



مراقبت های خانگی با چاشنی پرستاری

پیشنهاداتی درباره انتخاب پرستار کارگشته که نیاز خیلی از خانواده هاست

قبول کنیم اگر ویروس کرونا تا این اندازه شیوع پیدا نمی کرد، عواقب مرگ باری به دنبال نداشت و احتیاج به پرستاری و مراقبت های درمانی نبود...



۳۱

تراژدی زندگی نو

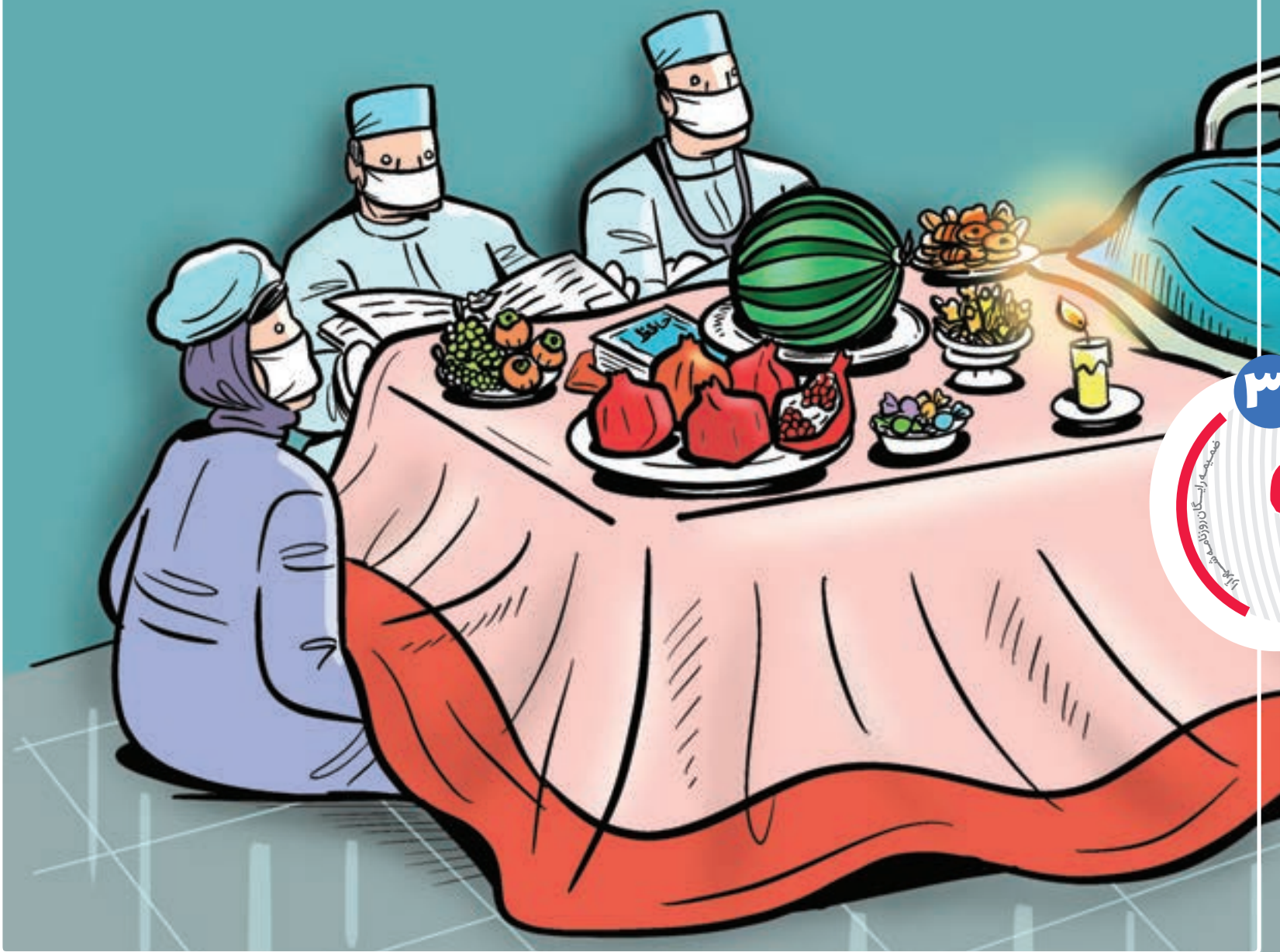


پرستاری، حرفه ای در حال تغییر

در روزهایی که کادر درمانی در سراسر جهان با همه توان در حال مبارزه با همه گیری کووید ۱۹ هستند، حرفه پرستاری به دلیل تغییر نیازها و الزامات به سرعت در حال تغییر است. افزایش نیازها ...

با پرهیز از دور همی های خانوادگی، یلدای عمر عزیزانمان را طولانی کنیم

دُور از هم، اما دور هم



طرح: علیرضا کمالی شهرآر

(درماتگاه)



شهروند- چند وقت است که تبلیغات زیادی درباره خواص پودر کلاژن صورت می گیرد. گفته می شود که برای جوان سازی پوست، تسکین دردهای استخوانی، کاهش اشتها و لاغری مفید است. این پودر در داروخانه ها هم عرضه می شود. آیا تأییدش می کنید؟ در صورت تأیید، آیا برای همه مفید است یا منع مصرف دارد و آیا مصرف مداوم آن عارضه ای به همراه دارد؟

کلاژن در بیشتر مواد پروتئینی وجود دارد. برای همین، برای کسی منع مصرف ندارد. این پودرها شبیه مکمل ها هستند و عارضه ای هم به همراه ندارند. بررسی های علمی اثربخشی کلاژن را در بهبود وضعیت پوست ثابت کرده است، اما تأثیر آن بر مفاصل و استخوان هنوز مشخص نیست. درباره تأثیر آن بر لاغری و کاهش اشتها هم غلو شده است و فربیی بیش نیست.

شهروند- آیا مصرف مکمل های کامپلکت که ترکیبی از همه مکمل هاست، جایگزین بهتری از مکمل های تک موردی و مجزاست؟ مکمل های کامپلکت را می توان روزانه مصرف کرد، اما مکمل های تک موردی و خالص را باید در صورت نیاز و کمبود آن در بدن استفاده کرد. توصیه می کنم پیش از استفاده از این نوع مکمل ها از یک پزشک یا دکتر داروساز مشورت بخواهید.

شهروند- آیا مصرف داروهای مکمل تاریخ مصرف گذشته هم می تواند با عارضه همراه باشد؟ وقتی تاریخ مصرف دارویی می گذرد، به معنای آن است که با ماده مؤثر آن کاهش یافته یا به یک ماده سمی تبدیل شده است. برای همین، لازم است قبل از مصرف هر دارویی نظر یک دکتر داروساز را درباره آن بخواهید. مکمل ها هم از این قاعده مستثنا نیستند.

پزشک های پزشکی خود را با ما با این شماره پیامک در میان بگذارید

۳۰۰۵۰۷۲۸۹

نشت لوله گاز و ترکیدن لوله های آب. اقدامات ضرور هنگام زلزله

- سعی کنید هنگام زلزله در جایی امن پناه بگیرید. توجه داشته باشید برخی زلزله ها در واقع پیش لرزه هستند و شاید زلزله بزرگ تری در راه باشد.
- چنانچه داخل خانه هستید، تا زمان توقف لرزش ها در همان محل بمانید و تنها در صورت اطمینان، از خانه خارج شوید.
- به هیچ وجه از آسانسور استفاده نکنید.
- اگر خارج خانه هستید، سر جای خود بمانید. از ساختمان ها، تیرهای برق و خطوط آب و برق دور شوید.
- اگر داخل خودرو در حرکت هستید، هرچه سریع تر در مکانی امن توقف کنید.

- از رسانه های رسمی معتبر، اخبار موثق و دستورالعمل های اقدامات اضطراری را کسب کنید.
- به محض اطمینان از پایان زلزله، سیستم برق، آب و گاز ساختمان را قطع کنید.
- چنانچه یکی از اعضای خانواده در زمان زلزله دچار آسیب شده است، تنها در صورتی که دوره کمک های اولیه را دیده اید به او کمک کنید.
- مکانی امن را برای استراحت و ذخیره مواد دارویی و غذایی آماده کنید.

و خاطره چندده هزار قربانی این فاجعه تلخ، زمینه ارتقای آگاهی عمومی و شاخص های ایمنی در برابر زمین لرزه ایجاد شود. در این بین، عواملی نظیر افزایش آگاهی افراد جامعه درباره زلزله، برنامه ریزی های صحیح ایمنی به طور گروهی و آمادگی جمعی برای اقدامات ضرور هنگام زلزله، تأثیر بسیاری بر کاهش تلفات و آسیب ها دارد و می تواند گام هایی عملی در جهت ساختن جامعه ای ایمن باشد. بدیهی است تصویب قانون مدیریت بحران کشور مصوب ۱۳۹۸ نقش مؤثری در تحقق این قبیل اقدامات ایفا خواهد کرد.

- رعایت اصول ایمنی در داخل ساختمان ها بر اساس الگوی استاندارد.
- نصب راه اندازی سیستم های مربوط به آب، برق و گاز ساختمان با توجه به اصول مهندسی زلزله.
- نگهداری مواد قابل اشتعال در مکان های مورد اطمینان و حتی الامکان دور از محل زندگی.
- شرکت در دوره های هلال احمر در زمینه کمک های اولیه مربوط به زلزله.
- رفع عیوب سیم کشی ساختمان و تعمیر

خبر از ناخوشی و زلزله ای بود مهیب...



زلزله یکی از پدیده های طبیعی است که همواره سلامت زندگی انسان را به خطر انداخته و تلفات بسیاری در شهرها و روستاها به بار آورده است. در چند سال اخیر، استحکام زیر ساخت های شهری و کاهش تلفات ناشی از زلزله همواره از اهداف اصلی نظام مدیریت شهری بوده به طوری که بودجه ویژه ای در این خصوص تنظیم شده است. در عین حال، چنانچه شهروندان پیامدهای کارهای غیرایمن خود را در نظر بگیرند، تا اندازه ای از خسارات جانی و مالی ناشی از زلزله پیش گیری خواهد شد.

می توانید پرسش های خود را در حوزه های مختلف اعم از حقوقی، انتظامی، امنیتی و... به سامانه پیامکی ۰۰۷۲۸۹۰۰۰ بفرستید و یا با شماره تلفن ۰۵۱-۲۷۲۸۸۸۸۱-۵ در میان بگذارید و در همین ستون منتظر پاسخ بمانید

روز ملی ایمنی در برابر زلزله

پنجم دی ماه، مصادف با سالگرد وقوع زلزله بم، و با هدف آگاهی رسانی عمومی در جامعه، به عنوان «روز ملی ایمنی در برابر زلزله و کاهش آثار بلایای طبیعی»

کتاب باز



آنچه باید درباره تغذیه کودکان بدانیم

باید از خود پرسیم که مادر بزرگ های ما اگر این همه دگرگونی را در رژیم غذایی اطفال می دیدند، چه می گفتند. از زمان آن ها به این طرف اتفاقات مهمی رخ داده و روش تغذیه از جمله رشته های علوم پزشکی درآمد و نحوه تغذیه اطفال با قوانین بسیار دقیقی تدوین شده است. این یکی از دلایلی است که در کشورهای پیشرفته طی ۵۰ سال گذشته، هر نسل تقریباً ۳ سانتی متر از نسل پیشین خود بلندتر شده است. آنچه مهتاب قاسمیان در مقدمه کتابش به عنوان دلیل برای اهمیت دادن به چگونگی تغذیه کودکان آورده، خودش به تنهایی کافی است تا اگر شما کودکی دارید یا انتظار او را در ماه های پیش رو

راهنمای تغذیه نوزاد

نویسنده: مهتاب قاسمیان (تعداد صفحات: ۱۲۸ صفحه) نشر: کتابچهره ای (تیراژ: ۱۳۰۰۰)



می کشید، از همین الان به فکر تغذیه درستش باشید و با مطالعه کتاب های مفید در این زمینه، اطلاعاتتان را بالا ببرید. راهنمای تغذیه نوزاد (طرز تهیه انواع غذاها) یکی از همین کتاب هاست که قصد داریم امروز مطالعه آن را به شما پیشنهاد کنیم، کتابی که به زبانی بسیار ساده نوشته شده است و به مادران کمک می کند در انجام این وظیفه دشوار موفق شوند. قاسمیان در این کتاب افزون بر اینکه درباره گروه های غذایی مورد نیاز برای کودکان بحث می کند، به پرسش های رایج تازه مادران درباره تغذیه کودکان نیز پاسخ می دهد، مانند اینکه آیا باید در ساعات معینی به کودک شیر داد یا بنا به تقاضای طفل، وقتی نوزاد از شیر خوردن خودداری می کند چه باید کرد، و با وقایع احتمالی ای که در نخستین دفعات شیردادن پیش می آید، چگونه باید برخورد کرد. طرز تهیه انواع غذاهای مورد نیاز کودک را هم آموزش می دهد، مانند هریره بادام، پوره زرده تخم مرغ، پاناد سبزی، سوپ عدس و سبزیجات، و جگر مرغ.

مراقبت های خانگی با چاشنی پرستاری

پیشنهاداتی درباره انتخاب پرستار کارگشته

که نیاز خیلی از خانواده هاست



ملیحه ابراهیمی

m.ebrahimy@shahranews.ir

قبول کنیم اگر ویروس کرونا تا این اندازه شیوع پیدا نمی کرد، پیامد های مرگ باری به دنبال نداشت و احتیاج به پرستاری و مراقبت های درمانی نبود، کمتر پیش می آمد که به نقش پرستاران توجه کنیم، درست است که این قشر از شاغلان کشور مان چه در مراکز درمانی چه در منازل به پرستاری مشغول اند قبل از شیوع کووید ۱۹ نیز همیشه در صحنه حاضر و ناظر بر امور بیماران، سالمندان و یا کودکان بوده اند اما این روز ها که دنیا با یک بیماری همه گیر دست و پنجه نرم می کند، به جرئت می توان گفت یکی از حاضران خسته ناپذیر در سنگر سلامتی پرستاران هستند که مجاهدانه تا پای جان ایستاده اند. در این شماره قصد داریم نکاتی را برای انتخاب یک پرستار خانگی گوش زد کنیم. چند خطی همراهمان باشید. شاید امروز نه اما ممکن است در آینده ای نه چندان دور برای نگهداری از فرزندانمان، بیماران و پدر و مادر سال خورده خودتان ناچار شوید پرستاری برگزینید.



مراقبت باید سالمندمحور باشد

یادمان باشد روزی خودمان هم پیر و سال خورده خواهیم شد. کافی است توقعاتی را که از اطرافیانمان داریم در ذهنمان مرور کنیم. باید همان توقعات را برای والدینمان در نظر بگیریم.

پیری با ناتوانی و بیماری همراه است. اولین نکته ای که باید به خودمان بقبولانیم این است که نگهداری از سالمندان در محیط خانه باعث حفظ شأن و منزلت آن هاست. فراموش نکنیم آن ها قبل از پیری دارای شخصیتی مستقل بوده اند و نباید با شروع سالمندی این حس بمیرد. این گروه افراد از جامعه باید در محیط خانه با کیفیت زندگی کنند تا خدشه ای به عزت نفس آن ها وارد نشود. تحقیقات نشان می دهند افرادی که در دوران سال خورگی در خانه هستند در مقایسه با آن هایی که در خانه سالمندان اند از وضعیت مطلوب تری به لحاظ روحی برخوردارند. این افراد چون با محیط خانه آشنا هستند احساس امنیت بیشتری می کنند، خاطره هایشان حفظ می شود و اعتماد به نفسشان بالا می رود. به هر حال، باید پذیرفت که گهولت سن باعث می شود فرد قادر به انجام امور شخصی خود نباشد.

مطالعات وزارت بهداشت نشان می دهد:

در ایران حدود ۳۰ سال آینده، ۸/۲ درصد جمعیت پیر کشور به ۲ برابر افزایش خواهد یافت و ما با کشوری پیر روبه رو خواهیم شد

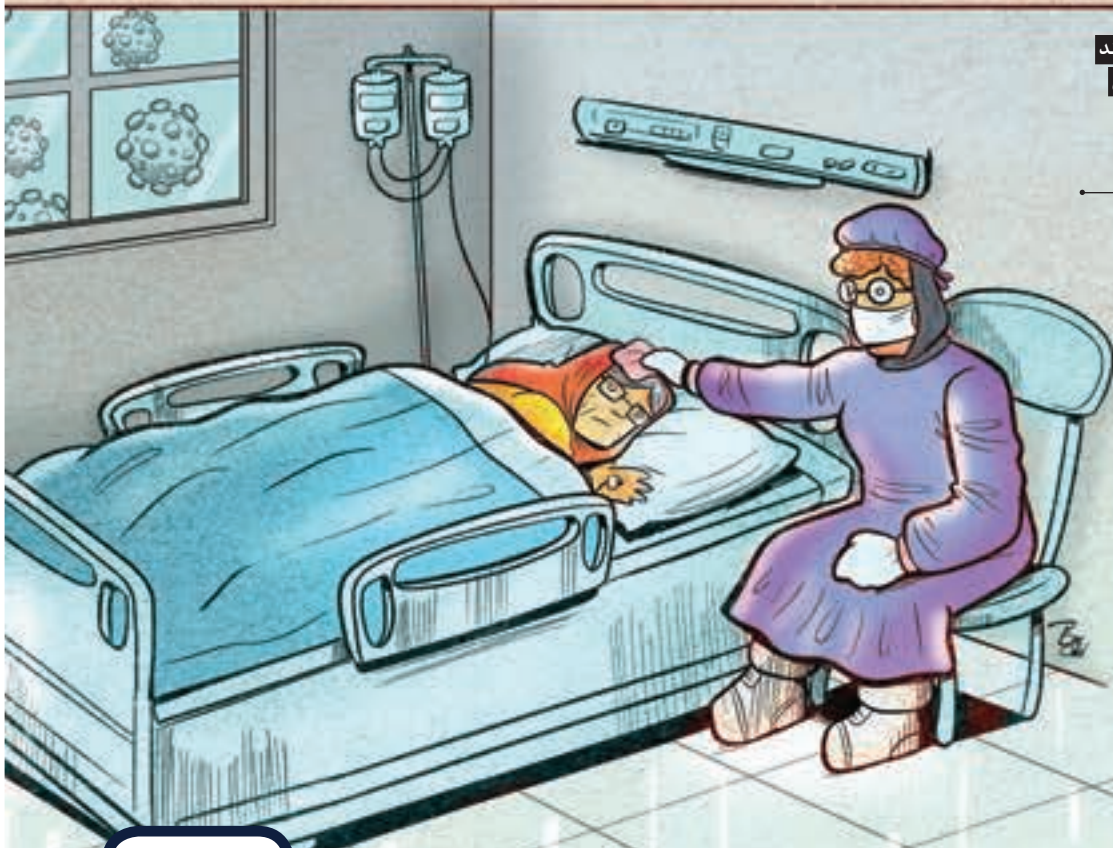


در انتخاب پرستار سالمندان توجه کنیم

اول، تخصص حواسمان باشد اگر قصد داریم برای پدر و مادرمان پرستار بگیریم، فردی را انتخاب کنیم که تخصص کافی داشته باشد. در بیشتر مواقع، فرد سالمند با بیماری های متعددی مانند قلبی عروقی، فشار خون، قند و آرتروز، احتیاج دارد فردی از او پرستاری کند که حواسش دست کم به یادآوری داروهای او در زمان مقرر باشد.

دوم، حوصله پرستار یک فرد سالمند باید صبر و حوصله زیادی داشته باشد. ممکن است یک حرف را بارها تکرار کند. باید با صوری اوقات مفرحی را برای سالمندان فراهم آورد. برای نمونه:

- وقتی را برای کتاب خوانی با او بگذرانند.
- با رعایت ایمنی کامل، ساعتی از روز یا هفته را (با توجه به وضعیت جسمانی فرد سالمند) به گردش بردن فرد سالمند اختصاص دهد. گاهی این گردش با ساعتی پیاده روی، روحیه سالمندان تقویت می کند.
- اگر امکان بیرون رفتن از خانه نیست، می توان با بازی های سرگرم کننده اوقات او را پر کنند.
- زمینه برقراری تماس با افرادی را که فرد سالمند آن ها را دوست دارد فراهم کند. می تواند تماس های تصویری با فرزندان فرد سال خورده بگیرد یا برای آن دسته از فرزندان که راه دور هستند کمک کند تا نامه بنویسد.
- مراقب غذا خوردن باشد چه به لحاظ زمانی چه به لحاظ رعایت بهداشت و رژیم تغذیه ای.
- به بهداشت فردی فرد سال خورده توجه ویژه داشته باشد.
- زشت و شوی ساده دست ها گرفته تا استحمام، بهداشت دهان و دندان ها و
- در شناسایی نیازهای فردی سالمند توانمند باشد.
- رعایت نسخه و دستور پزشک جزو اولویت های پرستاری از او باشد.



طرح: علیرضا اکدل



پرستاران خانگی پرچم در تربیت کودکان هستند

در این روزهای کرونایی که کمتر مهد کودک و مدرسه ای باز است، والدین شاغل ناچارند مطابق با نیاز کودک برنامه ریزی کنند. البته قبل از کرونا نیز برخی پدرها و مادرها بر این باور بودند که پرستار خانگی بهتر از بروز مصائبی است که ممکن است در رفت و آمد به مهد کودک ها به وجود بیاید. با این توصیف، رعایت چند نکته الزامی است:

- بهترین سن برای انتخاب پرستار خانگی برای کودک، بین سن ۲۸ تا ۳۸ سال است.
- پرستار خانگی باعث صرفه جویی در زمان و هزینه های جاری مرتبط با کودک می شود.
- پرستار کودک باید فردی آموزش دیده و متخصص در حوزه های مرتبط با کودکان باشد زیرا نقش مهمی در تربیت او دارد.
- پرستار باتجربه و مجرب به رشد مثبت کودک کمک می کند و با توجه به سن کودک، به او آگاهی های لازم را می دهد.
- پرستار خانگی علاوه بر تغذیه مناسب کودک در زمان مشخص، باید همه تلاش خود را به کار بگیرد تا محیطی مفرح برای او به ارمغان بیاورد تا نیازهای عاطفی اش را در نبود والدین مرتفع سازد.
- پرستار مجرب انتخاب کنیم زیرا فرزندان خردسال در سن یادگیری هستند و چون ممکن است ساعت های بسیاری را با پرستار بگذرانند، با شخصیت و رفتار او خومی گیرند.



ویژگی های پرستار ایده آل

- در زمینه کاری که انجام می دهد تخصص و مهارت کافی داشته باشد.
- اعتماد به نفس بالا داشته باشد.
- دارای مهارت های پرقراری ارتباط مؤثر باشد.
- توانایی جسمی بالایی داشته باشد به ویژه برای سالمندان. ممکن است سالمندی در بستر باشد و به جابه جایی احتیاج داشته باشد چه در بستر چه روی ویلچر و
- در انجام وظایف خود دقیق باشد.
- از فن بیانی قوی برخوردار باشد.
- توانایی تصمیم گیری دقیق و سریع در مواقع حساس را داشته باشد تا بتواند در مواقع بحرانی، اوضاع را مدیریت کند.
- خون سرد، صبور و با آرامش باشد.
- با دستور ها و نسخه های پزشکی آشنایی کافی داشته باشد.
- از سلامت جسمی و روحی برخوردار باشد.
- به تعهدات خود پایبند باشد.



نکته های ضرور

- از همان ابتدای کار، مشکلات کودک یا فرد سال خورده را با پرستار در میان بگذاریم.
- روز های اول در کنار پرستار حضور داشته باشیم تا فرد سالمند با او کامن با او سازگار شود.
- هم چنین رفتارهای او را در نظر داشته باشیم.
- به پرستار برنامه بدهیم و از او کارهای را طبق برنامه درخواست کنیم.
- از مراکز معتبر پرستار انتخاب کنیم. به هر کسی که دیگران پیشنهاد می دهند اعتماد نکنیم.
- سوابق کاری پرستار را بررسی کنیم.
- قبل از ورود پرستار به خانه مان، تحقیقات لازم را درباره او انجام دهیم.
- نداشتن سوء پیشینه و اعتیاد یکی از شروط انتخاب پرستار باشد.



صرفاً جهت اطلاع

سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است بهترین و سریع ترین راه درمان کرونا در خانه ماندن است. این روزها اعزام پرستاران بیماران کرونایی به خانه ها به ویژه برای افرادی که از بیماری های زمینه ای رنج می برند فرصت خوبی است تا دوران قرنطینه را با این پرستاران آموزش دیده سپری کنند. این در حالی است که آن دسته بیماران کرونایی نیز که از بیمارستان مرخص شده اند و به مراقبت های ویژه نیاز دارند می توانند از این گروه پرستاران کمک بگیرند.

شهر زندگی



پرستاری؛ حرفه ای در حال تغییر

در روز هایی که کادر درمانی در سراسر جهان با همه توان در حال مبارزه با همه گیری کووید ۱۹ هستند، حرفه پرستاری به دلیل تغییر نیازها و الزامات به سرعت در حال تغییر است. افزایش نیازها باعث شده است بسیاری از دانشجویان رشته های پرستاری حتی پس از پایان ترم اول تحصیلی در اروپا و ایالات متحده به بیمارستان ها فراخوان شوند. در چنین شرایطی، نقش های سنتی پرستاران پیشرو از قبیل مدیر، سوپروایزر، رئیس بخش و دیگر عناوین به آموزش دهنده، مربی، ناظر، پژوهشگر، تحلیلگر داده ها و دیگر عناوین رسمی و غیر رسمی بدل می شود.

۵ سبک رهبری در پرستاری

دانشگاه نیوهمپشایر جنوبی در تارنمای خود برای راهنمایی و هدایت پرستاران پیشرو در مسیر خود برای کمک به دیگر اعضای کادر درمان، ۵ سبک رهبری در حوزه فعالیت های کادر درمان را معرفی کرده است. آن ها با بررسی تجربیات پرستاران و پزشکان به ویژه در طول ماه های گذشته و در شرایط ویژه کووید ۱۹ به ۵ دسته بندی کلی اشاره می کنند.



۱. رهبری تحول گرا

پرستاران تحول گرا از سبک رهبری مشارکتی استفاده می کنند که با استفاده از چشم انداز، مشوق ها و ابتکارهای مشترک، به دنبال ایجاد

تغییر هستند. این گروه از رهبران بیشتر برون گرا، دارای تجارب جدید، کارزماتیک، از نظر خود ایهمن، خلاق و آینده نگر در نظر گرفته می شوند. یک پرستار تحول گرا برای خلاقیت ارزش قائل می شود و برای اشتباه ها و خطاها صبر به خرج می دهد. چنین نیروهایی در کادر درمان به ویژه در شرایطی که سیستم به طور کلی برای بهبود عملکردها نیازمند نوآوری و تغییر است کارآمدند.



۲. رهبری دموکراتیک

پرستاران دموکراتیک پیشنازی خود را با دیگران به اشتراک می گذارند. آن ها با جلب مشارکت دیگر اعضای کادر درمان، در مسیر تصمیم گیری و مدیریت گام برمی دارند. در برخی منابع، از این سبک به عنوان پیشنازی مشارکت جویانه نیز یاد شده است. آن ها مشارکت جو، مشوق و حامی هستند. چنین پرستارانی در کادر درمان در شرایطی که فرایندهای درمانی یا اجرایی بازدهی کافی را ندارند می توانند با روحیه مشارکت جویانه خود زمینه همکاری اعضای کادر درمان برای شناسایی خطاها و ارائه دستور ها و سیاست های جدیدی فراهم آورند.



۳. رهبری آزاد

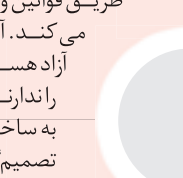
بر خلاف سبک های قبلی که سرانجام تصمیم گیری برعهده پرستار پیشناز بود، در شیوه آزاد، پرستار پیشناز کمتر تصمیم گیری می کند.

در مقابل، گروه به تصمیم گیری و تعیین راهبردهایی برای حل مسائل کاری می پردازد. پرستاران پیشناز در این سبک مدیریتی بیشتر دارای روحیه اعتماد و تحمل اشتباه ها هستند. البته آن ها باید به خاطر داشته باشند که در مواقع ضروری به عنوان منتقد حاضر شوند اما آن ها گروه را برای تصمیم گیری و ارائه راهکارها تشویق می کنند.



۴. رهبری خودکامه

پرستاران پیشناز با رویکرد خودکامگی در رهبری خود از شیوه های یک جانبه بهره می گیرند که تصمیم ها و انتخاب های خود را از طریق قوانین و دستور ها به دیگران منتقل می کند. آن ها نقطه مقابل پرستاران آزاد هستند و تحمل اشتباه و نوآوری را ندارند. چنین رهبرانی به شدت به ساختارها پایبند هستند و سریع تصمیم گیری می کنند. چنین شیوه ای بیشتر در مواقع اضطراری، بحران ها یا با لایا کاربرد دارد که تصمیمات قاطع، سریع و شفاف برای همه اعضای کادر درمان مطلوب تر است.



۵. رهبری خدمتگزار

پرستاران پیشناز خدمتگزار از شیوه های حمایتی به نحوی استفاده می کنند اعضای گروه از مهارت ها، تجربیات و حتی روابط میان فردی آن ها برای عملکرد بهتر بهره مند می شوند. آن ها قدرت را تقسیم می کنند، هشتونگان خوبی هستند و دیگران را نسبت به خود در اولویت قرار می دهند. پرستاران خدمتگزار همواره در حال ارزیابی نیازهای گروه و تأمین خواسته های آن ها هستند. در کادر درمانی، چنین پرستارانی برای افزایش بهره وری از طریق تیم سازی و تجمیع منابع کارایی دارند.

یکی از ویژگی های پرستار ایده آل توانایی تصمیم گیری دقیق و سریع در مواقع حساس است تا بتواند در مواقع بحرانی، اوضاع را مدیریت کند



(۴)



زندگینو

ضمیمه روزنامه شهرآرا
صاحب امتیاز
شهرداری مشهد
مدیرمسئول و سردبیر
سید هادی فیاضی
مسئول ضمیمه
ملیحه ابراهیمی

