استقامت
هفته نامه

صاحب امتیاز و مدیر مسوول: سید نظام‌الدین نعمت‌ا... زاده
جانشین مدیرمسوول: مهدی محبی کرمانی
سردبیر: محمد لطیف‌کار

دبیر تحریریه: اسما پورزنگی‌آبادی
همکار گروه جامعه: پروین میرزاحسینی
همکار گروه فرهنگ: مینا قاسمی

صفحه آرایی: معین فروزنده
همکار بازرگانی: زهرا محمدی
نشانی: کرمان، شهرک شهید باهنر، خیابان بحرالعلوم

کوچه ۱۴- مجتمع مس ، بلوک ۶ طبقه همکف شرقی
کدپستی: ۷۶۱۸۷۶۵۵۱۹
تلفکس: ۳۲۴۵۹۵۴۹

لیتوگرافی و چاپ: مهدوی
تماس با سردبیر: mlatifk@gmail.com
www.esteghamatnews.ir

خبر

با هدف فرهنگ‌سازی مصرف آب و برق؛

جشنوارهٔ «طراحی پوستر مدیریت مصرف آب و برق» برگزار می‌شود

گروه اطلاع‌رسانی: نخستین جشنواره‌ی «طراحی پوستر مدیریت مصرف برق و آب» با هدف فرهنگ‌سازی در زمینهی مصرف این دو عنصر حیاتی برای ارسال آثار علاقه‌مندان فراخوان داد.

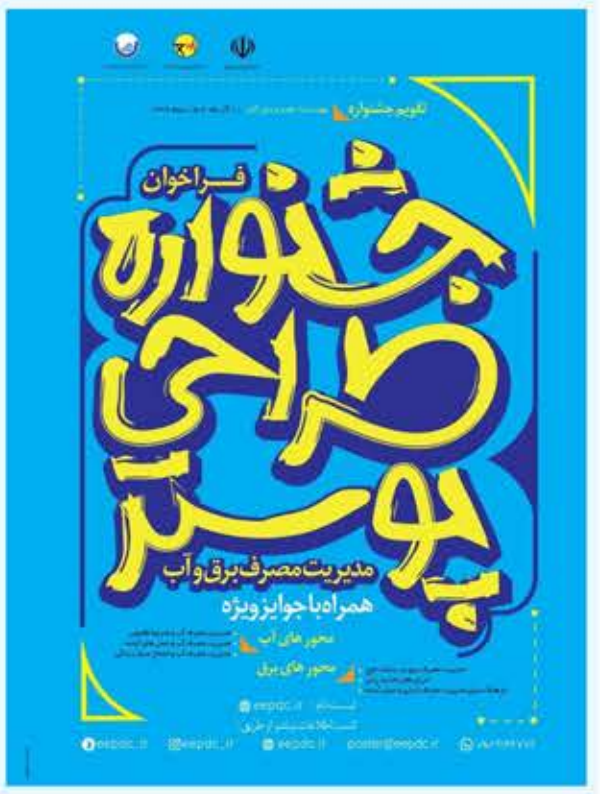
به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی وزارت نیرو(یاون)، این جشنواره که برای نخستین بار توسط روابط عمومی وزارت نیرو و با مشارکت روابط عمومی‌های شرکت‌های توزیع نیروی برق شهرستان اصفهان و آب و فاضلاب استان اصفهان با شعار مدیریت مصرف برق و آب برگزار می‌شود، برای حضور و انتخاب برترین آثار ارسال شده‌ی شرکت‌کنندگان به ویژه هنرمندان طراح و گرافیست کشور برگزار خواهد شد.

در فراخوان جشنواره‌ی «طراحی پوستر مدیریت مصرف برق و آب» محورها در دو بخش آب و برق برای ارسال آثار علاقه‌مندان طراحی شده است.

در فراخوان بخش آب این جشنواره، مدیریت مصرف آب و شرایط اقلیمی، مدیریت مصرف آب و نسل‌های آینده و مدیریت مصرف آب و اصلاح سبک زندگی و در بخش برق نیز مدیریت مصرف برق در ساعت اوج، انرژی‌های تجدیدپذیر و فرهنگ‌سازی مدیریت مصرف انرژی و نسل آینده، مورد توجه قرار گرفته است.

علاقه‌مندان به‌حضور در این جشنواره می‌توانند از ۱۰ آذر تا ۱۵ دی‌ماه سال‌جاری از طریق تارنمای جشنواره به نشانی eepdc.ir ثبت‌نام کنند.

دبیرخانهی این جشنواره در شهر اصفهان واقع شده و شرکت‌کنندگان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر به نشانی poster@eepdc.ir مراجعه و یا با شماره واتساپ ۰۹۰۲۹۱۴۶۷۷۲ ارتباط برقرار کنند.



پرستار بخش آی‌سی‌یو کرونا بیمارستان افضلی‌پور:

در آی‌سی‌یو امید حرف اول را می‌زند

• بعد از کرونا، اولین کارم دیدن پدر و مادرم است

پروین میرزاحسینی

بخش مراقبت‌های ویژه‌ی بیمارستان افضلی‌پور، پُر است از فرشته‌های سپیدپوشی که با وجودی لبریز از عشق، بین تخت‌ها می‌چرخند و با خوشرویی در حالی که لبخندشان پشت ماسک و شیلدها پنهان شده، دست بیماران را می‌فشارند تا به آن‌ها برای ادامه‌ی زندگی امید بدهند.

«آی‌سی‌یو» برای خیلی از بیماران، آخرین پله‌ی زندگی است. به اینجا که می‌رسد، خانواده‌ها تشویش و اضطراب‌شان صدچندان می‌شود و شاید تازه می‌فهمند که در رعایت هر آن‌چه بارها و بارها توصیه شده، کوتاهی کرده‌اند.

«زهرا میرشکاری» پرستار بخش آی‌سی‌یو کرونای بیمارستان افضلی‌پور که این روزها در کنار سختی و فشار روحی کار، دوری از خانواده، دلتنگی و حسرت در آغوش کشیدن آن‌ها، بغضش را می‌شکند و اشکش را جاری می‌کند، از روزهای سختی می‌گوید که در بخش آی‌سی‌یو سپری می‌شود. از رابطه‌ی عمیق عاطفی که بین پرستاران و بیماران شکل می‌گیرد و از مرگ‌هایی که گاه پرستاران را به زانو درمی‌آورد.

در ادامه این گفت‌وگو را در ادامه بخوانید.

خانم میرشکاری، شما از همان ابتدای شیوع بیماری کرونا در بخش آی‌سی‌یو فعال بودید؟

بله. من ابتدا در بخش آی‌سی‌یو قلب بیمارستان شفا بودم، بعد استخدام آی‌سی‌یو جراحی بیمارستان افضلی‌پور شدم و از زمانی که بیمارستان نیاز به بخش آی‌سی‌یو ویژه‌ی بیماران کرونایی پیدا کرد در این بخش مشغول شدم. بیماران در ابتدای شیوع کرونا، خیلی بدحال نبودند اما متاسفانه روندی شروع شد که بیماران رو به بدخیمی رفتند و نیاز شد که آی‌سی‌یو مستقل کرونا تشکیل شود.

شرایط شما در روزهای اول که اطلاعات درباره‌ی بیماری کرونا کم بود و این بیماری ناشناخته بود و از سوی دیگر کمبودهایی هم از نظر امکانات و تجهیزات وجود داشت، چگونه بود؟

از همان روزهای اول که آی‌سی‌یو شکل گرفت امکاناتی که برای شروع به کار نیاز داشتیم در اختیار ما گذاشته شد. نمی‌توانم بگویم کمبود نداشتیم اما این مشکل مختص بیمارستان ما نبود. در هر زمانی کمبود امکانات هست و نمی‌توانم بگویم نبوده اما بلافاصله تجهیزات آماده می‌شد و این‌طور نبود که بگویم کمبودی سبب شده ما نتوانیم کارمان را انجام دهیم یا در روند بهبودی بیماران اختلال ایجاد کرده باشد. به محض این‌که امکانات مورد نیاز لیست می‌شد، اوایل از سوی خیرین و بعد هم از طرف دانشگاه بلافاصله تهیه می‌شد و طی این ۱۰ ماه همواره در اولین فرصت نیازهای ما رفع شده است.

معمولا چه بیمارانی را به بخش آی‌سی‌یو می‌آورند؟

شاید جالب باشد بدانید که در هر برهه‌ی زمانی یک قشر، بیشتر به آی‌سی‌یو منتقل می‌شوند. اوایل که بیماری کرونا شیوع پیدا کرده بود بیشتر بیماران ما جوان‌ها مخصوصا آقایان بودند که به حرف گوش نمی‌دادند و دورهمی‌ها و مهمانی‌هایشان برقرار بود. بعد از آن خانم‌های آرایشگر بیشتر بیماران ما را تشکیل می‌دادند و در دوره‌ی سوم پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و افراد مسن بیشتر به آی‌سی‌یو منتقل می‌شوند. در آی‌سی‌یو بین بیماران و پرستاران یک حس عاطفی شکل می‌گیرد و ما مثل اعضای یک خانواده می‌شویم. حتی یکدیگر را به اسم کوچک صدا می‌کنیم. زیرا بیماران مدت طولانی در بخش می‌مانند. خیلی دوست دارم که بیایید و این رابطه را از نزدیک ببینید. رابطه یک رابطه‌ی کاری و رابطه‌ی پرستار و بیمار نیست. وقتی با همراهان بیمار صحبت می‌کنیم می‌گویند پدر و مادرمان طاقت دوری ما را نداشتند و گفتند ما از شما کرونا نمی‌گیریم اما بعد که تست دادیم متوجه شدیم ما بیمار بدون علامت بودیم و سبب بیماری آن‌ها شدیم و این موضوع خیلی اطرافیان بیمار را رنج می‌دهد. من هر کس را می‌بینم خواهش می‌کنم به دیدن پدر و مادر نروند زیرا دلتنگی و دوری می‌ارزد به این‌که یک عمر سایه‌ی آن‌ها بالای سر ما نباشد. بیشتر بیمارانی که برای ما می‌آورند دیابتی و فشار خونی هستند و چند نوبت مادران پرخطر را داشتیم که متاسفانه آن‌ها را از دست دادیم. روند بدخیمی بیماری در مادران پرخطر خیلی بیشتر است و ظرف سه تا چهار روز آن‌ها را از پا در می‌آورد.

مطمئنا شما که در آن محیط فعالیت دارید از نظر روحی بسیار روزهای سختی را سپری می‌کنید.

بله. روزهای نخست شیوع کرونا به دلیل این‌که شغل همسرم هم شیفتی است (ایشان پرستار نیستند) و نتوانسته بودیم زمان‌بندی را برای نگهداری از دخترانم انجام دهیم گاهی مجبور بودم آن‌ها را در خانه تنها بگذارم و یا گاهی آن‌ها را به منزل خواهر همسرم می‌بردم. زمانی که در بخش، بیماری که یک هفته با او صحبت کرده بودم، دلداری داده بودم و کنار او بودم را از دست می‌دادیم، ساعت‌ها گریه می‌کردم و به خواهر همسرم می‌گفتم نمی‌توانم دنبال بچه‌ها بروم. در بخش رابطه‌ی خیلی نزدیکی با بیماران برقرار می‌کنیم و زمانی که پزشک می‌گوید برای بیمار دیگر نمی‌توان کاری انجام داد و فقط باید برای او کارهای حمایتی و تسکین‌دهنده انجام دهیم آن روز، روز مرگ ماست. در حالی که بیمار لحظه به لحظه به مرگ نزدیک می‌شود، ما همچنان باید لبخند بزنیم و دلداری بدهیم که خوبی و نترس. این حس خیلی بدی به آدم می‌دهد که داری به هم‌نوعت که خودش می‌داند درونش چه غوغایی است امید واهی می‌دهی. روزی داشتیم که سه بیمار را به طور هم‌زمان از دست دادیم و نمی‌دانید آن روز در بخش چه خبر بود. همه زار می‌زدند. آن روز روانکاو و مددکار آوردند و با تک‌تک ما صحبت کرد، اصلا نمی‌توانستیم سرپا بایستیم. لحظات خیلی سختی داشتیم و داریم. الهی شکر الان خیلی بیماران بدحال کمتر شدند. نمی‌گویم بیمار بدحال نداریم، لیست در انتظار آی‌سی‌یو همیشه هست به دلیل این‌که تخت‌ها محدود است اما آمار فوتی‌ها کاهش یافته.

بیمارانی که به آی‌سی‌یو می‌آیند معمولا چه تقاضایی از پرستاران دارند؟ من احساس می‌کنم بیماران آی‌سی‌یو احتمال می‌دهند به خانه‌ی آخر رسیدند و خیلی بی‌قرار هستند.

بیشتر از این‌که بیماران تقاضا داشته باشند، همراهان بیمار درخواست دارند و التماس می‌کنند. انگار جان بیمار را در دست نیروهای آی‌سی‌یو می‌بینند. خیلی می‌ترسند. مدام سوال می‌کنند پدر یا مادر من که به آی‌سی‌یو آمده فوت می‌کند؟ ما همیشه اول باید همراه بیماران را آرام کنیم. بیماری که به آی‌سی‌یو می‌آید به مرحله‌ای رسیده که دیگر در بخش نمی‌توان برای او کاری انجام داد. او مدام دعا می‌کند. می‌گوید این‌جا حالم خیلی بهتر شده، نفسم بهتر شده، احساس می‌کنم سنگی که در ریه‌ام بود برداشته شد. راحت شدم. مدام دعا می‌کند و بعد از یکی دو روز که اعتماد همراه بیمار به ما جلب می‌شود آن‌ها هم آرام می‌شوند و اجازه می‌دهند ما کارمان را انجام بدهیم. روزهای اول فقط می‌دوند و التماس می‌کنند که اگر وسیله یا دارویی نیاز است بخرند. رابطه‌ی عجیبی در آی‌سی‌یو وجود دارد. در طول ۱۲ سالی که کار می‌کنم همیشه در آی‌سی‌یو بودم اما با این بیماری شرایط خیلی متفاوت شده است.

خودتان هم به بیماری مبتلا شدید؟

متاسفانه شوهر خواهر همسرم را ماه پیش در سن ۴۹ سالگی از دست دادیم و بعد از فوت ایشان متوجه شدیم که علت مرگ کرونا بوده. من یکی دو هفته مرتب با ایشان در تماس بودم و برای رفتن به پزشک و انجام تست و آزمایش ایشان را همراهی می‌کردم متاسفانه بیماری ایشان با یک بیماری دیگر اشتباه گرفته شد و با وجود این‌که ریه مشکل نداشت، سرفه نمی‌کردند و تنگی نفس نداشتند، بعد از فوتشان تمام شک به سمت کرونا رفت و با انجام تست مشخص شد که به کرونا مبتلا بودند و به همین دلیل تمام اعضای فامیل مبتلا شدیم. تست کرونای من منفی شد اما علائم خیلی شدید داشتم.

ارزشمندترین تجربه‌ای که این روزها به دست آوردید چه بوده؟

شاید خیلی صبورتر شدم. من خیلی آدم حساسی بودم ولی این شرایط من را صبور کرده اوایل خیلی گریه می‌کردم و با همراه بیمار اشک می‌ریختم. صبوری الانم را به پای سنگدلی نگذارید ولی احساس می‌کنم عقلم بر قلبم غلبه کرده و می‌توانم بقیه را هم امیدوار کنم. بخش ما به شکلی است که همراه بیمار می‌تواند در کنار او حضور داشته باشد و همراهان بیمار از من و همکارانم درخواست می‌کنند که با بیمارشان صحبت کنیم. می‌گویند صحبت کردن و دلداری دادن شما، بیمار ما را آرام می‌کند. در آی‌سی‌یو امید حرف اول را می‌زند. ما چون خیلی درگیر کار هستیم از مطالعه دور می‌شویم اما فکر می‌کنم این بیماری سبب شد اطلاعات ما بالا برود و بعد از این بیماری ما نمی‌توانیم مثل قبل زندگی کنیم و فکر نمی‌کنم به زندگی قبلی برگردم، گاهی فکر می‌کنم چطور ما قبلا زندگی می‌کردیم و مریض نمی‌شدیم. این بیماری فعلا هست و ما باید یاد بگیریم با آن زندگی کنیم.

وقتی کرونا تمام بشود اولین کاری که انجام می‌دهید، چیست؟

دوست دارم بروم به پدر و مادرم سر بزنم. (بغضش می‌ترکد و صدای گریه‌اش در تلفن می‌پیچد) خیلی دلتنگشان هستم. خیلی سخت است که نتوانی عزیزانت را ببینی و آن‌ها را بغل کنی. امیدوارم تا روزی که بتوانم آن‌ها را ببینم سالم باشند. امیدوارم سلامتی برگردد و دل‌ها شاد بشود.

۳۰ آذرماه؛ زادروز حضرت زینب (س) و روز پرستار

پرستار، فرشته رحمت برای بیمار است. آن‌وقت که بیمار از همه‌جا دستش کوتاه است... این پرستار است که مثل ملائکه آسمانی، مثل فرشتگان رحمت، به دردها، مشکلات و نیازهای جسمی و عاطفی او پاسخ می‌دهد... این‌ها پیش خدای متعال فراموش نمی‌شود.

(رهبر معظم انقلاب)

مجتمع مس سرچشمه
روابط عمومی

غیراقتصادی‌ترین وسیله برای گرم کردن محیط بخاری برقی و برای تهیه آب گرم، آبگرمکن برقی است که باید از آن‌ها اجتناب کرد.

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق جنوب استان کرمان