گزارشی از فعالیت های تیم اورژانس بانوان کرج

نجات، مأموریت ویژه فرشتگان سپید پوش

تلفن که به صدا می آید، تکاپوی رفتن آغاز می شود. تیم اورژانس بانوان سوار بر آمبولانس برای کمک و نجات اعزام شده اند. «بیمار آماده انتقال به بیمارستان است!» برانکارد در آمبولانس جای می گیرد و فرشتگان سفیدپوش به سرعت به سوی بیمارستانی در حرکت هستند. گروه ۶ نفره تیم اورژانس بانوان در کرج، نخستین گروه از زنانی هستند که در اورژانس به صورت مستقل و در یک پایگاه کوچک فعالیت می کنند. این زنان سختکوش هر روز از نقاط دور و نزدیک به پایگاهی که پر از نور و عشق است پای می گذارند و در پرونده قلب خویش مأموریت های نجات از مرگ و درد را به ثبت می رسانند. سه زن به مأموریت رفته اند و سه زن دیگر آماده اند تا تلفن به صدا درآید و آنان به سرعت راهی شوند. قبل از آن که زنگ تلفن به صدا درآید پای خاطرات فرشتگان سفیدپوش می نشینیم.

[فتانه احدی]

عادت به سختی ها از خودت بگو.

زهرا خدامی متولد سال ۵۰ فارغ التحصیل رشته پرستاری هستم و در حال حاضر به عنوان مسئول پایگاه اورژانس بانوان فعالیت می کنم.

چطور عضو گروه اورژانس بانوان شدی؟

به دلیل زن بودن رئیس شبکه بهداشت و درمان وقت و احساس نیاز شهر و پیگیری از طرف وی، این طرح داده شد. با شرایط خاص بیمارستان ها اعلام نیاز شد و حدود ۴۰ نفر برای این کار اعلام آمادگی کردند. بعد از تحقیقات و بررسی های اولیه در خصوص این افراد، شش نفر انتخاب شدند که من هم جزو آنها بودم.

منظورت از شرایط خاص چه بود؟

افراد واجد شرایط این کار باید مهارت های کافی کسب کرده و از هر نظر به شرایط خاصی که در اورژانس وجود دارد، نزدیک باشند.

کار در اورژانس بانوان را چطور شروع کردی؟

بعد از انتخاب، حدود چهار ماه برای آشنا شدن با کار زیر نظر اورژانس آقایان فعالیت کردم و توانایی های خود را نشان دادم. بعد از آن قرار شد که بانوان مستقل عمل کنند. در حال حاضر در یک ایستگاه کوچک در جوار ایستگاه بانوان آتش نشان مستقر شده ایم.

در ابتدا کار چطور پیش می رفت؟

اوایل، کمی برایمان سخت بود، بخصوص این که آقایان ما را به رسمیت نمی شناختند و بر این تفکر بودند که ما از عهده این کار برنمی آییم، اما با نشان دادن توانایی هایمان، الان آنها مشوق ما هستند.

در کار با چه مشکلاتی مواجه هستید؟

البته در کار همیشه مشکل وجود دارد، اما حمل وسایل سنگین کمک های اولیه یکی از مشکلاتی است که با آن درگیر هستیم.

در تمام مأموریت ها مستقل عمل می کنید؟

بله، تنها راننده آمبولانس اورژانس مرد است و ما همه مأموریت ها را خودمان انجام می دهیم.

بهتر نبود راننده اورژانس هم خانم باشد؟

از لحاظ امنیتی بهتر است که یک آقا همراه ما باشد. در شرایط خاصی که مصدوم و بیمار دچار مشکل روحی باشند و شرایط خاصی که وجود پلیس در صحنه لازم است تا قبل از رسیدن نیروهای پلیس، وجود یک آقا در کنارمان آرامش بخش است.

استقبال از سوی مردم چگونه بود؟

در اوایل کار وجود خانم ها برای مردم تعجب آور بود، اما کم کم استقبالشان زیاد شد، طوری که خودشان درخواست اورژانس بانوان می کردند و از حضورمان در صحنه تشکر می کردند.

تا حالا از کار خسته شدی؟

سختی های کار دیگر برایم عادی شده و زمانی که یک کار مفید برای بیماری انجام می دهم، رضایت قلبی پیدا می کنم.

برای اینکه کار بیرون و منزل تداخل نکند، چه می کنید؟

برنامه کاری را گونه ای تنظیم می کنم که به کارهای خانه هم بپردازم، البته همسرم خیلی همکاری می کند اگر کمک وی نباشد، دچار مشکل می شوم.

مشکلات کاری را چگونه در خانه مطرح می کنید؟

سعی می کنم مسائل بیرون را در خانه مطرح نکنم.

آخرین آرزو و هدفت در زندگی چیست؟

پیشرفت و رسیدن به موفقیت.

خاطرات ماندگار

خودتان را معرفی کنید.

ناهید محمدلو متولد ۱۳۵۷ و فارق التحصیل رشته پرستاری هستم.

چطور وارد این کار شدی؟

زمانی که در شبکه بهداشت و درمان کار می کردم، فراخوان را دیدم و تصمیم گرفتم وارد این کار شوم تا اینکه بعد از عبور از تمامی مراحل جزو این شش نفر شدم.

از اینکه انتخاب شدی چه احساسی داشتی؟

خیلی خوشحال شدم. امیدوار بودم که انتخاب می شوم. خودم هم از نظر اخلاقی پرجنب و جوش هستم و فعالیت های اجتماعی را دوست دارم.

اوایل، کار چطور بود؟

گاهی ناامید، گاهی امیدوار و خوشحال، البته مسئولان حمایت می کردند و دلداری می دادند.

آقایان همکار چه برخوردی با شما داشتند؟

خب، آقایان معتقد بودند که این کار مردانه و از عهده ما خارج است اما در حال حاضر همه ما را قبول دارند و حتی خودشان نیز همکاری و کمک می کنند.

از کار در اورژانس بانوان چه خاطره ای دارید؟

کار در اورژانس تمامش خاطره است اما دو صحنه هیچ وقت از ذهنم بیرون نمی رود. یکی این که به ما اعلام کردند در بازار مهستان حادثه ای برای خانمی به وجود آمده و باید سریعاً به محل اعزام شویم. به بازار که رسیدیم گفتند مصدوم طبقه بالا است. با این وسایل سنگین باعجله دوان دوان به طبقه بالا رفتیم. دنبال بیمار و مصدوم می گشتیم که اطرافیان، خانمی را که در یک گوشه نشسته بود نشان دادند و گفتند این خانم بیمار است. با تعجب صحنه ای را که می دیدم باور نمی کردم. خانمی که به نظر می رسید از من سالم تر است ادعا می کرد فشارش افتاده و پاهایش درد می کند. بعد از تحقیق و بررسی متوجه شدم حدود دو ساعت است که این خانم با کفش های پاشنه ۱۰ سانتی اش در حال گشت و گذار در بازار است و پاهایش درد گرفته و درخواست کمک از اورژانس کرده است! مورد دیگر مربوط به گزارشی بود که طبق آن خانمی بی هوش در خانه افتاده و به کمک نیاز داشت. در لحظه ورود خانمی را کنار شومینه در حال چای خوردن دیدم، پرسیدم حادثه دیده کجاست؟ گفت خودم هستم. بین خودمان باشد حالم خوب است فقط می خواستم همسرم را بترسانم! شما جای ما بودید با دیدن این صحنه چه می کردید؟!

چه هدفی در زندگی دارید؟

پیشرفت در کار.

خانواده با کار شما مشکلی ندارند؟

نه تنها مشکلی ندارند، بلکه مشوقم نیز هستند.

حاضرید شغلتان را تغییر دهید؟

خیر، به کارم عشق می ورزم.

چه رنگی را دوست دارید؟

آبی.

چرا؟

چون آرامش بخش است.

کارتان با چه مشکلاتی همراه است؟

استرس یکی از مشکلاتی است که در این شغل دیده می شود. صحنه های درگیری، ترافیک، زنگ تلفن و ... استرس را هستند. ما با استرس در این شغل زندگی می کنیم.

حرف آخر؟

از همسرم و دایی ام که خیلی کمکم کردند و مشوقم بودند سپاسگزارم و از مسئولان درخواست حمایت و کمک بیشتری دارم.

عشق به کار

از خودت بگو.

مژگان پایکاری متولد ۱۳۵۹ فارغ التحصیل رشته پرستاری هستم.

چطور به این گروه پیوستی؟

با خانم محمدلو در یکی از مأموریت هایش که به اورژانس هشتگرد آمده بود آشنا شدم. ایشان به من پیشنهاد کار در اورژانس بانوان را داد. من هم درخواست دادم و پذیرفته شدم.

از کارت راضی هستی؟

به کارم خیلی علاقه مند هستم. در واقع تمام افرادی که در این گروه هستند به دلیل علاقه و عشق به کار مانده و مشکلاتش را تحمل می کنند. من هم از راه دوری به محل کارم می آیم اما این مسائل باعث نمی شود که جلوی کارم را بگیرم. در واقع رضایت قلبی از کار دارم.

فرق آقایان با خانم ها در اورژانس چیست؟

خب، خانم ها دقیق تر و دلسوزتر هستند و سعی می کنند با صبر و تحمل به مشکلات جسمی بیمار رسیدگی و از نظر روحی به آنها امید بدهند.

استقبال مردم از شما چطور بوده است؟

مردم خیلی راضی بودند، بارها تماس گرفتند و تشکر کردند.

دلیل این استقبال را در چه می بینید؟

فعالیت های بالینی خانم ها و انتقال آرامش به بیمار، برقراری ارتباط با اطرافیان بیمار تأثیر مؤثری در نحوه کارشان دارد و باعث می شود مردم از آنها راضی باشند.

هدفت در زندگی چیست؟

پیشرفت و رضایت خداوند.

خانواده مشکلی با کارتان ندارد؟

خیر، اکثر اوقات هم مشوقم هستند.

مشوق اصلی شما چه کسی است؟

مادرم.

چه انتظاری از مسئولان نظام پرستاری دارید؟

انتظار همه ما از مسئولان نظام پرستاری این است که توجه بیشتری به ما و مشکلاتمان کنند. نیازها و خواسته هایمان را تا حدی برآورده کنند و از هر نظر تأمین باشیم تا بتوانیم با انرژی بیش از پیش به کارمان ادامه دهیم.

زندگی را چه رنگی می بینید؟

صورتی.

چرا صورتی؟

خیلی قشنگ است و من سعی می کنم همیشه زندگی را زیبا ببینم.

اگر پرنده بودی، کجا می رفتی؟

حرم امام حسین (ع).

چه عاملی باعث موفقیت شما شده است؟

توکل به خدا.

حرف آخر.

آرزوی سلامتی برای همه و تشکر بی دریغ از خانواده ام.

خزان حافظه

[مریم بحریان]

زندگی بیماران مبتلا به آلزایمر با مشکلات فراوانی روبه رو است. در مراحل پیشرفته تر زندگی بدون کمک دیگران عملاً غیرممکن است. معالجات پزشکی تا حد زیادی زندگی را برای این افراد آسان می کند، اما زندگی به تنهایی ممکن است سخت و خطرناک باشد. در اینجا راهکارهایی برای حل مشکلات بیماران آلزایمری که به تنهایی زندگی می کنند، توصیه می شود.

یک دفترچه کوچک به همراه داشته باشید و اتفاقات روزمره زندگی، شماره تلفن ها، اسامی و هر چیزی را که به ذهنتان می رسد در آن ثبت کنید. همچنین ثبت قرار ملاقات ها، آدرس و مسیرهای رفت و آمد در آن ضروری است.

قرار ملاقات و یادداشت های ضروری را به دیوار اتاق بچسبانید. نصب کاغذهای کوچک حاوی تصاویر یا کلمات مرتبط روی دیوارها، کمدها و کابینت خانه توصیه می شود.

از اعضای فامیل یا دوستان خود بخواهید با شما تماس گرفته و امور روزانه ضروری را یادآوری کنند. زمان صرف ناهار، مصرف داروها و قرار ملاقات ها را در یک تقویم ثبت کنید.

تصاویر افراد به همراه درج اسامی آنها را هر روز مرور کنید.

پیغام های تلفنی موجود در پیغام گیر تلفن را پاک نکنید.

برنامه ریزی منظم و انجام برنامه های سرگرم کننده تحت نظر پزشک متخصص، تماشای برنامه های تلویزیون و پرکردن اوقات فراغت به بهترین نحو از خستگی روحی جلوگیری می کند.

کارهای ساده را بدون کمک دیگران انجام دهید.

هنگام ترک منزل از دوستان یا اعضای فامیل درخواست کنید تا شما را همراهی کنند.

هنگام خارج شدن از منزل، آدرس و تلفن خود را همراه داشته باشید.

در صورت نیاز از دیگران درخواست کمک کنید و به آنها بگویید مشکل حافظه دارید.

رانندگی برای بیماران آلزایمری، خطرناک است.

در صورت رانندگی از مسیرهای و آشنا استفاده کنید.

از سری کلیدهای منزل در اختیار یکی از همسایگان مورد اعتماد قرار دهید.

از اعضای خانواده یا دوستان خود بخواهید وسایل شخصی و ضروری را طوری مرتب کنند که به راحتی قابل دسترس باشد.

برنامه ریزی منظم و انجام برنامه های سرگرم کننده تحت نظر پزشک متخصص، تماشای برنامه های تلویزیون و پرکردن اوقات فراغت به بهترین نحو از خستگی روحی جلوگیری می کند

بررسی پریزهای برق، اجاق گاز و دیگر وسایل را از دوستان خود بخواهید.

فهرست شماره تلفن های ضروری و اورژانس را تهیه و در حافظه تلفن ثبت کنید.

از دوستان و اعضای خانواده بخواهید روزی چند ساعت را با شما سپری کنند.

دریافت حقوق بازنشستگی و یا امور مالی، با کمک دوستان یا مشاورین بانک آسانتر می شود.

برای انجام کارهای اداری، برگه ای شامل توضیح وضعیت جسمانی خود را ضمیمه مدارک کنید.

به طور کلی این بیماری در مراحل پیشرفته می تواند خطرناک باشد و به تنهایی زندگی کردن بیماران توصیه نمی شود.

نی لبک

تجربه ای به نام عشق

[شایان امیری]

قلب انسان در هر سنی، در برابر قلبی که به رویش باز شود، گشوده خواهد شد.

بدون عشق، خیرخواهی مبدل به خودخواهی می شود.

دوست داشتن یک شخص یعنی یاد گرفتن موسیقی که در قلب او جاریست، و بازخواندن آن زمانی که او فراموشش کرده است.

عشق قانع کننده ترین پاسخ به مسئله موجودیت انسان است.

ذهن برتر

بچه های باهوش تر

[سمیه صیادی فر]

مغز کودکان را می توان با به کاربستن راهکارهایی مثل مهارت زبانی، برنامه ریزی و استدلال تقویت کرد. این تقویت توان ذهنی در کودک، موجب می شود که او توانایی یادگیری بیشتری یافته و باهوش تر شود.

علاقه به کتاب

برای او کتاب بخرید. کتاب هایی که شکل رنگی و بزرگ دارند، باعث می شود که توجه او را جلب کند. هنگامی که برای کودک کتاب می خوانید، لحن صدایتان را تغییر دهید. اگر کودک مهارت فهم گفتار را به دست آورده بر توان و قدرت مغزی اش افزوده خواهد شد.

عصرانه

هندوانه خوش طعم

[ماهرخ جواهری]

مواد لازم

۲۰۰ گرم پنیر فتا

نصف هندوانه

نان تازه

طرز تهیه

ابتدا هندوانه را از وسط به دو نیم کنید. سپس با چاقو آن را خالی کنید بطوری که تنها به اندازه دو تا سه سانتی متر از هندوانه به پوست چسبیده باشد. سپس قسمت میانی هندوانه را به قطعات کوچک تقسیم کنید. در ظرف جداگانه ای پنیر را به مکعب های کوچک برش دهید. سپس با یک چنگال هندوانه و پنیر خرد شده را با هم مخلوط کنید. این مواد را درون پوست هندوانه ریخته و با نان گرم و تازه، عصرانه ای سالم و مقوی در دسترس اعضای خانواده تان قرار دهید.

اشاره

تبلیغات

[رزا نجفی]

تحقیقات نشان می دهد، تبلیغات عامل مهمی در ایجاد احساس نارضایتی در میان مردم می شود.

برخی کارشناسان بر این باورند وجود بسیاری از تبلیغات و جملاتی مانند «اگر خوش تیپ هستید حتماً کالای ما را می خرید و یا کالای ما برای مشکل پسندان و ...» در کاهش میزان شادی مؤثر است.

محققان این تبلیغات را دارای عدم بار فرهنگی می دانند و جایگزین کردن تبلیغاتی را که به سلامتی افراد کمک می کند و احساس شادی را افزایش می دهند، توصیه می کنند.

نقش تبلیغات پررزق و برق بیشتر در کودکان، خصوصاً کودکان خانواده های کم درآمد، پررنگ تر است و بطور کلی با کاهش احساس شادی در کودکان، خانواده به این حس دست پیدا می کند.

بازی

چراغ راهنما

[رها ستایش]

در این بازی یکی از بچه ها به عنوان سرگروه انتخاب می شود و سایر افراد گروه در فاصله ۱۰ متری او تشکیل یک صف داده و می ایستند. هنگامی که هر گروه با صدای بلند فریاد می زند، چراغ سبز، بچه ها با سرعت به طرف او دویده و هنگامی که سرگروه می گوید چراغ قرمز، اعضای گروه بایستی سرجای خود بایستند. هر کدام از اعضای گروه که زودتر از سایرین به سرگروه برسد و با دست به پشت او بزند، برنده است و جای خود را با سرگروه عوض می کند.