

עולים כיתה בהבנת המחלה

מחלות קרוהן
וקוליטיס
כיבית

מדריך מקיף למורים
לתמיכה וסיוע לתלמידים החולים
במחלות מעי דלקתיות:
מחלות קרוהן וקוליטיס כיבית

שירות לציבור, מוגש בחסות:

abbvie


The Israel Foundation
for Crohn's Disease
and Ulcerative Colitis
העמותה לתמיכה
בחולי קרוהן
וקוליטיס כיבית (ערו)
תמיכה • מידע • זכויות • מחקר

מדריך זה נוצר במיוחד עבורך - המחנך והמורה

מחלות מעי דלקתיות (IBD) הן שם כולל לשתי מחלות: קרוהן וקוליטיס כיבית. מחלות מעי דלקתיות יוצרות דלקת (אדמומיות ונפיחות) וכיבים (פצעים) במערכת העיכול. העמותה לתמיכה בחולי קרוהן וקוליטיס כיבית יצרה מדריך זה עבור אנשי החינוך במטרה להעניק כלים להתנהלות עם המחלות, לאפיין את הצרכים השונים ודרכי ההתמודדות. נשמח להקל עליך לסייע לתלמידים הנמצאים בכיתתך, ולצמצם למינימום את ההשלכות השליליות שיש למחלה על ההישגים הלימודיים של התלמידים ועל החוויה הבית-ספרית שלהם.

מדריך זה יסייע לך להבין ולהכיר:

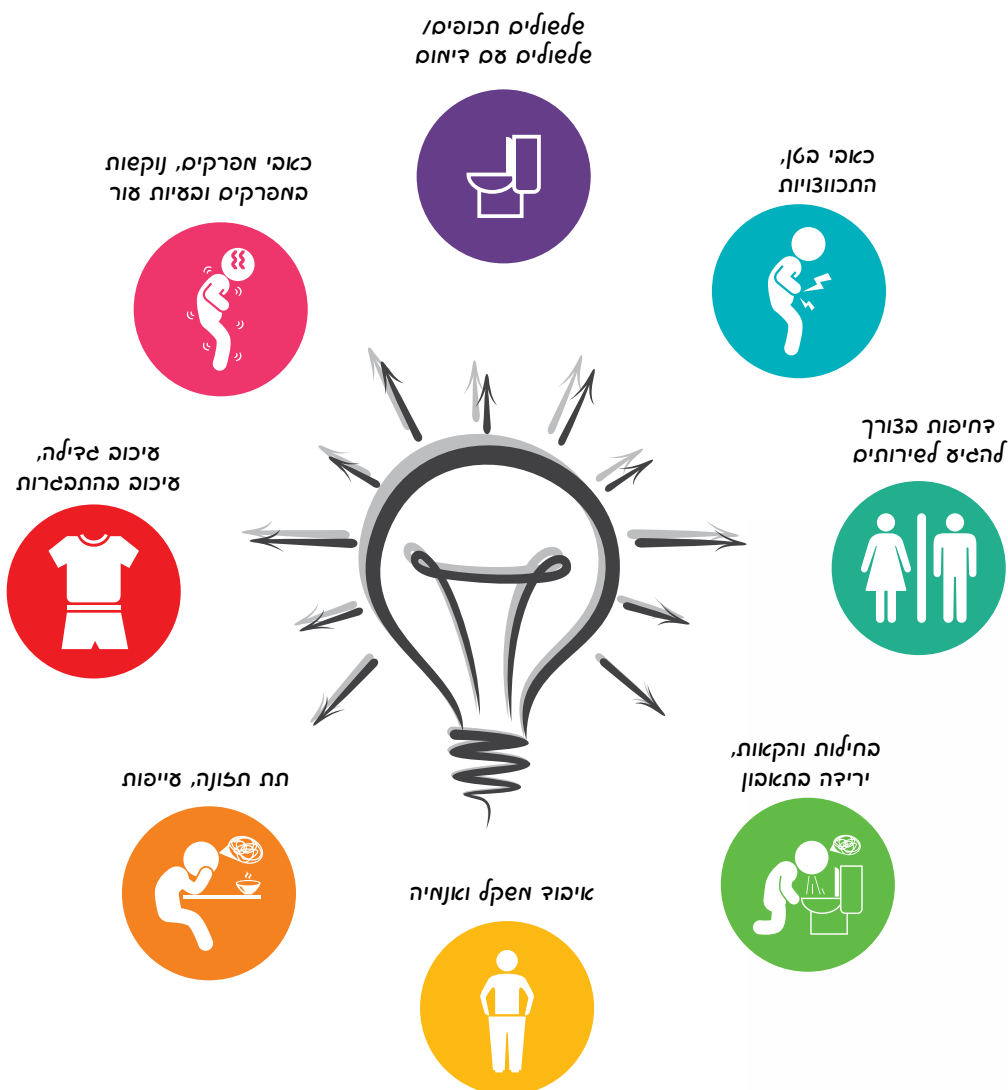
- כיצד עשויים להשפיע התסמינים של מחלות המעי הדלקתיות על התלמידים בכיתתך
- כיצד משפיעה המחלה על הבריאות, ההתנהגות וההישגים הלימודיים
- אסטרטגיות וכלים מעשיים בהם תוכל להשתמש כדי למזער את ההשפעה שיש למחלה על הביצועים הלימודיים של התלמידים ולאפשר תפקוד מיטבי בכיתתך
- התאמות שעשויות לאפשר לתלמידים עם מחלות מעי דלקתיות לחוות את בית הספר באופן החיובי ביותר

כמורה, יש לך הזדמנות לקדם את רווחתם של תלמידים הסובלים ממחלות מעי דלקתיות.



השפעתן של מחלות מעי דלקתיות

מחלת מעי דלקתית היא מחלה כרונית ולא עקבית בהשפעתה. התסמינים יכולים להשתנות באופן דרמטי מבריאות בשבוע אחד למחלה בשבוע שלאחריו. תלמידים עם מחלות מעי דלקתיות עשויים לסבול מהתלקחויות (כשהתסמינים מחמירים) שמתרחשות באופן בלתי צפוי ומתקופות באורך משתנה של הפוגה (כשהם מרגישים טוב). ייתכן שהתלמיד שלך לא ייראה חולה כשהמחלה פעילה. ילדים החולים במחלות מעי דלקתיות עשויים לסבול מ:



שלולים תכופים שלולים להוביל לאובדן חסך, עיכוב גידול, התייבשות, תת תזונה ואנחיה.

תמיכה בתלמידים הסובלים ממחלות מעי דלקתיות

יש דברים רבים שאתה יכול לעשות כדי לסייע לתלמידים הסובלים ממחלת מעי דלקתית להפיק את המיטב מהחוויה והלמידה בבית הספר, הן בתוך הכיתה והן מחוץ לה, ויש זכויות המגיעות לתלמידים מתוקף חוזר מנכ"ל משרד החינוך. להלן סיכום של הצרכים הנפוצים ביותר עבור תלמידים הסובלים ממחלת מעי דלקתית, והדרכים הטובות ביותר לסייע להם.

מה עליך לדעת	נושא
- יש לאפשר לתלמידים שסובלים ממחלת מעי דלקתית לצאת מהכיתה כדי ללכת לשירותים ללא הגבלה, גם בעת בחינה. כל הצוות צריך להיות מודע על כך. - תשאול תלמידים בפני חבריהם לכיתה הוא מביך והעיכוב יכול להסתיים ב'תאונה' שרק מוסיפה לאי הנעימות. - ניתן ליצור סימן מוסכם שימנע משיכת תשומת לב. אם התלמיד/ה זקוק/ה ללכת לשירותים לעיתים תכופות, יש לשקול להעבירם למקום קרוב לדלת. ניתן לשקול שימוש בשירותי הצוות במידה וידרש.	 סיעה לשירותים
מומלץ לארגן מקום ידוע מראש בו ניתן לשכב לנוח, במידת הצורך.	הזדמנויות למנוחה
- תלמידים הסובלים ממחלות מעי דלקתיות עשויים להעדר הרבה מבית הספר. - התלמידים עשויים לסבול מעייפות וחוסר ריכוז. שקול אם ניתן לאפשר תוספת זמן לעבודה בכיתה במידת הצורך. - יש לקבל בהבנה העדרויות או איחורים הקשורים במחלת המעי הדלקתית והשלכותיה, המגובים באישור הורים. - כאשר התלמידים לא מרגישים טוב, מומלץ להגביל את כמות העבודה או השיעורים הנדרשים לאותו היום/שבוע.	 נוכחות בספר
- על פי חוזר המנכ"ל יש לאפשר תוספת זמן לבחינות במידת הצורך. - רצוי לאפשר לתלמידים אשר אינם מסוגלים להבחן בבחינת בגרות או מתכונת בבית הספר להבחן בביתם, יש לפנות ליועצת לברר סוגיה זו. - אפשר לתלמיד/ה לקחת הפסקה בזמן מבחן לצאת לשירותים. - מומלץ לאפשר לתלמיד/ה להבחן במועד אחר במידה ואינם חשים בטוב. - תלמידים אשר נמצאים באשפוז יכולים להבחן בבחינת הבגרות בבית החולים.	 בחינות
מומלץ לאפשר לתלמידים לשאת תיק קטן שיכלול מוצרי היגיינה, בגדים להחלפה, תרופות אם יש צורך, טלפון נייד ליצירת קשר עם המטפלים, ופריטים נחוצים אחרים.	 ציוץ אישי

• נטילת תרופות בבית הספר תתאפשר בהתאם להוראת רופא ולאחר מתן הסבר והנחיות לצוות החינוכי.	תרופות 
• תלמידים הסובלים ממחלת מעי דלקתית נוטלים תרופות שעשויות להשפיע על רמת האנרגיה שלהם, על הקוגניציה ועל המיקוד. • התלמידים עשויים לסבול מתופעות לוואי של הטיפול, כגון לחיים נפוחות ואקנה. • חלק מהתרופות מחלישות את מערכת החיסון, והופכות את התלמידים לחשופים יותר למחלות זיהומים. • למיעוט של ילדים החולים במחלת מעי דלקתית יש סטומוות (פתח מלאכותי שמאפשר לתוצרי פסולת המעי להיות מנוקזים לתוך שקית מחוץ לגופם) על הבטן שלהם והם עשויים להזדקק לסיוע עם ציוד הסטומה.	 הפעלה de התרופות
• התלמידים יכולים להעריך אם הם יכולים להשתתף בפעילות מסוימת בשיעור חינוך גופני או אם הם זקוקים למנוחה. • אפשר לתלמידים להחליט בעצמם בעת השתתפות בפעילויות חינוך גופני. • מומלץ לאפשר פטור משיעורי חינוך גופני בהתאם למסמך הרפואי.	 חינוך גופני
• מומלץ לעזור לתלמידים להשלים שיעורים ועבודה שהחסינו, כולל לוותר, לשנות או להחליף מטלות. • תלמידים הנעדרים 21 יום ברצף או 50% מהזמן המצטבר זכאים לתמיכה בשיעורי עזר ממשרד החינוך. יש לפנות ליועצת או למנהל על מנת לקדם סיוע זה דרך תוכנית שלבים של "עמותת קדימה מדע". בנוסף, הקצה משרד החינוך סל "שעות חולים" שמטרתו לתת לתלמידים תוספת שעות לימוד בודדות אפקטיביות על ידי הצוות המקצועי בבית הספר. לביור זכאות וניצול שעות מתוך הסל יש לפנות למנהל בית הספר. • כדאי לשקול אופציות לימודיות אחרות (למשל תכניות לימודים פרטניות), כל מקרה לגופו. • קיימות אפשרויות לסיוע לימודי וירטואלי דרך "עמותת תללים".	 תמיכה בלימודים
• תלמידים הסובלים ממחלת מעי דלקתית מסוגלים ואף מומלץ כי ישתתפו בטיולים כיתתיים. על מנת לא ליצור פער חברתי יש לאפשר השתתפות בטיולי בית ספר, בהתאמות סבירות במידת הצורך (מזון, מאמץ גופני וכד'). • כאשר נמצאים בפעילות מחוץ לבית הספר, על צוות בית הספר שמלווה את הטיול לסייע במידת האפשר לאתר מיקום שירותים לאורך המסלול.	 פעילויות חוץ בית-ספריות
• יתכנו שינויים בהתנהגות אצל תלמידים החולים במחלות מעי דלקתיות. • התלמידים לא יודעים מתי תהיה ההתלקחות הבאה, והפחד מפני הצורך לרוץ לשירותים או החשש שתהיה 'תאונה' מביתה גורם לעיתים למצוקה רבה עד כדי קושי להירגע ולהתמקד בעבודות הכיתה. • התלמידים נמצאים בסיכון לפתח חרדות ודכאון. דכאון עשוי להתבטא בעצבנות, סף רגישות נמוך, תסכול ותלונות על כאבים. • אם יש לך חששות, דבר עם הורי התלמיד/ה. שינויים בגוף הנגרמים על ידי מחלות מעי דלקתיות והתרופות (למשל עליה או ירידה במשקל, אקנה, עיכוב בגדילה, סטומה), עשויים לפגוע בביטחון העצמי.	 נפש

לעזור לחברים לכיתה להבין

כדי לאפשר הבנה טובה יותר לגבי מחלות מעי דלקתיות ולהבין את התלמיד/ה החולים, אפשר לשתף עם הכיתה מספר עובדות בסיסיות. ראשית, בקש מהתלמיד/ה החולים והוריהם את אישורם, כדי לוודא שהם מרגישים בנוח עם שיתוף כזה. להלן כמה עובדות שיכולות לעזור:

- מחלת מעי דלקתית אינה מדבקת, כך שאין סיכון להידבק באמצעות שימוש באותו חדר שירותים, כיור לרחיצת ידיים או כל אביזר/מגע אחר
- תלמידים שחולים במחלת מעי דלקתית צריכים לפעמים להגיע לשירותים באופן דחוף ולעיתים קרובות המחלה מאופיינת בכך שהיא עשויה להתלקח ולהרגע, כך שתלמידים עשויים להרגיש טוב יום אחד ולמחרת להרגיש רע
- תלמידים הסובלים ממחלת מעי דלקתית מתקשים לעיתים לאכול מזון רגיל, ומוגבלים באכילת מזונות מסויימים. חלקם אף יזדקקו למזון נוזלי. המזון הנוזלי עשוי להגיע בפחיות המכילות משקה/שייקים וכד'
- תלמידים הסובלים ממחלת מעי דלקתית עשויים להעדר מבית הספר, לעיתים לתקופה ארוכה
- התרופות שפועלות כנגד המחלה עשויות לגרום לתלמידים להראות נפוחים, לגרום או להחמיר אקנה, ולגרום לשינויים במצב הרוח



הסרת מכשולים

עזרה לתלמידים הסובלים ממחלות מעי דלקתיות

בנושאים רבים הפתרון עבור התלמידים שסובלים ממחלת מעי דלקתית יכול להיות פשוט. בנושאים אחרים מציאת הפתרון עשויה להיות מאתגרת יותר. להלן מספר רעיונות שאפשר לשקול כדי להתגבר על מכשולים.

כחש	פתרון
חוקי בית הספר מונעים מהתלמידים ללכת לשירותים ללא אישור	תן לתלמיד/ה אישור לגשת לשירותים, ללא שאלות וללא מניעת גישה
התלמידים מפחדים שיציקו להם בזמן שהם בשירותים	נסה לאפשר לתלמידים גישה לשירותים פרטיים (למשל שירותי הצוות או שירותים בחדר המורים)
במסיבה כיתתית מוגש אוכל שמרע את מצבם של התלמידים	התלמידים יודעים איזה מאכלים הם 'בטוחים' ונסבלים עבורם. במידת האפשר, נסה לאפשר חלופות שהתלמידים יכולים לאכול
באתר בו נערך טיול של בית הספר אין גישה טובה לשירותים	נסה לסייע לתלמידים במציאת שירותים או מקום להתפנות אשר ירגישו בו נוח
אירוע חוץ בית-ספרי נערך רחוק, ומצריך נסיעה ארוכה באוטובוס	נסה לבצע עצירות תכופות יותר לשירותים במהלך הטיול

חזר מנכ"ל, באתר משרד החינוך:

http://cms.education.gov.il/EducationCMS/applications/mankal/arc/htm.35_2_sc4ak2

הערכות בית הספר

על הצוות החינוכי והבריאותי של בית הספר, בשיתוף ההורים, לסייע לתלמיד להתגבר על ההפסדים הלימודיים והחברתיים הנגרמים לו כתוצאה מהמחלה ומתופעותיה. קשר ישיר של הצוות החינוכי הרלוונטי ושל אחות בית הספר - באמצעות ההורים ובאחריותם - עם הגורם הרפואי המטפל, אישורים רפואיים והנחיה צמודה - כל אלה יאפשרו לבית הספר לסייע לתלמיד לקיים אורח חיים תקין ולהשלים את החסר.

3.1 יש לאפשר לתלמיד לאכול במהלך יום הלימודים ובפעילויות השונות על פי ההנחיות התזונתיות המקצועיות.

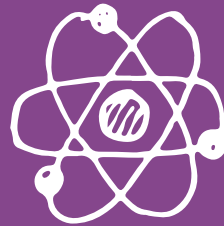
3.2 יש לאפשר מתן פטור משיעורי החינוך הגופני, מפעילות של"ח או מכל פעילות הדורשת מאמץ גופני, בהתאם למסמן הרפואי שימציא התלמיד.

3.3 יש לאפשר לתלמיד לצאת מיידית לשירותים, ללא הגבלה, גם בשעת בחינה.

3.4 יש לאפשר לתלמיד תוספת זמן בשעת בחינה ולזכור כי מתח נפשי מחמיר את מצב המחלה.

טופס מצב תלמיד

סיוע לתלמידים הסובלים ממחלות מעי דלקתיות



הורה יקר, אנא מלא את הטופס הבא על מנת לסייע למורה להכיר טוב יותר את בן/בתך.
מורה יקר, להלן תסמינים וצרכים של התלמיד הלומד בכיתתך. חשוב לציין כי התסמינים והצרכים עשויים להשתנות במהלך השנה וההורה ידאג לעדכן בכל שינוי.

- [] מספר מוערך של הליכה לשירותים ביום: בזמן התלקחות _____, כאשר בריא _____
- [] כאב והתכווצויות בבטן (מדורג _____ מתוך 10, כאשר 10 הוא הכי חזק)
תדירות _____
- [] עייפות
- [] בחילה
- [] הקאות (הערכה _____ פעמים ביום)
- [] החלפת בגדים בבית הספר; עשוי להזדקק לפרטיות כדי להתנקות ולהחליף בגדים
- [] טיפול שדורש היעדרות מבית הספר, הערכת משך ההעדרות: _____ ימים לכל טיפול
תדירות: כל _____ שבועות
- [] זקוק לסיוע מהצוות עבור: _____
- [] לוקח תרופות במהלך יום הלימודים
- [] זקוק לסיוע עם התרופות
- [] זקוק למקום זמין למנוחה
- [] קיימת סטומה (פתח מלאכותי לפסולת מעי)

תרופות ומינונים:

1. _____
2. _____

תופעות לוואי:

- [] כאב ראש [] קשיי ריכוז [] נימול או רעד של יד/גפה [] קיימת סטומה (פתח מלאכותי לפסולת מעי)
- אחר: _____

הגבלות תזונתיות:

1. _____
2. _____

הגבלות בפעילות גופנית

- _____
- הערות נוספות: _____