



بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای مراقبت معنوی در برابر ویروس کرونا

ویژه مراقبین معنوی

نسخه پیش رو نخستین ویراست از دستورالعمل مراقبت معنوی در برابر همه گیری ویروس کرونا در ایران است که در دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان و مرکز تحقیقات سلامت معنوی دانشگاه علوم پزشکی ایران؛ بر اساس معتبرترین شواهد و مستندات موجود تهیه و تنظیم گردیده است.

اسفندماه ۹۸

مقدمه

بیماری کرونا یک بیماری ویروسی است که در مواردی ممکن است منجر به تظاهرات ریوی شود و گاهی سببی پیش رونده داشته باشد که در این مواقع مراقبت از بیماران توجه بیشتری را می طلبد. در شرایط کنونی که در همه گیری این بیماری قرار داریم علاوه بر بیماران در منزل، تعداد زیادی نیز در بیمارستانها بستری هستند که مضاعف بر فشار و باری که بر نظام سلامت وارد شده است؛ نگرانی هایی را در فصول ایجاد شرایط بهینه برای مراقبت از این بیماران و گرفتاری مراقبت کنندگان از آنها (بدلیل ماهیت قابلیت انتقال بسیار بالا) ایجاد کرده است.

در این شرایط استفاده از هر راهکاری که بتواند به سیستم نظام سلامت کشور و در نهایت افراد درگیر کمک کند مفید خواهد بود. یکی از این راهکارها مراقبت معنوی در کنار سایر مراقبت های معمول در حوزه سلامت است.

توجه به معنویت یک راهکار ساده و بسیار کمک کننده در اغلب بیماریهای جسمی و روانی به حساب می آید. بیمارانی که از این راهکار مقابل ای استفاده می کنند در مقایسه با سایر بیماران در بسیاری از شانس های مربوط به سلامت پیشرفت چشمگیری دارند. از طرفی تحقیقات علمی نشان داده اند که اغلب بیماران فوآهان رسیدگی به این بُعد از وجودشان هستند و از مراقبت های مرتبط استقبال می کنند. و بسیاری سازمان های مرتبط با سلامت در دنیا، این مورد را جزو تقویت بیماران به شمار می آورند. ضمناً تجربه ترس و تنهایی بیماران در طول بیماری های جدی، بهرانه های معنوی ایجاد می کنند که نیاز به مراقبت معنوی را بیشتر می کند. در حالی که بیماری یک رویداد بیولوژیکی است، اما بیماری جدی بیماران را تهدید می کند و آنها را از منابع حمایتی شان درست در زمانی که به آنها بیشتر نیاز دارند، جدا می کند. از دست دادن توانمندی جسمانی، استقلال، کار و یا روابط خانوادگی، و عدم تعادل هیجانی همراه با غم و اندوه، به طور معناداری بر معنا، هدف و ارزش شخصی آنها تاثیر جدی می گذارد. زمانی که درمان امکان پذیر نیست و افراد به پرسش در مورد معنی زندگی می پردازند، مراقبت معنوی نقش مهمی را می تواند ایفا کند. معنویت با تعریفی بومی عبارت است از "بُعد والای وجودی انسان که در وجود همه انسانها به ودیعه نهاده شده تا راه رسیدن به کمال که همان قرب به الله است، را طی نمایند". همچنین در ادبیات جهانی معنویت آگاهی از روابط با همه خلقت، درک حضور و هدف و معنای زندگی توصیف می شود. هرچند در گذشته تمایزی بین دین و معنویت قایل نمی شدند اما امروزه بین معنویت و دین (ساختارها، آیین ها و آموزه ها) با وجود همپوشانی بسیار، تمایز می گذارند. حضور این مفهوم در بخش های مراقبتی و درمانی تحت عنوان مراقبت معنوی صورت می گیرد که شامل مراقبت از طریق راهنمایی های معنوی است. کسی که مراقبت معنوی را در بخش بهداشت و درمان ارائه میدهد اغلب به عنوان مراقب معنوی شناخته می شود. اگر چه در برخی از موقعیت ها به عنوان ارائه دهندگان خدمات معنوی نیز توصیف می شوند.

توصیه اصلی:

ضمن توجه به نیازهای معنوی همه افراد درگیر از جمله بیماران و کادر درمان، حفاظت فردی مراقب معنوی و توجه به نکات بهداشتی پیشگیری کننده از انتشار آلودگی در راس امور می باشد .
در این راستا توصیه می شود مراقب معنوی با لباس شخصی وارد محیط ارائه خدمت نشود.

توصیه ۱: ارزیابی معنوی

اولین گام برای ارائه هر گونه خدمت، ارزیابی نیاز گیرنده خدمت است. در ارائه مراقبت معنوی نیز جهت برقراری ارتباط با گیرنده مراقبت معنوی، سنجش نیازها و به دنبال آن شکل گیری طرح مراقبت؛ از طریق گرفتن شرح حال معنوی توصیه می شود.

سوال های ذیل برای گرفتن یک شرح حال کامل معنوی است در حالیکه مراقب می تواند بسته به شرایط موجود و در مواقع بحرانی سوالها را انتخاب و با توجه به باز پاسخ بودن سوالها، ادامه شرح حال گیری را مدیریت نماید.

- در مواقع دشوار و در سختی ها به چه کسی یا چه چیزی تکیه می کنید؟
- چه چیزی در زندگی تان وجود دارد که به شما قوت قلب و آرامش درونی می بخشد؟
- چه چیزی به زندگی شما معنا و مفهوم می دهد؟
- اگر ایمان به خدا یکی از اصول معنویت باشد، آیا خود را فردی معنوی می دانید؟
- برای برخی افراد اعتقادشان به خدا به عنوان منبعی از قدرت در برخورد با افت و خیزهای زندگی عمل می کند (یار آنها در سختی ها است) آیا این مسئله در مورد شما صدق می کند؟
- باورها و اعتقادات معنوی شما، بر حالات و روحیات شما در طول این بیماری چه اثری گذاشته است (یا خواهد گذاشت)؟
- فکر می کنید باورها و اعتقادات معنوی شما چه نقشی در به دست آوردن مجدد سلامتی شما دارند؟
- معمولا کدام اعمال مذهبی/دینی در شما حس بهبودی و آرامش ایجاد می کند؟ (برای مثال: نماز، ذکر و مناجات، خواندن قرآن و یا ادعیه...)
- آیا جزئی از کار ما و مراقبت پزشکی هست که به دلیل باورها و اعتقاداتان لازم است مورد توجه قرار گیرد و ما رعایت کنیم؟

توجه به منابع غیر کلامی بیمار یکی از نکات مهم در ارزیابی بیمار است. معنویت فراتر از آنست که قابل بیان کردن در قالب واژه هایی محدود آنهم در چنین مواقع بحرانی باشد. لذا توجه کامل مراقب به بیمار را می طلبد. گاهی همراهی کوتاهی با احساسات بیمار در بیان عقاید و تجربیاتش دریچه ای را برای برقراری ارتباط عمیق تر باز می کند.

توصیه ۲: بیماران کاندید دریافت خدمت

تمامی بیماران در شرایط کنونی کاندید دریافت مراقبت معنوی هستند مگر مواردی که بیمار با وجود اطلاع، از این امر امتناع می ریزد که در این مواقع مراقبت معنوی توصیه نمی شود.

توصیه ۳: اجزای مراقبت معنوی

توجه ، مشاوره و مداخله در بحران سه جزء اصلی مراقبتهای معنوی هستند.

☞ توجه و مشاوره باهم همپوشانی دارند تفاوت آنها در اینست که توجه يك وظیفه همیشگی ارائه کنندگان مراقبت است در حالیکه مشاوره يك مرحله بالاتر است و وقتی ارائه می شود که بیمار خواستار آن باشد.

☞ تفاوت مشاوره و مداخله در بحران در این است که در مشاوره بیمار اولویتها را تعیین می کند ولی در مداخله در بحران، ارائه کننده مراقبت بسته به شرایط بیمار پاسخگویی به نیازها و مشکلات بیمار را انجام میدهد.

سه مداخله اصلی و پرکاربرد معنوی در بحران ها را به یاد داشته باشید که عبارت است از: تشویق به گفتگو و ارتباط با خداوند؛ تعمیق ایمان و توکل؛ خواندن قرآن کریم و ادعیه حتی الامکان بصورت غیر انفرادی

توصیه ۴: زمان و محل ارائه خدمت

با توجه به شرایط بحرانی کنونی در مراکز درمانی، زمان و امکان ارائه مراقبت معنوی به تشخیص پزشک معالج و کادر درمان هر بیمار می باشد. به این نحو که بیماران مناسب به مراقبین معرفی می شوند.

اگرچه جهت مراقبت بهینه از بیماران لازم است فضایی اختصاصی در اختیار مراقب و بیمار قرار گیرد تا در محیطی آرام این خدمت ارائه گردد ولی زمانی که امکان اختصاص این فضا ممکن نیست و یا از نظر انتشار آلودگی احتمال خطر وجود دارد، این خدمت در کنار تخت بیمار با رعایت حریم خصوصی بیمار قابل انجام است.

توصیه ۵: امکانات و اطلاع رسانی

در صورتیکه بتوان در هر بخش مراقبت، اتاقی (هر چند کوچک) را جهت عبادت و خلوت کردن بیماران با پروردگار و نیایش اختصاص داد، تابلویی بر سر در این اتاق جهت اطلاع افراد نصب شود. در غیر اینصورت توصیه می شود مراقب معنوی با همکاری مسئولین بخش برای ایجاد فضایی صمیمی به این منظور حداقل با جداسازی از طریق پرده، تلاش نماید.

تابلو هایی به منظور اطلاع رسانی بیماران و پرسنل از حضور مراقب معنوی و ساعات کاری اختصاص یافته برای هر بخش در انظار عموم نصب شود.

توصیه های عمومی:

موضوعات کلیدی در ارائه مراقبتهای معنوی مؤثر شامل موارد زیر است:

- گوش کردن به تجربیات بیمار و سئوالات او
- تصدیق کردن بیمار
- حفظ وقار بیمار، ارزش و شانیت او
- مطمئن کردن بیمار از این نکته که مراقبت معنوی به عنوان بخشی از يك رویکرد کل نگر به سلامت او خواهد بود و جنبه تبلیغی نخواهد داشت.

توجه داشته باشیم:

مراقبت معنوی صرفاً این جنبه از مراقبت را در بر می گیرد، لذا از دخالت در امور درمان و توصیه های غیر معنوی بشدت پرهیز شود.

نیازهای معنوی بیماران ممکن است در طول زمان و در پاسخ به مراقبتهای بالینی تغییر کند. بنابراین باید مرتباً و در طول زمان ارزیابی مجدد شوند و بسته به تغییرات، مراقبتهای لازم ارایه شود.

با توجه به اینکه ممکن است بیمار نیازهای خود را فقط یکبار مطرح کند، بسیار مهم است که مراقب معنوی پس از ارزیابی نیازهای معنوی، کاملاً خود را با ابعاد معنوی مراقبت بیمار وفق دهد.

مراقبت معنوی نباید صرفاً تسهیل کننده مناسک متناسب باشد. بلکه مستلزم پاسخگویی به تمامی نیازهای معنوی بیمار است.

برای ارائه بهتر مراقبت معنوی موارد ذیل توصیه می گردد:

- پذیرای بعد معنوی درون خود باشید .
- شرایط و محیط را از قبل آماده کنید به طوریکه محیط آرام باشد و انفرادی صحبت کنید.
- شرایط احساس امنیت و برقراری اعتماد را ایجاد کنید.
- مراقبت با احترام و حفظ عزت و ایجاد احساس تعلق ، ارزش و اعتماد انجام شود.
- وقت بگذارید. (اگر ارائه دهنده مراقبت به نظر برسد تعجیل دارد بیمار ممکنست از بیان سوالات عمیق تر خودداری کند)
- با دقت و دلسوزانه گوش کنید و مشاهده کنید.
- برای شنیدن احساسات بیمار اشتیاق و توجه نشان دهید.
- اهداف و خواسته های بیمار را در خط مقدم قرار دهید.
- با نیازها و خواسته های بیمار هماهنگ باشید.
- يك نگرش پذیرا داشته باشید و با همدلی پاسخ دهید.
- قضاوت نکنید.
- عصبانی نشوید و بیمار را سرزنش نکنید.
- در زمان مناسب راهکار و راهنمایی ارائه دهید کسی بدنبال راه نجات نیست مهم این است که به فرد کمک کنید.
- خودتان را تحمیل نکنید.
- موضوعات را زیاد کوچک یا بزرگ جلوه ندهید.
- خودتان باشید.

