



پرستانت ۲

گامنامه کمیته تحقیقات دانشجویی
دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه (ع)
دانشگاه علوم پزشکی شیراز
سال اول، شماره دوم، زمستان ۹۳

- تاریخچه معنویت در طب
و پرستاری اسلامی و غربی
- اندرزهای سعدی
- تجربه عکاسی
- زایمان در آب
- درس هایی از زندگی امام خمینی (ره)
- توانمندی های اخلاقی در پرستاران
- تلقین
- ضرورت استفاده از روش
یادگیری الکترونیکی
در پرستاری



یاد خدا آرام بخش قلب هاست...



فهرست

- ۱ سخن سردبیر
- ۱ انتخاب موضوع تحقیق
- ۲ روز جهانی تخم مرغ
- ۳ تاریخچه معنویت در طب و پرستاری اسلامی و غربی
- ۴ اندرزهای سعدی
- ۴ تجربه عکاسی
- ۴ درس‌هایی از زندگی امام خمینی (ره)
- ۵ زایمان در آب
- ۶ توانمندی‌های اخلاقی در پرستاران
- ۷ تلقین
- ۷ حیف استاد به من یاد نداد
- ۸ ضرورت استفاده از روش یادگیری الکترونیکی در پرستاری

شناسنامه

گاهنامه پرستش ۲/ سال اول، شماره دوم، زمستان ۹۴
صاحب امتیاز: کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده پرستاری و
مامایی حضرت فاطمه علیها السلام دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مدیر مسئول: محمدحسین خادمیان
سردبیر علمی: معصومه رامبد
سردبیر فرهنگی: ندا جمالی مقدم
رئیس شورای تحریریه: دکتر فرخنده شریف
مسئول نظارت پژوهشی: سارا عظیمیا
مسئول نظارت آموزشی: دکتر زهرا ملازم
مسئول نظارت فرهنگی: اعظم جوکار
دبیر اجرایی: زینت محبی
نویسندگان این شماره: ندا جمالی مقدم، معصومه رامبد، آرزنا
جابری، فاطمه شیرازی، فاطمه حیدری، زهرا کریمی، ناهید کریمی
طراح جلد: ندا جمالی مقدم
صفحه آرا: معصومه رامبد

انتخاب موضوع*

معصومه رامبد، دانشجوی دکتری پرستاری، مسئول بخش دانشجویی مرکز تحقیقات روان جامعه نگر و دبیر پژوهشی کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده پرستاری مامایی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

آن توجه داشته باشید. این مقالات و سخنرانی‌ها در دادن ایده تحقیق به شما بسیار مفید است.

۵ برای پیدا کردن عنوان می‌توانید در سایت گوگل جستجوی خود را آغاز کنید. پیرامون موضوع موردعلاقه خود، در این سایت جستجو کنید. برای مثال لامپ‌های اتاق‌های خوابگاه معمولاً تا پاسی از شب روشن است و بسیاری از دانشجویان تا بعد از نیمه‌شب بیدار هستند و بسیاری از آن‌ها فردا صبح خسته بوده و حوصله نشستن در کلاس را ندارند. بنابراین شما می‌توانید در مورد کیفیت خواب دانشجویان و عوامل مؤثر بر آن در اینترنت جستجو کنید. بهترین جا برای جستجوی عنوان در علوم پزشکی سایت [WWW.Pubmed.com](http://www.WWW.Pubmed.com) (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>) است.

در مورد عنوان به نکات زیر توجه کنید:
۵ عنوانی را انتخاب کنید که تکراری نباشد. بررسی کنید که آیا عنوان موردنظر قبلاً انجام شده است.

۵ برای انجام طرح به چند نفر نیروی انسانی نیاز دارید؟

۵ چقدر زمان برای انجام این مطالعه نیاز دارید؟ آیا شما این زمان را در اختیار دارید؟

۵ چه تجهیزاتی برای این عنوان نیاز دارید؟

۵ از کجا می‌توانید منابع مالی این طرح را تأمین کنید؟

۵ آیا عنوان براساس علاقه و دانش شما است؟

۵ آیا یافته‌های حاصل از این طرح قابل به‌کارگیری است؟

۵ آیا موضوع مقبولیت سیاسی دارد؟

از همین امروز شروع کنید و به دنبال عنوان بگردید. در عنوان مشکل، جمعیت هدف، محل مطالعه و سال مطالعه را ذکر کنید. برای مثال: بررسی کیفیت خواب دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی شیراز، ۱۳۹۴.

در نسخه بعد در مورد نحوه نوشتن مقدمه توضیح خواهیم داد. پس منتظر نسخه بعدی باشید.

در نسخه قبل، در مورد اهمیت طرح تحقیقاتی توضیح دادیم و قرار شد که در هر نسخه پیرامون مراحل نوشتن پروپوزال شرح دهیم. در این نسخه به شرح انتخاب عنوان می‌پردازیم.

برای پیدا کردن عنوان، سعی کنید متفکر باشید و ایده‌های نو و جدید بدهید. برای مسائل راه‌حل پیدا کنید.

در محیط بالینی و آموزشی به دنبال مشکلات و راه‌حل بگردید. بهترین جایی که شما می‌توانید عنوان پیدا کنید محیط بالینی است. از خود پرسید چه چیزی در محیط بالینی برای شما سؤال است؟ چه مشکلاتی در اینجا وجود دارد که راه‌حلی ندارد و یا راه‌حل موردنظر دارای نقایصی است که نیاز به تغییر دارد. هر چیزی که به ذهنتان می‌رسد، را یادداشت کنید.

در مورد مشکلات بیشتر فکر کنید. در اینترنت جستجو کنید که آیا برای ایده‌ای که به ذهن شما رسیده است، راه‌حلی وجود دارد؟ آیا راه‌حل موردنظر موردقبول است و به عبارتی آیا همگان آن را قبول دارند، آیا می‌توان تغییری در این راه‌حل داد؟ جستجوهای خود را رها نکنید.

۵ علاوه بر محیط بالینی؛ از همکاران و بیماران می‌توانید سؤال کنید که چه چیزی در محیط بالینی آن‌ها را اذیت می‌کند. آیا آن‌ها سؤالی دارند که هنوز کسی به آن پاسخ نداده باشد.

۵ می‌توانید با افراد باتجربه صحبت کنید و در صورتی که خودتان تجربه دارید به تجارب خود توجه کنید.

۵ متون درسی را با دقت بخوانید.

۵ مقالات پژوهشی نیز کمک‌کننده است. در انتهای مقالات، پیشنهادهایی برای مطالعات آتی داده شده است که می‌توان برای انتخاب عنوان از آن استفاده کرد.

۵ اولویت تحقیق موسسه خود را بررسی کنید. قبل از انتخاب عنوان به اولویت‌ها توجه کنید. سعی کنید عناوینی را انتخاب کنید که مسئله مهمی باشد و افراد و گروه زیادی را تحت تأثیر قرار دهد.
۵ وقتی در همایشی شرکت می‌کنید به سی دی خلاصه مقالات و عناوین



سخن سردبیر

سخن سردبیر

گاهی باید خودم را مثل یک کتاب ورق بزنم. لازم است با خود چنین رفتار کنم؛ مثل یک کتاب که فرصت ویرایشش به پایان نرسیده، آخر بعضی فکرهایم نقطه بگذارم که بدانم باید تمامشان کنم.

بین بعضی حرف‌هایم کاما، که بدانم باید با کمی سکوت ادیشان کنم.

بعد انجام بعضی رفتارهایم علامت تعجب و آخر برخی عادت‌هایم علامت سؤال.

خودم را هر چند شب یک‌بار ورق بزنم، تا فرصت ویرایش هست حتی بعضی از عقایدم را حذف کنم؛ اما بعضی را پررنگ‌تر.

یک روز این کتاب چاپ می‌شود و به دست من می‌دهند و آن روزی است که فرصت ویرایش به پایان می‌رسد و کسی می‌گوید:

أَقْرَأَ كِتَابَكَ كَفَى بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيَّكَ حَسِبًا (اسراء ۱۴)

« بخوان کتابت را که امروز تو برای حسابرسی از خودت کافی هستی.»

معصومه رامبد (سردبیر علمی) و ندا جمالی مقدم (سردبیر فرهنگی)

روز جهانی تخم مرغ

ندا جمالی مقدم: دانشجوی دکتری پرستاری، دبیر کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه علیها السلام، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

جهان، با سوء مصرف هم مواجه است، چراکه معمولاً تخم مرغ به صورت مستقیم و به عنوان غذای کامل در جهان مصرف می‌شود، اما در کشور ما بیشترین مصرف به عنوان مکمل غذاهاست.

تخم مرغ با تأمین تمامی اسیدهای آمینه ضروری، با ارزش ترین و بالاترین کیفیت پروتئین را در مقایسه با گوشت، لبنیات و حبوبات دارد و کلسترول خون را نیز افزایش می‌دهد. کولین تخم مرغ صرفنظر از تأثیر قابل توجه بر روی عملکرد سیستم عصبی، برای رشد و نمو جنین و کودک و همچنین تقویت حافظه و سلامتی قلب و عروق نیز مؤثر است. از آن جا که تخم مرغ منبع خوبی از ویتامین های گروه ب به ویژه B12 نیز هست، اهمیت عمده‌ای در روند تبدیل هموسیستین به مولکول‌های بی‌خطر دارد. به علاوه لوتئین و زانتین زرده تخم مرغ با حداکثر تأثیرگذاری در مقایسه با سایر غذاهای حاوی این مواد یا مکمل‌ها، از دژنراسیون لایه ماکولای شبکیه و نابینایی ناشی از آن در سالخوردگی جلوگیری می‌کند.

<http://health.kaums.ac.ir>

<http://www.arakmu.ac.ir>

<http://www.farmna.ir>

جالب است بدانید که در تقویم بهداشتی روزی به عنوان روز جهانی تخم مرغ در نظر گرفته شده است. این درحالی است که ایران دهمین تولیدکننده تخم مرغ جهان محسوب می‌شود و جزء کشورهایی است که ۸۵ درصد تولید جهانی را برعهده دارد، اما متأسفانه میانگین مصرف سرانه این محصول در کشور از ۱۸۰ عدد میانگین مصرف سرانه جهانی پایین‌تر است و با سوء مصرف این محصول نیز مواجه هستیم. ۹ اکتبر مصادف با ۱۷ مهرماه از سوی کمیسیون بین‌المللی تخم مرغ به عنوان روز جهانی تخم مرغ نام‌گذاری شده و امسال نیز از این روز با شعار «هر انسان سالم، یک تخم مرغ در روز» یاد می‌شود.

مصرف سرانه تخم مرغ در ایران کمتر از میانگین جهانی

ایران به عنوان دهمین تولیدکننده تخم مرغ در جهان، هنوز به متوسط سرانه مصرف این محصول نرسیده است و در صورتی که سرانه مصرف در جهان سالانه ۱۸۰ عدد است، در کشورهایی همچون دانمارک و ژاپن ۳۵۰ عدد و در آمریکا، فرانسه و ایتالیا نیز ۲۸۰ عدد است، میزان مصرف سرانه در کشور ما ۱۵۵ عدد (۱۰ کیلوگرم) است که علاوه بر عقب‌تر بودن از مصرف سرانه





تاریخ معنویت در طب پرستاری اسلامی غربی

آزینا جابری

دانشجوی دکتری پرستاری، کمیته تحقیقات دانشجویی
دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران
دکتر مرضیه مؤمن نسب
استادیار دانشکده پرستاری مامایی حضرت فاطمه
دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

از سلامت معنوی اشاره کرده‌اند. لذا محصول برقراری زندگی مبتنی بر آموزه‌های دین مبین اسلام، ارتقاء سلامت معنوی و به دنبال آن، سلامت دیگر ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی خواهد بود.

در دیگر فرهنگ‌ها نیز در سال‌های اخیر بعد معنوی سلامت مورد توجه و اقبال زیادی بوده است و در علوم سلامت توجه به آن به صورت روزافزونی رو به گسترش است. در دهه‌های اخیر بیش از دویست مقاله تحقیقاتی بین‌المللی، ارتباط بین باورهای دینی روحی را با بهبود سلامت جسمی و روانی نشان داده‌اند و مطالعات متعددی در خصوص ارتباط جنبه‌های متنوع مذهب و معنویت به جنبه‌های مختلف سلامتی انجام شده است، از جمله در حیطه‌های سلامت روان، سلامت جسمی، افزایش خطر مرگ و میر، برایندهای سلامتی، مراقبت از بیمار در حال مرگ، مشاوره، خانواده‌درمانی، شغل‌درمانی، شخصیت، روانشناسی و سلامت زنان؛ و به عنوان یکی از اجزاء کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی وارد شده است. متخصصان بهداشت و سلامت به طور روزافزون دریافته‌اند که استفاده از روش‌های

شروع پزشکی علمی از زمان بقراط همراه با این باور بوده که خداوند، شفا دهنده و منشأ علم پزشکان است و این باور در میان یهودیان و مسیحیان نیز وجود داشته است، اگرچه در دین مبین اسلام نیز به صورت کامل‌تری وجود دارد. مسلمان باور دارد که نام خداوند، دوا و ذکر او شفاست. از نظر دانشمندان مسلمان طبیب و فیلسوف، همچون ابن سینا و رازی، طبابت شامل جنبه‌های جسمانی و روحانی بوده است. مقدمه کتاب الطب الروحانی رازی و حکایاتی از مثنوی معنوی نشان می‌دهد پزشکان ایرانی هم به استفاده از درمان‌های غیر جسمی باور داشته‌اند. معنویت، زیربنای عبادات و روابط اجتماعی بوده، مؤثر در اعمال روزمره زندگی معرفی شده و حضرت رسول اکرم (ص) نیز آن را در سلامت روانی مؤثر دانسته‌اند. نگرش توحیدی، به رهایی از سرگردانی و انسجام شخصیتی، آرامش درونی و اطمینان قلبی، افزایش طول عمر، ارتقاء احساس خوب بودن و بالاتر رفتن سطح کیفیت زندگی می‌انجامد. امیرالمؤمنین حضرت علی (ع) نیز در خطبه ۱۹۸ نهج البلاغه، به سلامت جسمی روانی و اجتماعی به عنوان یک برآیند

مدرن و تکنولوژی‌هایی که اکنون به عنوان سنت امروز علم پزشکی شناخته می‌شوند، به تنهایی پاسخگوی همه جنبه‌های مواجهه با بیمار و پیشگیری و درمان بیماری‌ها نیست. به همین دلیل، بررسی علمی نقش سلامت معنوی یکی از مباحث مهم در پژوهش‌های علوم سلامت شده است. کارل یانگ، روانشناس بزرگ، معتقد است که «هر بحران زندگی در واقع یک بحران معنوی است». وی می‌گوید: «از میان بیمارانی که در نیمه‌ی دوم عمر خود به سر می‌برند (بعد از ۳۵ سالگی) حتی یک بیمار ندیده‌ام که اساساً مشکل او نیاز به یک گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرات می‌توانم بگویم که تک‌تک آن‌ها به این دلیل قربانی بیماری روانی شده بودند که فاقد آن چیزی بودند که ادیان موجود در هر زمانی به پیروان خود می‌دهند و فرد فرد آن‌ها تنها زمانی به طور کامل درمان شدند که به این دیدگاه‌های دینی بازگشته بودند...» این بعد از وجود انسانی در مواقع بروز بحران و استرس به شکل بارزی نمود پیدا کرده، سبب خلق معنا در زندگی شده و الهام‌بخش فرد در رویارویی با مشکلات می‌شود.

۳

گاهنامه
پرستش ۲
سال اول،
شماره دوم
زمستان ۹۴

امروز دست گیر
که فردا،
از دست رفته است؛
انسان خستهای که نجاتش
به دست توست ...
فریدون مشیری



اندر زهالے سعدی

«گلستان سعدی»، باب هفتم: در تأثیر تربیت حکایت شماره ۱۸: توانگر زاده‌ای را دیدم پرسر گور پدر نشسته و با درویش بچه‌ای مناظره در پیوسته که صندوق تربیت ما سنگین است و کتابه رنگین و فرش رخام انداخته و خشت پیروزه درو به کار برده به گور پدرت چه ماند: خشتی دو فراهم آورده و مشتی دو خاک بر آن پاشیده.

درویش پسراین بشنید و گفت تا پدرت زیر آن سنگ‌های گران بر خود بجنییده باشد پدر من به بهشت رسیده باشد!

«گلستان سعدی»، باب هشتم: در آداب صحبت بخش ۹۸: حکیمی را پرسیدند چندین درخت نامور که خدای عزوجل آفریده است و برومند هیچ‌یک را آزاد نخوانده‌اند مگر سرو را که ثمره‌ای ندارد. درین چه حکمت است؟ گفت هر درختی را ثمره معین است که به وقتی معلوم به وجود آن تازه آید و گاهی به عدم آن پژمرده شود و سرو را هیچ از این نیست و همه وقتی خوشست و این است صفت آزادگان.

۴

گاهنامه
پرستش ۲
سال اول،
شماره دوم
زمستان ۹۴



درس‌هایی از زندگی امام خمینی (ره)

ندا جمالی مقدم، دانشجوی دکتری پرستاری،
دبیر کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده پرستاری
و مامایی حضرت فاطمه



موقع تفریح، تفریح کن

به نقل از حجت‌الاسلام والمسلمین شهید محلاتی در کتاب زندگی به سبک روح الله این چنین آمده است:

وقتی امام (ره) می‌دیدند من روزهای تعطیل هم مشغول مطالعه و درس هستم می‌گفتند: توبه جایی نمی‌رسی. چون باید موقع تفریح، تفریح کنی.

این مسئله را هم یک بار به پسر من جدی گفتند. در حضور من مکرر به پسر من می‌گفتند: من نه یک ساعت تفریح را گذاشتم برای درس و نه یک ساعت درس را برای تفریح گذاشتم.

هر وقتی را برای چیز خاصی قرار می‌دادند و به پسر من هم این نصیحت را می‌کردند که: «تفریح داشته باش. اگر نداشته باشی، نمی‌توانی خودت را برای تحصیل آماده کنی.»

تجربه عکاسی

فاطمه حیدری، دانشجوی کارشناسی پرستاری،
کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم
پزشکی شیراز، شیراز، ایران

عکاسی زبان ساده ایست برای ارتباط بین ما با محیط اطراف. به عقیده من عکس گرفتن نیاز به استعداد و توانایی خارق‌العاده ندارد، بلکه نیاز به ذوق و انگیزه‌ای دارد که باعث می‌شود عکاس از یک شیء معمولی یا یک موجود جاندار با زاویه دید خود، عکس خارق‌العاده‌ای را خلق کند. هدف این نیست که سوژه‌ها را بطور دیگری نشان دهیم؛ بلکه این سوژه‌ها هستند که عکاس را تغییر می‌دهند. آنگاه با موضوع، یکی خواهی شد اگر از روزن دلت به آن نگاه کنی نه فقط از پشت دوربین به عنوان یک ابزار. عکاسی روح آدمی را تازه می‌کند، همانند دیگر هنرها، این خاصیت هنر است. چه نقاشی چه شعرو چه عکاسی...

آدمی را به دنیای دیگری می‌برد. شخصاً همیشه در نوشته‌های خود به دنبال کشف یک بعد از ابعاد شخصیت خود بودم. این بار در بین عکس‌هایم بعدی از خود را کشف کردم. به عکاسی علاقه‌مندم، چراکه هر آنچه در ذهنم می‌گذرد را به زبان دیگری بیان می‌کند. بنابراین نوع عکس‌هایی که می‌گیرید و موضوعاتی که انتخاب می‌کنید شخصیت درون خود را آشکار می‌کنید.

اینکه چقدر به موضوعات نزدیک می‌شوید، فاش می‌کند که چقدر قصد نزدیک شدن به خود را دارید. کار عکاس تنها با گرفتن عکس پایان نمی‌یابد. او وظیفه دارد تا تجربه بصری خویش را به هریک از ممکن با دیگران در میان نهد و این بسیار عالی است. یادتان نرود به هنگام انتخاب زاویه تا حد ممکن فضاهای اضافی را حذف کرده و در کادر اصلی خود نیاورید. دید خود را نسبت به محیط اطراف بازتر کنید و جزئیات محیط را نیز ببینید. منابع نور اطراف خود را بسنجید و با توجه به آن‌ها زاویه خود را انتخاب کنید.

جمله آخر: نگران این نباشید عکستان بد یا خوب می‌شود؛ زیرا با گرفتن عکس‌های متعدد به تدریج علاقه و ذوقتان افزون و توانایی‌تان در عکاسی دوچندان خواهد شد!



زایمان در آب

زهرا کریمی، دانشجوی کارشناسی مامایی، کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

افزایش آستانه درد، ذخیره انرژی مادر جهت مرحله دوم زایمان، کاهش فشار پرورید اجوف تحتانی، کاهش خفیف فشارخون

خطرات بالقوه زایمان در آب:

۱- آسپیراسیون آب توسط نوزاد: اولین تنفس نوزاد با کنار رفتن آب از روی سطح صورت آغاز می‌گردد. با اولین تنفس جریان خون جنین تبدیل به جریان خون نوزادی می‌شود. این فرایند در عرض چند دقیقه اتفاق می‌افتد و در طی این مدت نوزاد اکسیژن موردنیاز خود را از طریق بند ناف دریافت می‌کند. به علت آن‌که تا زمان خروج نوزاد از آب و تماس با هوا هیچ‌گونه تحریکی برای تنفس نوزاد وجود ندارد، بنابراین آسپیراسیون نوزاد در زیر آب امری غیرمحمول می‌نماید و در واقع تهدیدی برای نوزاد محسوب نمی‌گردد.

۲- عفونت: بالا رفتن شانس عفونت یکی دیگر از علل مخالفت منتقدان این روش است. در مطالعه‌ای در کشور کانادا هیچ‌گونه شاهدهی دال بر عفونت مادر و نوزاد در زنان مبتلابه پارگی زودرس پرده‌های جنینی پیدا نشد. به‌رحال پس از هر زایمان باید وان به‌دقت تمییز و ضد عفونی شود. باکتری پسودومونا عامل پاتوژن شایعی در محیط‌های آبی است اما با این حال نوزادانی که مبتلا شده‌اند بدون درمان بهبود یافتند.

۳- کند شدن جریان لیبر: به علت ماهیت شل‌کنندگی آب فرآیند زایمان غالباً با کم شدن شدت انقباضات در آب و در نتیجه کندی آن همراه است. در پروتکل‌های وضع‌شده در بعضی بیمارستان‌ها، زنان پس از رسیدن به دیلاتاسیون ۵ سانتی‌متری وارد آب می‌شوند.

منبع: مادری ایمن، تألیف و گردآوری سارا عظیمی، معصومه کاویانی، ۱۳۹۳، انتشارات نامه پارسی.

۱- حاملگی تک قلو

۲- سن بارداری ۳۷ هفته

۳- نمای سفالیک

۴- عدم وجود عوارض بارداری (پره اکلامسی، دیابت بارداری کنترل نشده، افزایش فشارخون)

۵- عدم وجود خونریزی قابل توجه مادر

۶- ضربان نرمال قلب جنین

۷- مایع آمنیوتیک شفاف

در شرایط زیر انجام زایمان به این روش ممنوع است:

عفونت اخیر واژن، دستگاه ادراری و عفونت پوست، عدم ثبات علائم حیاتی مادر و نوزاد قبل از فورتن در آب گرم، تب بالای ۱۰۰/۴ درجه فارنهایت، آمنیوت، دیسترس جنینی، نارس بودن نوزاد، خونریزی واژینال، مکنونوم غلیظ، نمای غیرطبیعی جنین، سابقه قبلی ماکروزومی، پارگی زودرس پرده‌های جنینی بالای ۲۴ ساعت، ضایعات پوستی هرپس، عفونت ایدز و هپاتیت بی و سی مادر، چاقی، زایمان زودرس، کارکنان کم‌تجربه و فاقد اعتماد به نفس و دیستوشی (زایمان سخت)

مزایای زایمان در آب برای نوزاد

ورود ملایم و آسان‌تر نوزاد به محیط خارج از رحم، ایمن‌تر بودن در مقایسه با روش‌های دیگر، ایجاد یک محیط حد واسط و جلوگیری از برخورد نوزاد با استرس‌های ورود ناگهانی به محیط خارج از رحم، کاهش ضربه، کاهش نیاز به تحریک‌های تهاجمی جهت شروع تنفس، استفاده بهتر و سریع‌تر از شیر مادر

مزایای فیزیولوژیک زایمان در آب برای مادر: کاهش چشمگیر درد، افزایش انقباضات مؤثر، افزایش گردش خون و اکسیژن‌رسانی رحم، کاهش هورمون‌های استرس، کاهش تحریکات حسی، نیاز کمتر به اپیزوتومی، کاهش مداخلات پزشکی از جمله سزارین، کاهش نیاز به مسکن‌ها و ضد دردها، کاهش قابل توجه طول مدت زایمان،

اولین زایمان مدرن در آب ثبت شده، در سال ۱۸۰۳ در فرانسه انجام شد. به دنبال آن گزارش‌های متعددی از زایمان در آب در نقاط مختلف دنیا پخش شد تا اینکه در اتحاد شوروی در سال ۱۹۶۰ زایمان در آب با مدرک تأیید شد. محقق روسی به نام ایگور چارکوفسکی روی زایمان در آب مطالعاتی انجام داد. تا جایی که دخترش در سال ۱۹۶۳ میلادی با وزن ۲/۲۲ پوند، نارس در آب به دنیا آمد. یکی از مزایای منحصر به فرد این روش قابلیت حضور همسر درون آب و حمایت روحی و بخصوص فیزیکی وی در حین لیبر و زایمان است. همراهی همسر بیمار در کنار تخت زایمان و یا درون وان در اغلب مراکز درمانی دنیا اجرا می‌شود.

شرایط زایمان در آب:

ابعاد وان: ابعاد وان مخصوص این نوع زایمان بسته به فیزیک مادر متفاوت هست. اما به‌طور معمول طول این وان‌ها از یک متر و بیست تا یک متر و پنجاه سانتی‌متر و عمق آن‌ها از ۵۵ تا ۷۵ سانتی‌متر و ظرفیت آبیگری آن‌ها نیز از ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ لیتر متفاوت هست. وجود حرارت سنج دیجیتال برای کنترل دمای آب، سونیکیت یا داپلر برای سمع قلب جنین، کلامپ و قیچی، چند دست لباس تمیز و داشتن یک منبع نور مناسب در کنار وان ضروری است.

دمای آب: در این روش دمای آب از ۳۲ تا ۴۰ می‌توان تنظیم کرد و به‌طور متوسط ۳۶ تا ۳۷ است. اما بهتر است هریک ساعت طبق اظهار رضایت مادر تنظیم شود. از آنجایی که این تغییرات دمایی می‌توان باعث کاهش آب بدن مادر شود، در جبران آن می‌توان از نوشیدنی‌های مناسب استفاده کرد. درجه حرارت بالای آب و یا درجه حرارت پایین آب عوارضی را برای مادر و جنین به دنبال خواهد داشت.

در این شرایط می‌توان از این روش استفاده کرد:



معصومه رامبد: دانشجوی دکتری پرستاری، مرکز تحقیقات مراقبت‌های روان جامعه‌نگر و کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

پرستاران

توانمندی‌های اخلاقی در

با افزایش پیچیدگی سامانه‌های سلامتی، توجه به توانمندی حرفه‌ای پرستاران افزایش یافته است. سازمان بهداشت جهانی روی اهمیت اطمینان از سطح توانمندی مطلوب در میان پرستاران تأکید کرده است. اطمینان از توانمندی در عملکرد و توانایی، یک وظیفه اخلاقی و قانونی برای ارائه‌دهندگان مراقبت سلامتی است (۱).

برخورداری از توانمندی منجر به ارائه مراقبت بیمار محور و ایمن شده و در نهایت به ارتقا مراقبت باکیفیت، کمک می‌کند (۲). این در حالی است که کاهش سطح توانمندی بالینی می‌تواند منجر به نارضایتی بیمار، اشتباهات کاری، به مخاطره افتادن جان بیمار و سلامت کارکنان، کاهش بهره‌وری و ناتمام ماندن فعالیت‌های بخش شود (۳). توانمندی یک مهارت فردی است که از طریق آموزش بالین توسعه یافته و شامل رفتارهای است که در عملکرد حرفه‌ای، صفات، ارزش‌ها، نگرش‌ها، تمایلات و توانایی‌ها ظهور پیدا می‌کند (۶). توانمندی شامل توانایی انجام کارها در موقعیت‌های مختلف و در جهان واقعی با پیامدهای مطلوب است (۴).

پرستار به‌عنوان یک فرد حرفه‌ای لازم است که از توانمندی‌های زیر برخوردار باشد: تفکر انتقادی و تمایل به تحقیق، مراقبت بالینی، رهبری، ارتباطات بین فردی، عملکرد قانونی و اخلاقی، توسعه حرفه‌ای و تعلیم و آموزش.

در میان توانمندی پرستاران، توانمندی عملکرد قانونی و اخلاقی همپا با بقیه توانمندی‌ها دارای اهمیت است. توانمندی اخلاقی یکی از ابعاد توانمندی حرفه‌ای است. اخلاق حرفه‌ای؛ ارزش‌ها و رفتارهای حرفه‌ای را تعیین می‌کند (۵).

توانمندی عملکرد قانونی و اخلاقی پرستاران طبق مطالعات موجود شامل موارد زیر می‌شود:

- پرستار باید به بیان حقایق و تفکرات به شیوه واضح و سازمان یافته در یادداشت‌ها و پرونده بیمار بپردازد.
- بر اساس استانداردها و سیاست‌های سازماندهی شده، وظایف پرستاری خود را انجام دهد.
- عملکردها را در راستای قوانین و مقررات

موجود انجام دهد.

- مسئولیت عملکردهای شخصی را بر عهده بگیرد.

- به دفاع از حقوق بیماران بپردازد.

- به حریم بیماران/مددجویان احترام بگذارد.

- در جهت حفظ رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات تلاش کند.

- عملکردهای نامطلوب را به افراد مسئول گزارش دهد.

- به حقوق بیمار، جهت مشارکت در تصمیم‌گیری در امور درمانی خود؛ احترام بگذارد.

- پرستار همواره باید استقلال بیمار/مددجو را مدنظر قرار دهد و قبل از انجام هر اقدامی، رضایت او را جلب کند.

مرور متون حاکی از این است که عوامل درونی و بیرونی می‌تواند در توانمندی اخلاق حرفه‌ای افراد تأثیر بگذارد. عوامل درونی شامل عوامل فردی و تجارب کاری می‌شود. عوامل بیرونی شامل عوامل حرفه‌ای و محیطی است.

۵ عوامل فردی از جمله مهارت و دانش، تعهدات حرفه‌ای و احترام به خود و دیگران بر توانمندی پرستاران تأثیر دارد.

۵ تجارب کاری از جمله ارتباطات مؤثر، علاقه به حرفه و مسئولیت‌پذیری روی توانمندی اثر دارد.

۵ عوامل حرفه‌ای از جمله مدرک و گواهی کاری، کنترل و نظارت و مدیریت مؤثر بر توانمندی تأثیر می‌گذارد.

۵ عوامل محیطی از جمله فراهم بودن سیستم آموزشی و تکنولوژی مؤثر در ارتقا توانمندی افراد تأثیر دارد (۷).

طی مطالعه‌ای که در ایران در مورد موانع توانمندی اخلاق حرفه‌ای از دیدگاه دانشجویان انجام شد، دانشجویان به

کمبود انگیزه و علاقه به حرفه، خودآگاهی ناکافی، کمبود مدرسین مسلط به علم اخلاق، نارسایی برنامه درسی، استفاده

از روش‌های نامناسب در آموزش اخلاق، ضعف ارتباط بین فردی و محدودیت‌های محیط بالین اشاره نمودند. لذا با توجه

به اهمیت توانمندی اخلاق حرفه‌ای رفع موانع فوق دارای اهمیت هست (۶).

نتیجه‌گیری: توجه به توانمندی اخلاقی در پرستاران حرفه‌ای دارای اهمیت است.

برگزاری کارگاه‌های آموزشی در مورد نکات و اصول ارتباطی و خودآگاهی؛ افزودن دروس نظری به محتوای درسی دانشجویان پرستاری در مورد اخلاقیات؛ افزایش انگیزه و علاقه به حرفه در دانشجویان و پرستاران و همچنین آموزش و اجرای کدهای اخلاقی پرستاری می‌تواند منجر به ارتقا توانمندی اخلاقی پرستاران و به تبع ارتقا سلامت بیماران و جامعه شود.

منابع:

1. Brunt B.A. Identifying performance criteria for staff development competences. *Journal for Nurses in Staff Development* 321-314 :18 :2002.

2. Nicholson P, Griffin P, Gillis S, Wu M, Dunning T. Measuring nursing competencies in the operating theatre: Instrument development and psychometric analysis using Item Response Theory. *Nurse Education Today* 2012.

۳. غلامحسین محمودی راد، فضل الله احمدی، زهره ونکی، ابراهیم حاجی‌زاده. تأثیر مدل کسب شایستگی مدیریتی مبتنی بر انتظارات در پرستاری، بر توانمندی کارکنان پرستاری و اثربخشی سبک رهبری مدیران پرستاری. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، ۱۳۸۹، ۲(۱۷): ۱۲۷-۱۳۵.

4. Benner, P. Issues in competency-based testing. *Nursing Outlook* -303 :30 :1982 309.

5. Paganini MC, Egrý EY. The ethical component of professional competence in nursing: An analysis. *Nursing Ethics* :2011 582-571 (4):18.

۶. برهانی ف، الحانی ف، محمدی ع، عباس زاده ع. درک دانشجویان پرستاری از موانع کسب اخلاق حرفه‌ای: یک تحقیق کیفی. *گام‌های توسعه در آموزش پزشکی*، *مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی* ۱۳۹۰؛ ۱(۸): ۸۰-۶۷.

7. Memarian R, Salsali M, Vanaki Z, Ahmadi F and Hajizadeh E. Professional ethics as an important factor in clinical competency in nursing. *Nursing Ethics* :2) 14 2007 214-203.

تلقین



ناهد کریمی: دانشجوی کارشناسی پرستاری، کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

کاشف تلقین به خود، دانشمندی فرانسوی به نام امیل کوئه است. او قدرت تلقین را کشف کرد.

داستان کشف تلقین:

یک روز پسر ۱۳ ساله او دیراز خواب بیدار می‌شود و بدین جهت مورد سرزنش و برخورد شدید پدر قرار می‌گیرد. عصر آن روز وقتی پسر کوئه از مدرسه به خانه برمی‌گردد؛ امیل متوجه می‌شود که هنوز اثر صحبت‌های صبح در چهره پسر مشخص است. مدتی بعد مجدداً این ماجرا تکرار شد تا اینکه جرقه‌ای در ذهن کوئه پدید آمد.

او از خود این سؤال را پرسید که چرا اثر تنبیه یا تشویق از صبح تا عصر همان روز باقی می‌ماند. پس از تحقیق و آزمایش بسیار در این خصوص به این نتیجه رسید که انسان‌ها ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بعد از خواب و به همین مقدار قبل از خواب رفتن در شرایطی قرار می‌گیرد که هر نوع فکر، حرف و تصویری را که در رؤیا یا واقعیت با آن مواجه شوند در طول روز عیناً برای خود شبیه‌سازی می‌کنند.

همه افراد نوع بشر قبل و بعد از خواب به حالت رخوت و خواب‌آلودگی هیپنوتیزمی وارد می‌شوند؛ در این وضعیت پذیرش

افزایش می‌یابد. از آنجاکه نسل بشر هنگام صبح که از خواب برمی‌خیزند دچار رخوت و خواب‌آلودگی اند، پس بهترین زمان ارائه تلقین‌ها صبح زود هست.

اولین اصل در تلقین امیل کوئه خواب‌آلودگی است. دومین اصل در تلقین امیل کوئه آرامش عضلانی است.

سومین و مهم‌ترین اصل تلقین امیل کوئه تمرکز فکری و خلأ ذهنی است که در اصل کانونی کردن ذهن است؛ فقط و فقط بر روی یک موضوع ویژه. امیل کوئه پس از تحقیق و آزمایش بر روی افراد و حالات گوناگون آنان به این نتیجه رسید که این سه حالت پیش از بیدار شدن از خواب به انسان دست می‌دهد چراکه در صبح هنگام انسان هم خواب‌آلود هم ریلکس و هم در حالتی از تمرکز فکری و ذهنی هست.

قوانین کوئه:

کوئه پس از گذشت حدود ۲۰ سال تحقیق در خصوص تلقین‌های هیپنوتیزمی به قوانین سه‌گانه زیر دست یافت:

۱. قانون توجه و تمرکز: زمانی که ذهن در مدت مدیدی بر روی موضوعی متمرکز شود آن موضوع به تدریج جنبه واقعی پیدا می‌کند.

۲. قانون اثر متضاد: مادامی که در خیال خود ببینید که قادر به انجام کاری نیستید تفکر منفی + کوشش بیشتر = موفقیت کمتر.

۳. قانون اثر احساسی عاطفی: پندار قویتر از تلقین است. زمانی که یک تلقین از روی اشتیاق و احساس‌های عاطفی درون باشد و همراه با تصاویر ذهنی باشد، این تلقین قویتر از سایر افکار و القانات ظاهر شده و بردیگر افکار غلبه پیدا می‌کند.

تلقین چیست؟

تلقین همانند بذری است که در خاک وجود انسان‌ها کاشته می‌شود. اگر به موقع به آبیاری و باغبانی آن پردازیم، از آن دانه کوچک کم‌وزن درخت قطور و تنومندی ایجاد خواهیم کرد که با بالا رفتن از آن درخت از فراز قله‌های موفقیت خواهیم گذشت. تلقین همانند تیغ جراحی است که تنها افراد متخصص بهترین بهره‌برداری را از آن به عمل می‌آورند.

اگر تلقین به نفس در مدت زمانی طولانی مثلاً چند ماه (۳ الی ۴) ادامه داشته باشد بعد از تأثیرگذاری ناخودآگاه در پی به دست آوردن موارد ذکر شده در تلقینات برمی‌آید؛ در آن موقع زمانی است که اعجاز ناخودآگاه را می‌بینیم. جمله ابداعی کوئه:

«من هر روز از هر جهت بهتر و بهتر می‌شوم»

V

گاهنامه
پرستش ۲
سال اول،
شماره دوم
زمستان ۹۴



... حیف استاد به من یاد نداد

یاد باد آنچه به من گفت استاد
آدمی نان خورد از دولت یاد
که مرا مادر من نادان زاد
گشت از تربیت من آزاد
که به تعلیم من استاد استاد
غیر یک اصل که ناگفته نهاد
حیف استاد به من یاد نداد
ایرج میرزا

گفت استاد مبر درس از یاد
یاد باد آنکه به من یاد آموخت
هیچ یادم نرود این معنی
پدرم نیز چو استادم دید
پس مرا منت از استاد بود
هر چه می دانست آموخت مرا
قدر استاد نکو دانستن





فاطمه شیرازی، دانشجوی
دکترای پرستاری، کمیته
تحقیقات دانشجویی
دانشگاه علوم پزشکی
شیراز، شیراز، ایران

ضرورت استفاده از روش یادگیری الکترونیکی در پرستاری

- انعطاف پذیری، در دسترس بودن، و سهولت دسترسی به منابع آموزشی؛
- افزایش حق انتخاب دانشجویان در تعیین دوره‌های آموزشی؛
- تغییر محتوای تدریس (از «محدود و انتخابی» به «نامحدود و متنوع»);
- د) تغییر نگرش و دانش کاربران
 - تغییر سطح سواد دانش‌آموختگان (از سواد کلاسیک به خلاقیت و تولید دانش)؛
 - تغییر نگرش به آموزش و یادگیری (از فردی به اجتماعی)؛
 - تغییر نگرش به فراگیران (از «ایجاد رقابت» به «همکاری و مشارکت»);
 - تغییر وظیفه فراگیران (از «ذخیره‌سازی اطلاعات و افزایش محفوظات» به «مدیریت اطلاعات و تولید دانش»);
 - افزایش سرعت در آموزش و یادگیری؛
 - افزایش سطح علمی جامعه؛
 - قابلیت تنظیم آهنگ یادگیری فراگیران؛
 - محوریت کاربران؛
 - ه) مدیریت
 - مدیریت آسان و کارآمد؛
 - نظارت و کنترل دقیق بر نظام آموزشی و اطلاعات؛
 - جمع‌آوری سریع بازخوردها و تجزیه و تحلیل آن‌ها؛
 - کاهش هزینه و زمان؛
 - فراهم نمودن فرصت‌های آموزشی یکسان برای عموم؛
 - افزایش سرعت در توسعه و پیشرفت.

فناوری روز و تغییر روش‌ها و محیط‌های آموزشی خود هستند، امکان دستیابی به شیوه‌های نوین آموزشی را فراهم می‌نماید به طوری که می‌توان مزایای آموزش الکترونیکی را در چند محور به شرح زیر برشمرد:

- الف) شیوه ارائه دروس به دانشجو
- عدم وابستگی کلاس درس به زمان خاص؛
 - جامعیت، فراگیری، پویایی، روزآمدی و رفع نیاز آموزشی در زمان دلخواه؛
 - افزایش کیفیت ارائه دروس (به دلیل ارائه دروس به صورت چندرسانه‌ای)؛
 - افزایش میزان اثربخشی و بازدهی آموزشی (به دلیل حذف محدودیت‌های زمانی و مکانی)؛
- ب) تعامل بین استاد و دانشجو
- عدم نیاز به حضور فیزیکی استاد و دانشجو در کلاس درس؛
 - کاهش زمان و هزینه رفت و آمد برای دانشجویان؛
 - پشتیبانی تعداد زیادی دانشجو در یک کلاس؛
 - امکان ثبت فعالیت‌ها و پیشرفت دانشجویان توسط استاد؛
 - امکان تهیه مدل‌های مختلف آموزش توسط استادان؛
 - ارتباطات آسان و فراگیر آموزشی؛
- ج) دسترسی به منابع اطلاعاتی
- دسترسی پیوسته به کتابخانه مجازی؛
 - جستجوی هوشمندانه؛

ما در حال گذر از جامعه صنعت - محور به جامعه اطلاعات - محور، یا به عبارت دیگر گذر از دنیای فیزیکی به دنیای مجازی هستیم. ورود به عصر اطلاعات و زندگی اثربخش در جامعه اطلاعات - محور، مستلزم شناخت ویژگی‌های آن است. یکی از نهادهای اجتماعی که در این عصر دستخوش تغییرات وسیع خواهد شد، نهاد آموزش و یادگیری در سطوح عمومی و عالی است. درگذر به جامعه اطلاعاتی، نقش عمده بر دوش دانش‌آموختگان جامعه است و آموزش و یادگیری می‌باید بر اساس رویکردهای جدید تنظیم شود. پیش‌نیاز وارد شدن به این پهنه، گسترش سریع و وسیع آموزش الکترونیکی، از پایین‌ترین تا بالاترین سطح نظام آموزشی کشور است. آموزش مجازی یا الکترونیکی پارادیم جدیدی در حوزه آموزش و یادگیری پدید آورده و امکان یادگیری را در هر زمینه، برای هر فرد، در هر زمان و در هر مکان به صورت مادام‌العمر فراهم آورده است. آموزش الکترونیکی شامل آموزش مبتنی بر رایانه، آموزش مبتنی بر اینترنت، آموزش مبتنی بر وب، پارادایم‌های جدید، و محصول فناوری اطلاعات می‌باشند که بشریت را به سمت یک انقلاب بزرگ آموزشی سوق می‌دهند.

مزایای آموزش الکترونیکی

آموزش الکترونیکی یک نظام آموزشی هنرمندانه و راه‌حل جامع هست که برای مؤسسه‌ای که خواهان حرکت در مسیر

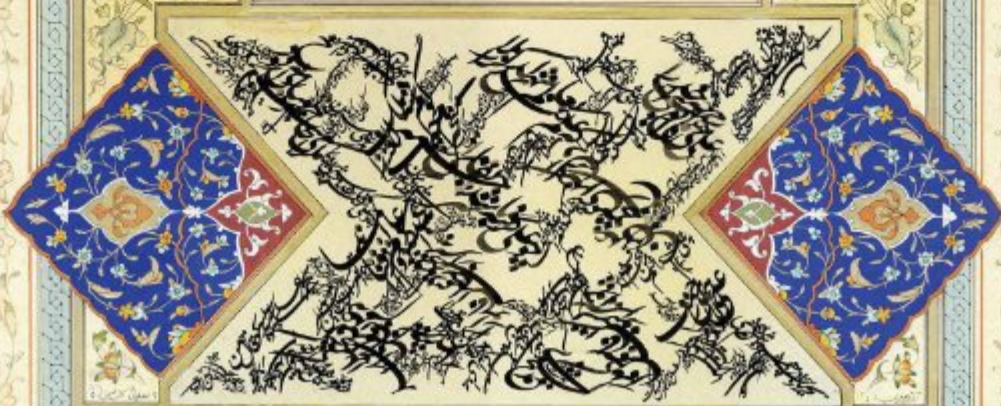
عشقهای منم چه آبجی که با من میباید کرد

های حیرت

علی های حیرت تو چندی حیرت ادا
 دل اگر نه شناسی به درخ عین
 بخدا که در عالم ارزفا من اند
 کمرای حسابت قیامی از درخ
 بروی که ای سیکون غایب عین
 بجز از غمی که گوید بهر کفایت این
 بجز از غمی که آرد پیری بود بچسب
 چو تویی تضای گردان غمی تسکین
 ز خدا تو نشنخ اند بهر تو شن گفت
 که با هر مشکندی به ساری شما را
 بهی شناختم من جنم اقسام خدا را
 چو می گرفته باشد بهر شمشیرت را
 بهر زلفت نوزد همه جان ما را
 که کین با پشامی دستم از کرم که ادا
 چو سیرت است اکنون بهیر کن ما را
 که حکم کند عالم شمشیرت را
 که زبان بگردان آفت تضار
 متحیرم چه گویم شکایت لافعی را

ز نوای رخ باقی بشنو که در دل شب
 غم دل به دست کفایت چو شربت شیر ادا

مسجد



PARASTESH MAGAZINE

Student Research Committee
School of Nursing and Midwifery
Shiraz University of Medical Sciences
Vol 1, No 2, Dec 2015



نظر یادتون نره!

دفتر کمیته تحقیقات دانشکده پرستاری و مامایی، واقع در طبقه اول دانشکده، اتاق شماره ۲۹، هر روز منتظر حضور فعال شما در حوزه های مختلف این کمیته از جمله نشریه، ترجمه کتاب، فعالیت های تحقیقاتی و... و دریافت نظرات ارزشمند شماست. همچنین مرکز تحقیقات روان جامعه نگر واقع در طبقه اول ساختمان شماره ۳ دانشکده، ممبر روز از فعالیت های پژوهشی شما استقبال می کند.

