بسمه تعالی

فکر سلامت پرستاران هم باشید

آخرین باری را که با بیمارستان یا اورزانس سر و کار پیدا کردید ،یادتان هست ؟ خودتان بیمار بودید ،یا یکی از افراد خانواده یا دوست تان ؟بیشتر ما در چنین شرایطی ،دغدغه مان فقط و فقط بهبود حال و رفع درد و گرفتاری است و کمتر پیش می آید به کسانی که به ما خدمت می دهند ،توجه کنیم یا خودمان را لحظه ای جای انها بگذاریم ،ما فقط از آن ها انتظار خدمت ،رسیدگی، و انتظار این که کارشان را به بهترین نحو انجام دهند . اما این بار می خواهیم به آن ها فکر کنیم و ببینیم چه عوامل زیان آوری سلامت پرستاران را به خطر می اندازد و چطور می توان این عوامل را کاهش داد یا کنترل کرد ؟

خیلی ها معتقدند ،از آنجا که پرستاران بیشترین ارتباط را با بیماران دارند ،بنابراین توجه به سلامت این قشر باعث ارتقای خدمات درمانی و بهبود جسمی بیماران می شود .

پرستاران در شش نقش

پرستار فردی است با تحصیلات دانشگاهی در رشته پرستاری در مقاطع کاردانی ،کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا که در هر پست و مقام و محیطی قادر است نقش شش گانه خود را در مواجهه با مددجویان ایفا کند .

نقش مراقبتی

به بیمار کمک می کند تا آن دسته از کارهایی را که در حال سلامت به تنهایی قادر به انجام آنها بوده،ولی اکنون قادر به انجامشان نیست ،به مرحله عمل درآورد.

نقش درمانی

گرچه درمان به عهده پزشکان است ،ولی پرستار با مشاهده ی دقیق وضعیت بیمار و با داشتن مهارت و گذراندن وقت زیاد بر بستر بیمار و بررسی عکس العمل بیمار نسبت به درمان ،نقش مهمی در کمک به برنامه درمانی ،با تغییر و اصلاح آن دارد.

نقش حفاظتی

کمک به بیمار برای مصونیت وی از عوامل محیطی مثل عفونت ،آتش سوزی ،افتادن و ...

نقش آموزشی

آموزش و راهنمایی بیمار یکی از مسئولیت های مهم پرستار است ،مثل آموزش درباره ی مراقبت های لازم در منزل یا اقدامات بهداشتی

نقش هماهنگی

هماهنگی کار تیم پرستاری در رابطه با برنامه ریزی کار بهیاران و کمک بهیاران و سایر پرسنل خدماتی ،و هماهنگ کردن کار گروهای دیگر در رابطه با تیم درمان ،مثل مشاوره ی تغذیه ،مددکاری ،آزمایشگاه ،فیزیوتراپی،رادیولوژی.

نقش حمایتی

پرستار کسی است که بیش از افراد دیگر با بیمار در ارتباط بوده و خواسته های او را به روشنی می داند وبه همین جهت می تواند مدافع و حامی او باشد و واسطه خوبی برای ارتباط بیمار با نهادهای مختلف درمانی به حساب می آید ،مثل مرکز مبارزه با سل.

وقتی پرستار بیمار می شود

بررسی ها نشان می دهد پرستاران شاغل از اختلالات اسکلتی-عضلانی رنج می برند .نتایج مطالعه ای که در دانشگاه علوم پزشکی ایران انجام شد،نشان داد اغلب پرستاران شاغل در مراکز درمانی و بیمارستانی به دلیل حجم بالای کار و کمبود پرسنل پرستار ،از اختلالات اسکلتی عضلانی رنج می برند . در این تحقیق ،علل ،میزان و شیوع اختلالات اسکلتی-عضلانی در 615 پرستار با حداقل یک سال سابقه کار مورد بررسی قرار گرفت ،در پایان این مطالعه مشخص شد ،بیشترین درصد اختلالات عضلانی استخوانی به ترتیب با 65 درصد مربوط به اختلالات زانو ،56 درصد مربوط به اختلالاتگردن ،54 درصد اختلال شانه،55 درصد اختلال و درد کمر ،45 درصد مچ دست و 41 درصد اختلال مفصل ران است.

عوامل اصلی در شیوع اختلالات عضلانی –استخوانی در میان پرستاران ،کمبود تعداد پرستار،حجم کاری زیاد و ناکافی بودن مرخصی های استحقاقی و استعلاجی برای این گروه زحمت کش در مراکز درمانی و بیمارستانی است

با تشکر

واحد حقوق گیرنده خدمت