

Pamamahala sa mgaalamak na problema sa kalusugan sa paaralan: para sa mga pamilya



Mayroon bang talamak na problema sa kalusugan ang inyong anak tulad ng hika, dyabetis o mga allergy, o may kinakaharap ba siyang kapansanan sa pag-unlad tulad ng ADHD o autismo? Ang mga pamilya, tagapag-alaga, paaralan at provider ng pangangalagang pangkalusugan ay puwedeng magtulungan upang mapanatiling malusog at regular na pumapasok sa klase ang mga estudyante.



Ang magagawa ninyo sa tahanan

- **Bumuo ng mga gawi na mabuti sa kalusugan!** Kumain ng masusustansyang pagkain at meryenda.
- **Maging aktibo araw-araw**—maglakad, maglaro, kumilos!
- **Manatili sa mga nakatakhang gawain** para sa pagtulog, mga gawain sa paaralan, at pag-inom ng gamot.
- **Kausapin ang inyong anak** tungkol sa nararamdaman niya sa paaralan. Kaya ba niyang makipag-usap sa mga sumusuportang nasa hustong gulang, kabilang ang nurse ng paaralan, na makakatulong sa kanilang mapamahalaan ang mga kondisyon ng kanyang kalusugan?
- **Pumunta sa mga taunang check-up.** I-update ang provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga hamon.



Pakikipagtulungan sa paaralan ng inyong anak

- Sa simula ng bawat taon ng pasukan, siguraduhing **kumpletuhin ang lahat ng form sa paaralan** upang makatulong sa pagtitiyak na alam ng paaralan ang kondisyon ng kalusugan ng inyong anak.
- **Kung maraming beses na lumiban sa klase ang inyong anak**, makipagtulungan sa guro ng inyong anak o paaralan upang kasamang lumikha ng planong Return to Learn (Pagbabalik sa Pag-aaral) para sa panahon ng at pagkatapos ng pagliban na may kasamang mga pagpipilian sa unti-unting pagbalik at pagkumpleto ng gawain nang remote.
- **Maaaring maging kuwalipikado ang inyong anak sa karagdagang tulong** sa pamamagitan ng 504 Plan (tulad ng karagdagang oras sa mga pagsusulit) o pang-indibidwal na planong pang-edukasyon (IEP) kung kailangan niya ng karagdagang suporta para sa kapansanan. Ang pangkat ng suporta sa estudyante ng paaralan (social worker, nurse ng paaralan o administrador) ay makakatulong sa inyong makapagsimula.

- Inaatasan ng Individuals with Disabilities Education Act (IDEA, Batas sa Edukasyon ng mga Indibidwal na may mga Kapansanan) ang mga paaralan na **pagkalooban ang mga batang may kapansanan ng mga naaangkop na suporta** at serbisyo. Kung sa tingin mo ay kailangan ng inyong anak ng mga suporta at serbisyong ito, kausapin ang pangkat ng paaralan.
- Kung sumasali ang inyong anak sa **aktibidad pagkatapos ng klase**, makipagtulungan sa inyong paaralan upang matiyak na nakatakda ang mga naaangkop na suporta sa kalusugan.
- Kung wala kang **access sa mga serbisyong pangkalusugan o insurance na pangkalusugan**, makipag-ugnayan sa inyong paaralan upang malaman kung anong mga mapagkukunan ang mayroon.



Hợp tác với bác sĩ

- Nariryan ang mga provider ng pangangalagang pangkalusugan **upang sagutin ang inyong** mga katanungan o alalahanin tungkol sa kalusugan ng inyong anak.
- Kung ang talamak na problema sa kalusugan ng inyong anak ay **nagdudulot sa kanyang makaligtaan ang pagpasok sa klase**, makipag-ugnayan sa provider ng pangangalagang pangkalusugan ng inyong anak.
- Kausapin ang inyong provider ng pangangalagang pangkalusugan at tauhan ng paaralan tungkol sa kung paano **mapapamahalaan ang mga gamot ng inyong anak**, kabilang ang mga refill, pagdodosis, pamamahagi at pagtatabi. Kumpletuhin ang mga naaangkop na form.
- Hilingin sa inyong provider ng pangangalagang pangkalusugan na bumuo ng **planong pangkalusugan na partikular sa talamak na kondisyo sa kalusugan ng inyong anak** (iyon ay, plano ng pagkilos sa hika, plano ng pagkilos sa seizure) na ibabahagi sa paaralan.
- **Gamitin ang kaalaman ng inyong doktor** upang ipaalam sa paaralan ang tungkol sa mga pangangailangan sa kalusugan ng inyong anak. Natutulungan nito ang paaralan na gumawa ng pinakamahusay na planong pang-edukasyon at mga akomodasyon. Siguraduhin na ibabahagi ang plano sa provider ng pangangalagang pangkalusugan ng inyong anak bago ito isapinal sa paaralan.

Những Nguồn Trợ giúp Hữu ích

- [Mga Tip para Manatiling Malusog, Attendance Works](#)
- [Limang Tip para Mapagsalita ang Teens](#), Center for Parent & Teen Communication
- [Pamamahala sa mga talamak na sakit sa paaralan](#), Children's Health

