من المرض... من الله..
* **التفاوض:** "اذا فعلت شيئا مختلفا، فسوف اشفى!"
* **الاكتئاب:** الشعور بالعجز، اليأس، العزلة.
* **القبول:** "نعم، التشخيص حقيقي، أنا مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية/الايدز"

هذه المراحل مثل السائل؛ يمر بها الشخص باختلاف الترتيب ويمكنه العودة مرة اخرى.

السادس عشر - تمرين: بطاقات تعديل المخاطر - كيف يمكننا خفض السلوك المخوف بالمخاطر؟

كيف يمكننا تقليل خطر التعرض لفيروس نقص المناعة البشرية؟ هل يمكن ان نتحدث عن الجنس؟ هل يمكننا مناقشة استعمال الواقي الذكري مع شركائنا؟ ماذا عن الرضاة الطبيعية؟ ما هو الاتصال العرضي؟ كيف يمكننا ان نعلم اصدقائنا واسرنا؟ كيف يمكننا رعايه المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية / الايدز؟

السابع عشر - مهارات الاتصال: كيف يمكن أن نصبح مدربين الأقران فعالين؟

أ - **تقييم احتياجات** المجموعة المستهدفة من الناس: من هم؟ ولماذا هم هناك؟

ب - **أفتاحات المناقشة:** كيف نبدأ مناقشتنا؟ أسألهم بعض الاسئلة!

ت - "قواعد كردينال" لمدربين الأقران: أبق هذه القواعد في الاعتبار!

1. احترام السرية (السر يبقى سرا!).
2. كن صادق، جدير بالثقة والمهني (انت نموذج وخبير).
3. كن متفاهم (متعاطف، غير قضائي وغير تمييزي).
4. أعرف حدودك كمعلم ومدرب (لسنا اطباء او ممرضات).
5. كن واقعي في توقعاتك عن من انت وكم ستجنى.
6. أعرف موارد مجتمعك للحصول على مزيد من المعلومات.
7. ابدا لا "تزييف" اجابة، فليس هناك اسئلة "غبية".
8. اعط جميع الخيارات حتى يقرروا مع ما يفعله.
9. تذكر قواعد اللغة المرتبطة بفيروس نقص المناعة البشرية / الايدز: لا تستخدم:

"ضحيا الايدز" و "ناقل الايدز" و السلوك الجنسي "الطبيعي" و الضحية "الريئة".

ث - **مهارات الارشاد:** بعض الاستراتيجيات عن كيفية تبادل المعلومات من شخص لشخص

الآن نناقش كيف تصبح مستشار جيد لدى مناقشة فيروس نقص المناعة البشرية / الايدز.

ج - **الادوار الصعبة :**

ما هي بعض المواقف التي يمكننا ان نمارسها؟ نصح مراهق؟ التحدث مع اولادك؟

الثامن عشر - الخطابة : كيف يمكن ان نشعر بالراحة اكثر امام الآخرين؟

أ - **الاعتبارات الاولى :**

1. من هي مجموعتكم؟ (السن ، والجنس ، والخلفية ، والتعليم)

2. حجم المجموعة؟ (اقل من 10؟ اكثر من 40؟) اين هو العرض؟

(مدرسة؟ عيادة؟)

ب - هناك انواع عديدة من خطابات : (القراءة، و الاستظهار، و التلخيص).

ت - **افكار صوتية و بصرية:** (لغة الجسد والملابس ودرجة ونبرة الصوت).

ث - استخدام وسائل بصرية داعمة ، والدعائم ، والفيديو: (اللافتات والرسوم البيانية تساعد).

ج - **تنظيم** موضوع المادة (التأكيد على النقاط الرئيسية؛ اجعل رسالتك واضحة جدا.

ف - **'مرحلة الخوف':** (جفاف الفم ، من العادى ان تكون صادق وتقول "انا متوترا!") .

التاسع عشر - الخطط المستقبلية: أين سنذهب من هنا؟

أ - يمكن ان يكون لدينا مجلس تنسيقى من اقران المدرسين تساعدنا على تخطيط الاحداث.

ب - يجب ان نخطط اجتماعات مقررة بانتظام لممارسة مناقشاتنا.

ت - الآن سنقسم الى "مجموعات": كيف نصل الى الناس في

♥ الكنائس:

♥ المدارس والجامعات :

♥ المجتمعات:

♥ الناس المصابة بفيروس نقص المناعة البشرية / الايدز واسرهم:

ث - ينبغي ان نقيم عامل نجاح نشاط/اوغندا (# احداث، # شعب ، # قرى)

ج - اقتراحاتكم لأستكمال تقدمنا؟