

دراسة النوم - والثام

رحلة في المستشفى



Boston Children's Hospital

مارس 2025

أنا أستعد للخضوع لدراسة النوم في مستشفى Boston Children's Hospital في والثام. تساعد دراسات النوم طبيبي في معرفة المزيد حول ما يحدث في جسمي خلال نومي.



سأذهب إلى المستشفى
بصحبة القائم على رعايتي.
ويمكنني ارتداء البيجاما أو
إحضارها معي.

يمكنني أيضاً إحضار لعبة أو
جهاز لوحي معي لمشاهدة
شيء ما في أثناء وجودي هنا!



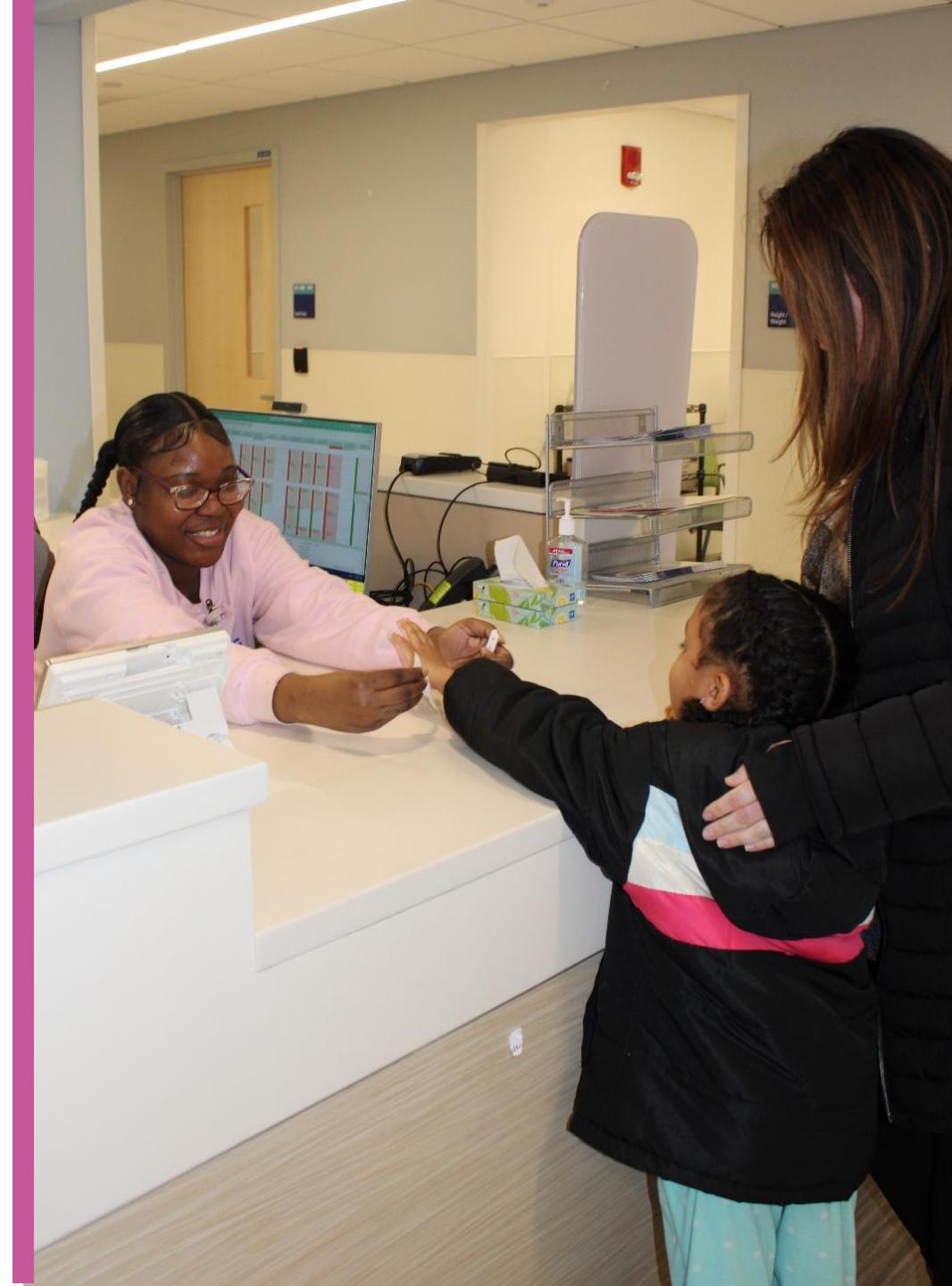
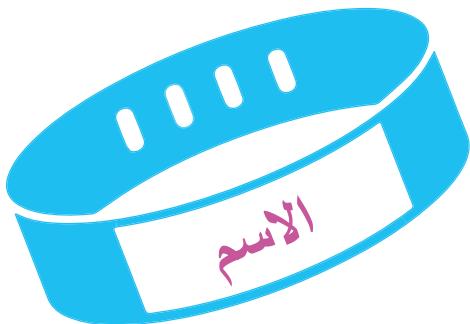


في البداية، سندخل من
الردهة ونتبع الإشارات
التي تقودنا إلى مكان
برنامج النوم.



بعد ذلك، سنتحدث إلى أحد الموظفين في مكتب الاستقبال.

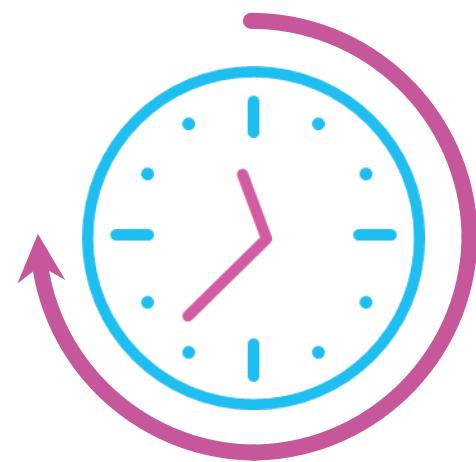
وهنالك سأحصل على سوار مكتوب عليه أسمي.





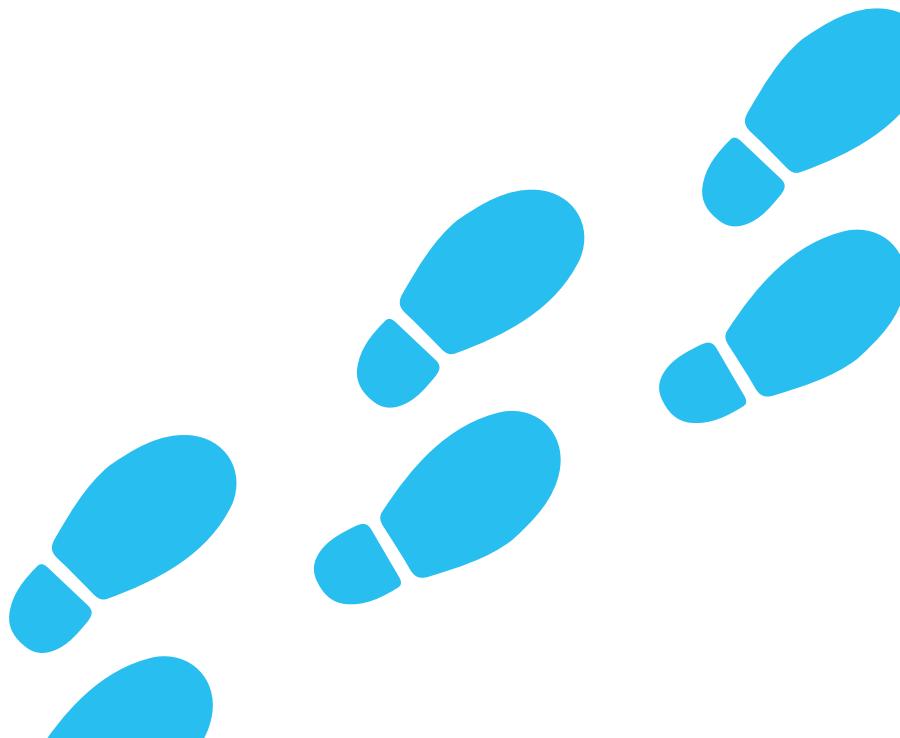
بعد ذلك، سنتظر حتى
ينادى اسمى.

ويمكنني الجلوس أو
اللعب بهدوء بينما أنتظر.



عندما يحين دوري،
سينادي الممرض اسمي.

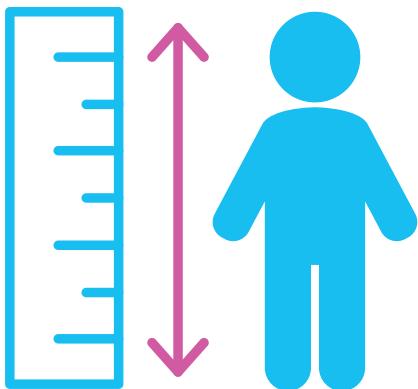
وستتوجه إلى غرفة جديدة.



ساقف علی میزان
لقياس وزني.



ساقف و ظهري مفروض
إلى الحائط لقياس طولي.
و قد أشعر بضغطه خفيفه
على رأسي.

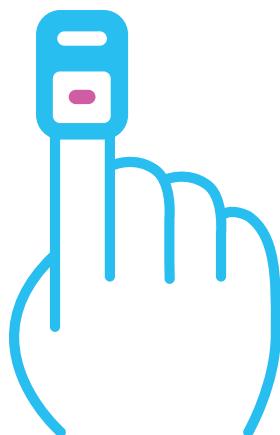




سيت فقد الممرض
درجة حرارتي
باستخدام مقياس
الحرارة.

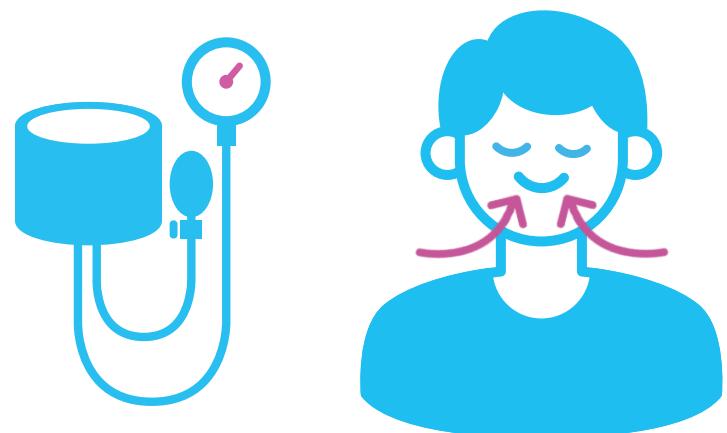


سيضع الممرض جهازًا
صغيرًا على إصبعي
يُطلق عليه مقياس
التأكسج النبضي لقياس
نسبة الأكسجين في
جسمي.





سيقيس الممرض ضغط دمي. وسأشعر في أثناء ذلك بعض الضغط على ذراعي. سأتذكر أن أحافظ على ثبات جسمي وأتنفس بعمق.

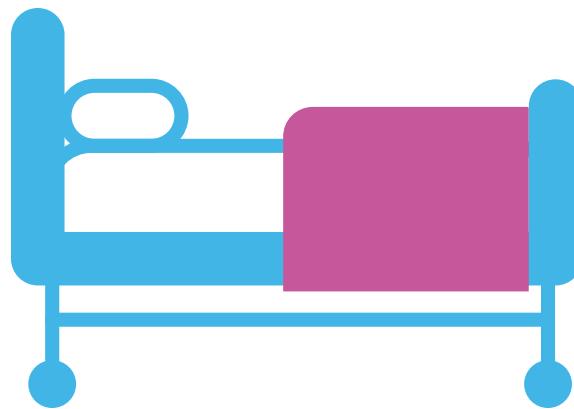


بعد ذلك، سنتوجه إلى
الغرفة التي سأنام فيها.
سأقابل الاختصاصي
المسؤول عن دراسة
النوم، وسيتحدث معي
عن دراسة النوم.

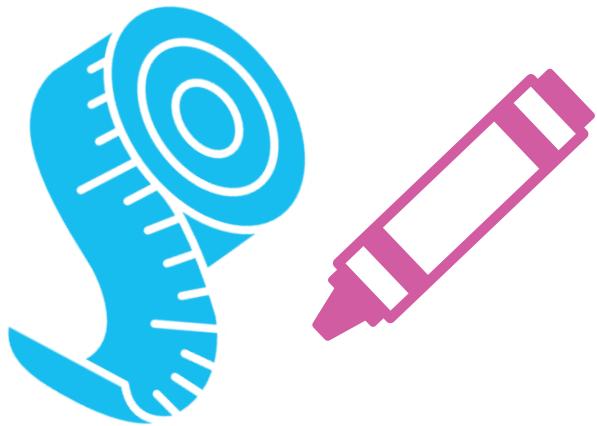




والآن حان وقت بدء
دراسة النوم. سأجلس أو
أستلقي على السرير.



سيقيس الاختصاصي
المسؤول محيط رأسى
باستخدام شريط قياس
وسيرسم نقاطاً على
رأسى بقلم تلوين ناعم
من الشمع.



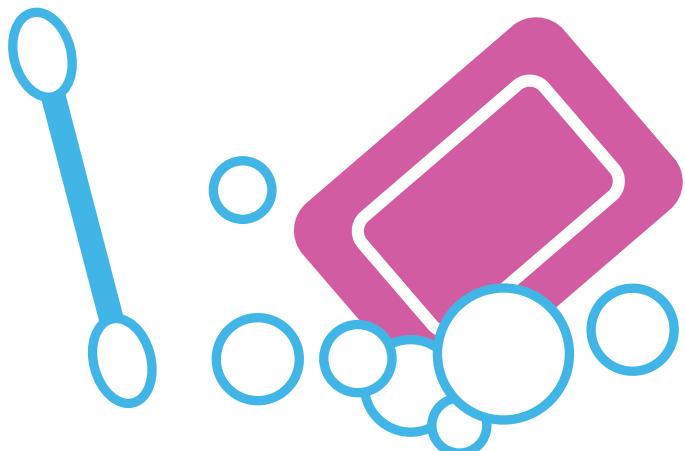


وبعد ذلك، سيبثت
الاختصاصي المسؤول
أقطاباً كهربائية على
وجهه.

هذه الأقطاب
الكهربائية تشبه
الأزرار الصغيرة.



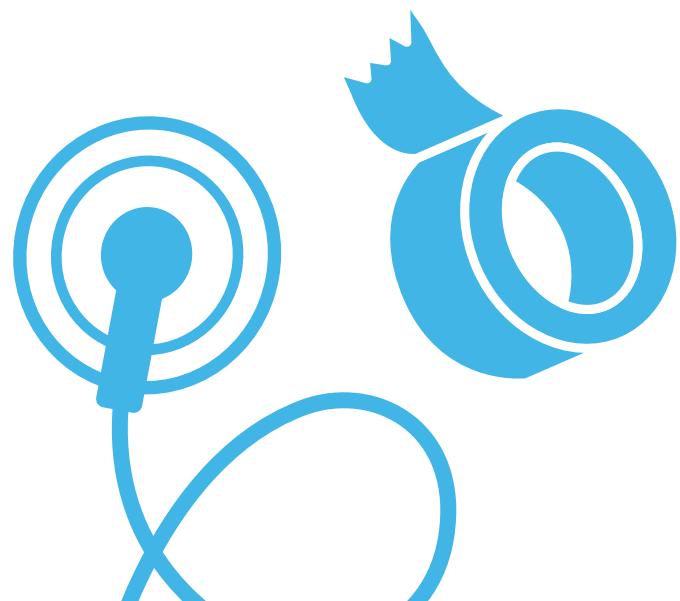
سيستخدم الأخصائي
المسؤول عوداً قطنياً
وصابوناً لتنظيف
رأسى. وقد يكون ملمس
الصابون خشنًا قليلاً.



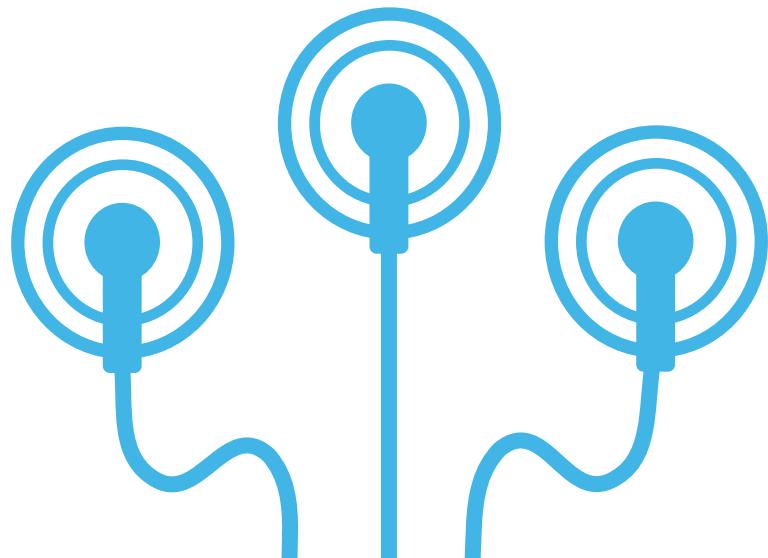


سيثبت الاختصاصي
المسؤول أقطاباً
كهربائية على رأسي.

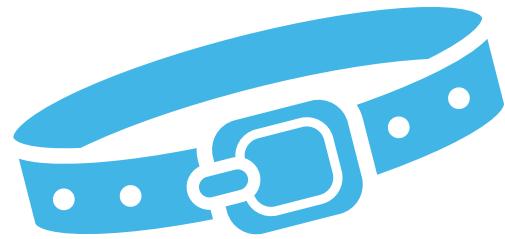
وسيستخدم شريطًا
لاصقاً ناعماً لابقائها
في مكانها.



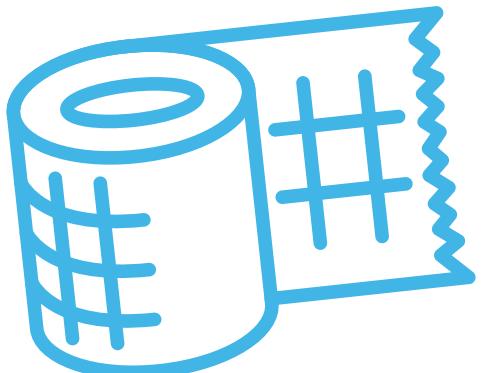
سيضع الاختصاصي
المسؤول أيضًا بعض
الأقطاب الكهربائية
على صدرى وبطني.



وسيضع حزامين
ناعمين حول
خكري، وسيقيان
في مكانهما في
أثناء نومي.



بعد ذلك، سيلف
الاختصاصي المسؤول
قطعة من الشاش
الناعم حول رأسه.

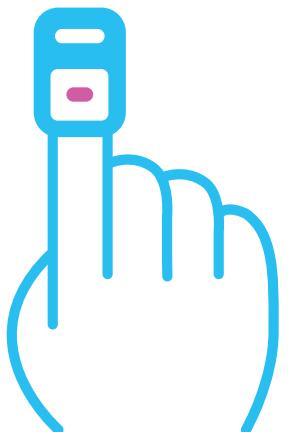




سيضع أنبوباً صغيراً
أسفل أنفي، وذلك
لمراقبة معدل تنفسى
في أثناء نومى.



سيوضع ملصقاً به
ضوء أحمر على
إصبعي.

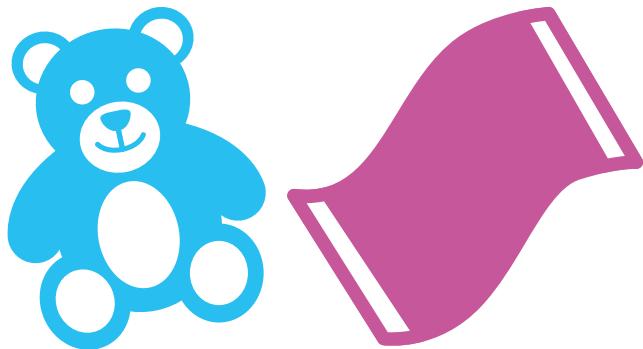


يمكن أن يساعدني
الاختصاصي
المسؤول في حال
احتاجت إلى الذهاب
إلى الحمام أو تنظيف
أسناني قبل النوم.



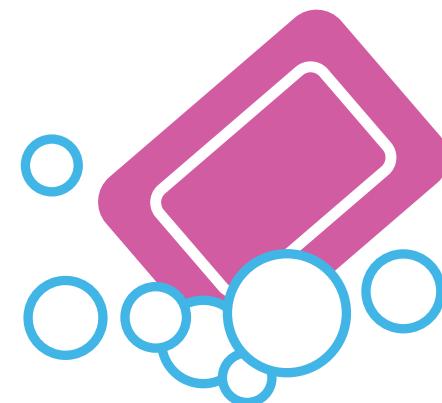
والآن حان وقت النوم.
سينام القائم على رعايتي
على سرير بجانبي.

يمكنني أن أستخدم
أغراضي التي تهدئني
والتي أحضرتها من المنزل
لأساعد نفسي على النوم.



قد يأتي الاختصاصي
المسؤول للاطمئنان على
في أثناء نومي.

و عندما أستيقظ في الصباح،
سيُزيل الأقطاب الكهربائية
من رأسي باستخدام شامبو
معين.



وهكذا أكون قد أنهيت
دراسة النوم.

سيكون الجميع
فخورين بي للغاية!



مُعَدّ بِواسطة:

مركز علاج طيف التوحد (Autism Spectrum Center) وبرنامج
دراسة النوم (Sleep Study Program) وقسم خدمات حياة الطفل
(Child Life Services)