

# دراسة النوم - والثام

رحلتي في المستشفى



**Boston Children's Hospital**

مارس 2025

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





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

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



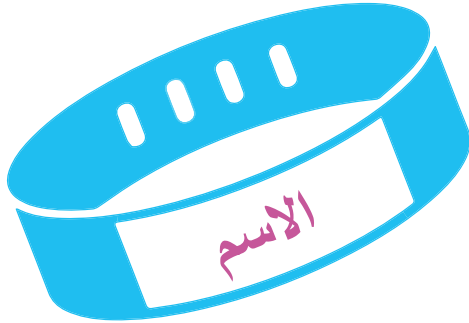


في البداية، سندخل من  
الردهة ونتبع الإشارات  
التي تقودنا إلى مكان  
برنامج النوم.



بعد ذلك، سنتحدث إلى  
أحد الموظفين في مكتب  
الاستقبال.

وهناك سأحصل على  
سوار مكتوب عليه  
اسمي.







بعد ذلك، سننتظر حتى  
يُنَادِي اسمي.

ويمكنني الجلوس أو  
العب بهدوء بينما أنتظر.



عندما يحين دوري،  
سينادي الممرض اسمي.

وسنتوجه إلى غرفة جديدة.

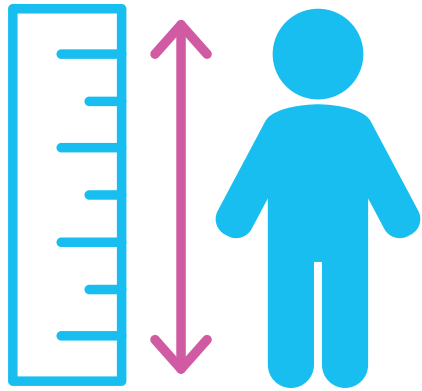


# سأقف على ميزان لقياس وزني.





سأقف وظهرى مفروء  
إلى الحائط لقياس طولى.  
وقء أشعر بضغطة خفيفة  
على رأسى.



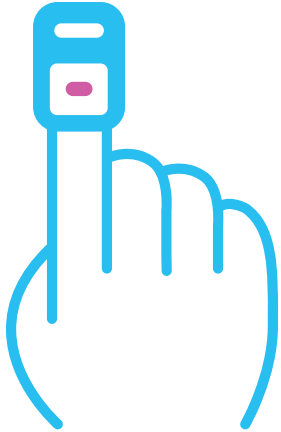


سيتفقد الممرض  
درجة حرارتي  
باستخدام مقياس  
الحرارة.





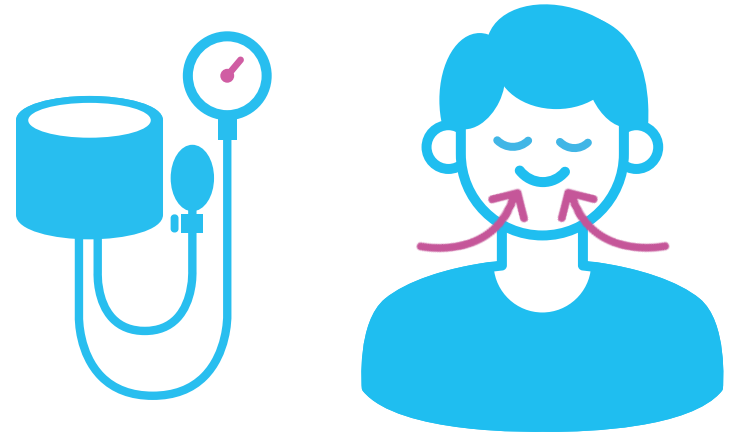
سيضع الممرض جهازًا  
صغيرًا على إصبعي  
يُطلق عليه مقياس  
التأكسج النبضي لقياس  
نسبة الأكسجين في  
جسمي.







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

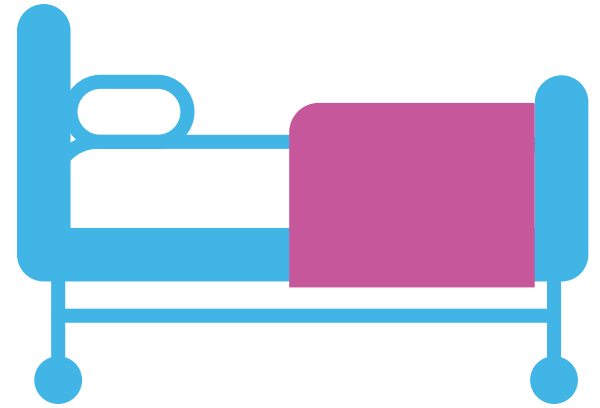


بعد ذلك، سنتوجه إلى  
الغرفة التي سأنام فيها.  
سأقابل الاختصاصي  
المسؤول عن دراسة  
النوم، وسيتحدث معي  
عن دراسة النوم.



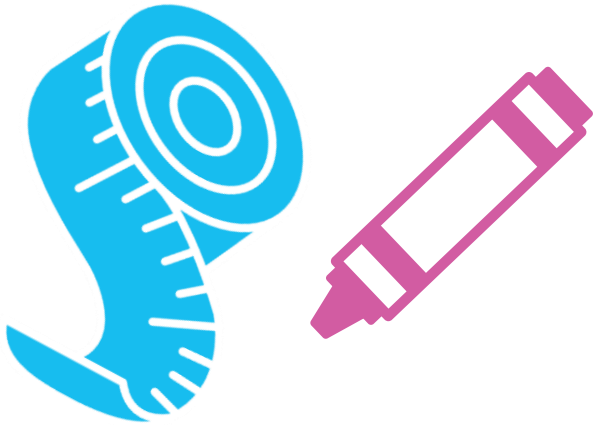


والآن حان وقت بدء  
دراسة النوم. سأجلس أو  
أستلقي على السرير.



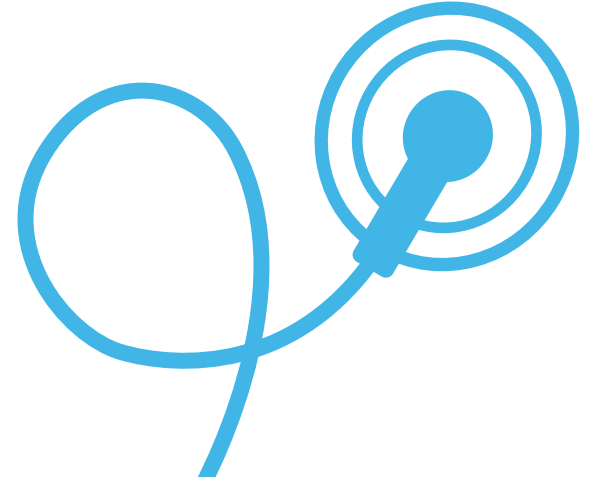


سيقيس الاختصاصي  
المسؤول محيط رأسي  
باستخدام شريط قياس  
وسيرسم نقاطًا على  
رأسي بقلم تلوين ناعم  
من الشمع.



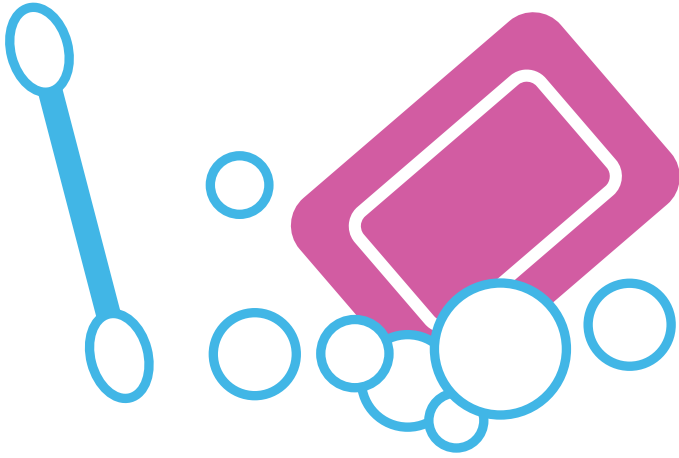
وبعد ذلك، سيثبت  
الاختصاصي المسؤول  
أقطابًا كهربائية على  
وجهي.

هذه الأقطاب  
الكهربائية تشبه  
الأزرار الصغيرة.





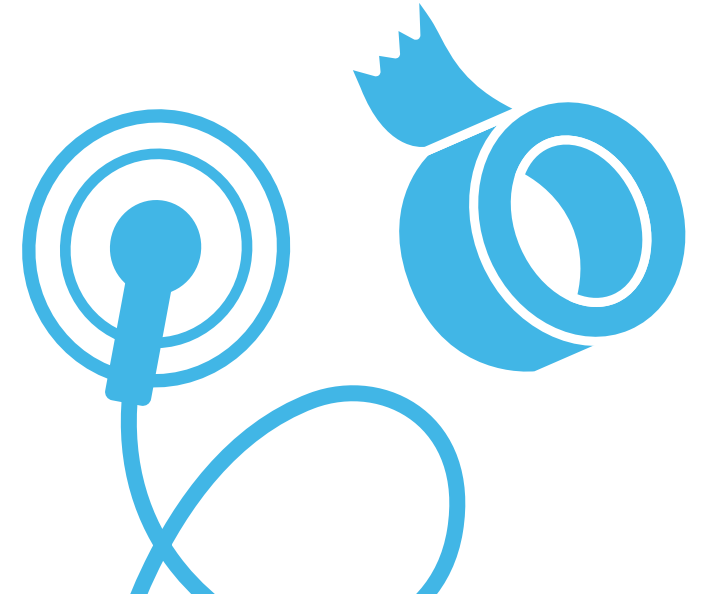
سيستخدم الأخصائي  
المسؤول عودًا قطنيًا  
وصابونًا لتنظيف  
رأسه. وقد يكون ملمس  
الصابون خشنًا قليلًا.



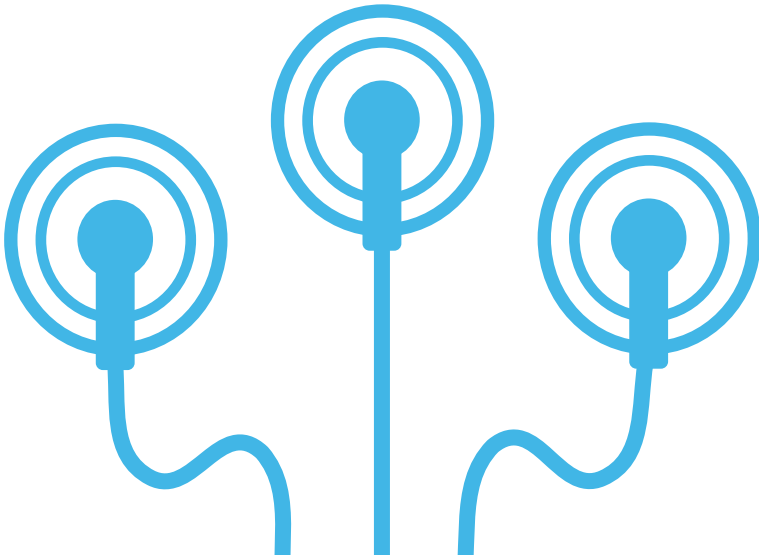


سيثبت الاختصاصي  
المسؤول أقطابًا  
كهربائية على رأسي.

وسيستخدم شريطًا  
لاصقًا ناعمًا لإبقائها  
في مكانها.



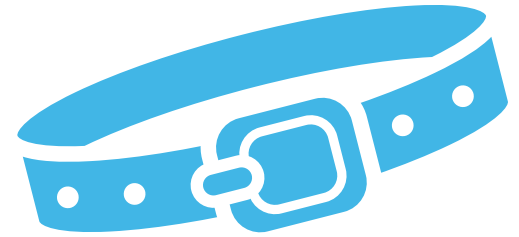
سيضع الاختصاصي  
المسؤول أيضًا بعض  
الأقطاب الكهربائية  
على صدري وبطني.





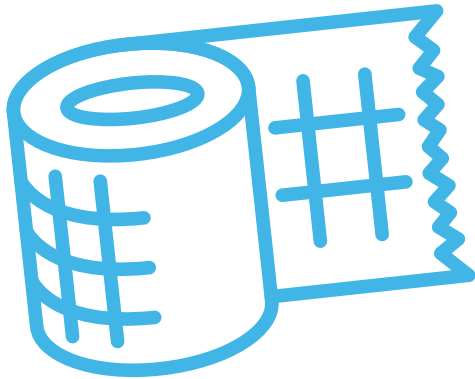


وسيزع حزامين  
ناعمين حول  
خصري، وسيقان  
في مكانهما في  
أثناء نومي.





بعد ذلك، سيلفّ  
الاختصاصي المسؤول  
قطعة من الشاش  
الناعم حول رأسي.



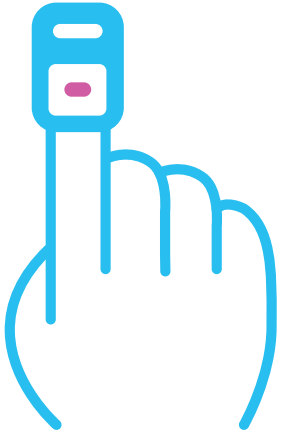


سيضع أنبوبًا صغيرًا  
أسفل أنفي، وذلك  
لمراقبة معدل تنفسي  
في أثناء نومي.





سيضع ملصقًا به  
ضوء أحمر على  
إصبعي.





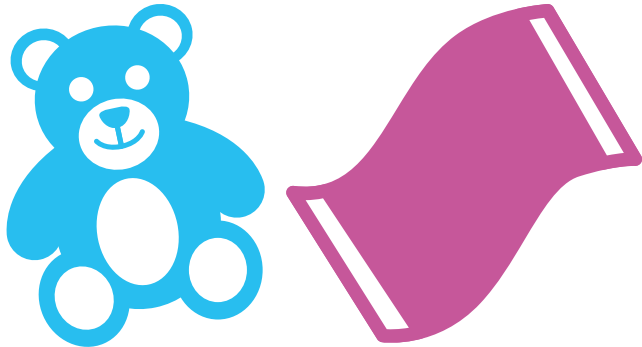


يمكن أن يساعدني  
الاختصاصي  
المسؤول في حال  
احتجت إلى الذهاب  
إلى الحمام أو تنظيف  
أسناني قبل النوم.



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

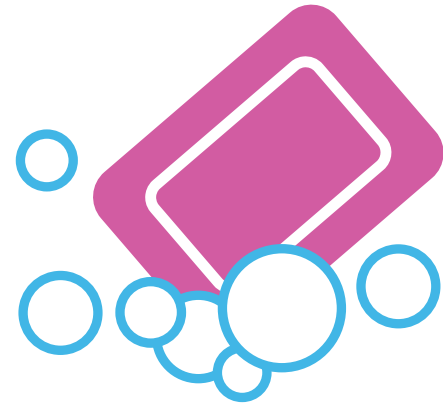
يمكنني أن أستخدم  
أغراضي التي تهدئي  
والتي أحضرتها من المنزل  
لأساعد نفسي على النوم.





قد يأتي الاختصاصي  
المسؤول للاطمئنان عليّ  
في أثناء نومي.

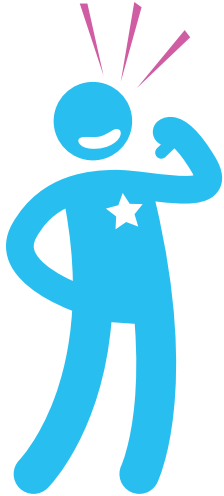
وعندما أستيظ في الصباح،  
سيُزيل الأقطاب الكهربائية  
من رأسي باستخدام شامبو  
مُعَيّن.





وهكذا أكون قد أنهيت  
دراسة النوم.

سيكون الجميع  
فخورين بي للغاية!



## مُعَدّ بواسطة:

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