

ስፒና ቢፊዳ ውስጥ ያሉት አዕምሯዊ (ኮግኒቲቭ) ተግባራት

የእውቀቱ (ኮግኒቲቭ) ክፍል ልክ እንደ አካላዊው



አስፈላጊ ነው

ደራሲ፡-

የነርቭ ሳይኮሎጂስት ባርብሮ ሊንድኩስት

የሙያ ቴራፒስት ማሪ ፔኒ-ዳልስትራንድ

ለዚህ ስራ የተባበሩን



MMCUP

Kvalitetsregistret för MMC
och annan neuralrörsdefekt

ይዘት

መግቢያ.....	3
አዕምሯዊ ተግባራት	3
በስፒና በፊዳ ሁኔታ ውስጥ - አዕምሯዊ (ኮግኒቲቭ) ተግባራት	4
የተለመዱ ችግሮች	4
- ቋንቋ	4
- ትውስታ	4
- የእንቅስቃሴ ቁጥጥር እና ትኩረት	4
- የእይታ ግንዛቤ እና የማየት ችሎታ	5
- የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ እና የማከናወን ችሎታ	5
የመማር ችሎታ እንዴት ይነካል?	7
እንዴት መርዳት ትችላላችሁ?	8
- ቅድመ ትምህርት/ትምህርት ቤት.....	8
- የዕለት ተዕለት ኑሮ.....	9
በሕይወትህ ሁሉ ችግር ይኖርብሃልን?	10
ድጋፍ ከየት ማግኘት ይቻላል?	10
ስለ ስፒና ቢፊዳ (የአከርካሪ መጎዳት) ተጨማሪ መረጃዎች:-	11

መግቢያ

”ስፒና ቢፊዳ” በፅንሱ እድገት ወቅት ቀደም ብሎ የሚከሰት የአከርካሪ፣ የአከርካሪ ገመድ እና የአንጎል እንከን ነው። በአከርካሪው ላይ እንደ እብጠት ነገር ሆኖ ይታያል እና፣ ክፍት (ያለ ቆዳ ሽፋን) ወይም በቆዳ የተሸፈነ ሊሆንም ይችላል። ክፍተት አብዛኛውን ጊዜ የአከርካሪ ገመድ እና ነርቮች ይይዛል። ይህ ማለት ደግሞ፡ የነርቭ ግፊቶች ከ አንጎል እና ወደ አንጎል አይሰሩም ማለት ነው። የህመሙ ምልክቶችም፡ አከርካሪው ላይ ባለው እብጠቱ የወጣበት ቦታ (እንደየቦታው) መሰረት ይለያያሉ። ተንቀሳቃሽነትም በጡንቻ ዓቅምና እና የነርቭ ስራዎች መጓደል ምክንያቶች የተጎዳ ይሆናል። ጉዳቱ በአብዛኛዎቹ የስፒና ቢፊዳ ህመምተኞች፡ የፊኛ እና የአንጀት ተግባር ላይ ይታያል፣ ይህ ማለት ደግሞ ፊኛ እና አንጀትን ባይ ለማድረግ የተወሰኑ ልምዶችን መማር አለባቸው፣ ለምሳሌ፣ ፊኛውን በመደበኛነት በካቴተር ባይ ማድረግን መማር አለባቸው። (ren intermittent kateterisering, RIK).

የተከፈተ የአከርካሪ አጥንት ችግር ያለባቸው አብዛኛዎቹ ሰዎች፡ በአንጎላቸው ውስጥ ያለው ፈሳሽ መጠን ይጨምራል (hydrocephalus) ይህም ብዙውን ጊዜ፣ ፈሳሹን ከቆዳው በታች በሚያልፍ ቱቦ በኩል እስከ ሆድ ድረስ በሚወስደው ”የሻንት” ቀዶ ጥገና ያስፈልገዋል።

”ስፒና ቢፊዳ” በተጨማሪም በአእምሮም (አንጎልም)፡ በተለይም የመሃል እና የኋላ ክፍሎችን ጉዳት ታስከትላል። ይህም በበርካታ አዕምሯዊ (ኮግኒቲቭ) ተግባራት ላይ ችግሮች ይፈጥራል።

አንድ ቤተሰብ ስፒና ቢፊዳ ያለበት ልጅ ሲወልዱ፣ በመጀመሪያ አካላዊ በሆኑ ችግሮች፣ ማለት፡ እንደ ፊኛ እና አንጀት ላይ ባሉ ችግሮች ማሰብ የተለመደ ነው። ሆኖም፡ የስፒና ቢፊዳ በሽታ፣ ብዙውን ጊዜ ተለይተው የሚታወቁ የግንዛቤ ችግሮችም ጭምር ያስከትላል። አዕምሯዊ (ኮግኒቲቭ) ችግሮች ማለት፡ ከዝቅተኛ ችሎታ ጋር አንድ አይነት አይደሉም። አንድ ሰው ከፍተኛ ተሰጥኦ ሊኖረው ይችላል፣ ነገር ግን በአንዳንድ የዕውቀት ገጽታዎች የግንዛቤ ችግር ሊኖርበት ይችላል። ስፒና ቢፊዳ ካላቸው ሰዎች ውስጥ፡ ከነሱ አንድ ሦስተኛ የሚሆኑት፡ የአእምሮ እክል አለባቸው፣ ይህም ማለት ደግሞ፡ ለመረዳት እና ለመማር ከሌሎች ሰዎች የበለጠ አስቸጋሪ ይሆናል፣ ይህም በንድፈ ሀሳብም ሆነ በተግባር ተለይቶ የሚታይ ነገር ነው።

አዕምሯዊ (ኮግኒቲቭ) ተግባራት

አዕምሯዊ (ኮግኒቲቭ) ተግባራት ማለት፡ በአንጎላችን እውቀትን ማቀናበር እና፣ ነገሮችን እንድንረዳ፣ ግብአቶችን እንድንተረጉም እና እንድናቀናብር፣ እንድናስብና ችግሮችን እንድንፈታ፣ ቋንቋን ተረድተን እንድንግባባ የሚያስችለን ነው።

በስፒና በፊዳ ሁኔታ ውስጥ - አዕምሯዊ (ኮግኒቲቭ) ተግባራት

አዕምሯዊ (ኮግኒቲቭ) ችግሮች፡ ለሰውየው በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ እንቅፋት ሊሆኑ ይችላሉ እና - አካባቢውም እንደ ተስፋ አስቆራጭ ስሜት ሊፈጥርበት ይችላል። ለምሳሌ ህፃኑ አንዳንድ ነገሮችን መስራት ሲያቅተው ወይም ትኩረቱን መሰብሰብ ሲቸገር ነው። አንዳንድ ልጆች በሚያሳዝን ሁኔታ ዳደሮቻቸው ሊያደርጉት በሚችሉት ነገር፣ እነሱም ስኬታማ ሳይሆኑ የቀሩ እንደሆን፣ ከሌሎች በታች እንደሆኑ ሊሰማቸው ይችላል።

ስለዚህ ህጻኑ ራሱ እንዲገባው የሚያስፈልገው፣ እሱ ጥሩ የሆነባቸውን ነገሮች እና እሱ ችግር ያለበትን ነገሮች ለይቶ መረዳት እና፣ በቤት ውስጥም በትምህርት ቤትም ስልቶችን በማውጣት ረገድ እርዳታ እንዲያገኝ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

እናንተ ወላጅ እንደመሆናችሁ መጠን፣ ስለልጃችሁ አዕምሯዊ የማወቅ ችሎታዎች ባወቃችሁ መጠን፣ የልጁን እድገት በተሻለ ሁኔታ መደገፍ እና እናንተም ከልጁ የምትጠብቋቸው ነገሮች ላይ ሚዛናዊ እንድትሆኑ ይረዳቸዋል።

የተለመዱ ችግሮች

ቋንቋ

ስፒና ቢፊዳ ያለባቸው ልጆች ጥሩ የቋንቋ ችሎታ ያላቸው ይመስላሉ። ምክንያቱም ብዙ ጊዜ ቀደም ብለው ሰዋሰው የተስተካከለ ቋንቋ ይናገራሉ። በተጨማሪም ማውራትና መግባባት ይወዳሉ። ይሁን እንጂ፡ የቃላቶቹን ትክክለኛ ትርጉም በትክክል አለመረዳታቸው የተለመደ ነው። እና ይህ ማለት ደግሞ ንግግሮቹ በትክክል ስለ ምን ርዕስ እንደሆነ ይስቱታል ወይም በትክክል አይረዱም ማለት ነው። ስለዚህ እናንተ ህጻኑ የተነገረውን ወይም በፅሁፉ ውስጥ የተገለፀውን መረዳቱን እርግጠኞች መሆን ይኖርባቸዋል። እና እርስዎ እራስዎ ህፃኑ ምን መናገር እንደፈለገ መረዳት አለብዎት ማለት ነው።



ማህደረ ትውስታ

የማስታወስ ችግሮች የተለመዱ ናቸው እና ብዙ ጊዜ ቀደም ብለው ይስተዋላሉ። ይህም በሁለቱም፣ ማለት በእይታ ለታዩት እና በድምፅ ለተሰሙት

ትውስታዎችን ይመለከታል። በተጨማሪም የረጅም ጊዜ እና የአጭር ጊዜ ማህደረ ትውስታን ያካተተ ነው። የስራ ክንዋኔን ማስታወስ ችሎታም ብዙውን ጊዜ የተጎዳ ነው የሚሆነው። ይህም ብዙ መመሪያዎችን በአንድ ጊዜ ለማስታወስ አስቸጋሪ ያደርገዋል። ወይም አንድን ስራ ለማከናወን የሚያስፈልገው መመሪያን፣ ስራውን እስኪጨረስ ድረስ ለማስታወስ አስቸጋሪ ያደርገዋል።

የእንቅስቃሴ ቁጥጥር እና ትኩረት

ብዙውን ጊዜ እንቅስቃሴያቸውን በፈቃዳቸው መቆጣጠር አስቸጋሪ ይሆናል። ያልጁ በቀላሉ ትኩረትን እንዲያጣ ስለሚያደርገው በቀላሉ እንዲረበሽ ያደርገዋል። አንድ ጊዜ ልጁ ሥራውን ከጀመረ በኋላ ጥሩ ጽናትን ማሳየት እና ትኩረት መስጠት ይችላል። ነገር ግን ትኩረቱን ወደ ሌላ ለመለወጥ እና ሌላ ነገር ለመጀመር አስቸጋሪ ሊሆንበት ይችላል።

የእይታ ግንዛቤ እና የእይታ ችሎታ



ማስተዋል ማለት ግንዛቤ ማለት ነው። ማለትም የምናየውን ነገር፣ የምንሰማውን ነገር እና የሚሰማንን ስሜት መተርጎም መቻልና እና በአዕምሮ ግንዛቤ መፍጠር ማለት ነው። ከሁሉም በላይ በስፒና ቢፊዳ በሽታ ምክንያት የሚመጡ የእይታ ግንዛቤ ችግሮች የተለመዱ ናቸው። የማይቀያየሩ ነገሮችን መተርጎም፣ ለምሳሌ እንደ የፊት ገጽታ፣ ቅርፅን እና መጠንን መለየት (ማስታወስ)

ያሉ ነገሮች ብዙውን ጊዜ በጥሩ ሁኔታ ይሄዳሉ። ሆኖም የእይታ ችሎታው ግን የተጎዳ ይሆናል። በዚህ ምክንያትም፡ የቦታ ግንዛቤ እና የአካባቢ ግንዛቤ ላይ ገደቦች ይኖሩታል። ይህ ማለት ደግሞ፡ የርቀት፣ የአቅጣጫ፣ ትክክለኛ ግንዛቤ እንዲኖረው ወይም ራሱን በካርታ መሰረት መንገድ ወይም ቦታ ፈልጎ ማግኘት ወይም አንድ ነገር በምን ፍጥነት እንደሚንቀሳቀስ የመገመት ችግሮች

ይኖሩታል ማለት ነው። ልብሰችን በትክክለኛው መንገድ ማዘር ለመማር እና በቤት ውስጥ እና በትምህርት ቤት ውስጥ ቁም ሳጥኖችን እና መሳሪያዎችን ለማግኘት ጊዜ የሚውስድ ሊሆን ይችላል።

የመፈጸም ችሎታ እና የዕለት ተዕለት ተግባር

የመፈጸም ተግባራት ብለን የምንጠራቸው፦ እነዚህ፡ በአጠቃላይ የህልውና እይታ እንዲኖረን፣ ከሃሳብ ወደ ተግባር እንድንሄድ፣ እቅድ ማውጣትና እና ስልቶችን ለመጠቀም እንዲሁም ስልቶቻችንን ለመገምገም እና ለማዳሰድግ የምንጠቀምባቸው ሂደቶች ናቸው። ስለዚህ በዛ ሁኔታ ውስጥ፡ እኛ የምንሻው እና የሚያስፈልገንን ነገሮች ለመፈጸም እንድንችል፣ አብዛኛዎቹ የኛ አዕምሯዊ (ኮግኒቲቭ) ተግባሮቻችን፣ እርስ በርሳቸው መስተጋብራዊ ትብብር ያደርጋሉ።

በደንብ ለሚሰሩ የአእምሮ የተግባር አስፈጻሚነት እንዲኖረህ፣ ጥሩ የስራ ማስታወስ ችሎታ፣ አጠቃላይ ሰፋ ያለ እይታ መኖር፣ እና ብዙ ነገሮችን በተመሳሳይ ጊዜ ማሰብ ፣ እንዲሁም የራስህን ሀሳቦች እና ግፊቶች መምረጥ እና መቆጣጠር መቻል ያስፈልግሃል።

ቀኑን ሙሉ የምንሰራቸው ተግባሮች፣ ለምሳሌ እንደ ጥርስ መፋቅ፣ የቤት ስራ መስራት፣ መገበያየት፣ መጨወት የመሳሰሉ ነገሮችን አሉን። ሆኖም፡ ማንኛውም ነገር ለማድረግ፡ ምንም ይሁን ምን፡ የተለያዩ የሂደት ቅድሚያዎች ያካተተ ነገር ነው። በመጀመሪያ ምን እንደምናደርግ ሀሳብ ሊኖረን ይገባል፣ ከዚያ እንዴት ማድረግ እንዳለብን፣ የትኞቹ እርምጃዎች እንደሚካተቱ እና በምን ቅደም ተከተል መከናወን እንዳለባቸው ማቀድ አለብን። እና ከዚያ ቀጥሎ ደግሞ ተግባሩን መጀመር አለብን - ከሀሳብ ወደ ተግባር ተሻግረናል ማለት ነው። ከዚያም በኋላ፡ ራሱ ስራውን መስራት ስንጀምር፣ አንዳንድ ጊዜ ችግሮች ይከሰታሉ፣ ማለት እንዳሰብነው ላይሆንልን ይችላል። ከዚያ እንደገና ማሰብ እና እንደገና ማቀድ ይኖርብናል። ከዚያም አንድን ስራ (እንቅስቃሴ) መጨረስ መቻል እና መቼ በቂ እንደሆነ አውቀን፣ የመጠናቀቁ ውሳኔ መስጠት ይኖርብናል። እና በመጨረሻም፡ በዚህ በተፈጸመው ሂደት ውስጥ፣ የጊዜ ሂደት ማስተዳደር አለብን፣ ማለት መቼ መጀመር እንዳለብን እና መቼ ማቆም

እንዳለብን፣ መቸኮል እንዳለብን ወይም ምናልባትም ጊዜው እንዲበቃን አንዳንድ አነስተኛ አስፈላጊ ያልሆኑ ፍጻሜዎች መዝለል እንዳለብን መወሰን ያስፈልገን ይሆናል።

እንደ የስፒና ቢፊዳ በሽታ (Spina bifida) ያሉ የተለመዱ የአስፈጻሚነት ችግሮች ሲያጋጥሙዎት፣ በዚህ ሂደት ውስጥ በብዙ የሂደቱ ደረጃዎች ላይ ችግሮች ያጋጥሙዎታል። ለምሳሌ፡ አንድ ሀሳብ የማመንጨት ችግር ሊሆን ይችላል። ብዙውን ጊዜም፡ ዕቅድ ማውጣት እና ማድረግ ያለብዎትን ነገሮች ደረጃ በደረጃ መከፋፈል አስቸጋሪ ይሆንብዎታል። ይህ ደግሞ በተለይም በአዲስ እና ያልተለመዱ ስራዎችን (እንቅስቃሴዎች) የሚያጋጥም ነው። የስፒና ቢፊዳ ላለባቸው ብዙዎች በጣም አስቸጋሪ ከሆኑ ነገሮች አንዱ፣ መጀመር (መነሳሳት)፣ ከአስተሳሰብ ወደ ተግባር መሄድ ነው። ይህም የሚሆነው፡ ሁለቱም፡ ማለት ፍላጎት እያልዎትና እና ምን ማድረግ እንዳለባትም ዕውቀቱ እያልዎት ነው። ያም ሆኖ ወደ ፍጻሜ የሚደርስ ነገር የለም ማለት ነው። አንዴ ስራውን ከጀመሩ ግን ያው መስራቱ ብዙውን ጊዜ አስቸጋሪ አይደለም። ብዙ ጊዜ፡ ትንሽ ልምምድ ብቻ በማድረግ፣ ብዙ ነገሮችን ለመስራት መማር ይችላሉ። ነገር ግን፡ አንድ ያልተጠበቀ ችግር በመሃል ቢፈጠር፣ በተለመደ የሚታወቅ እንቅስቃሴ ውስጥ እንኳን ቢሆን፣ እንደገና የማሰብ እና አዲስ እቅድ የማውጣት ሁኔታ ስለሚያስከትል፣ ብዙውን ጊዜ ስራው እንዲቆም ያስገድዳል። ብዙ ስፒና ቢፊዳ ያለባቸው ሰዎች፣ አንድ ነገር ከጀመሩ ለመጨረስ ትንሽ እንደሚከብዳቸው ይገልጻሉ። እና በመጨረሻም የአከርካሪ አጥንት በሽታ ላለባቸው ሰዎች ጊዜን ማስተዳደር የተለመደ ችግር እንዳለባቸው የሚያሳይ ነው። ሰው አብዛኛውን ጊዜ ሰዓትን መማር ይችላል፣ ይሁን እንጂ ጊዜን መከታተል እና የጊዜ ዕቅድን ማውጣት ሊችግረው ይችላል።

ስፒና ቢፊዳ ላለባቸው ሰዎች በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ ከፍተኛውን ችግር የሚፈጥረው የመፈጸም ችሎታ ችግር ነው። ይህ የመፈጸም ችግርም፡ ያለህ የችሎታ ደረጃ ምንም ይሁን ምን፣ የሚያጋጥምህ ነገር ነው።

ስፒና ቢፊዳ ላለባቸው ሰዎች በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ ያሉ ችግሮች እንደሚከተለው ሊጠቃለሉ ይችላሉ፡- እሱ/እሷ ምናልባት ችሎታ ይኖራቸው

ይሆናል። ሆኖም በተግባር ግን አያሳይትም። ምንም እንኳን ቢችሉም፡ መክሰስ (mellanmål) እንኳን የመዘጋጀት ፍላጎት አይኖራቸውም። ወይም በጣም አስፈላጊ መሆኑን ቢያውቁም እና በትክክል እንዴት እንደሚያደርጉት ቢያውቁም፡ ወደ መጻዳጃ ቤት አዘውትረው የማይሄዱ ሊሆኑ ይችላሉ። የቤት ስራም ቢሆን ሳትጮህባቸው አይሠሩም፤ ጓደኛው ጋር ለመደወል አይተጉም፤ ወይም ሲኒማ ቤት ያለበትን ቦታ ማግኘት ስለማይችሉ ብቻ አልሄድም ሊሉ ይችላሉ።

ይህ በብዙ የዕለት ተዕለት ሕይወት ክፍሎች ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል። እንደ አለመታደል ሆኖ ስፒና ቢፊዳ ያለባቸው ሰዎች ብዙውን ጊዜ በስህተት እንደ ሰነፍ፣ ደንታ የሌላቸው ወይም ተነሳሽነት የሌላቸው ተብለው ይፈረጃሉ። እና ወላጆችም ለራሳቸው በጣም ተከራካሪዎች እንደሆኑ ወይም ከመጠን በላይ እንደሚከላከሉ ሆነው እንዲሰማቸው ያደርጋል።



የመማር ችሎታ እንዴት ይነካል?

የአከርካሪ ገመድ ጉዳት የደረሰባቸው ልጆች፡ ብዙውን ጊዜ ተሎ ብለው መረዳትና የማንበብ ፍጥነት ይኖራቸዋል። ነገር ግን ብዙውን ጊዜ የማገናዘብ ችግር ያሳያሉ ምክንያቱም ስራን የማስታወስ ችግር ያላቸው በመሆኑ ነው። የራስህ የሆነ ሀሳብ ማመንጨት - የራሱ ተግዳሮት አለው። ሁለቱም ማለት ስለ

ተደረገው ለማውራት (“በበጋ ዕረፍት ጊዜ ያደረግሁት” - ማስታወስ) ወይም የፈጠራ ታሪክ መድረስ (ያስፈጻሚነት አቅም) ሊሆን ይችላል።

የማስታወስ ችግሮቹ ጣጣው፣ ምንም እንኳን ቢረዱትም እውነታዎችን (fakta) ለመማር በጣም ጊዜ የሚፈጅ ይሆናል። እንዲሁም ዕውቀትህ በሚፈተሽበት ጊዜም ያ የተማርከውን እንደገና ለማንሳትም ሆነ ለማስታወስ አስቸጋሪ ያደርገዋል። ቁጥሮችን ማስቀመጥ እና መቁጠር ብዙውን ጊዜ ተጨባጭ እና ግልጽ እስከሆነ ድረስ በጥሩ ሁኔታ ይሄዳል። ችግሮችን የመፍታት ስራዎች የበለጠ አስቸጋሪ ናቸው።

የቦታ አስተሳሰብን በሚጠይቁ የሒሳብ ክፍሎች፣ በቁጥር፣ በጂኦሜትሪክ ሥዕላዊ ቅርጾች እና በሥዕላዊ መግለጫዎች መካከል ያለውን ግንኙነት ለመረዳት እንዲሁም ረቂቅ ስሌቶችን እና የአሳማኝነት ግምገማዎችን ለማድረግ አስቸጋሪ ነው። የሥራ ትውስታ ማህደር ችግር፣ ሠንጠረዦችን ለማጥናት እና የመለኪያ ስርዓቶች፣ ማለት የክብደት እና የርዝመት ስርዓቶችን ለመማር እና የገንዘብን ዋጋ ለመረዳት አስቸጋሪ ያደርገዋል። በስፖርት ውስጥም፣ አቅጣጫን እና እንቅስቃሴን በትክክል ለመጠበቅ እና በእደ-ጥበብ ስራዎች ውስጥ፣ በስዕሎች እና በስርዓተ-ጥለት እንዴት እንደሚቀረጹ ወይም እንደሚስፉ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።

እንዴት መርዳት ይቻላል?

በተለያዩ የግንዛቤ ክፍሎች ውስጥ ያሉ ችግሮች እርስበርስ የተያያዙ ናቸው። እና ለምን አንዳንድ ነገሮች በደንብ እንዲሰሩ እና ሌሎች አስቸጋሪ እንዲሆኑ የሚያደርጉትን ነገሮች ለመረዳት፣ ህጻኑ የኒውሮሳይኮሎጂ ምርመራ ዕድል እዲያገኝ ማድረግ በጣም አስፈላጊ ነው። እኛ ሰዎች ብዙውን ጊዜ እራሳችንን ከሌሎች ጋር እናነፃፀራለን፣ እና በልጅነትህ ጊዜ ትክክለኛ የሆነ መረጃ ካልተሰጠህ በስተቀር፣ ብዙውን ጊዜ ራስህን ከሌሎች ሰዎች ጋር በምታነፃፀርበት ጊዜ፣ በራስ የመተማመን እና በራስ ያለህን ስዕል ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ወደሚችሉ አሳዛኝ የተሳሳቱ አመለካከቶች ይመራሃል። በክትትል ፕሮግራሙ፡

”MMCUP” ውስጥ፣ ምርመራ በ 4 እና 6 ዕድሜ፣ እና በ 12-13 ዕድሜ ላይ

መደረግ እንዳለበት ይመከራል። ትምህርት ከመጀመሩ በፊት ስለልጁ እድሎች፣ ችግሮች እና ፍላጎቶች ከማገገሚያ (habilitier) ሰራተኞች እና ከወላጆች መረጃ ማሰባሰብ አስፈላጊ ነው። እንዲሁም፡ የትምህርት ጊዜ በሚቀጥልበት ጊዜም፡ መደበኛ የክትትል ስብሰባዎች መደረግ እንዳለባቸው ይመከራል።

ቅድመ ትምህርት / ትምህርት ቤት

- በአንድ ጊዜ አንድ መመሪያመስጠት። እና ልጁ እንደተረዳው ማረጋገጥ ያስፈልጋል- የምስል ድጋፍ መጠቀም?
- ልጁ የሚያደርገው ትክክለኛ መሆኑን እንዲያውቅ፡ ብዙ ጊዜ አስተያየት እንዲሰጡበት ያስፈልጋል፡ ምክንያቱም እንደገና ለማድረግ እንዳይገደድ ነው
- የማንበብ ግንዛቤን መኖሩን ያረጋግጡ
 - በማዳመጥ ተጨማሪ ክትትል ያድርጉ?
 - የምስል ደገፍ ይጠቀሙ?
 - የሚነበበው ጽሑፍ ይከፋፍሉ?
 - መጀመሪያ ጥያቄ ስጥ እና መልስ ፈልግ እና ሳታነብ እና ከዛም ጥያቄዎችን መለስ
- አስፈላጊ ከሆነ፡ ፍንጭ ያለው የቃል ፈተናዎች ይስጡ
- ፈተናዎች ከብዙ ምርጫ ጥያቄዎች ጋር መስጠት። እውቀት ከመሰብሰብ ይልቅ እውቀት መለየት ይቀላል።
- "Lathundar" ለሂሳብ ትምህርት ቀላል መለማመጃ፡ በቃል እስከ መቻል ለመማር መሞከር አላስፈላጊ እና የኃይል አባካኝ ነው
- ያበረታቱ እና ህፃኑም ጥንካሬዎችን እንዲያሳይ ያድርጉ
- ግልጽ የሆነ የመማሪያ መጻሕፍት እና አነስተኛ ጽሁፍ ያለው
- እያንዳንዱ ዕቃ በየራሱ በታ
- አስፈላጊ ከሆነ፡ ሳጥኖች እና መደርደሪያዎች ላይ የቀለም ምልክት ያድርጉባቸው
- በክፍል እና በመመገቢያ አዳራሽ ውስጥ የማይነሱ ቋሚ መቀመጫዎች
- ፈልጎ-የማግኘት ስልቶች ያቅርቡ፡ አስፈላጊ ከሆነ የቀለም ምልክት

- ቋሚ የዕለት ተዕለት ተግባራት!
- የጊዜ መቆጣጠሪያ አጋዥ መሣሪያ
- ዕቅዶችን ደረጃ በደረጃ በግልጽ እንዲከናወኑ የሚያደርግ የቀን መቆጣጠሪያ እና መርሐ-ግብር

የስፒና ቢፊዳ ጉዳት ያለባቸው ልጆች ጥሩ ግንዛቤ እና እንቅስቃሴ ቢኖራቸውም፣ በትምህርት ቤት ውስጥ የራሳቸው የአዋቂ ድጋፍ እንዲሰጣቸው ያስፈልጋል።

የዕለት ተዕለት ኑሮ

- ልጁን ቤቱን እና በህብረተሰብ ውስጥም ፈልጎ የማግኘት ስልቶችን ባማመቻቸት ያግዙት።
- ልብሶችን እና መጫወቻዎችን "ሁሉንም ነገር በየራሱ ቦታ" መርህ መሰረት ያደራጁ። ይህ እንደ ቁም ሣጥኖች፣ ካቢኔቶች፣ መሳቢያዎች፣ ማቀዝቀዣዎች ባሉ የጋራ ማስቀመጫዎች ላይም ይሠራል።
- ቀዋሚ የዕለት ተዕለት ተግባራት።
- የደረጃ በደረጃ ዕቅዶችን ግልጽ ለማድረግ የቀን መቆጣጠሪያ እና መርሐግብር ማዘጋጀት።
- የጊዜ ማቆጣጠሪያ አጋዥ መሣሪያ
- ማንቂያዎች "አላርም" መጠቀም የተለምዱ ናቸው። እና በከፊል ሊሰሩ ይችላሉ። ግን አንዳንድ ጊዜ አይሰሩም። በሌላ ነገር መሃል እያሉ መጫህ ከጀመረ መዝጋቱ ከባድ ሊሆን ይችላል፤ እና ከዚያ በኋላ ደግሞ ይረሳል።

አንድ ነገር ለመጀመር የማነሳሳት ድጋፍ ማድረግ አብዛኛውን ጊዜ ጠቃሚ ነው። እንዲሁም ችግሮች ሲያጋጥሙም ለመቀጠል እንዲችሉ ወይም በቤት ስራ ያነበቡትን ነገር ለማስታወስ በማይችሉበት ጊዜ፣ ምክንያታዊ ድጋፍ መስጠት። በዚህ ጊዜ በአብዛኛው የሚስፈልገው በጣም ትንሽ የሆነ ድጋፍ ነው። ነገር ግን **ይህ በጣም አነስተኛ መጠን ያለው ድጋፍ** ፍጹም ወሳኝ ሊሆን ይችላል።

በሕይወትህ ሁሉ ችግር ይኖርብሃል?



በስፒና ቢፊዳ በሽታ ምክንያት የሚፈጠሩት እንቅስቃሴያዊ (motoriska) እና አዕምሯዊ የግንዛቤ ችግሮች፡ በጊዜ ሂደት የሚለወጡ አይደሉም እና በአዋቂነት ዘመንህ ሁሉ ይቆያሉ። ሆኖም በተለያዩ መንገዶች ሊገለጡ ይችላሉ እና እንደ እድሜዎ መሰረት የተለያዩ የድራሳቸው መዘዞች (ውጤቶች) ሊኖራቸው ይችላል። የዕለት ተዕለት ኑሮዎ እንዲሠራሉ፡ አዋቂ ሆነህም ሳይቀር፡ አዕምሯዊ (የዕውቀት) ድጋፍ ማግኘት አስፈላጊነቱ የተለመደ ነው። ለምሳሌ፡ ዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን በሥርዓት ስለማስቀመጥ ፣ ጊዜ መጠበቅ እና የሚሰሩ ስራዎችን ዕቅድ ስለማውጣት ሊሆን ይችላል። በአጠቃላይ፣ እራስዎን ማወቅ እና መረዳት - እንዲሁም ለመማር እና

ስልቶችን ለማዘጋጀት፣ እርዳታ ማግኘት አስፈላጊ ነው። የራስህን መንገዶች መፈለግ አለብህ ማለት ነው። ብዙዎች ራሳቸው ፍትሔውን ለማግኘት እርዳታ ያስፈልጋቸዋል እንጂ ሁሌ ሰው እንዴት ማድረግ እንዳለባቸው ሊነገራቸው አይገባም።

ድጋፍ ከየት ማግኘት ይቻላል?

ብዙውን ጊዜ ምርመራ የሚከናወነው **ከተሀድሶ ቡድን ወይም ከትምህርት ቤት የጤና እንክብካቤ** ጋር በመመካከር እና በመተባበር ነው። የሥነ ልቦና ባለሙያው የተሰጥኦ ብቃት ፈተናዎችን እና የአመለካከት ፈተናዎችን ያካሂዳል እና የመፈጸም ወይም ማከናወን ችሎታን ይመረምራል። ከሙያ ቴራፒስት ጋር

በመተባበር ግምገማ ያደርጉና የልጁን የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎች ችሎታ ለማሳደግ ጥረት ያደርጋሉ። ከልዩ አስተማሪው ጋር በመተባበር፡ በጨዋታ እና በትምህርት ቤት ጥሩ የትምህርት ስልቶችን እንዲያገኝ ማድረግ፣ ከንግግር ቴራፒስት (logoped) ጋር በመተባበር የቋንቋው ሁኔታ ጥናት ማካሄድ፣ እና ከፊዚዮቴራፒስት ጋር በመተባበር፡ የልጁ የአካል እንቅስቃሴ ችሎታዎች ሁኔታ የጠራ ስእል ማግኘት ይቻላል። የሙያ ቴራፒስቶች እና የንግግር ቴራፒስቶች ስለ አስፈላጊዎቹ የእርዳታ መሳሪያዎች ምክር መጠት እና እነሱን ለማግኘትም ሊያዝዙላችሁ ይችላሉ። ለምሳሌ የጊዜ ግንዛቤ እና የግንኙነት መሳሪያዎች ሊሆን ይችላል።

የእራሱን ግቦች በማውጣት እና የራስዎን ስልቶች የማፈላለግ እገዛን በማግኘት ላይ የተመሰረቱ ዘዴዎች፣ ስኬታማ መሆናቸው ተረጋግጠዋል። የራስዎን ስልቶች ለመጠቀም መማር እና እራስዎ ነገሮችን ለምን መስራት እንዳልቻሉ ትንታኔ ማድረግ፣ እንዲሁም "CO-OP" በሚባል የመርህ-ዘዴ እርዳታ በማግኘት አዲስ እቅድ ማውጣት ይቻላል። ይህ ዘዴ የሰው-ዩውን በራስ የመተማመን ስሜት እንደሚያሻሽል ታይቷል እና ይህም በብዙ የተሃድሶ መስጫ ተቋሞች ስለሚስተናገድ ሊቀብልዎት ይችላሉ።

ወላጆች፣ የተሃድሶ ተቋሞች እንዲሁም የቅድመ ትምህርት/ትምህርት ቤት ተቋሞች ተባብረው ፣ ህፃኑ እንደራሱ ሁኔታዎች ለማደግ የሚሰችል ጥሩ እድሎች እንዲኖረው ይሰራሉ። ይህ ቀጣይነት ያለው ሂደት ሲሆን፣ በህጻኑ የእድገት ጊዜ በተከታተይ ማስተካከያ ማድረግ የሚያስፈልግ ይሆናል። ይህ ደግሞ (በተልይ) ቢያንስ ወደ ጉልምስና ህይወት በሚሸጋግርበት ጊዜ፣ ትምህርት በሚመርጡበት አጋጣሚ እና የራሱን ቤት በሚያገኝበት ደረጃ ሲደርስ ነው።

ራስህን መሆን ወይም የሆንከውን ዓይነት ሰው መሆን፣ እና ባለህ ችሎታ ላይ ተስፋ እና እምነት እንዲሰማህ አስፈላጊ ነው። እነዚህ የሚያስደስቱህን ነገሮች ማሳደግ እንድትችል ሊፈቀድልህ ይገባል እንጂ፣ የሚከብዱህን ነገሮች ለመቋቋም መጣር ብቻ አይደለም።

ስለ ስፒና ቢፊዳ ተጨማሪ መረጃዎች ታች ካሉት ማግኘት ይችላሉ፡-

- www.mmcup.se
- Ryggmärgsbråck - Socialstyrelsen
- Ryggmärgsbråck - 1177

ኤም. ኤም. ሲ. ዩ. ፔ (MMCUP)

ኤም. ኤም. ሲ. ዩ. ፔ. (MMCUP) የክትትል ፕሮግራም እንዲሁም ለአከርካሪ አጥንት እና ሌሎች የነርቭ ቱቦዎች ጉድለቶች የተግባር እና የመሻሻያ ጥራት መዝገብ ቤት ነው። መዝገብ ቤቱ፡ ውስብስብ በሆነው የህክምና ክዋኔ ውስጥ የሚከሰቱ ነገሮችን ለማስወገድ እና ምርጫ ማስረጃዎች መሰረት በማድረግ፣ ለሁሉም እድሜዎች በመላው ስዊድን የሚገኙ ሰዎች እንዲታከሙ ለማድረግ፣ የጤና አጠባበቅ አሰራር ጥራትን ማሳደግ የሚፈልግ ነው።

በአካባቢዎ የስነ-ልቦና ባለሙያ

ስለ አዕምሯዊ (ኮግኒቲቭ) ተግባር እና ምርመራ ምን ማለት ሊሆን እንደሚችል ተጨማሪ መረጃ ከፈለጉ፣ የአካባቢዎን የተሃድሶ ተቋም (habilitering) ወይም የትምህርት ቤት የጤና እንክብካቤ አቅራቢን (skolhälsovård) ያነጋግሩ።

ማመስገን የምንፈልገው፡-

Forte, 2022-01283: ለዚህ ቡክሌት የገንዘብ ድጋፍ ስላደረጉልን።

Spina Bifida Association: ስእሎችን ለማበረከት ስለተባበሩን።

ስለ ቡክሌቱ ይዘት ጥያቄዎች፣ የሚከተሉን ማግኘት ይችላሉ፡-

አን አልሪክሶን-ሸሚት (Ann Alriksson-Schmidt)፥

ኢ-ሜል፡- ann.alriksson-schmidt@med.lu.se

ብዙ የመረጃ ቡክሌቶች ለማግኘት ከፈለጉ፥ የሚከተሉን ማነጋገር ይችላሉ፡-

ሊንዳ ሳንድስትሮም (Linda Sandström)

ኢ-ሜል፡- linda.sandstrom@med.lu.se