

# 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

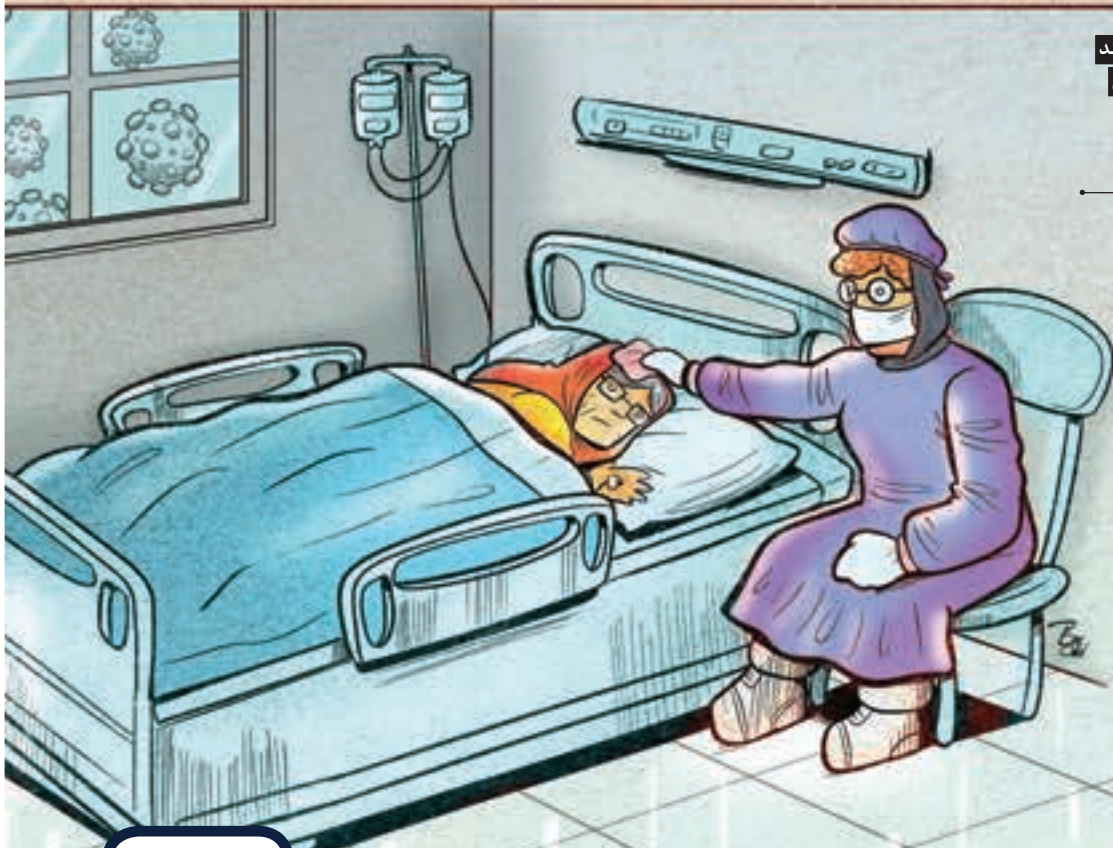


## در انتخاب پرستار سالمندان توجه کنیم

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 سالمند را تقویت می کند.
- اگر امکان بیرون رفتن از خانه نیست، می توان با بازی های سرگرم کننده او را پیر کند.
- 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 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 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 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 غیررسمی 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.

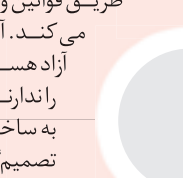


در مقابل، گروه به تصمیم گیری و تعیین راهبردهایی برای حل مسائل کاری می پردازد. پرستاران پیشناز در این سبک مدیریتی بیشتر دارای روحیه اعتماد و تحمل اشتباه ها هستند. البته آن ها باید به خاطر داشته باشند که در مواقع ضروری به عنوان منتقد حاضر شوند اما آن ها گروه را برای تصمیم گیری و ارائه راهکارها تشویق می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