

١. معلومات هامة
٢. الخدمة الطبية في سجن الموابيت
٣. الوقاية
٤. إستغلال الوقت داخل السجن
٥. الأمراض المعدية
٦. المساعدة في حالات الإدمان
٧. المسجونين كبار السن.

## 1. معلومات هامة

أن الحياة داخل السجن قد تسبب معاناة جسدية وعقلية شديدة. تعد إقامة المساجين في غرفة واحدة مثلاً لخطر الإنتقال السريع للأمراض المعدية. بالإضافة إلى حالات التوتر النفسي، أن نظام الممانعة الجسدية قد يضعف بشكل ملحوظ.

فالسجن يعد بالنسبة للعديد من الناس إجهاد . فسلب الحرية ، الإعتقال من قبل الشرطة، مواعيد المحاكمات، والخوف والقلق بسبب التهديد بالترحيل . كما أن الانفصال عن العائلة خاصةً الأطفال أو الخوف على الشريك أو الخوف من الترك أو الانفصال عن الشريكة قد يسبب معاناة شديدة ويترافق في الغالب مع شعور شديد بالخيبة والذنب. كما أنه يحدث شعور بالوحدة ، الملل والضعف. قد يحدث بعد الخلاف مع النزلاء المساجين والعاملين وقد يحدث تهديد بممارسة العنف. كل ذلك قد يضعف النظام الوقائي.

أن تجميع المعلومات الحالي يلقي الضوء على أمراض مختلفة ويزود القارئ بطرق ودلائل حول إمكانية المساعدة في تحسين الصحة الجسدية والعقلية للأشخاص وقد تم تطويرها بالتعاون مع الجمعية المحلية البرلينية Landesverband Berlin وجمعية برلين للمساعدة في أمراض الإيدز Berliner Aids -Hilfe e.V وسجن الموآبيت. وتمت الموافقة على هذه النصوص من قبل الرابطة الألمانية للمساعدة في أمراض الإيدز Die Deutschen AIDS-Hilfe e.V والرابطة الإنسانية الألمانية للعناية بالمسنين.

كما أن لكل موضوع هناك مواد إضافية . ففي حالة الإهتمام بذلك يرجى التحدث إلى كل من القيميين على الخدمات الإجتماعية، النفسية والطبية.

## 2. الطاقم المسؤول عن الخدمات الطبية بسجن الموابيت (JVA Moabit)

يتألف طاقم الخدمة الطبية بسجن الموابيت من أطباء و طبيبات، ممرضين و ممرضات، و يعمل في العيادة الخارجية الطبية المركزية (ZMA) • يسمي السجناء هناك و في مثل كل عيادة او مكتب طبيب مرضى.

يتلقى كل سجين دخل حديثا إلى السجن و وقع إيواه فصحا بدنيا طبييا. يتضمن الفحص الطبي (عند وصول و إيواء السجن) السيرة الطبية و تاريخ الحالة بالإضافة إلى الفحص البدني. إذا ما تبين من خلال النتائج الناجمة عن الفحص ضرورة لعلاج ما، يتم اتخاذ التدابير الطبية اللازمة (على سبيل المثال في حالة ظهور أعراض سحب مواد الإدمان المخدرة، أو أمراض عقلية و نفسية).

يمكن الاستمرار في العلاجات التي بدأت في الماضي لما كان السجن في حالة حرية (مثل العناية بالجروح وعلاج الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم) داخل المؤسسة السجنية. إذا كان المسجون لايتقن اللغة الالمانية جيدا أو لا يتكلمها بتاتا، يمكن استدعاء مترجم خلال الفحص الطبي. لكن هذا ليس دائما من الممكن إنجازه في ذات اليوم.

وبعد موافقة السجن ، يمكن طلب الاطلاع على نتائج الفحوصات السابقة و ما انجر عنها من العيادات الخارجية أو علاج المرضى الداخلي بالمستشفيات. يخضع موظفو و موظفات ZMA (العيادة المركزية للطب الخارجي) لمبدأ السرية الطبية و الكتمان مما يعني أنه بدون موافقة السجناء لا يسمح بالإدلاء بأي معلومات، لأشخاص داخل السجن أو خارجه، عن الحالة الصحية والعلاجات الواردة أوالكشف عنها (استثناء: إلا إذا كان الأمر يتعلق بأمراض وإلتهابات معدية مثل مرض السل).

بإمكان كل سجين بعد خضوعه للفحص الطبي الأولي عند دخوله للسجن أن يتقدم بمطلب لدى ZMA للحصول علي علاج طبي أو على إستشارات طبية عند الحاجة. إذا كان المسجون غير متقن للغة

- الألمانية فيإمكانه تقديم المطلب الكتابي باللغة الأم و يتم بعد ذلك ترجمته للغة الألمانية •
- يستغرق هذا الإجراء أحيانا بضعة أيام حسب توفر خدمات المكتب المسؤول للترجمة •
- في حالة وقوع طوارئ، يمكن الإتصال بالطاقم الطبي على مدار الساعة •
- إذا إستوجب الأمر، يقوم أطباء متخصصون (مثل أطباء الجلد ، أطباء الأسنان ، الأطباء الأخصاء النفسانيين أو أطباء الأعصاب) بالمشاركة في العلاج الإضافي.



## مهام أخرى لطاقم الخدمات الطبية بالموابيت:

- تحديد مدى القدرة على العمل و اللياقة البدنية لممارسة الرياضة
- يحصل السجناء العاملون على شهادة عدم القدرة على (أو العجز عن) العمل
- تحديد بعض الوجبات الغذائية الخاصة لنقص الوزن والسكري والحساسية الغذائية و عدم تحمل مواد غذائية معينة
- تقييم الاحتياجات وتوفير الوسائل الطبية اللازمة للمساعدة على المحافظة على الصحة
- اللقاحات
- العمل على منع انتشار الأمراض المعدية و الالتهابات
- تقديم توضيحات و إرشادات بخصوص أمراض معينة
- القيام بمحادثات وتقديم إستشارات للحالات التي تعاني من الضغوطات النفسية والأزمات
- الاستبدال

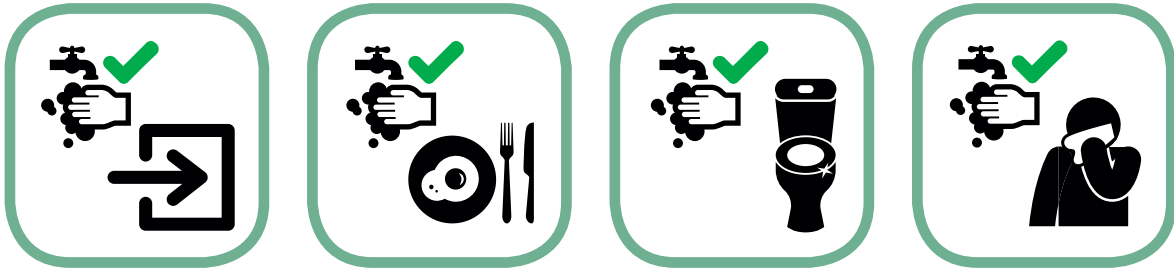
تنصح الخدمات الطبية وتتعاون- مع الحرص على الامتثال لمبدأ السرية الطبية و واجب الكتمان الطبي- مع مجموعات مهنية أخرى (ضمن المؤسسة السجنية)، عندما يتعلق الأمر بمسائل الاستعادة والحفاظ على الصحة البدنية والعقلية والنفسية، و حتى في سياق إدارة المرحلة الانتقالية عند نقل السجن لمؤسسة أخرى أو في صورة إطلاق سراحه و إعطائه حريته، الإجتماعية، النفسية والطبية.

## 3. الوقاية

## 3.1. غسل اليدين المعتاد

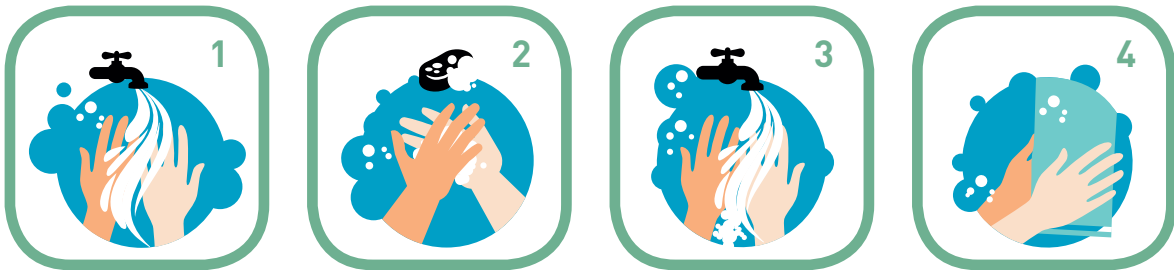
تعد الأيدي الناقل الشائع للأمراض.  
يرجى غسل اليدين بشكل معتاد خاصة:

- عند الدخول إلى غرفة السجن
- قبل وخلال تحضير وجبات الطعام الفطور والعشاء
- قبل الوجبات
- بعد الخروج من المرحاض
- بعد تنظيف الأنف، السعال والعطس
- قبل وبعد الإتصال بالمريض



## غسل اليدين بعناية

لإزالة الأوساخ وإمكانية نقل المرض يتم غسل اليدين بعناية . هذا يتم من خلال الخطوات الأربعة التالية:



## 3.2. حماية الجروح

يتم وضع غطاء أو رابط على الجروح والإصابات.  
ذلك يمنع من غزو الجراثيم أو بالأحرى يمنع فيروسات الجروح الملتهبة التي قد تنتقل من خلال عدوى الإتصال بالآخرين.

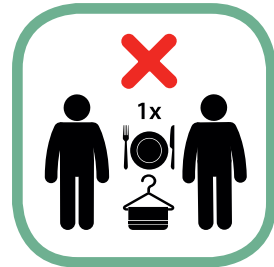


## 3.3 . دع مسافة أي إبق بعيداً - السعال القوي أو العطس

أن الإصابة بالأمراض المعدية يمكن تفاديها من خلال التنازل في فترة المرض عن التقبيل أو الإحتضان.  
من خلال السعال والعطس أن الإفرازات اللعابية والإنفية قد تكون سببا في نشر عدد لا يحصى من مسببات الأمراض التي يمكن أن تنتقل من شخص لآخر من خلال العدوى البكتيرية.



يجب أن لا يتم إستخدام الأغراض الشخصية كالمناشف ومعدات الطعام بشكل مشترك.  
كما يجب تهوية الغرفة بشكل متكرر.



دائماً إبق مسافة وإنحرف جانبا في حالة السعال أو العطس عن الشخص الآخر .  
من المفضل أن تستخدم منديل أو أن تضع كف يدك كفاصل على الفم أو الأنف.



### 3.4. إستخدام المراض

- يفضل إستخدام المراض وأنت جالس.
- يرجى إضافة الماء بعد الإنتهاء.
- يرجى تنظيف المراض أو المقعد بالفرشاة المخصصة لذلك إذا ما كان هناك بقايا للبراز.
- يرجى عدم رمي المناديل المستخدمة داخل المراض.
- يرجى عدم إيساخ المراض.
- يرجى عدم رمي فضلات الطعام داخل المراض.
- يرجى عدم التبول في المغسلة.



### 3.5. تنظيف الفم والأسنان

- نظف أسنانك مرتين يوميا كل مرة دقيقتين بمعجون الأسنان. يرجى التنظيف قبل ذلك بالخيط المخصص لذلك في الفراغات المتواجدة بين الأسنان.
- يعد أكل الكثير من الفواكه والخضار الطازجة مسببا لإثارة اللعاب داخل الفم . فاللعاب يتضمن مواد معدنية من شأنها أن تقوي طلاء الأسنان وتقاوم الترسبات وهجمات المواد الحمضية.
- من شأن الأطعمة والمشروبات الحمضية أن تهاجم وتسبب ضرر لطلاء الأسنان. تتضمن المواد الغذائية كالشاي الأسود ، الأخضر ، المياه المعدنية والأسماك مادة الفلوريد والتي تحمي الأسنان من الترسبات.
- يتوجب الإنتباه إلى تواجد السكر في المواد الغذائية لذلك يفضل قراءة الملصقات والأغلفة لمعرفة المحتويات والمنتجات المحتوية للسكر.
- يتوجب للعناية بطقم الأسنان كما يتم العناية بالأسنان الحقيقية إذ أنها قد تكون مكانا مناسباً لتجمع البكتيريا وقد تسبب أمراض بشكل جدي.
- يجب الذهاب بشكل دائم إلى طبيب الأسنان ليقوم بفحص الأسنان وعلاجها عند اللزوم. قد تسبب أمراض الأسنان ألم للجسم بالكامل وتسبب في إضرابه.
- يتوجب لإزالة رائحة الفم تنظيف اللسان بالفرشاة المخصصة لذلك.



## 3.6. التلقيح

يعد التلقيح إجراء وقائي للحماية من الأمراض المعدية المختلفة.

من خلال التلقيح يتم نقل مسببات الأمراض بشكل ضعيف أو ميت وذلك لحث أو تحفيز نظام الممانعة في الجسم لتشكيل أجسام مضادة محددة (التلقيح الإيجابي) أو مصل تطعيم مزود بمضادات ضد المسبب الأساسي للمرض (التلقيح السلبي).



فالجسم الإنساني يمتلك نظام مناعة بارع أو مبتكر يستطيع من خلاله مكافحة

الأجسام الغير مرغوب فيها كالفيروسات والبكتيريا. كما يتم تكوين أجسام مضادة ضد المسببات المعينة. ويتم مكافحة مسببات المرض بنجاح وتبقى الأجسام المضادة في الدم لتشكل نظام دفاعي خاص بالجسم يسمى الذاكرة الدفاعية.

ففي حال دخل مسبب جديد للجسم يتعرف عليه الجهاز المناعي ويفرز بسرعة وبشكل مناسب جسم مضاد لمكافحته. فيحول مسببات المرض إلى مسببات غير ضارة قبل أن تستطع إحداث مرض ما . تختلف اللقاحات من حيث مدة مفعولها الزمني. فبعض اللقاحات لها مفعول مؤقت يستمر مدى الحياة بحيث تمنع حدوث المرض مدى الحياة كالتطعيم ضد الحصبة ، التطعيم ضد مرض أبو كعب أو التطعيم ضد الحصبة الألمانية. كما أن هناك لقاحات يستمر مفعولها لمدة عشرة سنوات كلقاحات الكزاز أو كلقاحات الخناق أو الديقثيريا.

بجانب العلاج الفعال قد يكون لكل عوارض جانبية. فبعد كل لقاح قد يكون هناك حرارة خفيفة ، شعور دائم بالضيق أو الإحمرار . ومع ذلك، هذه الأعراض مؤقتة وتنتهي بسرعة دون عواقب.

يقوم الإسعاف الطبي المركزي (ZMA) في سجن الموابيت بحسب الحاجة بتزويد المساجين باللقاحات الضرورية. كما يقوم كل من الأطباء في الإسعاف الطبي المركزي بتزويد المساجين بالإرشادات والإيضاحات اللازمة. تعد الإستفسارات بعد تقديم الطلبات ممكنة خاصة إذا ما تم تقديم شهادة أو ملف تلقيح.



## 3.7. التغذية

تساهم التغذية الصحية بشكل ملحوظ في منع أو تجنب الأمراض المختلفة كأمرض القلب، أمراض الدورة الدموية، النقرس ، السكري ، السرطان والأمراض المعدية. فيما يتعلق بالتغذية المتوازنة يحتاج جسم الإنسان لوجبات متنوعة متوازنة، الفيتامينات، الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، المعادن، نخالة أو الطعام الخشن بالإضافة إلى المياه.



إذا كان من الممكن يجب إستهلاك الطعام من خلال تناول المجموعات التالية :

- ١ - الحليب ومشتقاته يومي ا
- ٢ - اللحوم، الأسماك، البيض من مرة إلى مرتين إسبوعي ا
- ٣ - الخبز ، الحبوب، المعكرونة ، البطاطا.
- ٤ - الخضار والسلطات يومي ا .
- ٥ - الفواكه.
- ٦ - الزبدة ، السمن، الزيت بإعتدال.
- ٧ - السكر والملح بإعتدال .
- ٨ - المياه ، الشاي والعصير غالبا .

يتم تزويدك بذلك في سجن الموآبيت من قبل المطبخ الموجود. ويتم ذلك التزويد بعد الأخذ في الاعتبار توصيات الجمعية الألمانية للتغذية. يرجى ملاحظة أنه لا يمن ضمان التغذية المثالية دائما أذ أن إمكانيات الطبخ للسجناء غير متوفرة.

فمن خلال عملية الشراء التي يقوم بها المساجين يمكن الحصول على أطعمة إضافية خاصة تلك التي تتعلق بإحتياجات ثقافية ودينية .

يرجى مراجعة وحدة الإسعاف الطبي المركزي في حالة إذا ما كانت أمراض خاصة تتطلب أطعمة محددة أو إضافية.

### 3.8. الصحة العقلية - الوقاية من الانتحار

يمثل السجن عبء عظيم على كل إنسان.  
 الخوف ، الحزن، العجز ، العار أو الغضب كلها ردود فعل طبيعية للإنسان  
 كقاعدة عامة تهدأ هذه المشاعر مع مرور الوقت ولكن قد تعود مرة  
 أخرى في حالة حدوث أحداث معينة جديدة.  
 إذا وجدت أن مشاعرك السلبية يقدرك العقلية ودفعتك  
 إلى التفكير بالانتحار كوسيلة محتملة أو ممكنة للتخلص من هذه الأعباء فلا



يجب عليك البقاء لوحده مع هذه الأفكار

## ٤. إستغلال الوقت داخل السجن

### 4.1. أوقات الفراغ- الرياضة- الإبداع- التعليم - المساعدة في الخدمة الذاتية.

الكثير مما يحدث في السجن لا يمكن تغييره لكن يتوجب عليك أن تتكيف معه وتدعه ينتهي لوحده. لذلك هناك العديد من وسائل الراحة. الحديث أثناء العمل إلى العاملين ، العاملات ، مقدمي الخدمات الإجتماعية ، مقدمي الخدمات النفسية ومع العمال الزائرين قد يزودك بالعديد من الإرشادات وإمكانية إتاحة فرص للعمل. عندما يكن من الواجب تفضية الوقت في السجن فهناك فرصة أمام المسجون لتقديم الأفضل . الإمكانية الأنسب داخل السجن هي بناء بنية جسدية وعقلية من



خلال إستغلال أوقات الفراغ المتاحة في :

- الهواة الطلق ومراكز المجموعات
- مع الآخرين
- مع المدربين والمدربات الزائرين

كما أن للرياضة والحركة أثر إيجابي في تنشيط الجسم كتنشيط الدورة الدموية ، تنظيم دوران الدم وتقوية جهاز المناعة. فالحركة تساعد في إزالة الغضب ، العنف وخيبة الأمل. فالمحادثات والإبداع تتضمن في الغالب نفس الأثر الإيجابي. كما أن التعليم يزيد الثقة بالنفس. بالإضافة إلى أن العمل المشترك يساهم في القضاء على العزلة داخل السجن.



قم بالإستفسار حول الخيارات والعروض المتاحة داخل سجن الموآبييت. من الخيارات المتاحة: اليوغا، فض المنازعات، الرياضة ، الألعاب ، الفن ، الموسيقى، تعلم اللغة ، مجموعات المحادثات المنوعة ، المساعدة في التعامل مع المشاكل أو التعليم لحل النزاعات بطريقة سلمية. قم بتحديد الخيارات التي تساعد في تحسين وتغذية صحتك.



في حال كانت المشاركة أو المساهمة في عمل ، نشاط أو مجموعة ما يتطلب الموافقة المسبقة فيتوجب التواصل مع المشرف الإجتماعي للحصول على المشورة اللازمة وتقديم طلب إلى المحكمة أو المدعي العام المختص للقيام بذلك.

## 4.2. تمارين الإسترخاء

إرخاء العضلات وفاقا لتقنية إبن يعقوب

يمكنك أيضا تعلم تقنية الإسترخاء التي يمكن أن تقوم بها في غرفتك بنفسك.

هنا مثال على ذلك:

مدد نفسك بشكل مسطح أو إجلس نفسك على كرسي . ضع رجلك جنب بعضهم ودع ذراعك مسترخ. أغمض عينيك وقم بتكرار عبارة (أنا هادىء جدا).



شد أصابع الأرجل بشكل مقلوب، شد كعوب الأرجل بقوة نحو الأسفل وإستمر في الوضعية المقدمة لمدة خمس ثوانٍ ثم إرخ الرجل والقدم مرة أخرى. شد عضلات الألوية أو الفخاذ لمدة خمس ثوانٍ ثم إرخ العضلات مرة أخرى . أبسط اليدين مع الكفين ومد الأذرع بشكل أفقي نحو الأسفل وشد الأكتاف إلى الوراء ثم إرخ الأذرع مرة أخرى. أبسط الأصابع إلى الحد الأقصى وإرخ كفين اليدين إلى الخارج مع الأصابع إلى الخلف. شد الأذرع إلى الأسفل والأكتاف إلى الوراء لمدة خمس ثوانٍ .

في النهاية: شد جميع العضلات بقوة ثم كررها. أشعر بالإسترخاء وبحرارة تأمل الجسم . إفتح عينك وتمدد.

## 4.3. تمارين الإسترخاء

إذا كنت شخصا متدينا فيمكنك اللجوء إلى الرعاية الروحيين الذين تتبع لهم بحسب الديانة.



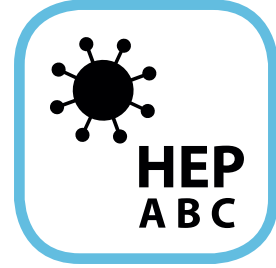
## 5. الأمراض المعدية

### 5.1. هيباتيتس A، B، C

هيباتيتس هو التهاب الكبد.

تعد الأسباب المسببة لمرض التهاب الكبد مختلفة . في أغلب الأحيان هو مرض تسببه عدوى فيروسية. وتعد التهابات الكبد (HBV) B و (HCV) C الأخطر إذ أنها تشكل أمراض مزمنة . فإلتهاب الكبد المزمن قد يؤدي إلى تدمير خلايا الكبد وتقلص وسد فتوحات الكبد أي ما يعرف بالتليف الكبدي، لذلك يفقد الكبد وظيفته ومن الممكن أن يتطور لاحقا لسرطان الكبد .

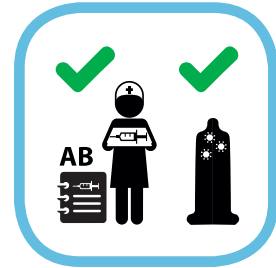
- إلتهاب الكبد A يشفى دائما ويترك حماية أبدية أي مدى الحياة ضد أنواع أخرى من العدوى.
- إلتهاب الكبد B الحاد يشفى بنسبة من 90 إلى 95 بالمئة من الحالات. تحمي العدوى الماثلة من إمكانية حدوث عدوى جديدة.
- إلتهاب الكبد C يكون بنسبة 85 بالمئة من الحالات مزمن . يمكن أن يتعرض الإنسان بعد علاجه والشفاء منه لعدوى جديدة.



في حالات إلتهاب الكبد الحاد أو المزمن قد يحدث عوارض للمرض ولكن غالبا لا يدركها المصاب.

قد تكون هذه العوارض: فقدان الشهية، ممانعة ضد الدهون والكحول ، إرهاق، وجع رأس ، حرارة ، غثيان ، قيء، شعور بالضغط وإحساس بالألم في الجزء العلوي من البطن. وفي بعض الأحيان الشعور بالإشمزاز وتغير بياض العيون إلى اللون الأصفر ويصبح البول غامقا والخروج فاتحا . عدم القدرة على الأداء ، الحكمة ، خسارة الوزن، تغيرات في الأوعية الدموية في الجلد، إحمرار اليدين وباطن القدم. كل هذا قد يشير إلى إلتهاب الكبد.

عند ملاحظة أي من الأعراض السابق ذكرها يرجى مراجعة الطبيب في مركز الإسعاف الطبي المركزي (ZMA) . في حالة تم إكتشاف إلتهاب الكبد B أو C فهناك إمكانية للعلاج وفرصة للشفاء . يتم إكتشاف إلتهاب الكبد B أو C من خلال القيام بفحص دم. وحيث أن إلتهاب الكبد A أو B قابل للإنتقال بسهولة فإنه من الأفضل استخدام واق ذكري عند الممارسة الجنسية. وحتى لو تم تلقيح الشخص ضد هذه الأمراض فإن إستخدام الواق الذكري يعد ضروريا لتفادي عدوى HIV والأمراض التناسلية الأخرى.



إلتهاب الكبد الفتة A

ينتقل إلتهاب الكبد A في أغلب الأحيان بتناول الملوث من المياه، الطعام، الفواكه التي لا تلقى الطبخ الكافي. كما يعد الإتصال الجنسي سببا ممكنا للإنتقال سواء مباشرة أو من خلال الجنس الفموي أو عن طريق الشرج أو بشكل غير مباشر عبر الأصابع، الإتصال بالشرج ، إستخدام واق ذكري مستخدم أو دسار.

## لا يوجد علاج محدد لإلتهاب الكبد A

اللقاح ضد إلتهاب الكبد الفئة A قد يحمي لذلك يرجى مراجعة مركز الإسعاف الطبي المركزي لإمكانية تناول اللقاح ضد إلتهاب الكبد A .

## إلتهاب الكبد الفئة B

ينتقل هذا المرض في جزء كبير منه من خلال ملامسة دم الشخص المصاب . كما ينتقل من خلال المنى ، الإفرازات المهبلية ، البول ، الدموع أو اللعاب المتضمن فايروسات. فهذه الأسباب قد تكون كافية لنقل العدوى. كما ينتقل فايروس إلتهاب الكبد الفئة B :

- من خلال الإتصال الجنسي(كما من الممكن أن ينتقل بالتقبيل ( لأن هذا الفايروس من الممكن إيجاده في كل الإفرازات الجسدية التي تلعب دوراً في الإتصالات الجنسية. و يزداد الخطر إذا ما ظهر الدم في الإصابات الطبيعية للجلد أو الغشاء المخاطي.
- من خلال الإتصال بالدم المصاب على سبيل المثال تعاطي المخدرات إذا ما كان الحقن بالأبر أو من خلال إستخدام المستلزمات (الملعقة ، الفلتر، المياه ( أو أنبوب الإستنشاق إذا ما تم إستخدامها بشكل مشترك أو في حالة الثقوب والوشم إذا ما تمت بأجهزة غير نظيفة ، من خلال فرشاة الأسنان إذا كانت تستخدم بشكل جماعي ، مقص الأظافر وشفرات الحلاقة.

يعد الحقن أو اللقاح ضد إلتهاب الكبد الفئة B مفيد للحماية لذلك يرجى مراجعة الأطباء داخل مركز الإسعاف الطبي المركزي للإستفسار حول إمكانية تلقي اللقاح.

## إلتهاب الكبد الفئة (HCV) C

ينتقل هذا المرض بإتصال الدم بالدم:

- تعاطي المخدرات من خلال إستخدام الحقن بالأبر المشترك أو من خلال إستخدام المستلزمات(الملعقة، الفلتر ، المياه ) أو أنابيب الإستنشاق.
  - الثقوب والوشم بأجهزة غير نظيفة.
  - الإستخدام المشترك أو الجماعي لفرشاة الأسنان، مقص الأظافر أو شفرات الحلاقة.
- كما يعد الإتصال الجنسي المهبلي أو الشرجي سببا لنقل العدوى إلا أنه سببا ضئيلاً . كما يرتفع الخطر إذا ما تم تواجد الدم على الحيض أو خلال الممارسة العنيفة.

منذ عام ٢٠١٤ وبعد السماح بالأدوية ذات الأثر الفعال فإن أكثر من ٩٠ بالمئة من الأمراض مع آثار جانبية منخفضة نسبيا تم الشفاء منها خلال ١٢ أسبوعا . فالشفاء من مرض إلتهاب الكبد الفئة C خلال مدة السجن ممكن وفق شروط محددة.

يرجى مراجعة الأطباء في مركز الإسعاف الطبي المركزي ( ZMA ) للإستفسار حول أسئلة أخرى. بعد الشفاء يمكن أن يتعرض الشخص مرة أخرى للعدوى. مع الأسف أن اللقاح ضد مرض إلتهاب الكبد الفئة C غير متوفر أو موجود.

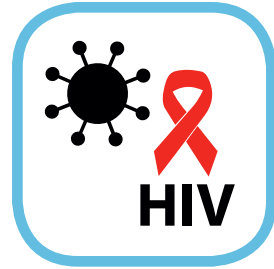
## 5.2. فيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV) والإيدز

من يصاب بفيروس نقص المناعة المكتسبة (الفايروس الذي يمكن أن يتحول للإيدز) يمكنه إذا ما خضع للعلاج في الوقت المناسب وإستمر فيه أن يحصل على فرصة مناسبة لحياة طبيعية بمواصفات جيدة . يعد مرض نقص المناعة المكتسب اليوم مثال جيد للأمراض القابلة للعلاج.

الصورة الكاملة لمرض الإيدز تعتبر في نفس الوقت تطور قابل للتجنب لمرض نقص المناعة المكتسب. مرض نقص المناعة المكتسب إذا ما تم الإعتناء به ومعالجته في الوقت المناسب يعتبر الهدف الرئيس في الرعاية الطبية. الأشخاص الذين حظوا بعلاج جيد لمرض نقص المناعة المكتسب يمكنهم العمل في أية وظيفة وإستغلال أوقات فراغهم كما الآخرين.

### ١ . ما هو مرض نقص المناعة المكتسب HIV ؟ ما هو الإيدز؟

أن فيروس نقص المناعة المكتسب HIV يعتبر معروفا منذ عام ١٩٨٠ ويمكن أن يؤدي إلى بداية مرض الإيدز . من لديه مرض نقص المناعة المكتسب الإيجابي لا يمكن أن يمرض بالإيدز بشكل تلقائي . فالمصاب بمرض نقص المناعة المكتسب ليس لديه الخيار من أن يعدي شخص آخر إذا لم يتم علاجه طبيا . فعدم علاج مرض نقص المناعة المكتسب يؤدي إلى تدمير الجهاز المناعي للجسم . كما قد يتطور المرض إلى مرض مهدد للحياة وجدي الذي يعد مرضا قاتلاً اليوم وهذا ما يسمى بالإيدز.



بداية العلاج والإجراءات التالية للعلاج الضرورية لمرض نقص المناعة المكتسب تكون ممكنة في سجن الموابيت عبر الإسعاف الطبي المركزي (ZMA) وتتبع الإرشادات من قبل جمعية مساعدة الأشخاص المصابين بالإيدز في برلين (GBZ). يرجى مراجعة GBZ لهذا الغرض.

### ٢ - كيف يمكن أن أصاب بهذا المرض؟

أن العلاج اليوم مع تناول أدوية نقص المناعة المكتسب يؤدي إلى إعتبار الأشخاص المصابين بنقص المناعة المكتسب الإيجابي أشخاص غير مصابين. فعدد الفايروسات يعد قليلاً مما يقلل من نسبة الخطر من إنتقال العدوى إلى أشخاص آخرين . ينتقل فايروس نقص المناعة المكتسب فقط عبر البشر . وفي حالة عدم علاجه يكون المرض متواجد في الدم ، المني ، الإفرازات المهبلية أو حليب الثدي للأشخاص المصابين . كما أن إنتقاله يكون ممكناً عبر وسائل محددة :

- عبر الجنس دون واطي ذكري
- الإستخدام المشترك لأبر الحقن ومستلزمات تعاطي المخدرات
- عبر الثقوب والوشم بأجهزة غير معقمة.

أن مرض نقص المناعة المكتسب ينتقل في الغالب من خلال الممارسة الجنسية. كما أن خطر الإصابة يكون موجوداً إذا ما كان الدم، دم الحيض ، المني للشخص المصاب ملوثاً . الأشخاص المصابين بنقص المناعة المكتسب الإيجابي إذا ما إتصلوا بجسم شركائهم أو شريكاتهم أو في حال الإتصال الغشاء المخاطي (من خلال العضو الذكري ، الأمعاء، المهبل) بالغشاء المخاطي للشركاء المصابين بنقص المناعة المكتسب. لا ينتقل المرض في حالة إتصال جلد صحي وعادي مع دم ملوث بالفايروس. ففايروس مرض نقص المناعة المكتسب يعد مرض من الصعب إنتقاله.

### ٣ - كيف يمكن أن لا أمرض بهذا المرض؟

لأن مرض نقص المناعة المكتسب يتواجد في البول ، الدموع واللعاب لذلك أن عدد الفيروسات قد يكون قليلاً وقد لا يسبب المرض.

بالمرض غير ممكن عبر تبادل القبل، المعانقة أو السلام بالأيدي.  
كما أن الإستخدام المشترك لمعدات الطبخ، الملابس، المراض، غرف الغسيل والإستحمام لا يؤدي إلى المرض.

### ٤ - ما هي المدة التي يعيشها فيروس نقص المناعة المكتسب خارج الجسم؟

يعد فيروس نقص المناعة المكتسب حساس للغاية بحيث لا يمكن أن يعيش خارج الجسم لمدة طويلة. فإذا ما تجففت سوائل الجسم، الدم أو المنى يختفي خطر المرض.

### ٥ - كيف يمكن أن أحمي نفسي من فيروس نقص المناعة المكتسب؟

الممارسة الجنسية: يرجى التنبه إلى حماية نفسك عبر:

- الممارسة الجنسية تكون فقط بإستخدام واق ذكري . كما يرجى عدم إستخدام المواد المزلقة على الواق الذكري وذلك لمنع إعاقه الواق الذكري من القيام بوظيفته. لذلك يرجى عدم إستخدام مواد كالزيت، الزبدة، الفازلين أو المستحضرات السائلة للغسل التي من شأنها تسهيل إختراق الواق الذكري وتمنعه من وظيفته المتمثلة بالحماية. كما يتوجب عدم إرتداء واقين ذكريين فوق بعضهما إذ أن ذلك قد يؤدي إلى تدمير بعضهما البعض وشق في كل منهما.
- عند ممارسة الجنس مع أكثر من شريك أو شريكة يرجى إرتداء واق ذكري جديد عند كل ممارسة جنسية جديدة.
- عند المص (مص العضو الذكري) يتوجب عدم القذف في الفم المفضل إخراج العضو الذكري قبل أن تتم عملية القذف. كما يستطيع الشخص أن يستخدم الواق الذكري عند المص الذي قد يحمي من إنتقال الأمراض الجنسية لشخص آخر.
- تجنب إتصال الدم والمنى بالفم ، العيون فتوحات الجسم الأخرى أو الجروح. وفي حالة إذا ما دخل المنى الفم يتوجب عدم إبتلاعه والتسارع في بصفه إلى الخارج وغسل الفم بالماء . أما إذا إتصل المنى بالعيون يتوجب غسلها بأقصى سرعة ممكنة.

يتوفر كل من الواق الذكري والمزلق في قائمة مشتريات سجن الموآبيت والمساعدة البرلينية في حالات الإيدز.





## تعاطي المخدرات

تعتبر المخدرات في سجن الموابيت ممنوعة . إذا لم تكن قادراً عن التنازل عنها فإنه يتوجب عليك المحاولة في تقليل نسبة خطر إنتقال المرض إليك . على سبيل المثال يمكنك التخفيف من تناول الحقن بالأبر اللجوء إلى الإستنشاق أو التعاطي بواسطة صحيفة وإستخدام دائماً الأنبوب الخاص بك.

يصاب المرء عبر الحقن بالأبر بسهولة بفيروس نقص المناعة المكتسب HIV وبإلتهاب الكبد فئة C أو B وأمراض أخرى إذا ما شارك الآخرين الأبر، المقص أو المستلزمات الأخرى (كالفلتر، الملعقة أو المياه) .

إذا ما قررت الإبقاء على إستخدام الحقن بالأبر، فعليك الإنتباه إلى قواعد السلامة التالية:

- إستخدام فقط أدوات الحقن والمستلزمات الأخرى (الفلتر ، الملعقة ، المياه) الخاصة بك والنظيفة وعدم تزويد الآخرين بمعدات ومستلزمات مستخدمة (إذا لم يكن هناك بديل عن إستخدام الأبر المستخدمة فيتوجب على الأقل تعقيمها) .
- إستخدم الفلتر مرة أخرى وقم بتنظيف الملعقة قبل الإستخدام بالمياه الساخنة ودع الأشياء الباردة تغلي وقم دائماً بشرب المياه المنعشة والجديدة.

إذا لم يكن لديك إبرة خاصة أو جديدة يرجى تنظيف الأبر المستخدمة . وعلى الرغم من ذلك:

- إغسل يديك بعناية
- نظف الأبرة بمياه باردة.
- قم بتفكيك الأبرة ونظف جميع أجزائها لمدة خمسة عشرة دقيقة بالمياه المغلية. ويطبق هذا بالنسبة للقطع البلاستيكية ولكن لا يتوجب إستخدامها لأكثر من ثلاث مرات.
- بعد التعقيم قم بتكيب الأجزاء وإمسك المكبس فقط من الخلف.

فالتطبيق الصحيح يجعل فايروسات نقص المناعة المكتسب وإلتهاب الكبد غير ذي مفعول ولكنها ليست آمنة بنسبة مئة بالمئة.

يرجى حفظ الأبر أو المقص المستخدم في مكان بعيد عن متناول الجميع لكي لا يؤد إلى إيذاء شخص آخر.

## الوشم والثقب

بعد الوشم والثقب في السجن ممنوع لأنه محفوف بالمخاطر.

فالعامل النظيف بأجهزة حديثة معقمة يعد تقريبا غير ممكن . فالأشخاص يوشمون ويثقبون لبعضهم البعض ويستخدمون غالبا ذات الألوان وذات المعدات التي لا يمكن تطهيرها بالشكل الصحيح قبل أن يقوم شخص آخر بإستخدامها. لذلك فإنه من الممكن بجانب فايروس نقص المناعة المكتسب HIV وإلتهاب الكبد فئة C نقل أمراض أخرى كالتهاب الكبد فئة B لذلك من الأفضل أن تدع الثقوب والوشم لأشخاص محترفين للقيام بذلك في الخارج وبأجهزة معقمة. إذا ما أصر الشخص القيام بذلك داخل السجن فيجب مراعاة قواعد أساسية: إستخدام مواد ومعدات جديدة ومعقمة وإبرة غير مستخدمة من قبل الكثير من الأشخاص. في حالة تم إستخدام أبر مستخدمة يرجى تنظيفها لمدة خمسة عشر دقيقة بالمياه قبل إستخدامها.

٦ - هل أن البعوض، الحشرات أو الطفيليات ناقله للفايروس؟

كلا

## ٧ - ما الذي يتوجب الإنتباه له في السكن المشترك؟

## في استخدام المراحيض

من خلال استخدام المراحيض لا يمكن نقل الفيروس حتى لو كان الخروج قذر بقوة . لكن يرجى التنبه للأسباب الصحية والإرشادات العامة لأستخدام المراحيض السابق ذكرها.

## في استخدام المناشف

أن مرض نقص المناعة المكتسب وإلتهاب الكبد الفئة C لا يمكن أن يحدث بذلك. وعلى الرغم من ذلك من الأفضل عدم استخدام المناشف بشكل مشترك خاصة إذا كانت متسخة لأنها ببساطة غير صحية وقد تحمل على سبيل المثال القمل أو سوس الحكة.  
في الأماكن المسكونة يرجى التنبه إلى أن كل شخص يتوجب عليه حفظ مناشفه والأشياء الصحية الخاصة به في الأماكن المخصصة لذلك.

## في الإصابات الناتجة عن العنف الجسدي أو في أماكن العمل

يتواجد مرض نقص المناعة المكتسب في دم الشخص المصاب إلا أنه لا يوجد حالات متوفرة حول إمكانية الإصابة بالمشاركة. لذلك يتطلب حدوث الإصابة توافر العديد من الظروف السيئة التي يجب توافرها مع بعضها. فالإصابة وفق هذه الظروف من الناحية النظرية ممكنة إلا أنها من الناحية الواقعية غير ممكنة.  
فالشخص أو المرء قد لا يعرف إذا ما كان زميله في العمل أو في الأماكن المماثلة مصاب بمرض نقص المناعة المكتسب سواء داخل السجن أو خارجه.  
مبدئياً : في حالة الإصابة يتوجب على المرء أن يراجع المركز الطبي في السجن الذي يتوجب عليه أن يعتني بالإصابة.

## في المطبخ أو من خلال التزويد بالطعام

لا يمرض المرء إذا ما كان الشخص أو المسجون المصاب بنقص المناعة المكتسب يعمل في المطبخ، قام بتحضير وتقطيع وجبات الطعام أو قام بتوزيع وجبات الطعام. لهذا السبب لا يتوجب فحص الأشخاص العاملين في المطاعم، الفنادق أو الأكشاش ليتيقن من إصابتهم بالمرض من عدمه. من حيث المبدأ يتوجب على العاملين في المطبخ سواء كانوا مصابين بمرض نقص المناعة المكتسب أو غير مصابين التقيد بالقواعد الصحية الواجبة. فيوجب على A أو O غسل أيديهم على سبيل المثال بعد استخدام المراحيض وقبل تحضير الطعام.

## في حالات تنظيف أماكن الإستحمام أو غرف المراحيض

الإصابة بمرض نقص المناعة المكتسب غير ممكن إذا ما قمت بتنظيف المراحيض أو أماكن الإستحمام حتى لو كانت متسخة ببقايا الدم، الخروج أو التقيء. على الرغم من ذلك يتوجب التقيد بالقواعد الصحية من إرتداء كفوف للحماية التي تحمي من إنتقال الأمراض الأخرى كالتهاب الكبد فئة A أو B إلى شخص آخر (مضاد لإلتهاب الكبد فئة A أو B يرجى مراجعة الخدمات الطبية لتلقي الحقن) . وفي حالة عدم توفر كفوف للحماية يرجى مراجعة إدارة السجن للقيام بالتصرف المطلوب.

## ٨ - هل من الممكن أن أمرض إذا ما قمت بزيارة طبيب الأسنان؟

المرض عند زيارة طبيب أو طبيبة الأسنان غير ممكن لأنه يتم عادةً إستبدال معدات وأدوات الثقب والفحص ثم يقام بتعقيمها بعناية وبصورة صحيحة.

## ٩ - كيف يمكنني التيقن إذا ما كنت مريضا بمرض نقص المناعة المكتسب HIV ؟

يمكن التيقن من خلال إجراء فحص دم ، الفحص الذاتي غير ممكن.  
هناك اختبارات مختلفة لمرض نقص المناعة المكتسب HIV :

- الفحص المخبري لمرض نقص المناعة المكتسب HIV : يستغرق الحصول على نتيجة الفحص بضعة أيام.
- الفحص السريع لمرض نقص المناعة المكتسب : يمكنك الحصول على النتيجة خلال ٣٠ دقيقة ويتم القيام بها في الخارج بعد طلبه من قبل المساعدين في أمراض الإيدز، الأطباء الداخليين وموظفي الصحة وغالبا ما يكون غير مجاني أي واجب الدفع.
- الفحص المنزلي (يسمى أيضا بالفحص الذاتي ) ويعد فحص سريع لمرض نقص المناعة المكتسب. يعد بيع الفحص المنزلي في ألمانيا متاح منذ تشرين الثاني ٢٠١٨ .
- الفحص العرضي ويتم بأخذ الشخص وحدات الدم في المنزل ويقوم بإرسالها إلى المختبر. يحصل الشخص على النتيجة عبر الهاتف أو من خلال الإنترنت أو الوسائل الإلكترونية.

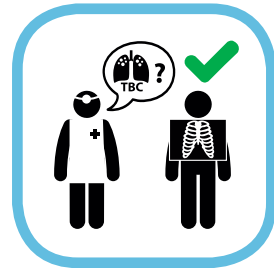
كل هذه الفحوصات تحتوي شيئا مشتركا إذ أنها فحوصات للتيقن من تواجد فيروس نقص المناعة المكتسب. هذا يتوجب البحث إذا ما كان فيروس نقص المناعة المكتسب متواجدا في الدم الذي يظهر بعد ستة أسابيع على الأقل و ١٢ أسبوع على الأكثر. وفي حالة عدم وجوده أو العثور عليه فإن الشخص يعتبر سليما أي دمه غير محتوي HIV سلبي. في حالة كانت النتيجة إيجابية فيتوجب تأكيدها من خلال فحوصات خاصة أخرى ، ويتساوى في هذا الأمر الفحص المخبري أو العرضي. في كل الأحوال يقوم فحص مرض نقص المناعة المكتسب بتوضيح الأمر. كما أن العلاج في الوقت المناسب لمرض نقص المناعة المكتسب يحمي الجهاز المناعي لجسم الانسان من الفايروس. فالمرء اليوم من خلال علاج مرض نقص المناعة المكتسب يستطيع أن يحظى بحياة جيدة . كلما ابتدأ العلاج مبكراً كلما تحسن صحة الإنسان. للإستفسار حول الفحص يرجى إستشارة مركز مساعدة حالات الإيدز في برلين أو مباشرة بالتوجه إلى الأطباء المتواجدين في مركز الإسعاف الطبي المركزي.

## ١٠ - هل يمكن اللقاح ضد مرض نقص المناعة المكتسب؟

لا يوجد إلى حد الآن لقاح فعال ضد مرض نقص المناعة المكتسب HIV . كما أن الفايروس لا يمكن إزالته من الجسم وعلاجه. يمكن للشخص بالأدوية أن يبقى فايروس نقص المناعة المكتسب تحت المراقبة لسنوات طويلة لكنك تضطر لتناول الحبوب بشكل يومي مدى الحياة.

## 5.3. مرض السل (إختصاره Tbc)

يعد مرض السل مرض معدي قابل للإنتقال. قد يمكنك التيقن من وجوده عبر الكشف عن الإصابة على سبيل المثال: الطفح الجلدي، فحص الجلد، فحص عبر الأشعة السينية X-ray وإجراءات أخرى. فحص الأشعة السينية يتم في سياق تسجيل الفحص الطبي. مرض السل هو جرثومة وينتقل في الغالب من خلال سائل معدي. يبقى هذا المرض لساعات طويلة في الهواء وينتقل عبر الإستنشاق أو الجروح المفتوحة أو من خلال الوشم الحديث أو عبر الغشاء المخاطي الذي يدخل إلى الجسم ويسبب المرض. إذا أو متى ينتقل المرض يعتمد على حالة الجهاز المناعي للجسم.



في الدراسات السابقة كان مرض السل غير ملاحظ. أعراضه هي الإرهاق، الشعور بالضعف، فقدان الشهية، حمى خفيفة ، خسارة وزن ، تعرق ليلي، السعال دون مخاط. المهم في مرض السل هو الإسراع في علاجه والتعامل معه والتناول المتكرر للأدوية(المضادات الحيوية ) في خلال مدة على الأقل ستة أشهر ولحماية ذلك يتوجب التقيد بالقواعد الصحية القانونية. قد يسبب مرض السل عدوى لجميع الأشخاص الذين تتصل بهم.

## ٦. المساعدة في حالات الإدمان

يعد موضوع الإدمان موضوعا هاما للعديد من الناس في المجتمع. وفي هذا الصدد يقصد بذلك جميع المخاطر، إساءة إستعمال أو سلوكيات الإدمان فيما يتعلق بالإعتمادية على المادة (على سبيل المثال الكحول، الدخان، الهيرويين والكوكايين) كذلك سلوكيات الإدمان الغير معتمدة على المادة (القمار). يعد مرض الإدمان مرض مزمن شاق وقد يؤدي إلى إضعاف الصحة الجسدية للإنسان. وتعد عوامل الخطر مختلفة دائما وفردية.



إذا ما كان لديكم إستفسارات حول تعاطي المواد المخدرة وخطر الإدمان فيمكنكم التوجه إلى مركز الإستشارات والمجموعات (GBZ) للحصول على المشورة.

وفي حال كنتم قبل الدخول إلى السجن على الإتصال بمركز ما متخصص بالإدمان فيمكنكم الإبقاء على التواصل معه ويساعدكم في ذلك مركز الخدمات الإجتماعية. إذا ما أردتم التحدث حول هذا الموضوع والتناقش فيه كمجموعات فيمكنكم تقديم عروضات وخطة خاصة للمجموعات وتقديمها إلى مركز الخدمة الإجتماعية المختصة للموافقة عليها.

كما يمكنكم مراجعة مركز الإسعاف الطبي المركزي (ZMA) لتقديم المشورة حول الإستبدال.

## ٧. المسجونين كبار السن.

مع كبر الأشخاص في السن يكتسب موضوع الصحة الجسدية والعقلية أهمية مركزية .



في حالة سجن كبار السن فإن هناك متطلبات أخرى للحياة اليومية داخل السجن تختلف عن متطلبات الشباب المسجونين معهم. على سبيل المثال في كيفية إستغلال أوقات الفراغ ، العناية الجسدية أو في المحادثة في الممرات. ربما تشعر أن الطريق طويل و شاق، تشعر أنك غير قادر على الحركة كما مت من قبل، عدم القدرة على تتبع الإرشادات حول إصدار

الصوت العالي في الممرات أو أن تسأل نفسك حول المدة المستغرقة للتخلص من هذه الشوائب.

خذ هذه الإحتياجات بشكل جدي وحاول علاجها.

تعاني من مرض ما أو لديك صعوبة ما في تناول دواء ما ؟ ففي السجن يمكن الإعتناء بك وتزويدك بالعلاجات.

راجع مركز الإسعاف الطبي المركزي (ZMA) وسيقومون بتزويدك بالمشورات والإيضاحات اللازمة.

يرجى إخبار أو مراجعة المعنيين في مكان إقامتك داخل السجن على سبيل المثال في حالة عدم السماع الجيد أو نسيان الإجراءات. فيقوم هؤلاء المعنيين بالإعتناء بالأمر.

في حالة كان لديكم صعوبة في المشي ، الإرتداء أو الأكل يرجى مراجعة المعنيين للقيام بذلك. هنالك مصعد موجود . كما يمكنكم تقديم طلب للحصول على وسائل للمساعدة (على سبيل المثال مساعدة في المشي والإرتداء) التي تقوم بالتسهيل داخل السجن طوال اليوم.

بجانب العلاج الطبي بالنسبة لكبار السن أن الحركة الكافية والتغذية الصحية تعد مفيدة ومهمة. فهذا ممكن ولكن في ظل حدود مقيدة. قم بالتحدث إلى المرشد الإجتماعي وإلقاء نظرة على العروض المتاحة لإستغلال أوقات الفراغ (اليوغا، الوساطة، الرياضة ، اللعب في مجموعات ، المكتبة) . هؤلاء يقومون بإرشادك حول العروض والإستشارات المتاحة. قم بالتواصل مع أقاربك الذين سبق أن ساعدوك وساعدتهم وإعتنيت بهم؟ تحدث مع مراكز الخدمة الإجتماعية ومراكز الإستشارات المجانية. يمكن لهؤلاء أن يتواصلون معك ويقدمون المساعدة الضرورية الواجبة. لقد تعرضت في حياتك السابقة للعديد من الإختبارات ومن المحتمل أن تكون قد تخطيت العديد من اللحظات الصعبة. وأعد التعامل بقوة. إمض ببطء قدر الإمكان كما أنك تحتاج إلى الكثير من الراحة . خذ لنفسك متسع من الوقت.