

هه وگردنی هۆکارنه زاندرای منداڵان

دەربارەى هه وگردنی جومگەى هۆکارنه زاندرای منداڵان

نەخۆشى جومگە زۆر جار پەيوەندى بە کەسانى بە تەمەنەوه هەيه، بە لآم لەوانەيه کاريگەرى لەسەر منداڵانى هەييت. زۆرەيه جۆرەکانى نەخۆشى جومگەى منداڵان بە نەخۆشى جومگەى منداڵانى هۆکار نەزاندرای (JIA) ناسراون. ئەو نەخۆشيه دەبێتە هۆى هه وگردنى جومگەکان و ئازار لە يەك يان زياتر لە جومگەکان. چەند هۆكارىكى جياواز هەيه بۆ JIA و هەندىك جار هۆكارەكە نەزانراوه. بۆ هەندىك لە منداڵان، JIA بە تىپەربوونى كات دەچىتە بارى جاكبوونەوه لە نەخۆشيه، بە لآم بە چارەسەر كرتىكى باش لەلایەن تيمىكى فرەزانستيهوه، زۆرەيه گەنجان لەگەڵ JIA دەتوانن ژياتىكى ئاسايى بەرپۆهەبات. ئەگەر تۆ/منداڵەكەت نەخۆشى هه وگردنى جومگەت هەيه، كە زياتر لە شەش هەفتە دەخايەنیت، پيش ١٦ مەين سالیادی لەدايکبوونى، ئەوه پى دەوترىت JIA. بە زۆرى لە تەمەنى ٦-٢ بۆ ١٤-١٦ سالیادا روودەدات و كەمىك باوترە لە كچاندا.



ئەو نەخۆشيه نزيكەى ١ لە ١٠٠٠ منداڵ تووشى دەبن

نیشانەکانى JIA

چەند جۆرىكى جياواز لە JIA هەيه و نیشانەکان لە نۆياناندا جياوازن. زانينى ئەوهى كە تۆ/منداڵەكەت چ جۆرىكى هەيه يارمەتى تيمى پزىشكى دەدات بۆ داينکردنى باشترين چارەسەر.

پۆيسته سەردانى پزىشك بكەيت ئەگەر منداڵەكەت ئەم نیشانانەيه هەيه بۆ ماوهى زياتر لە دوو هەفتە:

- بە ئازار، ئەستوربوون يان رەقبوونى جومگەکان، بە تايهەتى لە بەياناندا
 - ئازارى پشت لە بەياناندا خراپترە
 - گەرموونى جومگە كاتىكى دەستى لىبەدەيت.
 - زيادبوونى ماندووتى
 - تايەك كە بەردەوام دەگەرپتەوه
 - شەلين بە لآم بى ئەوهى پىكانى هەيت.
- تا كەسېك زووتر دەستنيشان بكرىت بە JIA، باشتر دەبىت. ئەمە بۆ ئەوهيه كە چارەسەرى كاريگەر دەست پىيكات بۆ باشترکردنى نیشانەکان و گەرانهوه بۆ هەموو چالاكويهکان.



وهرزى كردن لەگەڵ JIA

گرنج ئەوهيه بەردەوام بىت لە وهرزىكردن ئەگەر منداڵەكەت JIA ي هەييت. يارمەتى پاراستنى ماسولكەکان دەدات و ماسولكەکان بەهيزتر و نەرمتر دەكات. ئەمە يارمەتيدەر دەبىت بۆ رىگرىكردن لە زيان گەياندن بە جومگەکان و باشترکردنى جوولە و هەماهەنگى و متمانه و جۆرى ژيان.

چارەسەركارى سروشتى پلاتىكى راھىنان دروست دەكات بۆ ئەوهى لەگەڵ پىداويستيه كانى منداڵەكەت بگونييت. لەگەڵ كۆنترۆلكردنى هه وگردنى جومگەکان و باشترکردنى وهرزى گشتى، تۆ/منداڵەكەت دەتوانىت هياش هياش دەست بكات بە وهرزىكردنەکان قورستر بكات.



چارەسەرى سروشتى بۆ JIA

چارەسەركارى سروشتى لەگەڵ منداڵان و خىزانەکانيان كار دەكەن (هەندىك جار قوتابخانە و راھىنەرى وهرزى) بۆ ئەوهى پلاتىكى هاوبەش دروست بكەن بۆ:

- باشترکردنى كردارى جەستەيهى (جوولە، توانا، هيز، بەرگەگرتن)
- پالپشتى خۆت و خىزانەكەت دەكات بۆ جىبه جىكردنى راھىنانى شيانندەوه بۆ رۆتىنى ئاسايى.
- پالپشتى زانيارى و شارەزايى لە چارەسەركردنى ئازار
- يارمەتى تۆ/منداڵەكەت دەدات لە كارکردن بەرەو ئامانجە مانادارەکانى ژيان پەيوەست بە چالاكى (بۆ نمونە وهرزى يان حەزى جەستەيهى تر)
- ئامۆژگارى و پىنمايى يان ستراىژى خۆپاراستن داين دەكا بۆ خۆ بەدوورگرتن يان كەمكردنەوهى برينى ماسولكە و تىسكەکانى لە داھاتوو
- بۆنيادنانى متمانه بەخۆبوون لە منداڵەكەت بە تواناكانى خۆى .
- يارمەتى چارەسەركردنى كيشەکان و چارەكردنى حالەتە سەختەکان دەكات كە لەوانەيه سەرھەلبدات.

چارەسەرى سروشتى

رۆلىكى گرنجى هەيه لە چارەسەركردنى نیشانەکانى JIA و يارمەتيت تۆ يان منداڵەكەت دەدات لە ئەنجامدانى ئەو چالاكياهى كە تۆ يان منداڵەكەت حەز دەكات ئەنجامى بدات.



World
PT Day
2023

٨ى ئەيلول



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday