

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نقش پرستار در حوادث و بلایا با رویکرد شرایط جنگی

برنامه دوره‌های مجازی آموزشی - هر سه شنبه یک آموزش
ویژه توانمند سازی مدیران / کادر پرستاری دانشگاه

سه شنبه ۲۵ شهریور ۱۴۰۴
ساعت ۸ الی ۹ صبح



راضیه انصاری
سویراویزر بیمارستان امام رضا (ع) اردل

[HTTPS://WEBINARI.SKUMS.AC.IR/ROOMS/8MR-DUO-OU6-UIL](https://webinari.skums.ac.ir/rooms/8MR-DUO-OU6-UIL)

مقدمه:

ما پرستاران به عنوان بزرگترین گروه حرفه‌ای در حوزه سلامت، در خط مقدم، پاسخ به بلایا قرار داریم

لازم است بدانیم تخصص و مهارت‌های بالینی مان برای نجات جان و کاهش آلام مصدومان، حیاتی است و بدرستی باید در تمامی مراحل بحران، از پیشگیری و آمادگی تا پاسخ و بازسازی نقش کلیدی را ایفا نماییم، همچنین حمایت روانی و اجتماعی از آسیب دیدگان برای جامعه پرستاری اهمیت ویژه ای دارد.



هدف:

پرستاران به عنوان پل ارتباطی بین تیم‌های مختلف امدادی عمل می‌کنند. آنها با شناخت از شرح وظایف سایر تیم‌ها، میتوانند به شکل مؤثری با آنها همکاری کنند.

مهارت‌های ارتباطی قوی - توانایی کار تیمی و درک ساختار فرماندهی حادثه از الزامات این همکاری میباشد.

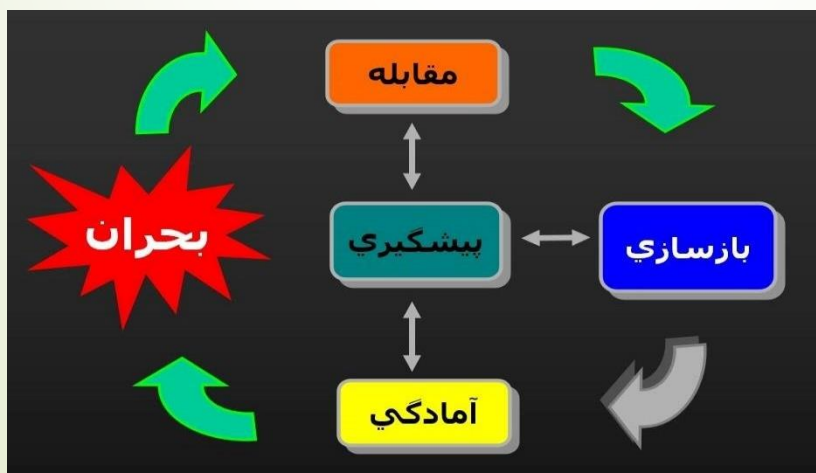
استفاده از سیستم‌های ارتباطی استاندارد و زبان مشترک در گزارش‌دهی نیز به افزایش کارآمدی تیم‌های چندتخصصی کمک می‌کند.

همچنین پرستاران با استفاده از رسانه‌های اجتماعی، برگزاری کمپین‌های آگاهی‌بخشی و مشارکت دادن گروه‌های آسیب‌پذیر مانند سالمندان، کودکان و افراد دارای معلولیت و تشکیل گروه‌های داوطلب محلی، ظرفیت جامعه برای پاسخ به بحران‌ها را افزایش دهند.



تعریف :

پرستاران نقش حیاتی و چندگانه‌ای در مواجهه با خطرات و بلایا ایفا می‌کنند. این نقش شامل اقدامات پیشگیرانه، آمادگی برای پاسخ به بحران، ارائه مراقبت‌های فوری و حمایتی، و مشارکت در بازیابی و بازسازی پس از حادثه است.



اقدامات پرستاران در حوادث و بلایا :

➤ در مناطق آسیب‌دیده، پرستاران به ارائه خدمات بهداشتی و درمانی در چادرها و مراکز موقت می‌پردازند.

➤ پرستاران در فرآیند تخلیه و انتقال مصدومان به مراکز درمانی، نقش اساسی دارند.

➤ پرستاران در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی، با استفاده از دانش و مهارت‌های خود، مصدومان را ارزیابی و درمان می‌کنند.

➤ پرستاران به افراد مبتلا به آسیب‌های روانی ناشی از حادثه، مشاوره و حمایت ارائه می‌دهند.



نقش‌های کلیدی پرستاران در بلایا :

آمادگی:

- آموزش و تمرین برای مدیریت حوادث و بلایا
- شناسایی و ارزیابی ریسک‌های احتمالی در مناطق آسیب‌پذیر
- توسعه و به‌روزرسانی طرح‌های پاسخ به بحران
- تامین و نگهداری تجهیزات و منابع ضروری



نقش‌های کلیدی پرستاران در بلایا :

پاسخ:

- ☐ ارائه مراقبت‌های اولیه و فوری به مصدومان
- ☐ غربالگری و اولویت‌بندی مصدومان بر اساس نیازهای درمانی
- ☐ مدیریت و نظارت بر ارائه خدمات بهداشتی و درمانی در شرایط بحرانی
- ☐ همکاری با سایر اعضای تیم مدیریت بحران



نقش‌های کلیدی پرستاران در بلایا :

بازیابی و بازسازی

- ❑ ارائه مراقبت‌های طولانی‌مدت به مصدومان و افراد آسیب‌دیده
- ❑ حمایت روانی و اجتماعی از افراد درگیر در حادثه
- ❑ مشارکت در برنامه‌های بازسازی و بازتوانی جامعه
- ❑ ارزیابی تجربیات و درس‌های آموخته شده از حادثه برای بهبود آمادگی در آینده



مراقبت‌های پرستاری در خطرات و بلایا :

آمادگی پرستاران به عنوان خط مقدم نظام سلامت در پاسخگویی به شرایط بحرانی :

➤ **آمادگی اولیه تا تریاژ**

➤ **مدیریت منابع**

➤ **حمایت روانی و چالش‌های اخلاقی**



آمادگی پرستاران برای مقابله با بحران‌ها

آمادگی اولیه تا تریاژ:

❖ آموزش تخصصی

گذراندن دوره‌های تخصصی مدیریت بحران، کمک‌های اولیه پیشرفته و روش‌های نوین امداد رسانی

❖ تجهیزات ضروری

آشنایی با کیف‌های اضطراری، تجهیزات پزشکی قابل حمل و وسایل حفاظت فردی

❖ برنامه‌ریزی و مانور

شرکت در مانورهای دوره‌ای، تدوین و تمرین برنامه‌های عملیاتی و آشنایی با پروتکل‌های بین‌المللی مدیریت بحران

❖ آمادگی روانی

○ توانایی کار در شرایط استرس‌زا

○ مدیریت خستگی و فرسودگی شغلی

○ تصمیم‌گیری سریع در لحظات بحرانی

❖ آشنایی با ساختار مدیریت بحران کشور و زنجیره فرماندهی در عملیات امداد و نجات

❖ ارزیابی سریع وضعیت بیماران



آمادگی پرستاران برای مقابله با بحران‌ها

چگونگی ارزیابی وضعیت صدمه دیدگان:

A. راه هوایی

B. تنفس

C. گردش خون

ارزیابی سطح هوشیاری (GCS) بیمار

همچنین ثبت دقیق علائم حیاتی، اقدامات انجام شده و پاسخ بیمار به درمان باید حتی در شرایط بحرانی مورد توجه قرار گیرد.



تریاز و اولویت بندی مصدومان در بلایا

پرستاران باید مهارت تصمیم‌گیری سریع در شرایط پراسترس را داشته باشند و بتوانند با منابع محدود، بیشترین خدمت را به بیشترین تعداد مصدومان ارائه دهند. سیستم تریاز START (Simple Triage And Rapid Treatment) یکی از روش‌های رایج در بلایا است که به پرستاران کمک می‌کند در کمتر از ۳۰ ثانیه هر مصدوم را ارزیابی و طبقه‌بندی کنند



تریاز و اولویت بندی مصدومان در بلایا

تریاز قرمز (فوری)

بیماران با وضعیت بحرانی که نیاز به مداخله فوری دارند. مانند ایست قلبی-تنفسی، خونریزی شدید، شوک و آسیب‌های تهدیدکننده حیات

تریاز زرد (تأخیری)

مصدومانی که آسیب جدی دیده‌اند اما می‌توانند چند ساعت بدون درمان دوام بیاورند. مانند شکستگی‌های بزرگ، سوختگی‌های متوسط و صدمات چشمی

تریاز سبز (سرپایی)

مصدومان با آسیب‌های جزئی که می‌توانند خودمراقبتی داشته باشند یا انتظار طولانی‌تر برای درمان را تحمل کنند

تریاز سیاه (غیر قابل نجات)

بیمارانی که آسیب کشنده دیده‌اند و احتمال بقای آنها حتی با مداخله فوری بسیار کم است یا فوت

شده‌اند



مراقبت‌های پرستاری در خطرات و بلایا

مدیریت منابع محدود درمانی در شرایط بحرانی

پرستاران باید با اصول سیستم فرماندهی حادثه (ICS) (incident command system)

آشنا باشند و بتوانند در چارچوب این سیستم، منابع را به شکل بهینه مدیریت کنند.

استفاده از فرم‌های استاندارد ثبت و پیگیری، حتی در شرایط بحرانی، به مدیریت بهتر منابع کمک می‌کند.

همچنین، برقراری ارتباط مؤثر با سایر تیم‌های امدادی برای جلوگیری از دوباره‌کاری و ائتلاف منابع ضروری

است.



مراقبت‌های پرستاری در خطرات و بلایا

مدیریت هوشمندانه منابع یکی از مهارت‌های کلیدی پرستاران در بحران است که شامل :

ارزیابی منابع

شناسایی دقیق منابع موجود شامل دارو، تجهیزات، نیروی انسانی و برآورد زمان رسیدن کمک‌های بیشتر

اولویت‌بندی نیازها

تعیین ضروری‌ترین نیازها براساس وضعیت بیماران و پیش‌بینی روند بحران

تخصیص منابع

توزیع عادلانه منابع براساس نیازهای واقعی نه درخواست‌ها یا فشارهای احساسی

بازبینی مداوم

ارزیابی مستمر اثربخشی استفاده از منابع و تعدیل برنامه در صورت نیاز

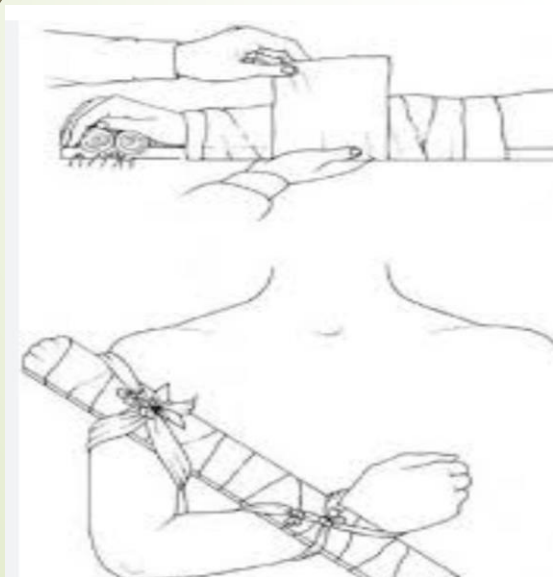


مراقبت‌های پرستاری در خطرات و بلایا

◀ پرستاران باید بتوانند با کمترین امکانات، بیشترین خدمات را ارائه دهند.

بطور مثال :

- استفاده از سرم تزریقی رقیق شده به جای محلول‌های شستشو
- ساخت آتل با مواد در دسترس مانند مقوا یا چوب
- استفاده از عسل طبیعی برای پانسمان زخم‌های سطحی
- تهیه محلول ORS خانگی با آب، نمک و شکر
- ضدعفونی با حرارت در صورت نبود مواد ضدعفونی کننده



مراقبت‌های پرستاری در خطرات و بلایا

حمایت‌های روانی از آسیب‌دیدگان و بازماندگان یا کمک‌های روانی اولیه (PFA)

Psychological first aid

1) حمایت‌های روانی غیرتخصصی قابل ارائه شامل :

✓ گوش دادن فعال

✓ ایجاد احساس امنیت

✓ کمک به برقراری ارتباط بازماندگان با منابع حمایتی



مراقبت‌های پرستاری در خطرات و بلایا

۲) شناسایی واکنش‌های استرسی حاد:

پرستاران باید قادر به تشخیص علائم (ASD) اختلال استرس حاد acute stress disorder مانند :

- ✓ بی‌حسی هیجانی
- ✓ اختلال در واقعیت‌سنجی
- ✓ افکار مزاحم و اضطراب شدید



مد اخلات موثر پرستاری در محل حادثه

- ❖ تکنیک‌های آرام‌سازی
- ❖ آموزش تنفس عمیق
- ❖ کمک به مدیریت افکار منفی
- ❖ ترغیب به بیان احساسات



مد اخلات موثر پرستاری در محل حادثه

■ حمایت روانی از کودکان آسیب‌دیده نیازمند مهارت‌های ویژه‌ای است. بطور مثال: استفاده از بازی، نقاشی و داستان‌گویی می‌تواند به ابراز احساسات کودکان کمک کند همچنین، حمایت پرستاران به واکنش‌های سوگ در بازماندگان و ارجاع به موقع موارد شدید به متخصصان سلامت روان نیز باید جزء برنامه مراقبتی پرستاران باشد.



چالش های اخلاقی در ارائه خدمات پرستاری در بلایا

آگاهی سازی پرستاران با اصول اخلاق پزشکی در بلایا

- ❑ اصل عدالت در توزیع منابع
 - ❑ احترام به استقلال بیمار حتی در شرایط بحرانی
 - ❑ اصل سودرسانی و عدم آسیب رسانی
 - ❑ اصل صداقت باید در تمام تصمیمات اخلاقی مدنظر قرار گیرند.
- همچنین، حمایت روانی از پرستارانی که با معماهای اخلاقی دشوار مواجه می شوند، باید در برنامه های مدیریت بحران گنجانده شود.



چالش های اخلاقی در ارائه خدمات پرستاری در بلایا

تخصیص منابع محدود درمانی در شرایطی که تعداد بیماران نیازمند، بیش از ظرفیت موجود است، یکی از چالش برانگیزترین تصمیمات اخلاقی برای پرستاران محسوب می شود که میتوان به موارد ذیل اشاره نمود :

- تعارض بین وظیفه حرفه ای و ایمنی شخصی
- محرمانگی اطلاعات در شرایط اضطراری
- رضایت آگاهانه در مصدومان بدحال
- انتخاب بین تعداد زیاد بیماران نیازمند
- محدودیت منابع و تخصیص عادلانه آنها
- مراقبت از بیماران با پیش آگهی ضعیف



آموزش و توانمندسازی جامعه برای مقابله با خطرات:

آموزش پیشگیری

پرستاران با برگزاری کارگاه‌های آموزشی در مدارس، مساجد و مراکز اجتماعی می‌توانند آگاهی عمومی را افزایش دهند.

آموزش آمادگی

پرستاران می‌توانند با آموزش تهیه ملزومات کیف اضطراری، برنامه تخلیه خانواده و محل تجمع امن برنامه مشخصی را در شرایط بحرانی معین نمایند.

آموزش پاسخ اولیه

پرستاران می‌توانند با آموزش مهارت‌هایی همچون کمک‌های اولیه، CPR و اقدامات نجات بخش ظرفیت پاسخ اولیه جامعه را افزایش می‌دهند.

آموزش بازتوانی

پرستاران نحوه‌ی خود مراقبتی همچون مراقبت‌های جسمی و روانی پس از بحران را جهت تسریع در بازگشت به شرایط عادی به مصدومین آموزش دهند.



اهمیت همکاری بین واحدهای مختلف درمانی و امداد رسان

همکاری بین بخشی بایستی در تیم های امداد و نجات و تیم پزشکی که مسئول ارائه خدمات درمانی هستند، انجام بگیرد.

نقش تیم امداد و نجات

آتش نشانی



متخصصان نجات و ایمنی که در رهاسازی مصدومان و ایمن سازی محیط نقش دارند.

نیروهای انتظامی

تأمین کننده امنیت محل حادثه و مدیریت ترافیک برای تسهیل امدادرسانی

هلال احمر

ارائه دهنده کمک های اولیه، اسکان اضطراری و توزیع اقلام ضروری به آسیب دیدگان

داوطلبان محلی

افراد آموزش دیده جامعه که در ساعات اولیه بحران، کمک های حیاتی ارائه می دهند.



اقدامات اولیه پرستاری در آسیب‌های ناشی از بلایای طبیعی:

آسیب‌های ناشی از زلزله

- مدیریت سندرم کراش (له‌شدگی)
- رابدومیولیز
- درمان شکستگی‌ها و آسیب‌های استخوانی
- مراقبت از زخم‌های باز و آلوده با نخاله
- اقدامات احیای قلبی-ریوی در مصدومان



اقدامات اولیه پرستاری در آسیب‌های ناشی از بلایای طبیعی :

آسیب‌های ناشی از سیل

- درمان غرق‌شدگی نسبی و هیپوترمی
- پیشگیری و درمان بیماری‌های عفونی منتقله از آب
- مراقبت از زخم‌های آلوده به آب و گل
- رسیدگی به مسمومیت‌های ناشی از آب آلوده

آسیب‌های ناشی از حریق

در آتش‌سوزی‌ها، مدیریت سوختگی‌ها، مسمومیت با دود و آسیب‌های تنفسی اهمیت ویژه‌ای دارد.

آسیب‌های ناشی از رانش زمین

توجه به آسیب‌های ناشی از ضربه و له‌شدگی ضروری



ایمنی در صحنه و انتقال صحیح مصدوم

- باید مطمئن بود که محل دسترسی به بیمار در وضعیت پایدار است و از تجهیزات محافظتی مناسب استفاده شده است.
- پس از دستیابی بی خطر به بیمار در حوادث بیمارستانی، ستون فقرات گردنی، باید ثابت نگه داشته شود.
- ارزیابی اولیه از بیمار تکمیل شده و مداخلات حیاتی باید به انجام برسد.
- در شک به آسیب ستون مهره ها اغلب به دو نفر نیاز وجود دارد، یکی از آن ها عمل ثابت نگه داشتن گردن و ستون فقرات را با کمک دست انجام داده و با بیمار ارتباط برقرار کرده و دیگری وضعیت بیمار را ارزیابی کرده و آسیب های بالقوه خطرناک را درمان میکند.
- در مصدومینی که در حوادث بیمارستانی نیاز به رها سازی دارند قبل از خارج ساختن بیمار از محل درگیری با کمک رو شهای خار جسازی نرمال یا سریع، ستون فقرات مصدوم را به صورت حفاظت شده ثابت و در صورت امکان بی حرکت شود.
- تنها استثنای این قانون زمانی است که در حوادث بیمارستانی تهدیدی فوری برای زندگی بیمار یا امدادگر مانند آتش سوزی وجود داشته که به حرکتی فوری بدون حفاظت از ستون فقرات نیاز است.



ایمنی در صحنه و انتقال صحیح مصدوم



مراقبت های پرستاری در جنگ

اصول مراقبت های پرستاری در شرایط جنگی

تریاز و اولویت بندی

ارزیابی سریع مصدومان بر اساس شدت جراحات و امکان نجات جان آنها

اقدامات اولیه نجات بخش

شامل کنترل خونریزی، باز نگه داشتن راه هوایی و حمایت تنفسی-قلبی در

شرایط محدود میدان نبرد

انتقال و تخلیه مصدومان

آماده سازی مجروحان برای انتقال به مراکز درمانی و مدیریت مراقبت های حین

انتقال در شرایط نامساعد



مراقبت های پرستاری در جنگ

چالش های پرستاری در میدان جنگ

- ❖ محدودیت منابع و تجهیزات پزشکی
- ❖ شرایط محیطی نامساعد (گرما، سرما، گرد و غبار)
- ❖ خطرات امنیتی مداوم برای کادر درمان
- ❖ فشار روانی ناشی از مواجهه با آسیب های شدید
- ❖ نیاز به تصمیم گیری سریع در شرایط بحرانی بیمارستان صحرایی در منطقه جنگی



مهارت‌های ضروری برای پرستاران در میدان جنگ

مهارت‌های بالینی پیشرفته

- توانایی انجام اقدامات پیشرفته احیا
- مدیریت زخم و تروما
- مراقبت‌های ویژه در شرایط محدود
- قابلیت تطبیق با شرایط متغیر و غیرقابل پیش‌بینی میدان نبرد
- استفاده خلاقانه از منابع محدود
- مقاومت روانی (توانایی حفظ تمرکز و کارایی در شرایط استرس‌زا و مواجهه با صحنه‌های دلخراش)



مهارت‌های فنی ضروری پرستاران شاغل در شرایط جنگی

- ❑ احیای قلبی-ریوی پیشرفته (ACLS) و مدیریت راه هوایی در شرایط اضطراری
- ❑ رگ‌گیری و دسترسی عروقی در شرایط دشوار
- ❑ کنترل خونریزی و مدیریت شوک
- ❑ مراقبت از زخم‌های ناشی از تروما
- ❑ تثبیت شکستگی‌ها با وسایل در دسترس



مراقبت‌های روانی در جنگ :

موقعیت های جنگی تأثیرات روانی عمیقی بر قربانیان، بازماندگان و حتی کادر درمان دارند.

پرستاران نقش مهمی در شناسایی و مدیریت اولیه مشکلات روانی ناشی از جنگ دارند

* حمایت عاطفی و ایجاد ارتباط همدلانه

* گوش دادن فعال

* اطمینان بخشی به بیماران مضطرب



مداخلات گروهی در جنگ

تشکیل گروه‌های حمایتی برای بازماندگان جنگ که امکان تبادل تجربیات و کاهش احساس انزوا را فراهم می‌کند.

تکنیک‌های آرام‌سازی

➤ آموزش روش‌های تنفس عمیق

➤ آرام‌سازی عضلانی و ذهن‌آگاهی برای کاهش استرس و اضطراب

پرستاران باید علائم اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) را بشناسند و برای ارجاع به موقع افراد نیازمند به خدمات تخصصی روان‌پزشکی آماده باشند.



مراقبت‌های پرستاری در حملات شیمیایی در جنگ

مراحل اصلی مراقبت‌های پرستاری در حملات شیمیایی

- ❖ ارزیابی سریع
- ❖ تخلیه مصدومین از منطقه آلوده
- ❖ آلودگی‌زدایی
- ❖ مراقبت‌های حمایتی مانند اکسیژن‌رسانی و حمایت تنفسی
- ❖ درمان علامتی
- ❖ پیشگیری از آلودگی بیشتر
- ❖ آموزش و آمادگی پرسنل پرستاری برای مقابله با حملات شیمیایی



مراقبت‌های پرستاری در حملات شیمیایی در جنگ

❖ ارزیابی سریع

این ارزیابی شامل بررسی علائم حیاتی، علائم مسمومیت شیمیایی (مانند تنگی نفس، سرفه، بثورات پوستی، و غیره) و میزان آلودگی احتمالی است.

❖ تخلیه مصدومی

مصدومین باید به سرعت از منطقه آلوده تخلیه شوند و به محل امنی منتقل شوند. اگر تخلیه به دلیل شرایط اضطراری امکان پذیر نباشد، مصدومین باید در مکانی امن و با فاصله از محل حادثه نگهداری شوند.

❖ آلودگی‌زدایی

مصدومین باید از مواد شیمیایی آلوده پاکسازی شوند. این کار شامل شستشوی کامل بدن با آب و صابون و تعویض لباس‌های آلوده است. در صورت وجود عوامل شیمیایی خاص، ممکن است نیاز به استفاده از مواد شیمیایی خاص برای آلودگی‌زدایی باشد.



مراقبت‌های پرستاری در حملات شیمیایی در جنگ

❖ مراقبت‌های حمایتی

شامل اکسیژن‌رسانی، حمایت تنفسی (در صورت لزوم)، تزریق سرم و داروهای ضد سم است.

❖ درمان علامتی

شامل مدیریت علائم مسمومیت شیمیایی است. برای مثال، در صورت تنگی نفس، اکسیژن‌رسانی انجام می‌شود و در صورت بروز بثورات پوستی، از کرم‌های ضدالتهاب استفاده می‌شود.

❖ پیشگیری از آلودگی بیشتر

پرسنل پرستاری باید اقدامات احتیاطی لازم را برای جلوگیری از آلودگی خود و دیگران انجام دهند. این اقدامات شامل استفاده از وسایل حفاظت فردی مانند ماسک و دستکش، و رعایت بهداشت فردی است.

❖ آموزش و آمادگی

آموزش پرسنل پرستاری در زمینه شناسایی و مقابله با حملات شیمیایی، از جمله استفاده از تجهیزات حفاظت فردی، ارزیابی مصدومین، آلودگی‌زدایی و مراقبت‌های حمایتی، ضروری است.



نکات مهم :

- ✓ در حملات شیمیایی، زمان بسیار اهمیت دارد. هرچه اقدامات درمانی سریعتر انجام شود، احتمال نجات جان مصدومین و کاهش عوارض بیشتر است.
- ✓ آموزش پرسنل پرستاری و آمادگی آنها برای مقابله با حملات شیمیایی، نقش حیاتی در کاهش تلفات و خسارات ناشی از این حملات دارد.
- ✓ همکاری بین پرسنل پرستاری، پزشکان، آتش‌نشانی و سایر ارگان‌های امدادی در مقابله با حملات شیمیایی بسیار مهم است.



مسئله ی کنترل عفونت در شرایط بحرانی :

در شرایط بحرانی، به دلیل کمبود امکانات بهداشتی، تراکم جمعیت و آسیب‌های زیرساختی، خطر شیوع بیماری‌های عفونی افزایش می‌یابد. پرستاران نقش کلیدی در پیشگیری و کنترل عفونت‌ها دارند.

○ اصول احتیاطات استاندارد

حتی در شرایط محدودیت منابع، رعایت اصول پایه کنترل عفونت ضروری است. شستشوی مکرر دست‌ها (حتی با محلول‌های ضدعفونی دست‌ساز در صورت نبود آب تمیز)، استفاده از دستکش برای تماس با مایعات بدن، و تفکیک پسماندهای عفونی از اولویتهاست.

○ مدیریت زخم‌ها در بحران‌ها

زخم‌های مصدومان در صحنه حوادث آلوده هستند. شستشوی کامل زخم‌ها با محلول‌های در دسترس، دبیریدمان مناسب، و پانسمان به موقع می‌تواند از عفونت‌های شدید جلوگیری کند.

○ پیشگیری از بیماری‌های منتقله از آب و غذا

آموزش به آسیب‌دیدگان درباره ضدعفونی آب آشامیدنی، اجتناب از مصرف غذاهای مشکوک، و رعایت بهداشت فردی می‌تواند از شیوع بیماری‌هایی مانند وبا و اسهال خونی جلوگیری کند



روشهای مراقبتی از گروه‌های آسیب‌پذیر در بلایا و خطرات

برخی گروه‌ها آسیب‌پذیری بیشتری دارند و نیازمند توجه ویژه هستند. پرستاران باید با نیازهای خاص این گروه‌ها آشنا باشند و مراقبت‌های متناسب ارائه دهند.

کودکان

کودکان در بحران‌ها بیشتر در معرض خطر کم‌آبی، سوءتغذیه و آسیب‌های روانی هستند. مراقبت‌های پرستاری باید شامل ارزیابی دقیق علائم حیاتی متناسب با سن، توجه به نیازهای تغذیه‌ای خاص، و ارائه حمایت عاطفی به شکلی متناسب با درک کودک باشد.

سالمندان

سالمندان اغلب بیماری‌های مزمن دارند و به داروهای خاصی وابسته هستند. در شرایط بحرانی، تأمین داروهای ضروری، توجه به محدودیت‌های حرکتی، و پیشگیری از هیپوترمی یا هیپرترمی در آن‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد.

بیماران مزمن

افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی، یا نارسایی کلیوی در شرایط بحرانی آسیب‌پذیرترند. تداوم درمان و پیشگیری از تشدید بیماری، حتی با امکانات محدود، بسیار مهم است.

زنان باردار

مراقبت از زنان باردار در بحران‌ها شامل پایش دقیق علائم زایمان زودرس، تأمین تغذیه مناسب، و آمادگی برای زایمان اضطراری در شرایط غیراستاندارد است.



خود مراقبتی برای

پرستاران بحرانی: تحت فشار روانی و جسمی شدیدی قرار دارند. برای ارائه مراقبت مؤثر به بیماران، پرستاران باید از سلامت خود نیز مراقبت کنند.

تغذیه و هیدراتاسیون

مصرف منظم آب و غذا حتی در شرایط فشار کاری، بی توجهی به نیازهای اولیه منجر به کاهش توانایی تصمیم گیری و خستگی زودرس می شود.

استراحت کافی

برنامه ریزی برای دوره های استراحت کوتاه اما منظم، حتی در شرایط بحرانی. محرومیت از خواب منجر به افزایش خطای پرستاری می شود.

تخلیه هیجانی

صحبت با همکاران درباره تجربیات دشوار و احساسات منفی، فرونشانی احساسات می تواند منجر به فرسودگی زودرس شود.

تکنیک های آرام سازی

استفاده از تنفس عمیق و سایر تکنیک های آرام سازی سریع در فواصل کار. این روش ها به کاهش استرس حاد کمک می کنند. آمادگی حرفه ای و توصیه های نهایی برای پرستارانی که در شرایط بحرانی کار می کنند بسیار مهم است. آمادگی حرفه ای پرستاران باید شامل ابعاد مختلف دانش تخصصی، مهارت های عملی، آمادگی روانی، همکاری تیمی و انعطاف پذیری و خلاقیت می باشد.



توصیه‌های نهایی برای پرستاران در بحران

- همراه داشتن کیف اضطراری شخصی همچون وسایل اولیه
- گذراندن دوره های آموزشی تخصصی مانند ACLS، PHTLS و دوره‌های مدیریت بحران
- تمرین روش‌های مقابله با استرس پیش از قرارگیری در موقعیت بحرانی
- آشنایی با پروتکل‌های محلی و ملی مدیریت بحران در منطقه خود
- سازگاری و احترام به محدودیت‌های خود (در صورت نیاز به منابع خاص درمواقع کمبود، در خواست کمک نمایید)

چکیده نقش های پرستاران

- مراقبت مبتنی بر صلاحیت های حرفه ای
- صلاحیت های سازمانی
- رهبری و مدیریت تیم های درمانی
- مراقبت های حیاتی و ویژه در شرایط سخت
- انتقال و تخلیه ایمن مجروحین و مصدومین
- مراقبت از مصدومین حوادث شیمیایی، بیولوژیکی، رادیولوژیکی، هسته ای و انفجاری
- حفاظت از خود و دیگران (حفاظت شخصی)، تریاژ در صحنه نبرد
- تاب آوری اخلاقی و حمایت روانی
- مراقبت از افراد آسیب پذیر و پرخطر
- و نقش های خارج از حیطه پرستاری



پایان

