

الموضوع: استشارة ما قبل وما بعد التحاليل

إن الخضوع لتحاليل فيروس نقص المناعة هو أمر صادم و تصل هذه الصدمة لذروتها عند اكتشاف النتيجة(السلبية أو الايجابية) لذلك من الضروري أن يترافق مع إجراء تحاليل فيروس نقص المناعة الاستشارة.

و للقيام بذلك يجب أن تؤخذ بعض الأشياء في الاعتبار ، و ذلك يتطلب الآتي:

- المستلزمات .

- التقنيات .

- إجراءات الاستشارة ما قبل وما بعد الخضوع لتحليل فيروس نقص المناعة .

إذا كنت تعيش مع شخص يشتبه في سلوكه الخطر فيجب عليك أن تنصحه ولكن للقيام بتلك المهمة يجب أن تتوافر فيك مواصفات معينة.

الصفات الواجب توافرها في المستشار الجيد:

1. يجب أن يتحلى المستشار الجيد بالصبر.

2. يجب أن يكون مستمع جيد و متعاطف ومجامل.

3. أن يكون هدفة المساعدة وليس الوعظ.

4. أن يكون موقفة غير متحيز ولا يحكم علي الأمور.

5. يجب أن يكون متحدث لبق ، و هنا تلعب لغة الجسد والمهارات اللغوية و اختيار الأمثلة دورا هاما.

6. أن يتواصل مع المريض ويبيدي تعاطفه.

7. أن يكون قادرا علي شد انتباه المريض و يكتسب ثقته.

8. أن يعترف بالأخطاء.

9. أن يكون لديه الرغبة في التعلم والبحث عن الإجابات.

10. أن يزيل الحدود بينة وبين المريض.

11. أن يقدم معلومات دقيقة. فإذا وجد أنه يختلق الحقائق أو يخمنها سيفقد الثقة و يصبح دورة كمستشار معرضا للشبهة (المرضي في تلك الأحوال سيضعونك في الاختبار علي أمل أن تفشل فذلك يجعلهم يشعرون بأنهم ليسوا أقل منك)

متطلبات قبل الاستشارة الناجحة:

1. إقامة علاقة ألفة.

2. سرية اللقاءات وبناء الثقة.

3. الخصوصية أثناء الاجتماعات (ما بين فردين فقط).

4. مساندة المجهود.

أعرف مع من تتعامل:

1- الأذكىاء (الجامعيين): لديهم معرفة مبدئية وغالبا يتخذون موقف متعالي، لذا يجب أن تكمل معلوماتهم قبل يتطلعون لمشورتك.

2- النساء: ربما يفضلن التعامل مع مستشارة، مسألة توافق الجنس هي أمر هام للجنسين.

3- النساء: إن كان الرجل هو المسؤول عن السلوك الخطر فمن المهم تشجيعها علي احضارة معها. لذا فإن التحيز القائم علي الجنس وعدم المساواة في تلك المواقف هو قضية هامة.

4- الطلبة/المراهقين: اعرف سبب صدمتهم أو خوفهم.

5- الأميين: يحتاجوا إلي مواد توضيحية أثناء الحديث فالأمثلة غير الشخصية /المجردة صعبة الاستيعاب.

المشورة لتعديل السلوك – العموميات:

11- اعرف لماذا جاء إليك الشخص –ماذا يقلقه.

2. اعرف المشكلة.

3. اعرف السلوك /الموقف الذي أدي للمشكلة.

4. اجعله علي علم بعواقب ذلك السلوك /الموقف.

5. قدم له خيارات مختلفة للاختيار من بينها مع تقييم مخاطر كل منها.

6. ساعده في تقييم خياره .

المشورة لتعديل السلوك الجنسي الخطر:

يعتبر السلوك الجنسي الخطر كإدمان الخمر أو المخدرات يجب تفهم أن تغيير ذلك السلوك يتطلب وقت وصبر وخبرة من جانب المستشار.

1. تناول الحديث الأعضاء التناسلية لدي الإنسان عامة

2. تحدث عن الأمراض الجنسية بشكل عام.

3. اجعل الشخص علي وعي بعواقب السلوك الخطر - الأمراض الجنسية و فيروس نقص المناعة والإيدز.

4. أكد علي أنه ليس هناك فرصة للتراجع بعد الإصابة بفيروس نقص المناعة والإيدز. تدمير للفرد والعائلة.
5. اشرح الخيارات المتاحة لتقليل الخطر: أ- الامتناع عن الجنس ب- إقامة علاقة جنسية مع شريك واحد ج- تعلم الجنس بدون المتعة د- الاستخدام الصحيح للعازل في كل مرة.
6. قم بتقييم خيارات المريض للتأكد أن هدفه يمكن تحقيقه.
7. الاختبار الحقيقي للمقدرة علي استخدام العازل هو تركيبه معصوب العينين.
8. اجعل العازل متوفر مجاناً.
9. أعد تقييم معرفة المريض باستمرار.
10. استمر في تقديم المشورة حتى تقتنع أن المريض سيلتزم بالسلوك القويم.

الاستشارة حول الأمراض الجنسية:

1. ارجع تاريخ حالتهم في الإصابة بالأمراض الجنسية.
2. قدم معلومات حول مختلف أنواع الأمراض الجنسية - البكتيري (يمكن علاجه) والفيروسي (ليس له علاج حتى الآن).
3. اشرح سبب اختلاف معدل انتقال الأمراض من رجل لإمرأة ثلاث مرات عنه من امرأة لرجل. فالنساء معرضات لخطر أكبر.
4. اشرح الأعراض المختلفة للأمراض الجنسية بين الرجل والمرأة مثل السيلان وفيروس الورم الحليمي معظم النساء لا تظهر عليهن الأعراض ولكن تعاني من مضاعفات خطيرة مثل التهاب الحوض وسرطان عنق الرحم وقد تصل إلي انعدام الخصوبة إن لم يتم العلاج.
5. اشرح أهمية أن يخضع الزوجان للفحوصات.
6. شجعهما علي تغيير عاداتهما الجنسية لتجنب الإصابة بالأمراض الجنسية أو فيروس نقص المناعة أو الإيدز. حدد موعد آخر بعد 3 شهور لمراجعة التحسن.

أهداف الاستشارة حول فيروس نقص المناعة و الإيدز:

1. إنه مصمم كي يساعد المريض علي التعايش مع المعلومات المتعلقة بالمرض والتحاليل.
2. يقدم التفهم لما تعنيه نتيجة التحاليل.
3. الإعلام بالموافقة قبل الخضوع للتحاليل.
4. إن كانت النتيجة ايجابية يجب تدريب المريض علي تقبل مسؤولياته و تنمية مهاراته كي يتعايش مع المرض.
5. إن كان التحليل سلبياً يتم العمل علي زيادة مستوي المعرفة و التفهم لعواقب العدوى بفيروس نقص المناعة. و التشجيع علي تغيير السلوكيات التي تقلل من نسبة الإصابة بالعدوى.

استشارة ما قبل الخضوع للتحاليل (25-30 دقيقة):

1. استعرض لماذا جاء للخضوع للاختبار بطريقة هادئة.

2. راجع معرفتهم بـ(أ) استخدام العازل. (ب) الأمراض الجنسية. (ج) فيروس نقص المناعة و الإيدز. و أكمل ما ينقصهما من معلومات.

3. راجع وأكد علي عواقب السلوك الخطر.

4. حدد بدقة درجة الخطورة لكل فرد.

5. استعرض بهدوء طبيعة التحاليل و عواقب كلا النتيجتين لإيجابية والسلبية.

6. في حالة النتيجة الايجابية استعرض الفرق بين فيروس نقص المناعة و الإيدز. و أكد علي حقيقة أن المريض يمكن أن يحيا حياة مثمرة لمدة تزيد عن عشر سنوات أو أكثر وأن احتمالات العلاج ترتفع يوميا. ناقش معهم منظومة المساندة(العائلة والأصدقاء).

7. في حالة النتيجة السلبية ناقش فترة حضانة الفيروس والحاجة لإعادة الاختبار بعد 4 أشهر طبقا لاحتمالات الخطر. أكد عليهم أن النتيجة السلبية لا تعني المناعة من العدوى و علي أهمية تغيير السلوك.

8. حصل علي موافقة مسبقة علي إجراء التحاليل.

9. حدد ميعاد أخر بعد أسبوع من الاختبار.

استشارة ما بعد الاختبار(النتيجة السلبية):

1. وضح سريعا أن النتيجة سلبية.

2. دع وقتا للارتياح والسعادة.

3. أوضح أن الفرد يمكن أن يكون في فترة حضانة الفيروس خلال 3-6 شهور من الإصابة بالعدوى وخلال تلك الفترة تكون نتائج التحاليل التي تعتمد علي تحديد الأجسام المضادة غير حاسمة. إن كان القلق يساورك أن هذه الحالة قد تكون كذلك ،حدد ميعاد أخر لإعادة الاختبار خلال 3-4 شهور واطلب من المريض أن يمتنع عن الجنس (أو علي الأقل الجنس الغير أمن)خلال تلك الفترة.

4. دعم المعرفة الأساسية و وعي المريض.

5. عزز خطورة نقص المعلومات.

6. اكتشف التغييرات الهامة في السلوك.

لقاء ما بعد الاختبار للكشف عن نتيجة ايجابية:

1. وضح نتيجة التحليل مباشرة ولكن بنبرة رقيقة مبديا تعاطفك.

2. دع وقتا لتذبذب المشاعر. في معظم الحالات يكون هناك انهيار نفسي وجسدي اسمح لهم بالتعبير عن الحزن بالبكاء. غالبا يكون هناك رفض من الفرد قائلا أن ذلك لا يمكن أن يحدث لي ، لا بد أن هناك خطأ ما في التحليل. في بعض الأحيان يكون هناك قبول صامت لكن يصاحبه انهيار داخلي.

3. عندما يهدأ المريض بشكل كاف يجعلك تتأكد أنه لن يؤدي نفسه، أكد له علي كل المساعدات الممكنة فيما يخص العناية الطبية والدعم النفسي والرجوع للمختصين.

4. حدد ميعاد بعد أسبوع لبدء العلاج.

لقاء ما بعد الاختبار للكشف عن نتيجة ايجابية لتحليل فيروس نقص المناعة:

1. تناول بعناية علي الفرق بين فيروس نقص المناعة والإيدز.

2. أكد علي فائدة النظرة المشرقة للحياة من أجل أفضل استفادة للمستقبل وأن يظل منتجاً.

3. أكد علي أهمية النظام الغذائي الجيد المتوازن. (الكثير من الخضروات والفاكهة. تجنب الطعام الحريف والدمس، تناول المكملات الفيتامينيه والمعدنية)

4. أهمية التدريبات المنتظمة التي لا تسبب الإجهاد. 15-30 دقيقة من المشي الخفيف.

5. حافظ علي نظام المناعة قويا. تجنب التدخين و الكحوليات والتوتر. و الراحة لتجنب الإجهاد.

6. اليوجا و التأمل يساعدان علي الحصول علي نظرة ايجابية وجسد صحي.

7. اشرح لهم أهمية تقليل السلوكيات الخطرة لتجنب نقل العدوى لشخص آخر.

8. شجعهم أن يظلوا أبناء محبين و عطفين و أن يتخذوا ترتيبات مسبقة لمستقبل أبنائهم.

9. راجع المقاييس البسيطة للتحكم في العدوى في حالة الجروح و إراقة الدماء و الحقن تحت الجلد إلي آخره...

10. راجع أهمية علاج العدوى البسيطة مبكرا و بشكل سليم. و قدم معلومات حول نسبة و خطورة الأمراض الانتهازية.

11. راجع أهمية العناية الشديدة من السل. اقترح عمل أشعة بانتظام للكشف عن السل والأمراض الانتهازية الأخرى. قدم خدمات للرجوع إليها في حالة الطارئ- قائمة الأطباء المؤيدين في تخصصات متنوعة.

12. استعرض معه أحدث تطورات العلاج و تفهم المرض و قدم له أملا في المستقبل.

13. كون له منظومة للمساندة تتكون من الأصدقاء و الأقارب. شجع المريض علي إحضار فرد أو اثنين معه إلي الجلسات. و نمي نظام العلاج المنزلي للعدوي المماثلة وكذلك بعض الأمراض الانتهازية الأخرى.

14. انصحه بسرية حالته مع أقرانه في العمل أو الأماكن الأخرى. فليس هناك داع لنشر الحالة إلا إذا اختار المريض أن يصبح ناشطا.

15. اخبره بأهمية الاستشارة و استكمل بناء الثقة لتقوم بمشورة صحيحة و فعالة.

جوانس جانج

مرشد تنميه

كازولونات

جنوب أفريقيا