



Rhein-Erft-Kreis



www.rhein-erft-kreis.de

نشرة تثقيفية للوالدين



für
**GESUNDE
KINDER**
im Rhein-Erft-Kreis

هيئة التحرير

قضاء راين-إرفت، مدير القضاء

مكتب الصحة

فيلي-براندت-بلاتس 1، 50126 بيرغهايم

الهاتف: 0 22 71/83-0

info@rhein-erft-kreis.de

www.rhein-erft-kreis.de

نشرة تثقيفية للوالدين وجدول المطاعيم

هيرالد هارتلب

تحرير:

زوزانيه زيغبيريشت-كايتل

التصميم:

قضاء راين-إرفت، مدير القضاء

صورة الغلاف:

Carmen Steiner, fotolia.de

Gorilla, fotolia.de

الطبعة الثانية، بيرغهايم 2018



السادة الأعزاء، الأهالي الكرام،



ميشائيل كروتشيرغ
مدير القضاء

قد تكون صحة أسنان الأطفال اليوم أفضل مقارنة بعشرين عامًا مضت، إلا أن حركتهم المحدودة جعلتهم يظهرون عجزًا متزايدًا في مهاراتهم الحركية، فتجد أن ستة بالمئة من التلاميذ في قضاء راين-إرفرت يعانون من زيادة في الوزن، بينما يواجه 18 بالمئة مشكلات كبيرة في تناسق عضلات أجسامهم وأجرائها.

وفيما يتعلق بصحة الفم والأسنان، فما يزال أماننا الكثير للقيام به؛ حيث أن 15 بالمئة من أطفالنا في الحضانات و27 بالمئة من أطفال المدارس الابتدائية بحاجة للذهاب إلى طبيب الأسنان لعلاج أسنانهم. وهو أمر تؤكد النتائج الحالية للدراسات التي يجريها مكتب الصحة.

وتكشف الزيادة الكبيرة في حالات الإصابة الجديدة بالحصبة في برلين وفي قضاء راين-إرفرت على حد سواء عن تزايد أعداد الأهالي الذين لا يتلقى أبناؤهم المطاعيم اللازمة أو الكافية، ناهيك عن أهم الفحوصات الطبية الوقائية التي لا تحظى بأهمية كبيرة لدى جميع الأهالي.

ومن خلال هذا الكتيب، نود أن نلفت اهتمامكم إلى الأولوية القصوى للتهوض بالصحة وتعزيزها في مرحلة الطفولة المبكرة، ويسعدنا أن نتعاون معًا لتحقيق هدفنا في أن ينمو أطفالكم نموًا صحيًا.

ونعرض فيما يلي معلومات حول النشاط البدني ورعاية الأسنان والتطعيم فضلًا عن الفحوصات الوقائية. كما نود أن نلفت انتباهكم إلى البوابة الصحية التي توضح المشهد الصحي الكامل تقريبًا في قضاء راين-إرفرت.

ونرغب أخيرًا في أن نتقدم بالشكر لشركة AOK للتأمين الصحي في قضاء راين-إرفرت على دعمها المالي الذي أتاح لنا إمكانية طباعة هذا الكتيب. ويسعدنا أن تحظى المعلومات الواردة هنا باهتمامكم وأن ندعمكم في تحمل مسؤولياتكم تجاه نمو أطفالكم بصحة.



د. كريستيان نيتزشهيمر
رئيس الدائرة



د. فرانتس-يوزف شونباخ
مدير إدارة الصحة

الفحوصات الوقائية للأطفال والشباب



للكشف المبكر عن الأمراض، يمول التأمين الصحي لدينا 11 فحصًا وقائيًا للأطفال والمراهقين من مرحلة الرضاعة إلى البلوغ. ورغم أن الفحوصات الوقائية المبكرة ما تزال موضع ترحيب، إلا أن نسبتها تتناقص بين الأطفال الأكبر سنًا والمراهقين.

ومن هذه الفحوصات الفحص التاسع (ف 9) الذي يسبق الالتحاق بالمدرسة وفحص صحة الشباب (ش 1) من سن 12 إلى 15 عامًا، وهما فحصان مهمان للغاية لتحديد حالة التطعيم لدى أطفالكم، فضلًا عن تطورهم المدرسي. ويتاح الفحص الخاص بصحة الشباب في مرحلة قد يرغب فيها الشباب بالحصول على معلومات خارج إطار بيت العائلة أيضًا.

وتظهر هنا فرصة للسيطرة على المخاطر الصحية وتحديد مسار للسلوك المعزز للصحة حتى مرحلة البلوغ. عرض، ينبغي ألا تفوته العائلات! ويُلمزم أطباء الأطفال بإعلام مركز الإقليم للشؤون الصحية (LZG NRW) بجميع الفحوصات الوقائية التامة وغير التامة. وهنا، لا يتم الإبلاغ عن نتائج الفحوصات الوقائية، بل عن الأسماء والعناوين والحالة الوقائية فقط. وبدورها، تقارن الإدارة المركزية للصحة لدى LZG NRW بين المعلومات الواردة والبيانات المتاحة لديها من مكاتب تسجيل السكان.

وبهذا، يتم الكشف عن الأطفال الذين لا توجد وثيقة تؤكد خضوعهم لهذه الفحوصات حتى الآن. وعندها، تدعو LZG NRW أولياء الأمور المعنيين لاستدراك الفحوصات الوقائية اللازمة.

وفي حال عدم ورود تأكيد من طبيب الأطفال بالخضوع لهذه الفحوصات بعد 3 أسابيع من إرسال الإشعار، تبلغ LZG NRW مكاتب رعاية الشباب المختصة لتقوم بدورها بالتواصل مع أولياء الأمور.

مواعيد الفحوص الطبية	محور الفحص الطبي	التدابير الداعمة
ف 1 الولادة	تشخيص حيوية المولود وعلامات النضج والتشوهات	فحص السمع، فحص عمليات الأيض
ف 2 3-10 أيام	فحص عمليات الأيض، تسجيل التشوهات، نصائح حول التغذية	نصائح حول التطعيم
ف 3 4-6 أسابيع	النشأة والنمو المناسب مع العمر، وفحص مفصل الحوض، والوقاية من الحوادث	نصائح حول التعليم
ف 4 3-4 أشهر	الحركة والنمو المتناسب مع العمر، التغذية والهضم	التطعيمات
ف 5 6-7 أشهر	الحركة والنمو المناسب مع العمر، اضطرابات السمع والبصر، نصائح حول التغذية، العناية بالأسنان	نصائح حول الوقاية من الحوادث
ف 6 10-12 أشهر	نمو الاستجابة وردة الفعل، التطور اللغوي، السمع والنظر، المشورة حول التغذية، العناية بالأسنان	التطعيمات
ف 7 21-24 شهرًا	النمو المتناسب مع العمر، السمع والنظر، فحص الحركة، التحكم بالجسم، التطور اللغوي، المشكلات السلوكية	التطعيمات
ف 7أ 34-36 شهرًا	النمو البدني والعقلي، السمع والنظر، المشكلات السلوكية، صحة الأسنان	نصائح حول التطعيم
ف 8 42-48 أشهر	النمو المتناسب مع العمر، السمع والنظر، المشكلات المحتملة في التطور اللغوي، قابلية الحركة	نصائح حول التطعيم
ف 9 60-64 شهرًا	النمو البدني والعقلي، السمع والنظر، المشكلات المحتملة في التطور اللغوي، قابلية الحركة والبراعة، المشكلات السلوكية، صحة الأسنان	التطعيمات
ش 1 12-15 سنة	الفحص البدني الموجه، فحوصات الدم الاختيارية وفحوصات الأعضاء الحسية.	التطعيمات، عروض المشورة
الفحوصات الوقائية وفقًا للمبادئ التوجيهية للجنة الاتحادية للأطباء وشركات التأمين 1998 (المصدر BZgA)		

Finden Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Physiotherapeuten, Augenoptiker,
Hörgeräteakustiker, Sprachtherapeuten,
Ihre Praxis für Naturheilkunde, und viele
andere heilende Kräfte im Rhein-Erft-Kreis

www.rhein-erft-kreis.de



netze.rhein-erft-kreis.de/gesundheitslandschaft
Gesundheitsamt Rhein-Erft-Kreis • Tel.: 02271/83-15395





© Oksana Kuzmina, fotolia.de

المساعدة المبكرة في قضاء رايين-إرفرت

لا ريب أن ولادة الطفل فترة مثيرة مليئة بالعواطف، وبداية حياة جديدة لجميع أفراد الأسرة. وإذا شعر المولود بالأمان، تكون لديه فرصة جيدة للنمو بصحة وسعادة.

ومن المهم قبل كل شيء معرفة كيفية إطعام الرضيع وتثديره وتغسيله وحمله بشكل صحيح، ناهيك عن تلبية حاجات الطفل الكثيرة والضرورية في الحصول على الاهتمام والأمان الموثوقين والمليئين بالعاطفة يقدمهما الأفراد من حوله الأقرب إليه. ونظرًا للعدد الكبير من المهام أو الظروف الإضافية المجهدة (مثل: الضائقة المالية وإصابة الطفل بالمرض)، فمن الشائع أن يشعر الوالدان بعدم الأمان ويصعوبة السيطرة على الوضع. وغالبًا ما يتوجهاً لطلب المساعدة عند استنفاد طاقتهم القصوى. إلا أنه يمكن وبنبغي الاستعانة بالاستشارات والمساعدة المتخصصة في أقرب وقت ممكن.

وترغب "المساعدة المبكرة" بتقديم الدعم للعائلات في قضاء رايين-إرفرت في مرحلة مبكرة من الرعاية وبناء العلاقة مع الطفل. وسواء كان لديكم أسئلة صغيرة أو كبيرة، سيسعد فريق محترف من ممرضات الأطفال، والقابلات والأخصائيين الاجتماعيين بتقديم الاستشارات عبر الهاتف أو في المكتب أو في المنزل عند الطلب. وخدمة الاستشارة هذه طوعية وتستهدف الأسر التي تمر في مرحلة الحمل وتلك التي لديها أطفال صغار (حتى 3 سنوات في العادة).

وعلى وجه الخصوص، يتولى موظفو "المساعدة المبكرة" المهام التالية في الموقع:

- التواصل مع كافة العائلات التي لديها أطفال حديثو الولادة (باقة الترحيب بالطفل)
- تقديم المشورة للعوامل والأمهات والآباء الذين لديهم أطفال صغار
- الترتيب لعروض الاستشارات الداعمة ذات الصلة بالطفل أو رعاية الأسرة
- الترتيب لعروض تثقيف الأسر وتعافي العائلة
- التعاون (إقامة العلاقات) مع المؤسسات وعروض استشارات الحمل والرعاية الصحية ورعاية الأطفال والشباب وما شابه ذلك

جهات الاتصال للحصول على المساعدة المبكرة

بيديرج

r.banerjee@bedburg.de	هاتف: 0 22 72/40 25 56	Rani Banerjee
l.hamacher@bedburg.de	هاتف: 0 22 72/40 25 57	Lydia Hamacher
n.lindner@bedburg.de	هاتف: 0 22 72/40 25 30	N. Lindner

بيرغهايم

مكتب العائلة

فريق "المساعدة المبكرة"

fruehe-hilfen@skf-erftkreis.de هاتف: 0 22 71/49 27 17

برول

kschulz@bruehl.de	هاتف: 0 22 32/5 04 42 28	Katrin Schulz
gjaskulla@bruehl.de	هاتف: 0 22 32/5 04 42 25	Gabriela Jaskulla
napaydin@bruehl.de	هاتف: 0 22 32/5 04 42 24	Nevin Apaydin
hmattarei@bruehl.de	هاتف: 0 22 32/5 04 42 27	Heike Mattarei

إلسدورف

ypesch@elsdorf.de	هاتف: 0 22 74/7 03 39 65	Yvonne Pesch
mviehs@elsdorf.de	هاتف: 0 22 74/7 03 39 70	Melanie Viehs

إيرفتشتادت

nicole.dick@erftstadt.de	هاتف: 0 22 35/40 95 34	Nicole Dick
info@eb-erftstadt.de	هاتف: 0 22 35/60 92	Inge Hubert-Fiehn
uta.langner@erftstadt.de	هاتف: 0 22 35/40 92 57	Uta Langner

فريشن

christel.pakossnick@stadt-frechen.de	هاتف: 0 22 34/50 12 58	Christel Pakoßnick
info@fruehe-hilfen-frechen.de	هاتف: 0 22 34/18 57 33	Koschka Michaut

هورت

apankow@huerth.de	هاتف: 0 22 33/5 33 85	Andrea Pankow
-------------------	-----------------------	---------------

كيربين

katrin.kaltenberg@stadt-kerpen.de	هاتف: 0 22 73/5 82 08	Katrin Kaltenberg
fruehe-hilfen@spz-kerpen.de	هاتف: 0 22 37/6 39 01-0	Martina Kruse

بولهايم

iwan.peters@pulheim.de	هاتف: 0 22 38/80 83 16	Iwan Peters
------------------------	------------------------	-------------

شتادت فيسيلينغ

dschlosser@wesseling.de	هاتف: 0 22 36/70 13 15	Diane Schlosser
skara@wesseling.de	هاتف: 0 22 36/70 12 98	Sibel Kara

مكتب الصحة في قضاء راين-إرфт

استشارات الحمل - المؤسسة الاتحادية للأمومة والطفولة

Nora Kuckelkorn

هاتف: 0 22 71/83-15328 . Nora.Kuckelkorn@rhein-erft-kreis.de

Irina Schemp

هاتف: 0 22 71/83-15332 . Irina.Schemp@rhein-erft-kreis.de

الاستشارات العامة والمساعدة (من الرضاعة وحتى البلوغ)

Simone Ewertz

هاتف: 0 22 71/83-15399 . Simone.Ewertz@rhein-erft-kreis.de

Karla Mertes

هاتف: 0 22 71/83-15331 . Karla.Mertes@rhein-erft-kreis.de



الصحة موقف أكثر منها حالة،

وتزدهر بالسعادة في الحياة!

توما الأكويني (1224-1274)، فيلسوف ولاهوتي إيطالي

طفولة (قليلة) الحركة

كيف تؤثر قلة الحركة في مرحلة الطفولة على الصحة والعافية في مرحلة الشباب.

في السنوات الخمسة والعشرين الماضية، انخفضت القدرات الحركية لدى الأطفال والشباب في ألمانيا من حيث القدرة على التحمل والتحرك انخفاضاً كبيراً، وهو أمر تؤكد بيانات الفحوصات الطبية التي تجرى قبل الالتحاق بالمدرسة في قضاء راين-إرфт.

غير أن اللياقة البدنية في مرحلة الطفولة مهمة للغاية للحفاظ على الصحة حتى سن متقدمة؛ حيث تعزز أداء جهاز الدوران وتقوي الجهاز العضلي الهيكلي الداعم في أجسادنا وتحمي من زيادة الوزن ومن الاضطرابات في عمليات الأيض والعضلات الداعمة.

والقدرات الحركية الجيدة أساسية في سن الطفولة للحفاظ على سلوك صحي وحركي في سن النضج. ناهيك عن التأثيرات الإيجابية التي تتركها المهارات الحركية الجيدة في سن الطفولة على التطور اللغوي والإدراك الحسي والتركيز والقدرة على التحمل، فضلاً عن أثرها على السلوك الاجتماعي.

لكن أنماط حركتنا اليومية تأثرت تأثراً كبيراً بالتغيرات الاجتماعية:

- محدودية المساحات المتاحة للحركة بسبب الزيادة في بناء المدن
- الجلوس أثناء استخدام الوسائط بدلاً من اللعب والحركة
- التوجه إلى المدرسة بالحافلة بدلاً من المشي على الأقدام
- استخدام المصاعد بدلاً من الصعود على الأدراج والسلالم
- استخدام السيارات بدلاً من الدراجات وغيرها



وتؤدي قلة الحركة والعادات الغذائية غير المتناسبة إلى زيادة حتمية في الوزن.

ونظراً للدور الكبير الذي يؤديه الوالدان ومؤسسات الرعاية في التأثير على السلوك الحركي في السنوات الأولى من حياة الطفل، ينبغي عليهم زيادة التركيز على مسألة تعزيز حركة أبنائهم. ومن الأمثلة التطبيقية الجيدة على ذلك "روضات الحركة" أو "مدارس الحركة" قليلة العدد إلى الآن، والتي تساهم فيها ساعة الرياضة اليومية (بدلاً من ثلاث مرات أسبوعياً) في تحسين المهارات الحركية لدى طلاب المدارس، فضلاً عن سلوكهم الاجتماعي وموقفهم تجاه العمل.

ويمكن أن يعزز الوالدان بالتعاون مع الحضانات والروضات والمدارس من إمكانيات النمو لدى الأطفال والشباب من خلال زيادة العروض المتاحة لتعزيز الحركة وتناسق عضلات الجسم. كما يوجد في النوادي الرياضية المنتشرة في قضاء راين-إرفرت وفي المركز الاتحادي للتثقيف الصحي الأشخاص المناسبون للتواصل معهم.

بناء على ما سبق، من الأفضل أن يستمر الأطفال بالحركة في طفولتهم، بدلاً من ارتفاع احتمالية إصابتهم بالأمراض نتيجة محدودية الحركة.

د. كارين مووس (ماجستير في الصحة العامة)
مديرة الخدمات الصحية للأطفال والشباب
في مكتب الصحة في قضاء راين-إرفرت

Nie mehr ohne mein Familien- Komplett-Paket.

AOK
Rheinland/Hamburg

Vom Babytelefon über die Haushaltshilfe bis zu Vorsorgeangeboten für die ganze Familie – immer bestens aufgehoben.



**Jetzt
informieren!**

www.familie.rh.aok.de

Stark für Familien – die AOK Rheinland/Hamburg

Mit unserem Familien-Komplett-Paket bieten wir Ihnen und Ihrer Familie den Schutz und die Sicherheit, die Sie brauchen. Wir begleiten Sie schon vor der Geburt Ihres Kindes und bleiben mit vielen Angeboten für die einzelnen Lebensphasen Ihrer Familie an Ihrer Seite. Einige Angebote haben wir Ihnen einmal aufgelistet. Überzeugen Sie sich selbst.

- **Kostenfreie Familienversicherung**

Bei der AOK Rheinland/Hamburg können Sie Ihre ganze Familie beitragsfrei mitversichern.

- **Baby- und Familientelefon**

Ärzte und medizinische Fachkräfte geben telefonische Auskünfte, egal, ob Sie Fragen zu Kinderkrankheiten haben oder beim Kinder- und Jugendarzt Fragen offengeblieben sind – täglich 24 Stunden, 365 Tage im Jahr. **0800 0 326 326**

- **Arzneimittelberatung**

Die AOK gibt Ihnen Sicherheit im Umgang mit Medikamenten, auch während der Schwangerschaft. **0800 8 265 265**

- **Geburtsvorbereitungskurse**

Die AOK übernimmt die Kosten – auch für den AOK-versicherten Vater.

- **Haushaltshilfe**

Wenn ein Elternteil krank wird, greift Ihnen im Notfall die AOK mit einer Haushaltshilfe unter die Arme.

- **Erinnerungen an U-Untersuchungen**

Früherkennungsuntersuchungen sichern die gesunde, altersgemäße Entwicklung Ihres Kindes. Und damit Sie die Termine nicht versäumen, erinnern wir Sie rechtzeitig daran.

- **Besondere Versorgungsangebote**

Bei Erkrankungen wie Neurodermitis oder ADS/ADHS bieten wir ein besonderes Versorgungsangebot für Kinder und Jugendliche.

Dies sind nur einige unserer Angebote. Die AOK Rheinland/Hamburg unterstützt nicht nur Eltern, sondern engagiert sich ebenfalls in Kitas, Schulen und Vereinen.

Weitere Informationen zu Leistungen, Mitgliedschaft und Services der AOK erhalten Sie unter (02233) 56 – 0.

الخدمات الصحية للأطفال والشباب (KJGD)

في مكتب الصحة في قضاء راين-إرفت

أهداف الخدمات الصحية للأطفال والشباب:

- الكشف عن اضطرابات النمو
- الوقاية من الأمراض

المهام:

- إجراء الفحوصات الطبية في المدارس لجميع التلاميذ في سن المدرسة
- تنفيذ مشاريع لتعزيز الصحة
- تقديم المشورة للوالدين والمعلمين والمربين
- إعداد التقارير
- إجراء الفحوصات الشاملة في الحضانات والروضات وغير ذلك

مواعيد تقديم الاستشارة:

- فريق بيرغهايم
الخميس، الساعة 08:00 - 12:00
هاتف: 15357-83/71 0 22 أو 15346-
- فريق بيدبيرغ، إسدورف
الإثنين، الساعة 08:00 - 12:00
هاتف: 15336-83/71 0 22 أو 15341-
- فريق كيربين
الثلاثاء، الساعة 08:00 - 12:00
هاتف: 15338-83/71 0 22 أو 15342-
- فريق بولهامير
الأربعاء، الساعة 08:00 - 12:00
هاتف: 15356-83/71 0 22 أو 15355-
- فريق فيسيلينغ، برول
الخميس، الساعة 08:00 - 12:00
هاتف: 15346-83/71 0 22 أو 15357-
- فريق هورت
الأربعاء، الساعة 08:00 - 12:00
هاتف: 15339-83/71 0 22 أو 15345-
- فريق إرفتشتادت
الثلاثاء، الساعة 08:00 - 12:00
هاتف: 15348-83/71 0 22 أو 15358-
- فريق فريشن
الإثنين، الساعة 08:00 - 12:00
هاتف: 15347-83/71 0 22



© Oksana Kuzmina, fotolia.de

صحة الأسنان من البداية

تظهر أسنان الأطفال اللبنية الأولى خلال السنة الأولى غالبًا. ورغم أن هذه الأسنان غير دائمة، إلا أنها مهمة جدًا للتطور اللغوي لدى الطفل، فضلاً عن القدرات الحركية في الفم والمضغ وغيرها. ومن المهم الإشارة إلى أن مينا الأسنان اللبنية شديدة الحساسية للأطعمة والمشروبات التي تحتوي على أحماض وسكريات. ولذلك، تقوم صحة الأسنان اللبنية بشكل خاص على الركائز الثلاثة التالية شديدة الأهمية:

“الأسنان النظيفة لا تصاب بالمرض”، ولذلك ينبغي تنظيف الأسنان بانتظام بمعجون يحتوي على الفلورايد منذ ظهور السن الأول.
التغذية المتوازنة الغنية بالخضار النيئة والماء باعتباره مطلقاً أساسياً للعطش.
فحص الأسنان بانتظام منذ السنة الأولى.

وتساهم هذه الركائز في أن تظل الأسنان صحية حتى سن متقدمة. وبهذا، يكون مضموناً من الناحية العلمية أن يحظى الأطفال الذين يتمتعون بأسنان لبنية صحية بفرصة عالية لأن تظل أسنانهم صحية حتى سن متأخرة من حياتهم. ولأن الأسنان اللبنية تبدأ بالنمو منذ الأشهر الأولى من الحمل، تعتمد صحة الأسنان وكذا صحة الطفل عمومًا على تغذية الأم وعادات تنظيف الأسنان التي تتبعها اعتمادًا كبيرًا؛ فالطفل يقلد والديه في سلوكياتهما.

ومن هنا، ينبغي أن يستغل المرء هذه الفرصة لتعويد الطفل على اتباع سلوكيات صحية للاعتناء بأسنانه. ونظرًا لأن الأطفال حتى سن المدرسة لا يستطيعون تنظيف أسنانهم وحدهم، يُصح بأن يكرر الوالدان تنظيفها لهم بعد أن ينتهوا من ذلك بأنفسهم. وتدرجيًا، يصبح تنظيف الأسنان جزءًا أساسيًا من عادات النظافة لدى الأطفال، وسرعان ما يتحول إلى روتين يومي.

د. باتيليس بتراكيس

مسؤول خدمات رعاية الأسنان في مكتب الصحة في قضاء راين-إرفرت



خدمات رعاية الأسنان في مكتب الصحة في قضاء راین-إرفت

الأهداف:

- تعزيز صحة الفم لدى الأطفال والشباب في قضاء راین-إرفت وتقديمها لهم

المهام:

- إجراء الفحوصات الشاملة في الحضانات والروضات والمدارس
- الوقاية من الأمراض في الحضانات والروضات والمدارس (التدريب على تنظيف الأسنان والحديث عن ذلك)
- اتخاذ تدابير المعالجة بالفلورة في المدارس
- تقديم المشورة للوالدين والمعلمين والمربين
- إعداد التقارير
- تنفيذ مشاريع لتعزيز صحة الفم وغيرها

مواعيد تقديم الاستشارة حسب الاتفاق:

- فريق برول، إرفتشتادت، فيزلبينغ
هاتف: 15359-83/71 0 22 أو 15366-
- فريق بيدبورغ، إلسدورف
هاتف: 15364-83/71 0 22 أو 15362-
- فريق بولهايمر
هاتف: 15361-83/71 0 22 أو 15362-
- فريق بيرغهايم، فريشن
هاتف: 15365-83/71 0 22 أو 15363-
- فريق هورن
هاتف: 15361-83/71 0 22 أو 15321-
- فريق كيربن
هاتف: 15364-83/71 0 22 أو 15321-

التطعيم

وفقاً لتوصيات لجنة التطعيم الدائمة (STIKO 2015)

تحمي المطاعيم من الأمراض المعدية، وتعد أحد التدابير الوقائية الأكثر فعالية ويسراً من حيث التكلفة التي توصل إليها الطب الحديث.

ويتمثل الهدف من هذه المطاعيم في تحفيز جهاز المناعة ضد بعض الجراثيم الغازية ومنع مرض محدد، فضلاً عن فوائد أخرى غيرها. وتقي المطاعيم بشكل خاص من:



- الأمراض المعدية الخطيرة التي تكون إمكانيات القضاء على مسببها محدودة، إن لم تكن معدومة (مثل: التهاب الكبد الوبائي (ب)، شلل الأطفال، داء الكلب، الخناق، الكزاز، التهاب الكبد الوبائي (أ) لدى الكبار)
- المضاعفات الشديدة المحتملة عند الإصابة بأمراض معدية (مثل: التهاب الدماغ الناجم عن الحصبة والذي تصل معدلات الوفاة بسببه من 20-30%)
- الأمراض المعدية خلال فترة الحمل (مثل: الحصبة الألمانية) أو الولادة (مثل: جدري الماء) التي يمكن أن تؤدي إلى أضرار خطيرة على الطفل.

وإلى جانب وقاية الفرد من مسببات الأمراض التي تنتقل من شخص لآخر، تمتلك العديد من المطاعيم الأخرى أثرًا إضافيًا يتمثل في أنها تؤدي إلى توفير حماية شاملة لجميع السكان، أو ما يطلق عليه اسم "المناعة القطيعية" (Herd Immunity). وبهذا، يتم منع انتشار الأوبئة، وتتم حماية الأفراد الذين لا يمكن تطعيمهم لأسباب طبية بشكل خاص.

ومن النادر جدًا أن تظهر أعراض جانبية ومضاعفات أخرى بسبب المطاعيم. ويرجع سبب ظهورها في المقام الأول إلى ردود فعل بسبب الحساسية الشديدة الناجمة عن المواد المصاحبة التي يمكن أن يتم تحليل المطعوم فيها. وقبل إعطاء المطعوم، يتعين على الطبيب المختص أن يتحدث إلى الشخص الذي سيحصل على المطعوم و/أو ولي أمره حول المطعوم نفسه والمرض الذي ستمت الوقاية منه، وأخيرًا، تسجيل المطعوم في بطاقة التطعيم (الفقرة 2 من قانون الحماية من العدوى).

الحصبة

مرض شديد العدوى: حمى أولية، التهاب ملتحمه العين، ظهور الطفح الجلدي في اليوم الثالث إلى السابع (انتشار بقع باللون البني المحمر) يبدأ على الوجه وخلف الأذنين، المضاعفات: التهاب الأذن الوسطى، الالتهاب الرئوي، التهاب الدماغ في 0.1% من الحالات (فقدان الوعي حتى الغيبوبة، أضرار في الجهاز العصبي المركزي).

النكاف

تأتي 30 إلى 40% من التهابات فيروس النكاف دون ظهور أعراض. ويظهر عادة على شكل التهاب في الغدد اللعابية مصوحيًا بالحمى. المضاعفات: التهاب السحايا مع الصمم الدائم، التهاب الخصيتان النادر الذي قد يؤدي في بعض الحالات إلى العقم.

الحصبة الألمانية

تظهر على 50% من المصابين بفيروس الحصبة الألمانية طفح على شكل بقع صغيرة يبدأ من الوجه وينتشر على باقي الجسم مع ارتفاع خفيف في درجة حرارة الجسم. تؤدي الإصابة بالعدوى خلال فترة الحمل (سيما في الأسابيع الثمانية الأولى) في 90% من الحالات إلى أضرار في الجنين (الصمم، العمى، مشكلات في القلب) أو إلى الإجهاض.

سن إعطاء مطعوم الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية											
بالسنوات التامة						بالأشهر التامة				بالأسابيع	
60 من	18 من	17-15	14-9	6-5	4-2	23-15	14-11	4	3	2	6
	ق-د		ض			2و	1و				

الحصبة فقط

توضيح:

و= مطعوم أولي (حتى 4 مطاعيم)

ع= مطعوم معزز

ق= مطعوم قياسي

ض= مطعوم تعويضي (المطعوم الأولي لكل من لم يحصل على التطعيم بعد و/أو استكمال برنامج التطعيم غير المستكمل)

أ= يمكن إلغاء هذه الجرعة عند استخدام مطعوم أحادي

ب= يجب إعطاء المطعوم الأول من عمر 6 أسابيع. وبحسب نوع المطعوم المستخدم، يجب إعطاء جرعتين إلى ثلاث جرعات كل أربعة أسابيع على الأقل

ج= التطعيم بالمطعوم متعدد السكريات يعطى مرة واحدة

د= التطعيم مرة واحدة لجميع الأشخاص المولودين بعد عام 1970 ممن يبلغون 18 سنة أو أكثر ولا تُعرف حالة التطعيم لديهم أو من أعطوا مطعومًا واحدًا فقط أو الذين أعطوا مطعومًا واحدًا في طفولتهم للوقاية من الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية

هـ= مطعوم قياسي للفتيات والفتيان من سن 9 إلى 13 عامًا و/أو 14-9 عامًا (بحسب نوع المطعوم المستخدم) يعطى على

جرعتين بينهما 6 أشهر، وفي حال المطعوم التعويضي وعند استكمال برنامج التطعيم في سن أكبر من 13 عامًا و/أو أكبر من 14 عامًا أو عند إعطاء الجرعة الثانية بعد أقل من 6 أشهر من الجرعة الأولى، تصبح الجرعة الثالثة إلزامية (مع الالتزام بالمعلومات المتخصصة).

و= مطعوم معزز للوقاية من الكزاز والخناق يعطى كل 10 سنوات. يعطى مطعوم الكزاز والخناق التالي مرة واحدة على شكل مطعوم الكزاز والخناق والسعال الديكي و/أو عند ظهور أعراض محددة يعطى على شكل مطعوم الكزاز والخناق والسعال الديكي وشلل الأطفال.

ز= يُعطى الأطفال الخدج جرعة إضافية من المطعوم عندما يبلغون 3 أشهر، أي ما مجموعه 4 جرعات.

الكزاز

التهاب الجروح (حتى بعد الجروح الصغيرة) بسبب تغلغل البكتيريا المغزلية الكزازية واسعة الانتشار. ويؤدي الكزاز إلى أضرار في الخلايا العصبية التي تتحكم بالعضلات ما يؤدي إلى الشلل والتقلصات العضلية.

الخناق

التهاب في الجهاز التنفسي العلوي شديد العدوى وقاتل أحياناً تسببه البكتيريا الوتدية الخناقية. عسر في البلع وضيق في التنفس بسبب التورم الشديد في الأغشية المخاطية، وحمى وغثيان. ومن سن الخامسة و/أو السادسة، يتم استخدام مطعوم يحتوي على نسبة منخفضة من ذيفان الخناق (د) عند إعطاء المطعوم الأولي والمعزز.

السعال الديكي

مرض معدٍ طويل الأمد ناجم عن البكتيريا البورديتيلة الشاهوقية. تشبه أعراضه الأولى أعراض الإنفلونزا مع سعال وحمى خفيفة، ثم ينتقل إلى نوبات سعال شديدة (سعال انتبائي مع شهقة عالية عند التنفس). صعوبة في سن الرضاعة (ضيق النفس) - التطعيم الأولي في أقرب موعد ممكن. وقبل ولادة الطفل، ينبغي التحقق من حالة التطعيم لدى أفراد الأسرة.

السن											
بالسنوات التامة						بالأشهر التامة				بالأسابيع	
من 60	من 18	17-15	14-9	6-5	4-2	23-15	14-11	4	3	2	6
ع-و، وإذا لزم الأمر: ض		2ع	1ع	ض	ض	4و	3و	2و	1و		

المطعوم المتعدد (الكزاز، الخناق، السعال الديكي)

المستدمية النزلية النوع (ب)

تسبب العدوى البكتيرية الأكثر خطورة: التهاب الجيوب الأنفية، التهاب القصبات الهوائية الحاد، الالتهاب الرئوي المضاعفات: التهاب في الحنجرة مع خطر الاختناق، التهاب السحايا البقيحي (احتمالية الوفاة)، تعافي جزئي مع تلف دائم (اضطرابات في السمع أو اضطرابات في البصر أو اضطرابات عقلية). يوصى بإعطاء المطعوم لجميع الرضع و/أو الأطفال حتى سن 4 سنوات.

السن											
بالسنوات التامة						بالأشهر التامة				بالأسابيع	
من 60	من 18	17-15	14-9	6-5	4-2	23-25	14-11	4	3	2	6
						ض	4و	3و	2و	1و	

شلل الأطفال

التهاب شديد العدوى ذو أعراض بالكاد تكون ملحوظة عادةً (عدوى إنفلونزا خفيفة مع إسهال). يصيب فيروس شلل الأطفال في 2% من الحالات الجهاز العصبي المركزي بالتهاب السحايا والشلل. ويحدث الشلل العضلي الدائم في جانب واحد وغالبًا ما يؤثر على عضلات الساق، وحتى على عضلات الذراع والبطن والعين.

السن											
بالسنوات التامة						بالأشهر التامة					بالأسابيع
من 60	من 18	17-15	14-9	6-5	4-2	23-15	14-11	4	3	2	6
ض عند اللزوم		ع1		ض		ض	4و	3و	2و	1و	

التهاب الكبد الوبائي ب

التهاب في الكبد ناجم عن العدوى بفيروس التهاب الكبد النوع ب (شفاء 90% من جميع الحالات في غضون 6 أشهر). وهو شديد العدوى عندما ينتقل من خلال سوائل الجسم. ومن ناحية أخرى، تحدث العدوى في مرحلة الطفولة المبكرة في 90% من الحالات، وتكون مزمنة لدى 30-90% من ضعاف المناعة. مضاعفات التهاب الكبد الوبائي ب المزمن: تليف الكبد، سرطان الخلايا الكبدية

السن											
بالسنوات التامة						بالأشهر التامة					بالأسابيع
من 60	من 18	17-15	14-9	6-5	4-2	23-15	14-11	4	3	2	6
ض						ض	4و	3و	2و	1و	

توضيح:

و= مطعوم أولي (حتى 4 مطاعيم)

ع= مطعوم معزز

ق= مطعوم قياسي

ض= مطعوم تعويضي (المطعوم الأولي لكل من لم يحصل على التطعيم بعد و/أو استكمال برنامج التطعيم غير المستكمل)

أ= يمكن إلغاء هذه الجرعة عند استخدام مطعوم أحادي

ب= يجب إعطاء المطعوم الأول من عمر 6 أسابيع. وبحسب نوع المطعوم المستخدم، يجب إعطاء جرعتين إلى ثلاث جرعات كل أربعة أسابيع على الأقل

ج= التطعيم بالمطعوم متعدد السكريات يعطى مرة واحدة

د= التطعيم مرة واحدة لجميع الأشخاص المولودين بعد عام 1970 ممن يبلغون 18 سنة أو أكثر ولا تُعرف حالة التطعيم لديهم أو ممن أعطوا مطعومًا واحدًا فقط أو الذين أعطوا مطعومًا واحدًا في طفولتهم للوقاية من الحصبة والتكاف والحصبة الألمانية

هـ= مطعوم قياسي للفتيات والفتيان من سن 9 إلى 13 عامًا و/أو 14-9 عامًا (بحسب نوع المطعوم المستخدم) يعطى على جرعتين بينهما 6 أشهر، وفي حال المطعوم التعويضي وعند استكمال برنامج التطعيم في سن أكبر من 13 عامًا و/أو أكبر من 14 عامًا أو عند إعطاء الجرعة الثانية بعد أقل من 6 أشهر من الجرعة الأولى، تصبح الجرعة الثالثة إلزامية (مع الالتزام بالمعلومات المتخصصة).

و= مطعوم معزز للوقاية من الكزاز والخناق يعطى كل 10 سنوات. يعطى مطعوم الكزاز والخناق التالي مرة واحدة على شكل مطعوم الكزاز والخناق والسعال الديكي و/أو عند ظهور أعراض محددة يعطى على شكل مطعوم الكزاز والخناق والسعال الديكي وشلل الأطفال.

ز= يُعطى الأطفال الخدج جرعة إضافية من المطعوم عندما يبلغون 3 أشهر، أي ما مجموعه 4 جرعات.

جدري الماء

التهاب فيروسي في سن ما قبل المدرسة شديد العدوى، وطفح جلدي يسبب الحكة ("تتوءات" مع حطاطات، بثور، جليات وقشور في مراحل مختلفة من التطور) وحمى (نادراً أعلى من 39 درجة مئوية). ويمكن أن يؤدي عند البالغين إلى التهاب السحايا والكبد، وقد يؤدي في حالات الحمل إلى التهاب رئوي، وإلى الإجهاض في حالات نادرة.

السن											
بالسنوات التامة						بالأشهر التامة				بالأسابيع	
من 60	من 18	17-15	14-9	6-5	4-2	23-15	14-11	4	3	2	6
ض						2و	1و				

الإنفلونزا (النزلة الوافدة)

تسبب فيروسات الإنفلونزا التهاباً حاداً في الجهاز التنفسي (شعور مفاجئ وشديد بالإعياء، ارتفاع في درجة الحرارة، صداع، آلام في الأطراف)، ضعف في المناعة يؤدي إلى التهابات ثانوية (التهابات في الرئة والقلب). يمكن أن يكون الالتهاب قاتلاً بشكل خاص عند إصابة الكبار به. يوصى بإعطاء المطعم لمن هم أكبر من 60 سنة، وللحوامل (بعد الشهر الرابع)، وللعاملين في مهن معينة، ولجميع الفئات العمرية التي تواجه خطراً متزايداً بسبب أمراض سابقة.

السن											
بالسنوات التامة						بالأشهر التامة				بالأسابيع	
من 60	من 18	17-15	14-9	6-5	4-2	23-15	14-11	4	3	2	6
ق											

سنوياً

فيروس الورم الحليمي البشري

يعرض فيروس الورم الحليمي البشري النساء دون 30 سنة إلى خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم. وتحدث الإصابة به من خلال الاتصال الجنسي غير الآمن أو ملامسة الجلد. ونظراً لأن المطعم يحمي من فيروس الورم الحليمي البشري نوع 16 ونوع 18، ولكن ليس ضد جميع أنواع هذا الفيروس، فلا بد من اللجوء إلى وسائل الكشف المبكر عن هذا السرطان دون تغيير.

السن											
بالسنوات التامة						بالأشهر التامة				بالأسابيع	
من 60	من 18	17-15	14-9	6-5	4-2	23-15	14-11	4	3	2	6
ض-هـ						2و-هـ	1و-هـ				

المكورات الرئوية

تسبب بكتيريا المكورات الرئوية عدوى شديدة مثل الالتهابات الرئوية والتهاب السحايا أو التهاب الأذن الوسطى، سيما عند الرضع والأطفال الصغار وكبار السن. ويكون المرض قاتلاً في 2 إلى 10 بالمئة من الحالات المصابة، بينما يؤدي إلى أضرار دائمة عند نحو 15 بالمئة من الحالات.

السن											
بالسنوات التامة						بالأشهر التامة					بالأسابيع
من 60	من 18	17-15	14-9	6-5	4-2	23-15	14-11	4	3	2	6
ق-ج						ض	3و	2و		1و	

المكورات السحائية (الزمرة المصلية ج)

تسبب بكتيريا المكورات السحائية أنواعاً خطيرة من الأمراض أيضاً: التهاب السحايا مع حمى شديدة، أو صداع شديد، أو تصلب في الرقبة (3% وفاة) أو تسمم في الدم. غالباً ما تصيب الأطفال والشباب. المضاعفات: الصمم، اضطرابات في النمو، إعاقات عقلية. لا تقي المطاعيم المتاحة جميع أنواع المكورات السحائية. ويتكرر في ألمانيا النوع المصلي ب الذي لا يوجد مطعوم يقي منه إلى الآن.

السن											
بالسنوات التامة						بالأشهر التامة					بالأسابيع
من 60	من 18	17-15	14-9	6-5	4-2	23-15	14-11	4	3	2	6
								1و 12 شهراً			

مطعوم الفيروس العجلي الفموي لجميع الرضع (مطعوم الفيروس العجلي)

تعد التهابات الفيروس العجلي السبب الأكثر شيوعاً للإصابة بالتهابات المعدة والأمعاء لدى الأطفال دون سن خمس سنوات، وهي أشد من أمراض الإسهال التي تسببها عوامل أخرى. وتحدث العدوى الأولية في الغالب بين الأعمار من 6 أشهر إلى سنتين، ولكنها تصيب المواليد والرضع في سن أقل من 6 أشهر أيضاً. وتتراوح الأعراض بين الإسهال الخفيف وحتى الأمراض الخطيرة. ولا يوجد علاج لمسبب المرض. وقد يؤدي نقص السوائل إلى الوفاة في حال عدم الخضوع للعلاج في الوقت المناسب.

السن											
بالسنوات التامة						بالأشهر التامة					بالأسابيع
من 60	من 18	17-15	14-9	6-5	4-2	23-15	14-11	4	3	2	6
									(3و)	2و	1و-ب

جدول المطاعيم (وفقا لتوصيات لجنة التطعيم الدائمة STIKO 2018)

التطعيم	السنين بـ						الأسابيع	التطعيم				
	السنين بـ			الأشهر								
	18 من	17 - 15	14 - 9	6 - 5	4 - 2	23 - 15	14 - 11	4	3	2	6	
التيثانوس	ع (ض عند اللزوم) ^د	2ع	1ع	ض	ض	ض	4	3	2	1		
الخناق	ع (ض عند اللزوم) ^د	2ع	1ع	ض	ض	ض	4	3	2	1		
السعال الديكي	ع (ض عند اللزوم) ^د	2ع	1ع	ض	ض	ض	4	3	2	1		
المستدمية النزلية النوع ب					ض	ض	4	3	2	1		
شلل الأطفال	ض عند اللزوم	1ع	ض	ض	ض	ض	4	3	2	1		
التهاب الكبد الوبائي ب			ض			ض	4	3	2	1		
المكورات الرئوية						ض	4	3	2	1		
الفيروس المعوي	ق ^د					ض	3	2	1			
المكورات السحائية ج			ض			ض	1 (من 12 شهراً)				2 و 1 ^ب	
الحصبة			ض			ض	2	1				
التكاف، الحصبة الألمانية			ض			ض	2	1				
جدري الماء			ض			ض	2	1				
الإنفلونزا			ض			ض	2	1				
فيروس الورم الحاملي البشري	ق سنوياً	ض ^{هـ}	2-1 ^و									

ا= يمكن إلغاء هذه الجرعة عند استخدام مطعوم أحادي

ب= يجب إعطاء المطعوم الأول من عمر 6 أسابيع. ويحسب نوع المطعوم المستخدم، يجب إعطاء جرعتين إلى ثلاث جرعات كل أربعة أسابيع على الأقل.

ج= التطعيم بالمطعوم متعدد السكريات يعطى مرة واحدة

د= التطعيم مرة واحدة لجميع الأشخاص المولدين بعد عام 1970 من بينهن 18 سنة أو أكثر ولا تُعرف حالة التطعيم لديهم أو ممن أعطوا مطعوماً واحداً فقط أو الذين أعطوا مطعوماً واحداً في طفولتهم للوقاية من الحصبة والتكاف والحصبة الألمانية

هه= مطعوم قديم للفتيات والفتيان

و= مطعوم معزز للوقاية من الكزاز والخناق يعطى كل 10 سنوات. يعطى مطعوم الكزاز والخناق التالي مرة واحدة على شكل مطعوم الكزاز والخناق والسعال الديكي و/أو على شكل مطعوم الكزاز والخناق والسعال الديكي، ومثل الأطفال

ز= يعطى الأطفال الحجج جرعة إضافية من المطعوم عندما يبلغون 3 أشهر، أي ما مجموعه 4 جرعات.

توضيح:

و= مطعوم أولي

(حتى 4 مطاعيم)

ع= مطعوم معزز

ق= مطعوم قديم

ض= مطعوم تعويضي

(المطعوم الأولي لكل من

ل الأطفال و 1 و 1/1 و 1/1 و 1/1)

ل) بلينس مل، اريج جي، جيتك، لم، ان ريب

