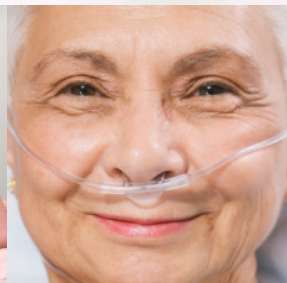
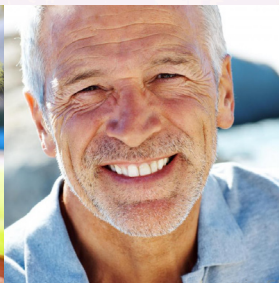


زمانی که می‌دانیم یک فرد رزهای دشواری را تجربه می‌کند.

چه می‌توان گفت؟ چه می‌توان انجام داد؟



• مقدمه

بیماری‌های مزمن که فرد مبتلا تا پایان عمر با آنها دست به گریبان است توجه ویژه‌ای می‌طلبند چرا که این بیماری‌ها از یک سو نیازمند درمان بلند مدت می‌باشند که حتی گاهی تمام عمر را در بر می‌گیرد. از سوی دیگر، با توجه به عوارض گوناگون این بیماری‌ها و تاثیرشان بر کل زندگی بیمار، درمان آنها نیازمند یک کار گروهی است. گروهی متشکل از پزشک، پرستار، خانواده، مددکار اجتماعی و از همه مهم‌تر خود بیمار؛ چرا که بدون مشارکت بیمار و درک و همکاری صمیمانه او، رسیدن به اهداف درمان و حفظ کیفیت زندگی ممکن نیست. از این رو افزایش آگاهی گروه درمانی و نیز بیماران، در زدودن چهره جامعه از آسیب‌های این بیماری‌ها نقش اساسی دارد.

• **بنیاد امور بیماری‌های خاص** فعالیت خود را برای سامان بخشیدن به امور بیماران خاص از اردیبهشت ماه ۱۳۷۵ آغاز نموده است. یکی از اهداف این بنیاد آشنا ساختن جامعه با بیماری‌های خاص و ارتقای سطح آگاهی بیماران، خانواده‌ها، درمانگران، و متخصصان است تا در کنار افزایش کیفیت درمان بیماران، زمینه مناسب‌تری برای پیشگیری از این بیماری‌ها فراهم گردد.

زمانی که می‌دانیم یک فرد روزهای دشوار پایدانی را تجربه می‌کند.

این گفتار بر آن است که راهبردهایی به منظور حمایت از فردی که در روزهای دشوار پایانی قرار دارد ارائه دهد. درک این مسأله که یکی از بستگان، همکاران یا دوستان در روزهای پایانی خود به سر می‌برد می‌تواند یک فرد را تا سرحد مرگ شکنجه نماید. زندگی چنین شخصی دستخوش تغییر ناگهانی می‌شود. اضطراب، غم و غصه ناشی از این خبر در میان افراد مبتلا به این مشکل بسیار شایع است. تعداد زیادی از افراد جامعه سرکردن و مدارا کردن با یک بیماری را به مردن بوسیله همان بیماری ترجیح می‌دهند. این اشخاص به منظور زیستن در بهترین شرایط ممکن و تحت کنترل گرفتن بیماری تحت درمان قرار می‌گیرند. انسانهای درگیر این وضعیت در جستجوی حمایت‌های جسمی، اجتماعی، روحی و روانی هستند. باید در نظر داشت که این شرایط بر درمانگران و اقوام این مبتلایان اثر گذاشته و آنها را به وادی حمایت و درمان وارد می‌سازد.

همین نقطه سرآغاز ورود شما، بعنوان يك درمانگر یا فامیل در جداول فردی که در روزهای پایانی به سر می‌برد، به فرآیند حل مساله است. شما می‌توانید نقش مهمی در این زمینه بازی کنید.

«مريضی نازی منو به شدت ترساند. من نمی‌دونستم چه باید بگم. فکر می‌کردم باید تنهاش بذارم. می‌خواستم کمکی انجام بدم ولی نمی‌دونستم چطوری! آخرش موفق شدم نازی رو به بازگو کردن نیازهاش تشویق کنم. او تشکر کرد و قول داد در صورت نیاز از من کمک بخواد. گفت: برایش مهمه که محبت‌ها و رفتارهای اطرافیان‌ش غیرعادی نباشد.»

• درك مناسب از احساسات

برای کنار آمدن با دردهای ناشی از شکست، همه ابنای بشر به زمان نیاز دارند. فرو رفتن در ماتم، رویدادی همچون رفتن به سفر بدون برنامه و هدف است. هیچ چشم‌اندازی از مواقع وجود نخواهد داشت. اگر شخص مبتلا و اقوامش بدانند که در هر شرایطی شما در دسترس هستید آرامش خواهند یافت.

فرد مبتلا می‌آموزد که در کنار مشککش زندگی کند و در عین حال احساساتش را ابراز نماید. این احساسات می‌تواند بصورت غم، خشم، بی‌اعتقادی، وحشت و حس تنهایی تبلور یابد. آماده شنیدن و تشخیص احساس این افراد باشید. اگر فرد مبتلا حس کند که شما او را همانطور که واقعا هست می‌پذیرید، احساس خوشبختی خواهد نمود. این مسأله که فردی آشنا دچار تغییرات ناخوشایند شود مطمئنا دردناک خواهد بود. الفت فی‌ما بین را حفظ نموده و با فرد فوق به روال همیشگی برخورد نمایید. برخوردتان می‌تواند ملغمه‌ای از محبت و نگرانی باشد. این نوع برخورد به شما نیز کمک می‌کند تا این شرایط را سپری نمایید. خودتان باشید. اگرچه سخت است، غیرقابل انجام نیست.

• درك صحیح از زیستن در شرایط دشوار پایانی پایانی

این شرایط در هرکسی متفاوت از دیگری است. عموماً افراد در شرایط دشوار فوق بطور تدریجی خود را با شرایط وفق می‌دهند ولی این وفاسق گاه‌گاهی توأم با نوعی نگرانی می‌باشد. افراد مبتلا به این شرایط امید خود را زنده نگه می‌دارند و به تلاش برای دستیابی به اهدافشان ادامه می‌دهند. ممکن است آنها مایل به یافتن نکاتی درباره مرگ و چگونگی آن باشند و در این زمینه با شما سخن بگویند.



آماده شنیدن باشید. خط سیر زندگی هر کس منحصر به فرد است. شما می‌توانید تنها در تخفیف میزان تنهایی فرد در این مسیر مؤثر باشید. مراقبت از فرد دیگر می‌تواند طاقت‌فرسا باشد. یک مراقب همواره انرژی خود را صرف این هدف می‌نماید که شرایط دشوار را عادی جلوه دهد. آنها باید وظایفی را به عهده بگیرند که قبلاً مسئولیتش با خود فرد تحت مراقبت بوده است. ارتباط خانوادگی آنها ممکن است تحت تأثیر قرار گیرد. در این شرایط، بیشتر اقوام و مراقبان بیمار درباره

ارزش عملشان سخن می‌گویند. شما می‌توانید با یادآوری ارزش والای عملشان بعنوان مراقب یک فرد درگیر در شرایط دشوار به آنان قوت قلب دهید. زندگی دوستانتان ممکن است تغییر کرده باشد ولی این نمی‌تواند به معنای تغییرات اساسی در زندگی آنها باشد. شنونده خوبی برایشان باشید و درک آنها از شرایط فعلی را بپذیرید. مهم‌ترین چیزی که می‌توانید به آنها هدیه دهید حمایت مستمرتان است.

• مراقبت از سلامتی

مراقبت‌هایی که برای یک بیمار در شرایط دشوار انجام می‌شود شامل طیف وسیعی است که سلامت فرد را کنترل می‌نماید و عوارض جانبی درمان و علائم بیماری فرد را تخفیف می‌دهد. عوارض جانبی می‌تواند شامل کوفتگی، تهوع و از دست دادن وزن باشد. همچنین متخصصین می‌توانند به لحاظ روحی، رضایت فرد، اقوام و مراقبینش را افزایش دهند. هدف مشخص است؛ ادامه حیات فرد مبتلا در شرایطی که بتواند آرزوهایش را تحقق بخشد.

• فعالیت‌های اجتماعی

چنین اشخاصی مایل به حضور در اجتماع و بهره‌مندی از ارتباطات اجتماعی هستند. به آنها کمک کنید تا به انزوا فرو نروند و به فعالیت‌های اجتماعی مناسب خود بپردازند. مناسب‌ترین زمان روز برای دیدار با آنها و بیرون رفتن همراهشان را انتخاب کنید. این زمان دقیقاً همان موقعی است که اشخاص فوق احساس می‌کنند به همراهی دیگران نیاز وافر دارند.

• کار و کوشش

برخی از مردم در شرایط دشوار پایانی مایل هستند که به کار و فعالیت ادامه دهند و از وقت خود نهایت بهره را ببرند. برخی ممکن است به کار در خانه یا کار پاره‌وقت روی آورند. از تصمیمشان حمایت کنید. به منظور اجتناب از اختلال در کارشان می‌توانید ارتباطاتان را از طریق تلفن و ایمیل با آنها حفظ نمایید.

• چه می‌توانید بگویید؟

شخصی که در روزهای دشوار پایانی به سر می‌برد مایل است آشنایان از جمله شما با او در شرایط برابر سخن بگویند. نگران اشتباه در گفتارناتان نباشید، از این که احساساتی شوید نهراسید، فقط سخن بگویید. تشویقش کنید که از خاطره‌ها سخن بگوید و از آنچه در رفاقت‌ها تجربه کرده یاد کند. این عمل ممکن است راهی باشد برای فرد که وداع نماید مطمئن باشید که همواره از این سخنان رد و بدل شده به نیکی یاد خواهید کرد.

• چه می‌توان به اقوام این شخص گفت؟

بگذارید که اقوام این شخص بدانند که چقدر قدر الفت فی‌مابین خود و شخص درگیر را می‌دانید و چقدر تلاش آنها موجب امتنان شما خواهد بود. هر کمکی از دستتان بر می‌آید را به آنها اعلام کنید. بگذارید که بدانند شما به یادشان و در کنارشان هستید.

• چه می‌توانید انجام دهید؟

تمایل شما به حضور در متن واقعه مهم است. رفاقت‌تان مانعی است برای پیشگیری از انزوای فرد درگیر. حمایت مملو از احساسات شما می‌تواند ناشی از یادآوری این نکته باشد که شخص فوق، تغییر نکرده است. به فرد درگیر و اقوامش نشان دهید که رفاقت شما نیز همچنان استوار باقی است.

واقف باشید که شما می‌توانید موجد تغییر شوید اگر حمایت خود را ابراز کنید. احترامتان به این افراد را به وضوح نشان دهید. تابع خواسته‌هایشان باشید. و از آنها بپرسید در چه زمینه‌هایی به کمکتان نیاز دارند.

پذیرش کمک‌های عملی از سوی دیگران در بدو امر برای هیچ‌کس آسان نیست. اجازه دهید که فرد درگیر و اقوامشان خود به این نیاز و تصمیم برسند و با آنها در تصمیمشان همراه شوید.

شما می‌توانید از طرق مختلف منشأ کمک باشید. آشپزی، باغبانی، تهیه کتاب و DVD برای آنها و یا آوردن بچه‌ها از مدرسه و حتی همراهی آنها در مدیریت‌های دوره‌ای که توسط پزشکان انجام می‌گیرد.

نقش شما در تخفیف اضطراب در اقوام فرد است. شما می‌توانید شنونده خوبی باشید و پیشنهادات قابل اجرایی ارائه دهید. به عنوان نمونه بگویید:

«میتونم شما را دفعه بعد که میرید بیمارستان برسونم؟ می‌خواهید براتون خرید کنم؟»

هشیاری شما مؤثر خواهد بود، گاهی نیاز است شستشو کنید گاهی نیاز است چمن‌ها را کوتاه کنید. بعضی از اوقات انجام دادن این عمل بسیار ثمربخش خواهد بود. به خودتان استراحت بدهید. مطمئن باشید شما هم به ابراز احساسات و استراحت نیاز دارید. به یاد داشته باشید در يك موقعیت آسان به سر نمی‌برید.

«دوست خوبی که در این لحظه‌ها به دادت می‌رسد تا چند لحظه استراحت کنی درست مثل يك تزریق داروی محرك قبلی است. چنین دوستی با کارش به تو کمک می‌کند تا انرژی‌ت را دوباره جمع کنی و با عزم جدی کارت را ادامه بدهی. ما گاهی فکر می‌کنیم نباید درگیر در شرایط دشوار پایانی را ترك کنیم ولی يك وقفه کوتاه و استراحت به ما کمک می‌کند بهتر به این عزیز خدمت کنیم.» فامیل يك فرد درگیر در شرایط دشوار پایانی این مطالب را بیان می‌دارد.

• بعد از هجران بیمار چه می‌توانید به اقوام و مراقبانش بگویید.

حتی زمانی که رحلت بیمار قابل پیش‌بینی باشد، شنیدن خبر مرگ يك عزيز تكان دهنده است. وقتی افراد ديگر کنار می‌کشند و یا ساکت می‌مانند شرایط برای بازماندگان دشوارتر خواهد بود. خودتان باشید، بگویید که از این اتفاق متأثر هستید و با بازماندگان ابزار همدردی کنید. گاهی يك آغوش گرم می‌تواند بیش از هزار کلمه معنا داشته باشد.

• برای نشان دادن همراهی خود چه می‌توانید نشان دهید؟

برای عزاداری و غمگساری زمان‌بندی وجود ندارد و راه حل مشخصی برای پایان دادن به آن نیست. عزاداری می‌تواند به عنوان تسلی در خدمت بازماندگان باشد. در این شرایط با بازماندگان همراه شوید و مطمئن باشید کمک شما مطابق با نیازهای آنها برای گذر از این دوره است.

• در این شرایط چگونه می‌توانید مراقب خودتان باشید؟

برای ارتباط عاطفی که داشته‌اید، ارزش قائل شوید با اقوام و دوستانتان در ارتباط نزدیک باشید و از آنها کمک بگیرید. خوبی و بلندهمتی شما از يك سو به ديگران كمك می‌کند و از سوی دیگر زندگی خودتان را غنی‌تر می‌سازد. دوست، خود یکی از بزرگترین دستاویزهای بشریت است. شما هر آنچه از دستتان برمی‌آید انجام دادید.

• چه کسانی می‌توانند کمک کنند؟

شما تنها نیستید. شما می‌توانید از مزایای عقلانیت و تجربه‌آنهايي که چنین مسیر دشواری را پیموده‌اند بهره‌مند شوید.

• سری به سایت زیر بزنید.

www.palliativecare.org.au

هم‌نئون نیازمنداری نبرتا هیم!

شماره حساب سیبا ۰۱۱۰۱۰۳۴۳۴۰۰۰
بانک ملی برای واریز کمک های مردمی



بنیاد امور بیماریهای خاص

www.cffsd.org