

تدبير الحساسية الغذائية في الجامعة

دليل الطالب

- احضر معك بطاقة تحذير الشيف من الحساسية الغذائية التي أعدناها لك إلى المطعم وقم بإرسالها إلى منظم الفعاليات في وقت مسبق. يمكنك تحميل هذه البطاقة من موقعنا <http://aiap.hamad.qa> أو من موقع FARE: www.safefare.org/chefcard

قم بالبحث عن دعم

ابحث في جامعتك فيما إذا كان هناك مجموعات من الطلاب تضم من لديهم حساسية غذائية أو الداء الزلاقي أو غيرها من الأمراض التي تتطلب نظام غذائي مقيد أو من لديهم مشاكل صحية أخرى.

إذا لم تجد مجموعة قم بإنشاء واحدة أو انضم إلى مجموعة FARE لدعم الحساسية الغذائية في الجامعة على الفيس بوك من أجل تقديم الدعم عبر الانترنت.

لمزيد من المعلومات والنصائح تفضلوا بزيارة موقعنا <http://aiap.hamad.qa>
أو موقع FARE www.foodallergy.org/collegeprogram

Allergy and Immunology Awareness Program (AIAP)

AIAP@hamad.qa @

<http://aiap.hamad.qa> W

تثقيف المرضى وأسرهـم @

patienteducation@hamad.qa

- خذ بعين الاعتبار مشاركة خطة العمل في الحالات الطارئة مع أصدقائك وزملاء الغرفة واستعراض كيفية استخدام محفنة الإيبي نفرين الآلية.



قم بالتخطيط لحياتك الاجتماعية

الجامعة هي فترة خوض التجارب الجديدة التي قد تدفعك للخطأ أحياناً لذلك خطط مسبقاً لتجنب المخاطر غير الضرورية التي قد تحدث بسبب الحساسية الغذائية التي تعاني منها.

العبارة التالية موجهة إلى المجتمعات الغربية التي لا تعتبر شرب الكحول معارضةً لدينها وعاداتها وتقاليدها وقد وضعت في النسخة العربية احتراماً للمصدر.

- "شرب الكحول قد يشكل خطراً عليك لأن معظم المشروبات الكحولية لا تحوي قائمة بالمكونات الداخلة بتركيبها. كما يزيد الكحول أيضاً من احتمال قيامك بتصرفات وسلوكيات فيها خطورة على صحتك وحساسيتك الغذائية."

- قد تجد نفسك تأكل في مطاعم أو تحضر فعاليات عديدة. اتصل بالمطعم أو منظم الفعالية مسبقاً لتأكد أنه باستطاعتهم التوفيق بين ما يقدمونه وحساسيتك الغذائية.

تدبير الحساسية الغذائية في الجامعة

دليل الطالب

قد تكون الجامعة هي المكان الأول الذي تعيش فيه بمفردك كشخص راشد، وتحمل المسؤولية الكاملة تجاه الحساسية الغذائية عندك وهذا قد يمثل تحدياً، ولكن مع الإعداد المناسب والمعرفة والدعم الجيد يمكنك السيطرة على الحساسية الغذائية. خذ الوقت الكافي لفهم مسؤولياتك وتعرف على الموارد المتاحة لك في جامعتك لمساعدتك في السيطرة على الحساسية الغذائية.

اجعل العناية بصحتك من أهم أولوياتك

يعتبر وجود مخطط للرعاية الصحية جزء هام في تدبير الحساسية الغذائية لديك.

- تأكد من وجود مركز صحي في الكلية يُمكنك من الحصول على العناية والرعاية الصحية والوصفات الطبية. في حال عدم توفره قم بإيجاد طبيب وصيدلية لذلك الغرض، وتأكد أن لديك دائماً وصفة طبية حالية لمحقة الإيبي نقرين الآلية. احمل معك محقتك الخاصة بك وغيرها من أدوية الحالات الطارئة دائماً. يمكنك تحميل خطة العمل في الحالات الطارئة التي أعدها برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية بالتعاون مع FARE والطلب من طبيبك ملئها لك من الرابط www.foodallergy.org/faap <http://aiap.hamad.qa>

- إذا كان عمرك ١٨ سنة أو أكثر، ضع في الاعتبار أن تفويض شخص بالغ يعمل في مجال الرعاية الصحية وجدير بالثقة أو تفويض وكيل لك هو حق من حقوقك، وفي الحالات التي لا يمكنك التواصل فيها مع الآخرين (كفقدان الوعي بعد التحسس) فإن ذلك الشخص يستطيع إعطاء وأخذ المعلومات الصحية نيابة عنك كما يمكنه اتخاذ قرارات تخص الرعاية الصحية المتعلقة بك.

العمل مع مكتب الجامعة لخدمات الحالات الصحية الخاصة لدى الطلاب في الجامعة:

إذا كنت تدرس في الولايات المتحدة فإن الحساسية الغذائية مشمولة بموجب القانون الأمريكي تحت بند الحالات الصحية الخاصة.

يلعب مكتب خدمات الحالات الصحية الخاصة لدى الطلاب دوراً هاماً في حياة الطلاب الذين لديهم حساسية غذائية عن طريق مساعدتهم في البقاء آمنين.

- حالما تختار الجامعة التي سترتاها قم بمناقشة الحساسية الغذائية مع مكتب خدمات الحالات الخاصة لدى الطلاب في هذه الجامعة حالاً. بقدرما تتفهم الجامعة احتياجاتك مبكراً بقدر مايسهل عليك الانتقال لحياة الجامعة الجديدة.

- العمل مع مكتب خدمات الحالات الصحية الخاصة لدى الطلاب لإيجاد حلول مقبولة للطرفين لتدبير الحساسية الغذائية في الحرم الجامعي. فقد يتولون نيابة عنك إعداد مكان إقامتك وخطط الحالات الطارئة أثناء الحياة الجامعية، والتعاون مع خدمات تقديم الطعام والرعاية الصحية والحياة الأكاديمية.

- حافظ على تواصل دائم ومفتوح مع المكتب خلال فترة إقامتك في الحرم الجامعي. أخبرهم عن ما يناسبك وما لا يناسبك من الأطعمة. إذا حدثت أي مشكلة تواصل فوراً مع المكتب. تذكر أنهم لن يعلموا أن هناك مشكلة حدثت معك ما لم تخبرهم بنفسك.

للمزيد من المعلومات حول الحساسية الغذائية والقانون الأمريكي المتعلق بها زوروا: www.ada.gov/lesley_university_sa.htm

عليك التعرف على الأشخاص القائمين على تقديم وجبات الطعام

- حتى لو تم تجهيز مكان إقامتك من قبل مكتب خدمات الحالات الصحية الخاصة لدى الطلاب في الجامعة فإنه من المهم أن تتواصل مباشرة مع الطاقم المسؤول عن تقديم خدمة الطعام أيضاً. فهم يعملون يومياً لتقديم طعام آمن لذا عليك تأسيس علاقة وثيقة بهم.

- قم بمقابلة المسؤول عن تقديم خدمات الطعام بأقرب فرصة وكذلك والذي يدير خطة العمل المتبعة في حالات الحساسية الغذائية في الجامعة. قابله شخصياً وناقش معه الحساسية الغذائية وهذا الشخص قد يكون عادة مديراً أو أخصائي تغذية أو طاهياً.

- وحافظ على خط تواصل مباشر مع مقدمي خدمات الطعام. اجعلهم على اطلاع دائم بما يجري وما قد تواجهه من صعوبات متعلقة بالطعام. وفي حال حدوث أي ارتكاس تحسسي قم بالمتابعة مع خدمات تقديم الطعام بعد تلقيك الرعاية الطبية اللازمة.

- لا تقم بتجربة تناول أو شرب شيء ما لم يترافق مع معلومات مفصلة عن المكونات. قم بطرح الأسئلة حول مكونات قائمة الطعام و ما يمكنك تناوله أو عدم تناوله في القائمة.

عيش بأمان في السكن الجامعي



العيش في بناء السكن الجامعي قد يكون فرصة عظيمة لكسب أصدقاء جدد وخوض تجارب جديدة. وبقدر استطاعتك إيصال ما تحتاجه من متطلبات نتيجة الحساسية الغذائية لمشرف السكن ولزملائك بالغرفة بقدر ما ستتمتع بحياة صحية وبيئة آمنة.

- تحدث مع زميلك في الغرفة حول الطريقة الأمثلة التي ستتبعها في حفظ طعامك الخاص وإعداده إلى جانب كيفية تناوله في السكن الجامعي حتى لا يتأثر بأطعمة الآخرين.
- قم بمشاركة خطة العمل في حالة الطوارئ مع مشرف السكن وإذا كانت قوانين الجامعة تسمح أره كيفية استعمال محقنة الإيبي نقرين الآلية.