

Kiểm soát bệnh mãn tính tại trường: dành cho các gia đình



Con em của quý vị có mắc bệnh mãn tính nào không, chẳng hạn như hen suyễn, tiểu đường hoặc dị ứng, hay bị bệnh khiếm khuyết phát triển như ADHD hoặc tự kỷ? Gia đình, người chăm sóc, nhà trường và bác sĩ có thể cùng nhau hợp tác để giúp cho học sinh khỏe mạnh và đi học đều đặn.



Những gì quý vị có thể làm tại nhà

- **Tạo những thói quen lành mạnh!** Ăn những bữa ăn và đồ ăn nhẹ lành mạnh.
- **Vận động mỗi ngày** – đi bộ, chơi thể thao, vận động!
- **Tuân thủ thời khóa biểu đều đặn** khi ngủ, làm bài, và uống thuốc.
- **Trò chuyện với con** về cảm xúc của em ở trường. Em có thể trò chuyện với những người lớn đáng tin cậy, kể cả y tá của trường, là người có thể giúp em kiểm soát bệnh tình của mình không?
- **Kiểm tra sức khỏe hàng năm.** Báo cho bác sĩ biết về những vấn đề đã gặp phải.



Phối hợp với trường học của con em

- Vào mỗi đầu năm học, hãy nhớ **điền tất cả các mẫu đơn y tế của trường** để giúp nhà trường nắm rõ tình trạng sức khỏe của con quý vị.
- **Nếu con quý vị nghỉ học lâu dài**, hãy phối hợp với giáo viên hoặc nhà trường để cùng lập kế hoạch Học tập khi Trở lại trường cho con trong và sau thời gian nghỉ học, bao gồm các lựa chọn cho việc dần dần trở lại trường và làm bài ở nhà.
- **Con quý vị có thể hội đủ điều kiện để nhận thêm sự trợ giúp** thông qua Chương trình 504 (chẳng hạn như thêm thời gian để làm bài kiểm tra) hoặc chương trình giáo dục đặc biệt (IEP) nếu con quý vị cần thêm sự hỗ trợ do bị khuyết tật. Nhóm hỗ trợ học sinh ở trường (cán sự xã hội, y tá của trường hoặc giám hiệu) có thể giúp quý vị bắt đầu quá trình này.
- Đạo luật Giáo dục cho Người Khuyết tật (IDEA) đòi hỏi các trường học phải **cung cấp cho trẻ em khuyết tật những hỗ trợ** và dịch vụ phù hợp. Nếu quý vị nghĩ rằng con mình cần những hỗ trợ và dịch vụ này, hãy trao đổi với đội ngũ giáo viên và nhân viên của trường.
- Nếu con quý vị tham gia các **hoạt động ngoại khóa sau giờ học**, hãy phối hợp với nhà trường để bảo đảm rằng các biện pháp hỗ trợ sức khỏe phù hợp được áp dụng.
- Nếu quý vị không **tiếp cận được các dịch vụ y tế hoặc không có bảo hiểm y tế**, hãy liên lạc với nhà trường để tìm hiểu xem có những nguồn hỗ trợ nào có sẵn không.

Để biết thêm chi tiết hãy vào trang mạng attendanceworks.org/resources



Hợp tác với bác sĩ

- Các bác sĩ luôn sẵn sàng **trả lời** câu hỏi hoặc giải đáp những thắc mắc của quý vị về sức khỏe của con em.
- Nếu bệnh mãn tính của con quý vị **khiến em nghỉ học**, hãy liên lạc với bác sĩ của em.
- Trao đổi với bác sĩ và nhân viên nhà trường về cách **quản lý thuốc cho con quý vị**, bao gồm việc tái cấp thuốc, liều lượng, cách sử dụng và bảo quản. Hãy điền các mẫu đơn cần thiết.
- Hãy yêu cầu bác sĩ lập **kế hoạch chăm sóc sức khỏe riêng cho bệnh mãn tính của con quý vị** (ví dụ: kế hoạch kiểm soát bệnh hen suyễn, kế hoạch kiểm soát co giật) để chia sẻ với nhà trường.
- **Hãy sử dụng kiến thức của bác sĩ** để báo cho nhà trường biết về những gì con quý vị cần. Điều này sẽ giúp trường lập kế hoạch giáo dục và các biện pháp hỗ trợ phù hợp nhất. Hãy nhớ chia sẻ kế hoạch này với bác sĩ của con quý vị trước khi thông qua lần cuối với nhà trường.

Những Nguồn Trợ giúp Hữu ích

- [Tips for Staying Healthy, Attendance Works](#)
- [Five Tips to Get Teens Talking](#), Center for Parent & Teen Communication (Trung Tâm Giao tiếp cho Cha Mẹ và Thanh Thiếu Niên)
- [Managing chronic diseases at school](#), Sức khỏe Trẻ em

