

پروتکل کمک به بیماران کرونایی بستری شده در بیمارستان ها

مقدمه

با توجه به واقعیت روابط متقابل ابعاد جسمی-روانی-اجتماعی، بیماران بستری شده دارای شرایط خاصی هستند که باید آنها را شناخت و متناسب با آن طرحی برای چگونگی کمک به آنها داشت. طرح ذیل پیشنهادی جهت کمک به بیماران بستری شده در بیمارستان ها می باشد. این طرح سه گام دارد: گام اول کمک به انطباق های اولیه بیمار است که پس از ورود به بیمارستان اجرا می شود. گام دوم کمک به سازگاری بیمار در طی دوران بستری است و گام سوم آماده سازی بیمار جهت ترخیص و ادامه مراقبت در منزل است.

بیماران کرونایی:

- شرایط جسمی خاصی مثل تب، تنگی نفس، درد و دارند که می تواند طاقت فرسا باشد
- این بیماران به میزان های متفاوتی دارای ترس، نگرانی، اضطراب، احساس تنهایی، دلتنگی، ناامیدی، ابهام و سردرگمی می باشند. این احساسات آزارنده اند و تحمل آنها برای همه آسان نیست.
- درصدی از این بیماران همزمان دارای اختلالات روانشناختی مثل افسردگی، اضطراب، وسواس، پانیک و ... می باشند.
- افراد بالای ۶۵ سال ممکن است در شرایط بیمارستانی دچار گیجی و از دست دادن جهت یابی زمانی و مکانی باشند.

باید در نظر داشت که بیماران افرادی اند که دارای نیازهای انسانی اند و در این شرایط دنیای درونی آنها آمیزه ای از درد، ترس، تنهایی، دلتنگی، ناامیدی و خشم است. اگر فقط بیماری دیده شود و ارتباط پزشک و بیمار صرفاً درمان بیماری باشد چالش برانگیز خواهد بود.

کیفیت ارتباط پزشک و بیمار کلید بسیار مهمی در بهداشت روانی بیماران است. ارتباط گرم، صمیمی، همدلانه بهترین شرایط روانی را فراهم می کند. بیمار احساس احترام می کند، اعتمادش جلب می شود، احساس کنترل داشتن او آسیب نمی بیند، احساساتش را می تواند ابراز کند و بدین طریق احساس آرامش می کند و

در درون روابط، انسان ها پیام هایی که از طریق ابرازهای بدنی (چهره، لحن صدا، لمس و حالات بدن) دریافت می کنند بسیار اهمیت دارند. چهره لبخند دار، لحن گرم و صمیمی هنگام ارتباط سیگنال هایی اند که بیماران آنها را دریافت می کنند و نیازهای عاطفی و اجتماعی آنان تامین می شود و لحن خنثی یا خشن همراه با چهره ای سرد و بی هیجان برای آنها هیجاناتی منفی تولید می کند. شرایط بیماران کرونایی که قرنطینه اند، فاصله اجتماعی که با دیگران باید داشته باشند، اینکه انسان های دور و بر آنها ماسک زده و پوشیده هستند و آنها را از دریافت پیام های مهم هیجانی ابرازهای بدنی محروم می سازد و ندیدن چهره، تغییر صدا، لباس های عجیب و ... بیشتر آنها را مضطرب می سازد. تا جاییکه امکان دارد باید ابرازهای بدنی را داشته باشیم رفتاری مثل دست تکان دادن، لمس کردن بیمار (دست روی شانه او گذاشتن)، کلمات مثبت، امیدوارانه و حمایتی اهمیت زیادی دارد. اینکه تاکید می شود حال خود پزشک یا پرستار اهمیت دارد به دلیل تاثیر عمیق همین ابرازهای بدنی است. پرستاری که خوشحال است و طبیعتاً با لبخند و لحنی گرم با بیمار ارتباط برقرار می کند در حال سرایت دادن احساس خود به بیمار است و برعکس پرستار غمگین و مضطرب نیز از طریق ابرازهای بدنی متفاوت خود باعث ایجاد احساساتی مشابه در بیمار می شود. اینکه کادر درمان اثر مهم حال درونی خود را بر بیمار بداند و در این شرایط که خستگی، فرسودگی، نگرانی و دوری از خانواده در آنها وجود دارد آگاهانه تلاش کنند تا نقش حرفه ای خود را در حمایت بدنی و عاطفی از بیماران ایفا کنند بسیار اهمیت دارد.

گام اول:

-خوش آمد گویی (همراه با لحنی گرم و پذیرا و چهره ای شاد و لبخند دار)

-معرفی تیم درمان شامل پزشک، پرستار، شرایط کاری مثل شیفت، بیان وظایف کاری آنها و اینکه هدف آنها مراقبت و کمک به بیمار است. پایان این قسمت با پرسش اینکه (اگر سوالی در مورد تیم و بیمارستان دارید می توانید پرسید؟) خواهد بود.

-قسمتی از نیاز بیماران آگاهی از بیماری و فرایند درمان آن می باشد. در این قسمت باید در مورد بیماری کرونا اطلاعات مناسب در اختیار آنها قرار بگیرد(در غیر اینصورت ذهن آنها در مورد بیماری داستانی می سازد که ممکن است غیر واقعی، مبالغه آمیز و در نتیجه اضطراب آمیز باشد). در معرفی بیماری واقع گرایانه و همزمان امیدوارانه اطلاعات می دهیم. در ادامه وجود شرایط غیر عادی مثل پوشش های کادر درمان، عدم امکان ملاقات و را بعنوان قسمتی از شرایط درمان بیماری معرفی می کنیم و اینکه وظیفه بیمارستان و کادر درمان کمک به شماست و ما بهترین تلاش خود را خواهیم کرد تا دوره بیماری بگذرد، بیماری رفع شود و شما به زندگی و آغوش خانواده برگردید.

-اگر بیمار می تواند صحبت کند به او فرصت می دهیم تا صحبت کند. اطلاعات مورد نیاز او را ارایه می دهیم، با ترس ها و نگرانی هایش (مرگ، عزیزانش، تنهایی و که ممکن است ابراز شود) همدلی می کنیم. (در مورد همدلی بعنوان یک مهارت می توان جداگانه آموزشی برای کادر درمان در نظر گرفت). اما اگر شرایط صحبت وجود ندارد و بیمار در شرایطی است که می تواند گوش کند ما بعنوان کادر درمان اشاراتی به مشکلات، نگرانی ها و احساسات بیمار در این شرایط می کنیم:

ما شرایط شما را درک می کنیم، شرایط سختی است. در کنار درد، ضعف و مشکلات تنفسی، ممکن است ترس و نگرانی بالایی داشته باشید: تنهایی، دلتنگی برای عزیزانتان، خشم، ناامیدی. این احساسات قسمتی طبیعی از شرایطی است که شما در آن هستید. این احساسات آزارنده هستند اما کاملا طبیعی و گذرا هستند و با تغییر شرایط رفع می شوند. اگر آنها را بعنوان قسمتی از وجودتان بپذیرید کمک کننده است. ما شرایط شما را درک می کنیم و کنار شما هستیم، کمکتان می کنیم و برای آین کار آموزش دیده ایم. شما هم می توانید در این مسیر به ما و خودتون کمک کنید اما چگونه؟

به جای اینکه با خودتون حرف های منفی بزنید (مثلا بچه هام تنها شدند، چرا من؟ بدبخت شدم، می میرم و) سعی کنید ذهنتون را کنترل کنید و به طور مثبت با خود حرف بزنید مثلا این بیماری یک واقعه که رخ داده، دوره ای داره که می گذره و تموم میشه، با حرف های منفی و جوش زدن تغییری در شرایط من ایجاد نمیشه، خدا کمک می کنه، پزشکان و پرستاران مراقب من هستند، با اینکه بچه هام را نمی بینم اما موقتی است، دوباره دور هم جمع می شیم. مثلا تجسم کنید یک ماه دیگه است و شما کنار خانواده هستید و دارید زندگی روزمره تون را می کنید. این کار رو انجام بدید لطفا تجسم کنید!

گام دوم:

بیماران نیاز دارند تا گزارشی از جریان درمان و شرایط خودشون را بدانند. در این قسمت گزارشی از فرایند ارزیابی و درمان به بیماران ارایه می شود.

با توجه به شرایط بیماران که امکان ملاقات و دیدن عزیزانشان را ندارد آنها نیاز دارند تا از خانواده اطلاع داشته باشند و آنها را ببینند. می توان از اعضای خانواده خواست تا در کلیپی ۵ دقیقه ای با صدا و تصویر خودشون در داخل منزل پیام هایی برای بیمار بگذارند. پیام هایی که حاوی شرایط معمول زندگی است و در عین ابراز دلتنگی برای بیمار، امیدوارانه است. این کلیپ می تواند در طول زمان بستری بیمار استفاده شود.

گام سوم:

در این شرایط که بیمار در شرف مرخص شدن است اطلاعات بهداشتی، مراقبتی و درمانی لازم در قالب متنی نوشتاری یا کلیپی تصویری در اختیار بیماران قرار می گیرد. (محتوای این قسمت را همکاران پزشک تهیه خواهند نمود).

دکتر سید امین یزدی

اساد روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد