

مراقبت‌های جسمی - روانی - اجتماعی

بیماران خاص در خانواده پس از جنگ

تهیه کنندگان: شهره میرباقری، محبوبه اله مرادی

الف) مراقبت‌های جسمی:

● دسترسی به مراقبت‌های پزشکی و دارویی:

- **تأمین دارو:** اطمینان از دسترسی مداوم به داروها حیاتی است. اگر دسترسی به داروخانه محدود است، سعی کنید از قبل دارو تهیه کنید. در صورت کمبود دارو، با سازمان‌های امدادی و بهداشتی محلی تماس بگیرید.
- **ملاقات با پزشک:** پیگیری منظم وضعیت بیمار توسط پزشک متخصص ضروری است. در شرایط جنگ، ممکن است دسترسی به پزشک محدود شود. در این صورت، از خدمات پزشکی از راه دور (تله‌مدیسین) یا تماس با پزشکان در مناطق امن‌تر استفاده کنید.
- **تجهیزات پزشکی:** اطمینان از کارکرد صحیح تجهیزات پزشکی (مانند دستگاه اکسیژن، ویلچر، دستگاه تنفسی) و تأمین قطعات یدکی و باتری‌های مورد نیاز.
- **تغذیه مناسب:** تأمین غذای سالم و مقوی برای بیمار بسیار مهم است. کمبود غذا در شرایط جنگ می‌تواند وضعیت بیمار را وخیم‌تر کند. سعی کنید غذاهای کنسروی و خشکبار را ذخیره کنید. در صورت نیاز، از کمک‌های غذایی سازمان‌های امدادی استفاده کنید.
- **بهداشت فردی:** حفظ بهداشت فردی بیمار برای جلوگیری از عفونت‌ها ضروری است. تأمین آب سالم برای شستشو و استحمام اهمیت دارد. در صورت کمبود آب، از روش‌های صرفه‌جویی در مصرف آب استفاده کنید.
- **جلوگیری از زخم بستر:** در بیمارانی که قادر به حرکت نیستند، جلوگیری از زخم بستر بسیار مهم است. بیمار را به طور منظم جابجا کنید و از تشک‌های ضد زخم بستر استفاده کنید.
- **کنترل درد:** در صورت وجود درد، از داروهای مسکن تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید. در صورت عدم دسترسی به دارو، از روش‌های غیردارویی مانند ماساژ، کمپرس گرم یا سرد و تکنیک‌های تنفسی برای کاهش درد استفاده کنید.

ب) مراقبت‌های روانی:

● ایجاد محیط امن و آرام:

- **حفظ ثبات:** سعی کنید روال عادی زندگی را تا حد امکان حفظ کنید. این کار به بیمار احساس امنیت و کنترل می‌دهد.
- **کاهش استرس:** از قرار گرفتن بیمار در معرض اخبار و تصاویر جنگی خودداری کنید. ایجاد محیطی آرام و دور از تنش برای بیمار بسیار مهم است.
- **امنیت فیزیکی:** اطمینان از امنیت فیزیکی بیمار و فراهم کردن یک پناهگاه امن در صورت حملات هوایی.
- **ارتباط و همدلی:**
- **گوش دادن فعال:** به حرف‌های بیمار گوش دهید و به احساسات او احترام بگذارید.
- **حمایت عاطفی:** به بیمار اطمینان دهید که تنها نیست و شما در کنار او هستید. او را تشویق کنید تا احساسات خود را بیان کند.
- **ابراز محبت:** نشان دادن محبت و توجه به بیمار می‌تواند به کاهش اضطراب و افسردگی او کمک کند.
- **فعالیت‌های آرامش‌بخش:**
- **موسیقی:** گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.
- **تمرینات تنفسی:** انجام تمرینات تنفسی عمیق می‌تواند به آرامش ذهن و بدن کمک کند.
- **مدیتیشن:** مدیتیشن می‌تواند به کاهش استرس و افزایش تمرکز کمک کند.
- **فعالیت‌های خلاقانه:** نقاشی، نوشتن، باغبانی یا هر فعالیت خلاقانه‌ای که بیمار از آن لذت می‌برد، می‌تواند به بهبود روحیه او کمک کند.
- **کمک حرفه‌ای:**
- **مشاوره روانشناسی:** در صورت وجود علائم افسردگی، اضطراب یا PTSD (اختلال استرس پس از سانحه)، از مشاوره روانشناسی برای بیمار و مراقبین او استفاده کنید.
- **گروه‌های حمایتی:** شرکت در گروه‌های حمایتی می‌تواند



به بیمار کمک کند تا با افراد دیگری که تجربیات مشابهی دارند، ارتباط برقرار کند و از حمایت آن‌ها برخوردار شود.

● (ج) مراقبت‌های اجتماعی:

● حفظ ارتباطات اجتماعی:

- تماس با دوستان و خانواده: تشویق بیمار به تماس با دوستان و خانواده از طریق تلفن، اینترنت یا ملاقات حضوری (در صورت امکان).
- شرکت در فعالیتهای اجتماعی: شرکت در فعالیتهای اجتماعی (در صورت امکان و با رعایت نکات ایمنی) می‌تواند به جلوگیری از انزوا و افسردگی کمک کند.

● حمایت از حقوق بیمار:

- دسترسی به خدمات: اطمینان از دسترسی بیمار به خدمات بهداشتی، اجتماعی و حقوقی مورد نیاز.
- مبارزه با تبعیض: مقابله با هرگونه تبعیض علیه بیمار به دلیل بیماری یا وضعیت جنگی.

● ایجاد حس هدفمندی:

- فعالیتهای معنادار: تشویق بیمار به انجام فعالیتهایی که برای او معنادار هستند، مانند کمک به دیگران، آموزش به کودکان یا انجام کارهای هنری.
- تعیین اهداف کوچک: تعیین اهداف کوچک و قابل

دستیابی می‌تواند به بیمار حس موفقیت و پیشرفت بدهد.

● آموزش به جامعه:

- افزایش آگاهی: افزایش آگاهی جامعه در مورد نیازهای بیماران خاص و اهمیت حمایت از آن‌ها.
- کاهش انگ: تلاش برای کاهش انگ و تبعیض علیه بیماران خاص.

● نکات کلیدی در شرایط جنگ:

- انعطاف‌پذیری: در شرایط جنگ، برنامه‌ها ممکن است به سرعت تغییر کنند. مهم است که انعطاف‌پذیر باشید و بتوانید با شرایط جدید سازگار شوید.
- اولویت‌بندی: در شرایط کمبود منابع، اولویت‌بندی نیازهای بیمار ضروری است.
- همکاری: همکاری با سایر اعضای خانواده، دوستان، همسایگان و سازمان‌های امدادی برای تأمین نیازهای بیمار بسیار مهم است.
- مراقبت از خود: مراقبت از خود به عنوان مراقب بیمار نیز بسیار مهم است. استرس و فشار روانی ناشی از مراقبت از بیمار در شرایط جنگ می‌تواند بسیار زیاد باشد. سعی کنید زمانی را برای استراحت، تفریح و انجام فعالیتهایی که از آن‌ها لذت می‌برید، اختصاص دهید.
- با توجه به این نکات، می‌توانید مراقبت‌های جامع و موثری از بیماران خاص در خانواده خود پس از جنگ ارائه دهید و به آن‌ها کمک کنید تا زندگی سالم و باکیفیتی داشته باشند. به یاد داشته باشید که حمایت، صبر و همدلی شما نقش بسیار مهمی در بهبود وضعیت آن‌ها دارد.