



ویژه نامه هفتگی سبک زندگی
و خانواده روزنامه جوان

پنجشنبه ۲۳ مهر ۱۴۰۵ - ۴ جمادی الاول ۱۴۴۸

پرستاری از مجروحان جنگی لذت دیگری داشت

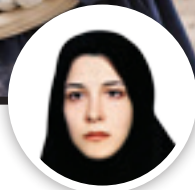
■ وقتی صحبت از پرستاری در سال‌های جنگ هشت‌ساله به میان می‌آید، شاید نخستین تصویری که به ذهن برسد، بیمارستان‌هایی شلوغ، مجروحانی که یکی پس از دیگری از جبهه می‌رسیدند و پرستارانی باشد که ساعت‌ها خستگی را فراموش می‌کردند. اما برای مهشید ذاکری، پرستاری فقط مجموعه‌ای از شایستگی‌ها و وظایف حرفه‌ای نبود؛ بخشی از زندگی بود که با خاطرات تلخ و شیرین بسیاری گره خورده است. او سال‌های ابتدایی دهه ۶۰ وارد حرفه پرستاری شد. روزهایی که بیمارستان‌ها با کمبود شدید نیروی انسانی مواجه بودند. خودش از آن روزها این‌طور یاد می‌کند: «خیلی نیروی کار کم بود. هر بخشی گاهی با یک پرستار یا بهیار اداره می‌شد. جمعیت زیاد شده بود، جنگ شده بود و تعداد مجروحان، معلولان و بیماران هم بیشتر شده بود.» | صفحه ۸



ندا سلیمی، دکترای پرستاری
دانشگاه علوم پزشکی ایران:



فرشته امینی، دکترای آموزش بهداشت و ارتقای سلامت
و عضو هیئت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی تهران:



سمیه مولایی، مربی آموزشی دانشکده
پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران:



محمد شریفی مقدم
دبیر کل خانه پرستار:

**موشکیاران که شد سراسیمه
نوزادها را در آغوش گرفتیم**

**درمان موفق مستلزم
همکاری بیمار و همراهان با پرستار است**

**پرستار در اوج اضطراب شغلی
به بیمار و همراهان آرامش می‌دهد**

**خانواده‌ها ناراضی از خدمات درمانی را
بر سر پرستار خالی نکنند**

او فقط پرستار ما نیست

بیمار و همراه بیمار و پرستار را سه طرف یک دعوای بینیم، آنها را سه ضلع یک تیم بینیم؟ همه یک هدف دارند و آن بهتر شدن حال بیمار است. شاید خانواده‌ها اگر این نگاه را از خانه با خودشان به بیمارستان ببرند، بسیاری از تنش‌ها اصلاً شکل نگیرد. مثلاً وقتی پرستار در حال تزریق دارو یا انجام بانسمان است، بهترین کمک ما این نیست که بالای سرش بایستیم و هم‌زمان چند سؤال بپرسیم. بهترین کمک این است که اجازه بدهیم کار تخصصی‌اش را با تمرکز انجام دهد. وقتی مشغول صحبت با پزشک یا رسیدگی به بیمار دیگری است، شاید بهتر باشد چند دقیقه صبر کنیم. وقتی درباره وضعیت بیمار سؤال داریم، اطلاعات را دقیق و کوتاه در اختیارش بگذاریم. ما در محیط بیمارستان فقط با یک کارمند یا یک ارائه‌دهنده خدمت روبه‌رو نیستیم؛ با انسانی روبه‌رو هستیم که ممکن است چند ساعت است سر پا باشد، چند بیمار را دیده باشد، با وضعیت‌های سخت و دردناک مواجه شده باشد و خودش هم خسته باشد. این خستگی البته نباید باعث شود پرستار وظیفه حرفه‌ای خود را فراموش کند. بیمار حق دارد با احترام و دقت مراقبت شود. پرستار هم باید مسئولیت حرفه‌ای و اخلاقی خود را انجام دهد. اما همان‌طور که از پرستار انتظار حرفه‌ای بودن داریم، بد نیست از خردمان هم انتظار همراه حرفه‌ای بودن داشته باشیم. گاهی یک تشکر ساده، یک «خسته نباشید»، یک برخورد محترمانه یا حتی چند دقیقه صبر کردن، چیز کوچکی به نظر می‌رسد؛ اما در محیطی که هر روز با درد، اضطراب، مرگ، نگرانی و خستگی سروکار دارد، همین رفتارهای ساده می‌تواند معنای بزرگی داشته باشد. شاید راه درست همین باشد که نه بیمار در برابر پرستار، نه خانواده در برابر پرستار و نه پرستار در برابر خانواده بلکه همه در کنار هم، برای یک نفر بنایم و شاید اگر روزی خردمان یا یکی از اعضای خانواده‌مان راهی بیمارستان شد، قبل از اینکه رنگ پرستار را فشار بدهیم و بگوییم «چرا دیر آمدید؟» یک لحظه مکث کنیم و به یاد بیاوریم که پرستار فقط پرستار بیمار ما نیست.



از خردمان بپرسیم که نکند همین الان، بیمار دیگری بیشتر از بیمار من به او نیاز داشته باشد و چه بسا نیاز او مهم‌تر از نیاز بیمار ما باشد! این سؤال قرار نیست حق بیمار را از بین ببرد. قرار نیست به خانواده بگوییم گلابه نکنند یا سؤال نپرسند. بیمار حق دارد مراقبت مناسب دریافت کند و خانواده هم حق دارد درباره وضعیت عزیزش اطلاعات داشته باشد. حرف فقط این است که مطالبه حق، با بی‌احترامی فرق دارد. واقعیت این است که فضای بیمارستان برای هیچ‌کس ساده نیست. برای بیمار که درد دارد، برای خانواده که نگران است و برای پرستاری که باید هم‌زمان مراقب چند بیمار باشد. پس چرا این سه ضلع را روبه‌روی هم قرار بدهیم؟ چرا به جای اینکه

صدای پرستاران کنج خانه را بشنویم

هستند. اگر سالمندی به مراقبت نیاز دارد، اولویت باید سلامت و کیفیت زندگی او باشد، نه انجام امور منزل. استفاده از مراقب به عنوان نیروی همه‌کاره، در واقع یک نوع بهره‌کشی ناخودآگاه است که کیفیت مراقبت را پایین می‌آورد. (۲) **حمایت ساختاری و صنفی:** نهادهای مسئول باید نظارت بر شرکت‌های اعزام نیرو را تقویت کنند. قرار دادهای کاری باید شفاف باشند و شرح وظایف باید در پیوست قرار داده به امضای طرفین برسد تا هیچ‌کس حق تحمیل وظایف جانبی را نداشته باشد. پرستاران این حوزه نیازمند تشکلهای حمایتی هستند تا تصادیشان به گوش مسئولان برسد و از حقوقشان در برابر شرکت‌های واسطه دفاع شود. حرف آخر اینکه پرستاری که در خانه از یک سالمند رنجور مراقبت می‌کند، قهرمانی است که در سکوت، بار اخلاقی جامعه را به دوش می‌کشد. بایبید در روز پرستار، به جای تحسین‌های کلیشه‌ای، یک گام فراتر برویم؛ بایبید به «مرزها» احترام بگذاریم. بایبید وقتی از اینا سر سخن می‌گوییم، فراموش نکنیم که اینا نباید به معنای «فراموشی خوب‌بستن» و «پذیرش ظلم» باشد. احترام به پرستار سالمند، احترام به سالمند ماست و این احترامی است که شایسته است در فرهنگ عمومی ما نهادینه شود.

احتمالی در دوز داروی سالمند، یا غفلت از یک تغییر وضعیت فیزیکی که می‌تواند به فاجعه منجر شود. این انتظار نابه‌جا، بیش از آنکه کمکی به خانواده باشد، در حکم تضعیف حق سالمند و تحقیر کرامت حرفه‌ای مراقب است. به تجربه یکی از مراقبان فکر کنید که در خانه‌ای کار می‌کند که صاحب‌خانه، وظیفه تمیزکاری آشپزخانه را جزء «بدیهیت» شغل او می‌داند. این پرستار در پایان روز، در حالی که باید خود را صرف آرام کردن سالمند مضطرب کند، از فرط خستگی جسمی حتی توان برقراری یک ارتباط عاطفی ساده را ندارد. یا پرستاری دیگر را در نظر بگیرید که به دلیل ترس از دست دادن حقوق ناچیزش، جرئت نمی‌کند به کارفرما بگوید که «حمل کیسه‌های خرید سنگین» یا «تعافت پنجره‌ها» بخشی از شرح وظایف او نیست و او را در معرض آسیب‌های عضلانی قرار می‌دهد. این یعنی ما با داستان خود مراقبی که قرار است تکیه‌گاه عزیز سالمندمان باشد را فرسوده می‌کنیم. گذار از این وضعیت نیازمند یک آگاهی‌بخشی اجتماعی گسترده است اما نیاز به دو تغییر رویکرد ضروری است: (۱) **تفکیک وظایف و فرهنگ‌سازی:** خانواده‌ها باید بیاموزند که «مراقب سالمند» و «کارگر خدماتی» دو تخصص جداگانه

گروه از مراقبان در خلأ نظارتی فعالیت دارند. چالش اصلی اینجا است که بسیاری از این نیروها، به‌ویژه آنان که از سوی شرکت‌های خصوصی اعزام می‌شوند، در وضعیتی شکننده قرار دارند. حقوق‌های اندک، نبود بیمه تأمین اجتماعی کارآمد، فقدان امنیت شغلی و ساعت‌های کاری طاقت‌فرسا، تنها بخشی از رنج‌های آنان است. اما بخش پنهان و دردناک‌تر داستان، «تعریف نادرست وظایف» است که جامعه و خانواده‌ها بر آنان تحمیل می‌کنند. بسیاری از خانواده‌ها ناخواسته دچار خطای شناختی در تعریف نقش «پرستار سالمند» می‌شوند. در ذهنیت سنتی برخی، پرستار سالمند کسی است که «باید همه کار بکند». این «همه کار» شامل نظافت منزل، آشپزی، شست‌وشوی فرش و پرده و حتی پذیرایی از میهمانان خانواده است. این در حالی است که تخصص پرستاری و مراقبت‌گری یک دانش حرفه‌ای با چارچوب‌های مشخص است. تصور کنید پرستاری را که مسئولیت پایش علائم حیاتی، مدیریت داروها، پیگیری از زخم بستر و مدیریت وضعیت روحی یک سالمند مبتلا به آلزایمر یا پارکینسون را بر عهده دارد. زمانی که این فرد درگیر شستن ظروف یا نظافت کل خانه می‌شود، نه تنها از توان جسمی او برای مراقبت تخصصی کاسته می‌شود، بلکه «تمرکز بالینی» او نیز از دست می‌رود. این یعنی یک خطای

روز پرستار که فرا می‌رسد تمام توجه‌ها معمولاً تنها بر یک نقطه متمرکز است: بیمارستان‌ها و پرستاران بخش‌های مراقبت ویژه. این توجه، اگرچه بسیار به‌جاست و قدردانی از «فرشتگان سلامت» در خط مقدم درمان حقیقتی انکارناپذیر است، اما یک حرفه بسزرگ در روایت‌های ما از مفهوم «مراقبت» باقی می‌گذارد. در سایه‌سار این بزرگداشت‌های مرسوم، گروهی کم‌تر از مراقبان و پرستاران بی‌ادعا، در خلوت خانه‌ها یا راهروهای می‌هایوی سراسر سالمندان، در حال انجام دشوارترین شکل مراقبت هستند. مراقبتی که اغلب نه تنها دیده نمی‌شود، بلکه گاهی در چنبره استثمار و سوءتفاهم‌های عرفی گرفتار شده است.

واقعیت این است که بخش بزرگی از خدمات مراقبتی در جامعه ما از سوی افرادی ارائه می‌شود که نه در سیستم‌های رسمی بیمارستانی، بلکه در قالب شرکت‌های خصوصی یا به‌صورت آزاد فعالیت می‌کنند. پرستاران اعزامی به منازل و نیروهای کادر درمان در سراسر سالمندان، عملاً «پرستاران کنج خانه» هستند. بر خلاف پرستار بیمارستانی که تحت نظارت‌های نظام‌مند و پروتکل‌های مشخص کار می‌کند، این

خودمانی

نیره
ساری

نگاه

«پرستار» قهرمانی که

نباید مجبور باشد همیشه قهرمان بماند!

ناصر
سهرابی

بعضی شغل‌ها را تا وقتی به آنها نیاز پیدا نکرده‌ایم، نمی‌بینیم. پرستاری یکی از آن‌هاست؛ اما کرونا پرده را کنار زد و نشان داد پشت درهای بیمارستان، انسان‌هایی ایستاده‌اند که گاهی میان خستگی، ترس و مسئولیت، انتخابشان ادامه دادن است. در روز پرستار و در سالروز میلاد حضرت زینب(س)، پرسش اصلی فقط این نیست که چگونه از پرستاران تشکر کنیم؛ پرسش این است ما برای اینکه بتوانند همچنان انسان بمانند، چه کرده‌ایم؟ کرونا این واقعیت را به شکلی تلخ و بی‌پرده به همه نشان داد. راهروهای شلوغ، تخت‌های پر، خستگی، ماسک‌هایی که ساعت‌ها از صورت جدا نمی‌شد و پرستارانی که گاهی حتی فرصت نمی‌کردند چند دقیقه کنار خانواده خود باشند. بعضی از آنها در همان میدان ماندند و جان‌شان را از دست دادند؛ بی‌آنکه نام همه‌شان در حافظه عمومی ماندگار شود.

پرسود البته نهاد ایثار، صبوری و مسئولیت‌پذیری است، اما پیش از آنکه قهرمان باشد، یک انسان است؛ خسته می‌شود، بیمار می‌شود، دغدغه معیشت دارد، نگران خانواده و آینده شغلی‌اش است و حق دارد از شرایط سخت کاری گلایه کند. اینکه از پرستار انتظار داشته باشیم همیشه بصور باشد، همیشه لبخند بزند و همیشه از کمبودها عبور کند، در ظاهر ستایش است. اما اگر قرار باشد جای اصلاح مشکلات را بگیرد، دیگر ستایش نیست، نوعی بی‌توجهی به مسئله است. فداکاری نباید به ابزاری برای عادی‌سازی سختی‌های غیرعادی تبدیل شود. از سوی دیگر، دفاع از پرستار به معنای نادیده گرفتن حق بیمار نیست. بیمار حق دارد محترمانه یا با رفتار شاد، پاسخ روشن بگیرد و احساس نکند در پیچ‌خم بیمارستان تنها مانده است. اما در نقطه مقابل، پرستار هم نباید تاوان کمبود تخت، کمبود نیرو، تأخیر مدیریتی، نقض تجهیزات یا مشکلات زنجیره تأمین دارو را بدهد. رابطه بیمار و پرستار زمانی سالم می‌شود که هر دو طرف حق و مسئولیت یکدیگر را بشناسند. در این میان، فرهنگ و رسانه نیز سهم خود را دارند. پرستار نباید فقط در قاب سریال‌ها یا گزارش‌های مثبتی، انسانی همیشه‌صبور و همیشه‌لبخندزن باشد. اگر قرار است جامعه پرستاری را بهتر بفهمد، باید او را با همه ابعاد انسانی‌اش ببیند؛ نگرانی، مسئولیت، اشتباه، امید و البته مهارتی که در حساس‌ترین لحظه‌های کار می‌آید. جامعه چیزی را که بیشتر می‌بیند، بهتر می‌شناسد و چیزی را که بهتر می‌شناسد، بیشتر قدر می‌داند. پرستار را اینگونه بینیم؛ انسانی که ممکن است خودش هزار مسئله داشته باشد، اما پشت تخت بیمار می‌ایستد و کارش را انجام می‌دهد. شاید فرزندش در خانه منتظر باشد، شاید خودش چند ساعت است نخوابیده باشد، شاید از آینده شغلی‌اش مطمئن نباشد؛ اما در آن لحظه، بیمار به تخصص و مسئولیت او نیاز دارد. همین جاست که معنای واقعی پرستاری شکل می‌گیرد؛ جایی که انسانیت در کنار تخصص قرار می‌گیرد، نه در برابر آن. کرونا به ما نشان داد قهرمانان واقعی همیشه روی صحنه نیستند. گاهی پشت یک ماسک‌اند، پشت درآی‌سی‌یو ایستاده‌اند، در شفیت شب راه می‌روند یا در خانه‌ای منتظر بازگشت عزیزی هستند که دیگر باز نمی‌گردد. بخشی از این قهرمانان امروز دیگر میان ما نیستند؛ پرستارانی که در مسیر خدمت جان دادند و شاید نام برخی‌شان حتی در هیاهوی خبرها گم شد. روز پرستار باید فرصتی باشد برای اینکه نام و یاد آنها را از حاشیه به متن بیاوریم. اما اگر بخواهیم صادق باشیم، ادای احترام به آنان فقط با یک مراسم، پیام تبریک یا تقدیر نامه کامل نمی‌شود. ادامه راه آنها یعنی نگذاریم پرستار زنده امروز، به بهای کمبودهای مدیریتی و بی‌تصمیمی‌های اجرایی، فرسوده شود. از همین مطالبات روشن می‌شود: نیروی کافی، شیفت انسانی، پرداخت منظم، امنیت شغلی، امکان رشد حرفه‌ای، حمایت روانی و حضور واقعی پرستاران در تصمیم‌گیری‌ها. این‌ها به ترجمه اجرایی همان احترامی است که در سخنرانی‌ها از حرف می‌زنیم.

اگر روز پرستار قرار است فقط یک روز برای گفتن «خدا قوت» باشد، چیزی تغییر نکرده است. خدا قوت زمانی معنا پیدا می‌کند که بعد از تمام شدن مراسم، یک پرستار در شفیت بعدی یا یک نیروی کافی، تر، ساعت کاری انسانی‌تر، دریافتی منظم‌تر و چشم‌اندازی روشن‌تر سر کار حاضر شود. جامعه‌ای که برای پرستارش فقط بدست می‌زند اما برای حفظ کرامت و آینده او تصمیم نمی‌گیرد، هنوز به معنای واقعی از قهرمانی او تشکر نکرده است. پرستار نباید فقط در روزی که به او نیاز داریم دیده شود؛ احترام واقعی به پرستار، آن تصمیمی است که وقتی هیچ دوربینی روشن نیست، زندگی کاری او را بهتر می‌کند.