رسالة إلى المدرسة

املأها وأرسلها بالبريد الإلكتروني إلى مربّي الصف وإلى المسؤول عن دعم الطلاب أو الصحة المدرسية، قبل ثلاثة أو أربعة أيام. الغاية ألا يقضي أحد الاجتماع وهو يسمع عن الصداع النصفي لأول مرة.

إلى _____ التاريخ _____

أودّ أن نتفق على خطة مكتوبة لما يحدث عندما تصيب _____ (الصف _____) نوبةُ صداع نصفي في المدرسة، حتى يحدث الشيء نفسه في كل مرة أيًّا كان المناوب.

ما أطلبه. التعديلات التي وضعت عليها علامة أدناه. لا أطلب أي تغيير فيما هو متوقَّع من _____ دراسيًا.

ما أودّ أن يحدث بعد ذلك. خمس عشرة دقيقة خلال الأسبوعين القادمين لنتفق على ما يمكن تطبيقه من هذه التعديلات، وشخص محدد بالاسم يتولى الخطة ويراجعها مرة كل فصل دراسي.

مع الشكر، _____ للتواصل _____

كيف تبدو النوبات

ما سيراه الموظفون، وكم تدوم، وما الذي يساعد في الدقائق العشر الأولى

هذا الفصل الدراسي حتى الآن

النوبات في المدرسة	أنصاف أيام ضائعة	أيام كاملة ضائعة	مرات الإرسال إلى البيت

التعديلات التي أطلبها

- ☐ مكان مظلم وهادئ للاستلقاء عند بداية النوبة، يُتفق عليه مسبقًا — لا الممر ولا مكتب الاستقبال
- ☐ عشرون إلى ثلاثين دقيقة هناك *قبل* أن يتصل بي أحد، بدل الإرسال إلى البيت تلقائيًا
- ☐ زجاجة ماء على الطاولة، والإذن بتناول وجبة خفيفة في الصف
- ☐ تمديد مواعيد تسليم الواجبات الفائتة بسبب النوبات، على أن تُعامل غيابًا لا مسألة سلوك
- ☐ غرفة منفصلة واستراحات في الامتحانات والتقييمات
- ☐ غير ذلك: _____

اطلب من طبيبك العام أو من الطبيب المختص بطفلك كتابة قسم الدواء في الصفحة 2. فالمدرسة لن تعمل بتعليمات وليّ الأمر بشأن الأدوية، ولا ينبغي لها ذلك.

طلب وليس نصيحة طبية. اتفق على المحتوى مع طبيب طفلك. تختلف قواعد المدارس من بلد إلى آخر — اسأل عمّا هو معمول به في مدرستك.

migrainejournal.app/ar/downloads
مجاني للطباعة والمشاركة · يُرجى وضع رابط بدل إعادة الرفع

خطة الصداع النصفي

مكتوبة لتُقرأ في خمس عشرة ثانية من قِبل أي مناوب. علّقها على الجدار بدل حفظها في ملف.

الطالب/الطالبة

الصف / الشعبة

المسؤول عن الخطة

1 · كيف تبدو النوبة في الدقائق العشر الأولى

ما سيراه الموظفون فعلاً — شحوب، تضييق العينين، يد على إحدى العينين، صمت مفاجئ

2 · ما يجب فعله، بالترتيب

الخطوة الأولى — إلى أين يُرسَل

أطفئ الأنوار. أنزل الستارة. دعه يستلقي.

الخطوة الثانية — بعد 20–30 دقيقة

- ☐ تحسّن: العودة إلى الدروس
- ☐ لم يتحسّن: اتصل بالبيت

من فضلك لا تتخطَّ الخطوة الأولى

3 · الدواء

يملؤه الطبيب الذي وصف الدواء · سجّل وقت إعطائه

4 · أذونات دائمة

- ☐ زجاجة ماء على الطاولة
- ☐ وجبة خفيفة في الصف
- ☐ مغادرة الصف دون استئذان
- ☐ نظارة شمسية أو قبعة داخل المبنى
- ☐ الجلوس بعيدًا عن النافذة
- ☐ خفض سطوع الشاشة
- ☐ إسناد الرأس على الطاولة قليلًا
- ☐ التغيّب عن الطابور الصباحي

5 · بعد النوبة

كثيرًا ما يكون اليوم التالي للنوبة يومَ تشوّش وإنهاك. ماذا يعني ذلك للواجبات ومواعيد التسليم

جهة الاتصال 1 — الاسم والرقم

جهة الاتصال 2 — الاسم والرقم

اطلب مساعدة طبية عاجلة إذا

يملؤه طبيب الطالب. لا تملأه من الإنترنت. في حالة الطوارئ، اتصل بأرقام الطوارئ في بلدك.

تاريخ الاتفاق _____ · تُراجع كل فصل دراسي · المسؤول عن الخطة مذكور أعلاه