

الملحق الخامس

طرق قياس الوزن والطول

منسقو المسح:

عدّلوا هذه الإرشادات و الخاصة بقياس الوزن والطول بما يتفق مع الاستبيانات وخطط العمل الميداني. يجب أن تشمل الكتيبات الخاصة بالباحثين، والمشرفين، والمدققين على هذه الإرشادات.

كما يلزم تدريب العاملين الميدانيين تدريباً كافياً على استخدام أدوات القياس. من المهم استخدام الأدوات التي تنصح بها اليونيسيف. وقد أثبتت معظم الخبرات السابقة فشل لوحات القياس المصنعة محلياً في الوصول إلى المعايير التي حددتها المسوح متعددة المؤشرات، كما أدى استخدام أنواع بديلة من الموازين (كالمعلقة مثلاً) إلى نتائج غير دقيقة.

إن أردتم الحصول على معلومات حول كيفية طلب أدوات قياس الوزن والطول، اتصلوا بالمنسق العالمي للدورة الثالثة من المسوح العنقودية متعددة المؤشرات ومقره اليونيسيف، المركز الرئيسي، نيويورك.

seca

ميزان اليونيسيف الإلكتروني 890

ميزان اليونيسييف الإلكتروني

صمم ميزان اليونيسييف الإلكتروني بحيث يساعد عاملي الصحة على مراقبة أوزان الأطفال والحوامل.

يجعل هذا الميزان قياس الوزن سهلا وسريعا ودقيقا. ويمكن استخدامه بطريقتين:

1. تصطف الحوامل والأطفال الأكبر سنا أمام الميزان ويقفون عليه الواحد تلو الآخر
2. الرضع والأطفال الصغار يوزنون محمولين على أذرع الأمهات أو الأشخاص المعاونين، ويسمى هذا "الوزن بالطرح".

الميزان مزود ببطارية ليثيوم طويلة العمر. يفترض أن تكفي البطاريات مليون وزنة على الأقل، أو 400 وزنة يوميا في كل أيام السنة (عدا عطلات نهاية الأسبوع والعطلات السنوية) لعشر سنوات على الأقل. البطاريات والقلب الإلكتروني موضوعان داخل وحدة معزولة لحمايتهما من تأثير الحرارة والرطوبة والغبار. لا تستخدم الخلية الشمسية إلا في بدء تشغيل ميزان وطرح الوزن.

ينغلق الميزان من تلقاء نفسه إن لم يستخدم لمدة دقيقتين. وهذا يحافظ على عمر البطارية.

الإعداد لاستخدام ميزان اليونيسييف الإلكتروني

1. ضع الميزان على سطح صلب مستوي (من الخشب أو الخرسانة أو التربة الصلبة). الأسطح اللينة أو غير المستوية قد تسبب أخطاء صغيرة في الوزن.
2. لن يعمل الميزان بكفاءة إن ارتفعت درجة حرارته. يفضل استخدام الميزان في الظل أو في مكان مغلق. إذا ارتفعت درجة حرارة الميزان ولم يعمل بكفاءة، ضعه في مكان بارد وانتظر 15 دقيقة ثم أعد استخدامه.
3. يجب أن يتكيف الميزان مع تغير درجة الحرارة. إذا نُقل الميزان إلى درجة حرارة مختلفة، يجب الانتظار 15 دقيقة قبل إعادة استخدامه.

4. تعامل مع الميزان بحرص:

- لا تُسقط الميزان أو ترطمه.
- لا تزن أحمالا تزيد في مجموعها عن 150 كجم دفعة واحدة.
- لا تعرض الميزان إلى رطوبة زائدة أو بلل.
- لا تستخدم الميزان في درجات حرارة تقل عن صفر° مئوية وتزيد عن 45° مئوية.

تنظيف الميزان

لتنظيف الميزان، يُمسح بقطعة قماش رطبة. يحظر وضع الميزان في الماء.

تخزين الميزان

لا تخزن الميزان في ضوء الشمس المباشر أو الأماكن الحارة.

قياس وزن رضيع أو طفل صغير تحمله إحدى عاملات الصحة أو المعونات (الوزن بالطرح).

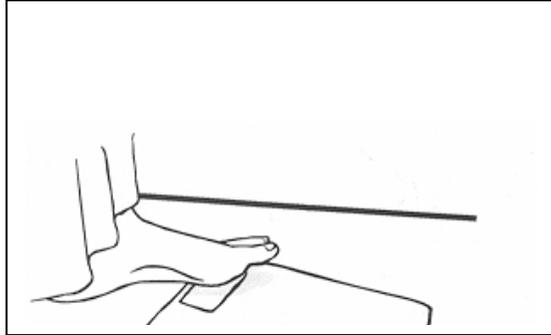
تنبيه:

تستخدم للإشارة إلى صورة الأم والطفل التي تظهر على يسار شاشة الميزان عند طرح الوزن.

1. ابدأ تشغيل الميزان بأن تقوم بتغطية الخلايا الشمسية لأقل من ثانية واحدة.

سيظهر لك أولا # 188.8، ثم 0.0

لا تقف على الميزان قبل أن يعرض 0.0



غط الخلايا الشمسية لأقل من ثانية

5. بعد عودة المساعد إلى الميزان حاملاً الطفل، لا يظهر إلا وزن الطفل فقط. سجل وزن الطفل.

تنبيه:

سوف يستمر الميزان في عرض وزن الطفل فقط حتى تغطي الخلية الشمسية أو يعيد المساعد الطفل إلى أمه.



الآن يمكن أن يحمل المساعد الطفل وتعود إلى الميزان. لن يظهر إلا وزن الطفل فقط.

6. بعد إعادة الطفل إلى أمه سيظهر على الشاشة 0.0 مرة أخرى (ما دام المساعد واقف على الميزان). إذا نزل المساعد لتحضر طفلاً آخر، فستظهر #00.0.

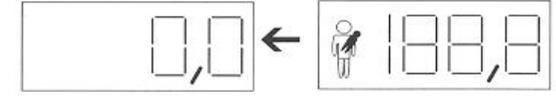


غط الخلايا الضوئية لأقل من ثانية واحدة لطرح وزن المساعد. وبعد طرحه سيظهر على الشاشة 0.0

4- يمكن أن ينزل المساعد من على الميزان لكي يُحضر الطفل. كما يمكن أن تعطيه لها الأم. إذا نزل المساعد من على الميزان لكي تُحضر الطفل، فسيظهر على الشاشة #00.0.



بنزول المساعد من فوق الميزان، يظهر أن وزن المساعد قد تم طرحه



الميزان جاهز للاستخدام

الميزان يعد نفسه للاستخدام

2. أطلب من معاونتك أن يقف على الميزان. تأكد من أن الخلايا الشمسية ليست مغطاة بقدمي الشخص أو ملابسه. سوف يظهر وزن المساعد على شاشة العرض خلال ثانيتين.

تنبيه:

يجب أن يقف الشخص الذي يقاس وزنه ثابتاً على الميزان.



يظهر وزن المساعد على الميزان

3. بعد وقوف المساعد ثابتاً على الميزان، غط الخلية الضوئية لأقل من ثانية واحدة. سيظهر على الشاشة 0.0. الصورة الصغيرة للصغيرة للأم والطفل تعني أن الميزان يعد نفسه لطرح وزن المساعد وإظهار وزن الطفل فقط.



إذا ناول المساعد الطفل لشخص آخر فستظهر علامة #
00.0 مرة أخرى

كرر الخطوتين رقم 4 و 5 لكي تقيس وزن طفل آخر.

تذكر أن الميزان ينغلق تلقائياً بعد دقيقتين من آخر قياس
الوزن. فإذا انغلق، اتبع تعليمات التشغيل.

طرح الوزن:
نقاط هامة

- يجب أن يظهر وزن الشخص الذي سيحمل الطفل على الشاشة قبل أن يعطى الطفل ليحمله لكي يطرح وزنه
- يجب أن يحمل الطفل المراد وزنه نفس الشخص الذي طرح وزنه
- يجب أن يزيد وزن الطفل المراد وزنه عن كيلوجرامين إذا بقي المساعد على الميزان وأعطيت الطفل.
- إذا نزل المساعد من فوق الميزان ليحضر الطفل وأظهرت الشاشة # 0.0 (الوزن بالطرح)، فيمكن أن يقل وزن الطفل المراد قياسه عن كيلوجرامين.

- يمكن إلغاء الوزن بالطرح بتغطية الخلية الشمسية أو الانتظار حتى ينغلق الميزان تلقائياً.
- سيعرض الميزان دائماً # إذا كان الوزن الجديد أقل من الوزن المُخزن لكي يتم طرحه.
- إذا كانت الحركة على الميزان زائدة سيعرض |. أو |. حتى تستقر الحمولة.

الأسباب المحتملة لعدم تخزين الميزان وزن لكي يتم طرحه:

- لم يوضع على الميزان حمل لكي يتم طرحه.
- ضع الحمل على الميزان وأعد المحاولة.
- لم تغطي الخلية الشمسية كلها
- تم تغطية الخلية الشمسية لأكثر من ثانية واحدة. حاول أن تغطيها لأقل من ثانية واحدة.
- قلة الضوء. ضع الميزان في مكان ضوءه كاف.
- الحمل أثقل من 120 كيلوجرام. استخدم حملاً أخف.

ماذا تفعل إن ظهر على شاشة الميزان...

E01:

الميزان يضبط نفسه. انزل من على الميزان وانتظر حتى تختفي E01 .

E02

وينغلق تلقائياً:

تأكد من عدم وجود حمل على الميزان ثم أعد تشغيل الميزان.

E03

وينغلق تلقائياً:

درجة حرارة الميزان شديدة الارتفاع أو شديدة الانخفاض.
انقل الميزان إلى مكان آخر درجة حرارته بين 0 ° مئوية و 45 ° مئوية. انتظر 15 دقيقة حتى يكيف الميزان نفسه على درجة الحرارة الجديدة، ثم أعد تشغيل الميزان.

E 04

بعد القياس :

الحمل شديد الزيادة (أكثر من 150 كيلوجرام). انزل من على الميزان وخفف الحمل.

E05

لثوان قلائل بعد محاولة تشغيل الوزن بالطرح:
الحمل زائد عن طاقة الوزن بالطرح (أكثر من 120 كيلوجرام). انزل من على الميزان وخفف الحمل.

إرشادات للمشرفين والمدققين

إجراءات واحتياطات القياس

- (1) الإجراءات الموجهة لأشخاص محددين
الإجراءات الواجب اتباعها عند أخذ قياسات الأطفال موجهة لأشخاص محددين، وهم القائم بالقياس و/ أو المساعد، يشار إليهم بالخط العريض في بداية كل خطوة.
 - (2) مطلوب شخصان مدربان
مطلوب شخصان مدربان لقياس وزن الطفل وطوله. القائم بالقياس يمسك بالطفل ويأخذ مقياسه. والمساعد يعاونه في حمل الطفل ويدون القياسات في الاستبيان. لو كان المساعد غير مدرب، كأن يكون الأم مثلا، فيجب على الشخص الذي يأخذ القياسات أن يقوم بتسجيل القياسات في الاستبيان. يمكن لشخص واحد أن يقوم بوزن الطفل وتسجيل الوزن، في حالة عدم وجود مساعد.
 - (3) اختيار أماكن الميزان ولوحة القياس
بمجرد دخولك إلى أحد منازل العينة، أنظر حولك لتجد مكانا مناسباً لوضع الميزان الإلكتروني ولوحة القياس. كن حريصاً في انتقاء مكان وضع الميزان الإلكتروني ولوحة القياس. أثناء النهار، يفضل أخذ القياسات في مكان مكشوف خارج المنزل. لو كان الجو بارداً أو ممطراً أو كان المكان مزدحماً بالناس الذين يعيقون عملية القياس، فالأنسب أن يقاس وزن الطفل وطوله داخل المنزل. يجب أن يجرى القياس في إضاءة كافية.
 - (4) معرفة عمر الطفل
قبل أن تقوم بالقياس، اعرف عمر الطفل. إن كان عمر الطفل أقل من سنتين، قس طول الطفل ممدداً، فإذا كان عمر الطفل أكثر من سنتين، قس طول الطفل واقفاً. إن لم يمكنك معرفة العمر بدقة، قس طوله ممدداً إن كلن أقصر من 85 سنتيمتراً. وقس طوله واقفاً إن كان 85 سنتيمتراً أو أطول.
 - (5) متى تقوم بقياس الطول والوزن
ابدأ في قياس الطول والوزن بعد أن تكون قد استوفيت الاستبيان. هذا سيساعدك على التعرف على أفراد الأسرة المعيشية. **لا تزن وتقيس الطول في أول المقابلة**، أي بمجرد دخولك إلى المنزل، حتى لا ينظر لك على أنك شخص متطفل.
 - (6) زن وقس طول طفلا واحدا في كل مرة
عندما يوجد أكثر من طفل مؤهل لنفس الأم/الراعية، أكمل جميع الاستبيانات الموجهة لهذه الأم/الراعية، ثم قم بقياس الوزن و الطول لجميع أطفالها. إذا وجد أكثر من طفل مؤهل لأكثر من أم/راعية، يجب مراعاة تقدير الوقت اللازم لقياس الوزن و الطول للأطفال. إذا وجدت أن إرجاء جميع القياسات حتى إنهاء جميع الاستبيانات سيكون مربكاً و يسبب أخطاء، فعليك أن تقوم بقياس أطفال كل أم/راعية بعد الانتهاء من الاستبيانات الموجهة إليها، ثم الانتقال إلى الأم/الراعية التالية. على أية حال، فإنه واقعياً عادة يكون إرجاء قياسات جميع الأطفال حتى الانتهاء من استكمال الاستبيانات عملياً أكثر، لكنه يمكنك القيام بذلك فقط في حال التأكد من أن ذلك لن يسبب إرباكاً أو حدوث أخطاء.
 - (7) السيطرة على الطفل
عند قيامك بالوزن والقياس، يلزمك أن تكون مسيطراً على الطفل. ينبغي أن لا تستهين بقوة و حركات الطفل مهما كان صغيراً. كن حازماً ولطيفاً في الوقت نفسه. شعورك بالهدوء والثقة في نفسك سينتقل تلقائياً إلى الأم و الطفل.
- عند قياس طول الطفل أو وزنه يجب أن تمسك به جيداً حتى لا يتعثر أو يقع. ولا تترك الطفل وحده أبداً مع أي من أدوات القياس. ابق ملامساً للطفل عدا في الثواني التي ستقوم خلالها

بقياس وزن الطفل.

(8) التأقلم مع الضغط النفسي

لأن قياس الطول والوزن يتطلب لمس وحمل الأطفال، يصحب هذا النوع من الاستبيانات ضغطا نفسيا أكبر من الذي يصحب الاستبيانات الأخرى.

أشرح عمليتي قياس الوزن والطول للأم، وشرحا مختصرا للطفل، للمساعدة على تقليل من المقاومة أو الخوف أو عدم الارتياح. عليك أن تقدر بنفسك إن كانت الأم أو الطفل واقعين تحت ضغط نفسي يستدعي وقف قياس الطول والوزن. تذكر أن الأطفال الصغار غير متعاونين غالبا وعادة ما يبكون ويصرخون ويركلون وأحيانا يعضون. فإن كان الطفل واقعا تحت ضغط نفسي كبير، حاول أن تهدئه أو أعده إلى أمه للحظة قبل أن تزنه وتقيس طوله.

لا تزن الطفل أو تقيس طوله في الحالات الآتية:

- رفض الأم
- شدة مرض الطفل أو شدة عدم ارتياحه
- معاناة الطفل من تشوه جسماني قد يؤثر على صحة القياس. لكن من باب اللياقة، يمكن أن تقيس مثل ذلك الطفل وتزنه مع تدوين ملحوظة بتشوهه في الاستبيان

(9) تدوين القياسات والحرص

دون القياسات بقلم حبر جاف. إذا ارتكبت خطأ، اشطبه ثم اكتب الرقم الصحيح. لا تمسك شيئا في يدك ولا تضع القلم في فمك أو شعرك أو جيب قميصك أثناء وزن وقياس الطفل حتى لا تتسبب في إيذاء الطفل بسبب الإهمال. أثناء عدم استخدامك للقلم، ضعه في حقيبة أدواتك، أو حافظه القلم، أو ثبته في نموذج الاستبيان. يجب أن تكون أطراف يدك قصيرة. اخلع الخواتم والساعة قبل أن تقيس الوزن والطول حتى لا يعيقوك. لا تدخن أثناء وجودك داخل الأسرة المعيشية أو أثناء قيامك بالوزن وقياس الطول.

(10) اجتهد من أجل تحسين كفاءتك

يمكنك أن تصبح خبيرا في أخذ قياسات الوزن والطول إن اتبعت كل خطوة لكل إجراء بنفس الطريقة في كل مرة تقوم فيها بأخذ قياسات الوزن والطول. ستزداد سرعة وكفاءة قياساتك بالممارسة. قد تعمل مع زميل آخر في الفريق. وفي هذه الحالة لن تكون مسئولا عن عملك أنت فقط بل عن عمل الفريق كله.

سيطلب منك أن تزن وتقيس طول عدد كبير من الأطفال. فلا يتسبب هذا في تهاونك في الإجراء حتى وإن بدا لك بسيطا ومتكررا. فارتكاب الأخطاء سهل حينما لا تكون حذرا. لا تحذف أي خطوة. وركز في العمل الذي تقوم به.

قياس الحالة التغذوية إجراءات موجزة

قياس طول الطفل واقفا: ملخص الإجراءات (أنظر الرسم رقم 1)¹

- (1) القائم بالقياس أو المساعد: ضع لوحة القياس على سطح صلب بحيث تكون مسنودة إلى حائط أو منضدة أو شجرة أو سلم، الخ. يجب أن تكون اللوحة مستقرة وثابتة.
- (2) القائم بالقياس أو المساعد: اطلب من الأم أن تخلع حذاء الطفل وأن تفك أي ضفائر قد تعيق قياس الطول. اطلب منها أن تأخذ الطفل إلى لوحة القياس وأن تنزل على ركبتها أمام الطفل (لو لم تكن هي نفسها المساعدة).
- (3) المساعد: ضع الاستبيان والقلم الحبر على الأرض (سهم 1). اجث على ركبتك على يمين الطفل (سهم 2).
- (4) القائم بالقياس: اجث على ركبتك اليمنى فقط، حتى تتمكن من الحركة، على يسار الطفل (سهم 3).
- (5) المساعد: ضع قدمي الطفل مستويتين ومسنودتين إلى مركز قاعدة اللوحة. ضع يدك اليمنى أعلى كاحلي الطفل على قصبية الساق (سهم 4). وضع يدك اليسرى على ركبتك اليمنى (سهم 5) واضغط عليهما في اتجاه اللوحة. تأكد من أن ساق الطفل مستقيمتين وأن كعبيه وبطتي ساقه مرتكزتين على اللوحة (أسهم 6 و7). أبلغ القائم بالقياس بمجرد انتهائك من ضبط وضع القدمين والساقين.
- (6) القائم بالقياس: اطلب من الطفل أن ينظر أمامه إلى أمه إن كانت واقفة أمامه. يجب أن يكون خط نظر الطفل مستويا مع الأرض (سهم 8). ضع يدك اليسرى مفتوحة على ذقن الطفل. أغلق يدك بالترديد (سهم 9). لا تغط فم الطفل أو أذنيه. يجب أن يكون كتفي الطفل على نفس المستوى (سهم 10). يجب أن تكون يدا الطفل على جانبيه (سهم 11). ويجب أن تكون الرأس والأكتاف والأفخاذ مرتكزين على اللوحة (أسهم 12 و13 و14). بيدك اليمنى ضع الجزء المخصص للرأس على رأس الطفل. يجب أن تجعل هذا الجزء يتخلل الشعر ليلامس الرأس نفسها (سهم 15).
- (7) القائم بالقياس والمساعد: راجع وضع الطفل (أسهم 1 - 15). كرر الخطوات التي يلزمك تكرارها.
- (8) القائم بالقياس: عندما يكون الطفل في الوضع الصحيح، اقرأ بصوت مرتفع القياس بالتقريب إلى أقرب 0.1 سنتيمتر. ارفع الجزء الخاص بالرأس من على رأس الطفل، وارفح يدك اليسرى من على ذقن الطفل، وأمسك بالطفل جيدا أثناء التسجيل.
- (9) المساعد: سجل القياسات فورا وأرها للقائم بالقياس. تنبيه: لو لم يكن المساعد مدربا، يقوم القائم بالقياس بتسجيل قياس الطول.
- (10) القائم بالقياس: تحقق من صحة القياسات التي تم تسجيلها على الاستبيان من حيث الدقة ووضوحها للقراءة. اطلب من المساعد أن يلغي ويصوب أي خطأ في التسجيل.

¹ لو كان المساعد غير مدرب (الأم مثلا)، يجب أن يساعد القائم بالقياس المساعد في إجراءات القياس

قياس طول الطفل راقدا (أنظر شكل 2) ²

- (1) القائم بالقياس أو المساعد: ضع لوحة القياس على سطح صلب بحيث تكون مسنودة إلى حائط أو منضدة مستقرة وثابتة.
- (2) المساعد: ضع نموذج الاستبيان والقلم الرصاص على الأرض أو منضدة (سهم 1). اجث على ركبتيك خلف قاعدة اللوحة إن كانت موضوعة على الأرض (سهم 2).
- (3) القائم بالقياس: اجث على يمين الطفل حتى تتمكن من الإمساك بالجزء الخاص بالقدم على بيدك اليسرى (سهم 3).
- (4) القائم بالقياس والمساعد: بمساعدة الأم، اجعل الطفل يتمدد على اللوحة باتباع الخطوات الآتية:
المساعد: اسند رأس الطفل من الخلف بيدك وضعه على اللوح ببطء
القائم بالقياس: ادعم جذع الطفل بيدك.
- (5) القائم بالقياس أو المساعد: لو لم تكن الأم هي نفسها المساعد، اطلب منها أن تجثو على الجانب الآخر من اللوح في الجهة المقابلة للقائم بالقياس حتى تهدئ الطفل.
- (6) المساعد: ضع يديك مجوفتين على أذني الطفل (سهم 4). وذراعاك مفردتان (سهم 5)، ضع رأس الطفل على قاعدة اللوحة بحيث يكون الطفل ناظرا إلى أعلى في خط مستقيم. يجب أن يكون خط نظر الطفل عموديا على الأرض (سهم 6). يجب أن يكون رأسك فوق رأس الطفل على نفس الاستقامة. أنظر مباشرة في عيني الطفل.
- (7) القائم بالقياس: يجب أن يكون الطفل متمددا في منتصف اللوح (سهم 7). ضع يدك اليسرى على قصبتي ساق الطفل (فوق الكاحلين) أو على ركبتيه (سهم 8). اضغط عليهما برفق في اتجاه اللوح. بيدك اليمنى، ضع الجزء الخاص بالقدمين ملاصقا لكعبي الطفل (سهم 9).
- (8) القائم بالقياس والمساعد: تحقق من صحة وضع الطفل (أسهم 1-9). كرر الخطوات التي قد تلزم.
- (9) القائم بالقياس والمساعد: عندما يكون الطفل في الوضع الصحيح، اقرأ بصوت مرتفع القياس بالتقريب إلى أقرب 0.1 سنتيمتر. ابعدها الجزء الخاص بالقدمين عن كعبي الطفل، وارفح يدك اليسرى من على قصبتي ساق الطفل أو ركبتيه، وأمسك بالطفل جيدا أثناء التسجيل.
- (10) المساعد: اترك رأس الطفل فورا. سجل القياسات فورا وأرها للقائم بالقياس. تنبيه: لو لم يكن المساعد مدربا، يقوم القائم بالقياس بتسجيل قياس الطول.
- (11) القائم بالقياس: تحقق من صحة القياسات التي تم تسجيلها على الاستبيان من حيث الدقة ووضوحها للقراءة. اطلب من المساعد أن يلغي ويصوب أي خطأ في التسجيل.

² لو كان المساعد غير مدرب (الأم مثلا)، يجب أن يساعد القائم بالقياس المساعد في إجراءات القياس

