

فرشته عبدالله پور درد آشنای بیماران کرونایی



فرشته عبدالله پور، یکی از پرستاران نمونه است که ۲۹ سال سابقه خدمت در بیمارستان خاتم‌الانبیاء (ص) تهران را دارد. خودش از انتخاب رشته پرستاری اینطور می‌گوید: «از وقتی ستم کم بود کمک به دیگران را دوست داشتم. در همسایگی ما یک خانم پرستار زندگی می‌کرد و همسایه‌ها هر وقت مشکلی داشتند به او مراجعه می‌کردند. من از اینکه او اینطور درد و رنج دیگران را کم می‌کرد لذت می‌بردم و انگیزه‌ام برای انتخاب این رشته زیاد شد. با تمام مشقت‌ها و بی‌مهری‌ها به این رشته، هیچ وقت از اینکه پرستار شدم، پشیمان نیستم.»

او که سوپروایزر بیمارستان خاتم‌الانبیاء (ص) و عضو هیأت مدیره سازمان نظام پرستاری تهران است در ادامه به سختی‌های این شغل گریزی می‌زند

و می‌گوید: «شغل پرستاری مشکلات خاص خودش را دارد و باید واقعا عشق به حرفه‌ات داشته باشی.»

وقتی همه اعضای خانواده در حال استراحت در منزل هستند یا در روزهای تعطیلی، پرستار باید در شیفت حاضر و با روی گشاده با بیمارش ارتباط برقرار کند. من در دوران کرونا سوپروایزر ساختمان کووید بودم و هر روز از ۶ صبح تا ۹ شب در بیمارستان به بیماران کرونایی خدمت می‌کردم. مسئولیت تمام داروهای بیماران در بیمارستان با من بود و در طول این دوران گاهی من ۳ ماه بدون یک روز مرخصی در بیمارستان بودم. در طول این دوران مراقبت از مادرم که دچار زخم پای دیابتی هم بودند به‌عهده من بود و همچنین کارهای منزل و خانواده. لطف و عنایت خدا بود که از آن روزهای سخت عبور کردیم.»

همشهری پایتاری

معصومه روشن‌بین، پرستار نمونه در پانسمان نوین زخم در کشور زبانزد است

ایتمام بخش زخم‌های بیماران

معصومه روشن‌بین، ۲۶ سال از عمرش را با بیماران و مداوای آنها گذرانده است. او که ۱۲ سال شیفت شب در آی‌سی‌یو بیمارستان را در کارنامه کاری خودش ثبت کرده، چند سالی است که وقت و انرژی‌اش را برای تحصیل و کسب تجربه در زمینه مداوای زخم صرف کرده است. این کارشناس پرستاری که چندین مدرک در زمینه زخم از مراکز مختلف از جمله مرکز بین‌المللی زخم، نظام پزشکی، نظام پرستاری، معاونت درمان وزارت بهداشت و جهاد دانشگاهی دارد، درباره فعالیت خود می‌گوید: «همانطور که می‌دانید زخم‌های عمیق و عفونی در بدن هم برای بیمار و هم برای اطرافیان او دردناک است. کلا زخم خوشایند نیست و در مواردی امکان سرایت به دیگر اعضای بدن بیمار و حتی دیگران وجود دارد. اما با آگاهی از این خطرات و سختی‌ها، از سال ۹۵ در مان روی زخم‌های باز بیماران را شروع کردم. از همان زمان هدفم این بود که با دانش و تجربه‌ای که به‌دست آوردم برای بیماران مفید واقع شوم. بسیاری از بیمارانی که دچار زخم‌های عمیق می‌شوند، تا قطع عضو هم پیش می‌روند اما من تمام تلاش را می‌کنم تا این اتفاق نیفتد. البته همه اینها خواست خداوند است و ما همگی وسیله هستیم.»

او در ادامه به لحظات خوب و خاطر‌هائیکز در شغل پرستاری اشاره کرده و می‌گوید: «یکی از لحظات خوش دوران پرستاری برای من زمانی است که می‌بینم بیماری که زخم‌های دردناک و عمیقی داشت و احتمال قطع عضو او بالا بود، بهبود یافته و سراغم آمده است. گاهی بیماران من را با هدیه‌ای شرمند می‌کنند و با این کارشان قوت قلب می‌گیرم. در اوج نامیدی و خستگی که دچار تردید در ادامه کار هستم از آنها انرژی می‌گیرم. خیلی خوشحالم می‌بینم بیماران باز زخم‌های دردناک که حتی خانواده‌شان هم امید به سلامتی او نداشته و نمی‌توانستند نزدیک او شوند اما به لطف خدا و این پانسمان‌های نوین در مان شده‌اند. خاطرم هست و پسر بچه‌ای ۱۲ ساله در تصادف دچار شکستگی استخوان شده بود و برای او پین و پلاتین گذاشته بودند. متأسفانه بدن او به اینها حساسیت نشان داده و پای او به‌شدت عفونت کرده بود. حتی احتمال قطع عضو هم می‌رفت و این برای او خانواده و حتی ما که در مان دردناک بود. خداوند کمک کرد و با کمک این پانسمان‌های نوین در طول مدت چندماه این زخم بهبود پیدا کرد. حالا از اینکه به‌عنوان یک پرستار به لطف خدا کمک کردم تا این پسر راه زندگی عادی برگردانم حس خوب و خوشایندی دارم. تعارف نداریم، واقعا زندگی با زخم و در مان برای من و خانواده‌ام عادی نشده و سخت است اما وقتی می‌بینم می‌توانم با دانش و تجربه‌ام مفید واقع شوم در بیخ نمی‌کنم.»

این پرستار نمونه با اشاره به تکنولوژی بومی پانسمان‌های نوین ادامه می‌دهد: «پانسمان‌های نوین در بدن شرایطی را فراهم می‌کنند تا بدن بافت آلوده را جدا کرده و شروع به تکثیر بافت سالم کند. دانش این نوع در کشور ما علم نوپایی است و برخی پزشکان به این پانسمان اطمینان نمی‌کنند و به سرعت در خواست قطع عضو می‌دهند تا عفونت استخوان به نقاط دیگر بدن سرایت نکند اما اکنون خوشحالم هستم که با کمک پانسمان‌های نوین زخم‌ها شرایطی فراهم می‌کنیم تا بیماران زودتر مداوا شوند.»



پای صحبت‌های چند پرستار نمونه

احرام پوشان

دکتر نوری، پرستار موفق علمی و ورزشی

تأثیر ورزش بر سلامت روحی پرستاران انکارناپذیر است



پرستاری و ارتباط مستمر با بیماران، شغلی است که خواه ناخواه روی روحیه افراد تأثیر می‌گذارد و نیاز است این قشر با کمک ورزش، انرژی و روحیه تازه به روح و جان خود تزریق کنند. این نکته‌ای است که دکتر نوری از پرستاران موفق و ورزشکار کشورمان به آن همیشه تأکید داشته و دارد. اعظم نوری با آنکه ۵۲ سال دارد و بیش از نیمی از عمرش را با جامه سپید پرستاری گذرانده اما از ورزش غافل نشده است. این پرستار تحصیل کرده با دارا بودن دو مدرک کارشناسی ارشد در رشته‌های آموزش پزشکی و یادگیری الکترونیک در علوم پزشکی و دکتری مدیریت آموزشی معتقد است یک پرستار بایستی چندبعدی باشد و نه تنها از نظر علمی، به‌روز باشد بلکه سلامت جسمی را نیز در نظر داشته باشد تا دچار فرسایش شغلی نشود. خودش چنین توضیح می‌دهد: «متأسفانه به‌بحث شاداب‌سازی قشر پرستار توجهی نمی‌شود. پرستاران در شیفت‌های کاری مختلف با بیماران بسیاری مواجهه و این فضا سلامت روحی و جسمی آنها را تحت الشعاع قرار می‌دهد اگر چه مردم تصویری دیگر دارند به همین خاطر همواره پیگیر این بودم که تیم‌های ورزشی برای پرستاران تشکیل بدهیم تا در مسابقات و المپیادهای کشوری شرکت کنند.»

نوری که دارنده چندین مقام کشوری در رشته والیبال است در ادامه به برگزاری تورهای ورزشی، اردوهای کوهنوردی و مسابقات میان پرستاران اشاره کرده و می‌گوید: «بارها اتفاق افتاده که بعد از برگزاری مسابقات خانواده‌های همکاران با من تماس گرفته و از روحیه مضاعف پرستاران در خانه تعریف کرده و گفته‌اند که چقدر حال و روحیه آنها در خانه بهتر شده است.» او مقالات علمی مختلفی در مجلات علمی داخلی و خارجی نگاشته است و طراح برنامه‌های استراتژیک و بهبود کیفیت در برخی بیمارستان‌هاست.

سمانه سیدی، پرستار موفق علمی

راه‌اندازی نخستین پیوند کبد در بیمارستان فیروزگر



سمانه سیدی، کارشناس پرستاری و کارشناس ارشد فیزیولوژی پزشکی است. خودش می‌گوید: «در انتخاب رشته کنکور، سرنوشت من با رشته پرستاری گره خورد. گرچه دوست داشتم پزشکی قبول شوم اما وقتی از رشته پرستاری فارغ‌التحصیل شدم تصمیم گرفتم پرستار عادی نیاشم. به همین دلیل به شیراز رفتم و در مرکز پیوند کبد، کلیه، پانکراس و روده بیمارستان نمازی شیراز زیر نظر پروفسور ملک حسینی و پرستاران بسیار توانمند طرح گذراندم. بعد تصمیم گرفتم در بخش مراقبت‌های ویژه و آی‌سی‌یو بویهای مختلف تجربه بیشتر در کنار پزشکان و پرستاران کسب کنم.»

این پرستار نمونه که مقطع کارشناسی ارشد فیزیولوژی پزشکی در دانشگاه تهران را گذرانده از تجربیاتش در این بخش می‌گوید: «در حال حاضر هم در فیلد پرستاری و هم فیلد تحقیقات سلولی مولکولی در زمینه سکنه مغزی مشغول تحقیقات هستم و چند مقاله هم در مجلات معتبر خارجی پذیرش شده. سال ۹۸ به کمک یکی از پرستاران پیوند شیراز به همراه دکتر منصوریان اقدام به راه‌اندازی نخستین پیوند کبد در بیمارستان فیروزگر کردم و در حال حاضر اقدام به پذیرش دکتری در رشته علوم اعصاب در یکی از دانشگاه‌های آمریکا هستم.»

اعظم صوفی، پرستار نمونه

آشنا با رنج مردم



چند شبانه‌روز و شاید چند هفته دوری از اعضای خانواده و بستری شدن در بیمارستان، اوقات سختی برای یک بیمار به شمار می‌آید، اما با وجود پرستاران و کادر درمان، سختی و درد بیماری قابل تحمل تر خواهد بود. اعظم صوفی، متولد سال ۱۳۵۲ است و ۲۵ سال سابقه پرستاری دارد. او معتقد است پرستاران به‌دلیل ارتباط مستقیم و گاهی شبانه‌روزی با بیماران، از درد و رنج آنها آگاه می‌شوند و ارتباطی عاطفی میان آنها و بیماران برقرار می‌شود. صوفی که اکنون مسئول بخش استریل مرکزی یا همان CSSD و سوپروایزر کنترل عفونت است، با یادآوری یکی از تجربه‌های خود می‌گوید: «سال‌ها پیش و زمانی که طرح خود را در بیمارستان قلب شهید رجایی می‌گذراندم بیماری داشتیم که دچار ایست قلبی شده بود. این خانم مدتی زیر دستگاه تنفسی بود و پرسش بسیار به او روحیه می‌داد. خوشبختانه حال بیمار خوب و ترخیص شد. مدتی بعد در بیرون از بیمارستان متوجه شدم خانمی در حال نگاه کردن به من است. چهره‌اش برایم آشنا بود. همان بیمار با مشکل قلبی بود. جلو آمد و سلام و علیک کردیم. به من گفت: «رفارها و مراقبت‌های شما در بهبودی من تأثیر داشت.»

نسیم رزم آفر، پرستار نمونه ورزشی

فاتح قله‌های ایثار



نسیم رزم آفر، متولد بهمن ماه سال ۱۳۵۶ است و رشته پرستاری دندانپزشکی با همان بهداشت کار دهان و دندان را انتخاب کرده است. اما به‌دلیل علاقه وافرش به ورزش تصمیم گرفت در کنار شغلش رشته تربیت بدنی و مدیریت ورزشی را در مقطع کارشناسی ارشد ادامه دهد. این پرستار نمونه می‌گوید: «۲۲ سال سابقه کار در بیمارستان بانک ملی دارم و وقتی خدمتی به بیماران می‌کنم و درد و مشکلاتشان کاهش پیدا می‌کند کلی انرژی می‌گیرم. زمان انتخاب رشته دانشگاهی در گذشته اطلاعات دقیقی در دسترس ما نبود و دنیای مجازی و اینترنت هم به این اندازه پیشرفت نکرده بود و رشته ما یک رشته جدید بود اما با این حال از انتخاب این رشته پشیمان نیستم.» این پرستار ورزشکار و افتخار آفرین از علاقه‌اش به ورزش می‌گوید: «در کنار کارم هیچ وقت ورزش را کنار نگذاشتم. از زمان نوجوانی و دانشجویی ورزش می‌کردم و خوشبختانه شغلم نتوانست بین من و ورزش فاصله بیندازد. کار ما یک کار فرسایشی است. همکاران آسیب‌های زیادی در ناحیه کمر و کتف دیدند که در سن بالا مزمن شده و اذیت‌شان می‌کند. روزهایی بوده که بی‌حالی و خسته بودم ولی وقتی رفتم باشگاه، بعد ورزش کردن سر حال شده و انرژی گرفتم. شغل پرستاری روی جسم و روح ما تأثیر گذاشته اما من تلاش می‌کنم با بالا نگه‌داشتن روحیه و سلامت جسمانی این تأثیرات منفی را کم کنم. در دوران کرونا خیلی شرایط سختی را گذراندم و واقعا یکی از بدترین خاطرات دوران خدمت ما بود.»

ویژگی متمایز این پرستار ورزشکار این است که او اخیراً در ورزش کوهنوردی خوش درخشیده و صعود به ۳ قله بلند ایران (علم کوه، سبلان و دماوند) در کارنامه ورزشی‌اش ثبت شده است.

