

از کلینیکهای آفریقا که در آن علائم " اسلحه ممنوع " به دیوار نصب شده است ، تا کلینیکهایی مجهز سراسر دنیا پرستاران تمام تلاش و توجه خود را بر ارائه خدمات با کیفیت معطوف میکنند . این تلاش و توجه ستودنی است ، اما پرستاران باید به حفظ سلامت خود نیز توجه داشته باشند تا هم بتوانند به ارائه خدمات به بیماران خود ادامه داده و توانایی حرفه ای خود را تا زمان جذب نیروهای جدید حفظ کنند . ارائه مطلوب خدمات بیمارستانی با کمیت و کیفیت پرستاران حاضر در بیمارستان مرتبط می باشد . بخش پرستاری بزرگترین بخش و کادر نیروی انسانی بیمارستان را تشکیل می دهد و وجود کادر پرستاری مجرب و کار آزموده در اعتلای مراقبت‌های بیمارستانی نقش اساسی دارد . حرفه پرستاری به خاطر ماهیت کار شبانه روزی با بیماران سخت ، طاقت‌فرسا و همراه با مسئولیت سنگین ، استرس و فشار روانی بالا می باشد . آسیب‌های شغلی در پرستاران به مراتب بسیار بالاست که بیشتر به خاطر فشارهای ناشی از شغل و عدم استاندارد بودن تسهیلات و تجهیزات کاری می باشد . هر گونه بی توجهی نسبت به کادر پرستاری منجر به کاهش کیفیت خدمات پرستاری ارائه شده به بیماران می گردد . بنابراین ایجاد شرایط استاندارد از نظر بهداشت حرفه ای برای محیط کار می تواند به کاهش فشارهای شغلی پرستاران منجر گردد .

مخاطرات عمومی حرفه پرستاری

مخاطرات بیولوژیکی

پرستاران ممکن است در معرض ابتلاء به بیماریهای مسری و عفونی که از طریق هوا و یا بافت های آلوده منتقل می شوند، مثل سل مقاوم به دارو یا بیماریهای عفونی منتقله از طریق خون و یا ترشحات زنده مانند ایدز و هپاتیت B و C و سایر عفونت های فرصت طلب باشند

مخاطرات شیمیایی

در محیط بیمارستان پرستاران ممکن است در مواجهه با مواد زیر قرار گیرند :

- مواد شیمیایی مختلف که به صورت روزانه برای ضد عفونی و استریل کردن سطوح و وسایل و تجهیزات بکار می روند .

- گازهای بیهوشی (از جمله اکسید نیتروژن ، هالوتان، اتر دی اتیلن و ...)

- داروها

- لاتکس (دستکش و تجهیزات مصرفی)

عوامل ارگونومیک

بسیاری از موقعیت هایی که در آنها اعمالی همراه با فشار دادن و انجام یک فعالیت تکراری ، وضعیتهای نامناسب بدن

در حین کار و فعالیت هایی یکنواخت و به مدت طولانی وجود دارد .

برخی از مخاطرات ارگونومیک محیط کار پرستاران :

- راه رفتن و یا ایستادن برای مدت زمان طولانی

- بلند کردن و جابجایی اجسام سنگین و یا بیماران

- خم و راست شدنهای مکرر

عوامل فیزیکی

پرستاران در مواجهه با تابش اشعه های ایکس و اشعه های ناشی از رادیو ایزوتوپها و همچنین لیزر قرار دادند . همچنین پرستاران ممکن است سوختگی ناشی از تجهیزات استریل شده داغ را تجربه کنند .

عوامل روانی محیط کار

کار به تنهایی در شیفت های شب می تواند منجر به بروز اختلالات خلقی روانی و افسردگی در شاغلین این حرفه شود. همچنین مسئولیت مراقبت در حالت های اورژانسی بیماران نیاز به تصمیم گیری های خاصی داشته که منجر به استرس زیادی می شود . مواجهه پرستاران با مجروحین و مصدومین پس از حوادث و سوانح یکی دیگر از علل بروز استرس در آنها می باشد .





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

مرکز آموزشی و درمانی ۱۷ شهریور

بهداشت حرفه ای برای پرستاران



* آگاهی از خطرات بهداشتی مربوط به نوبت کاری و تنظیم ساعت های کار و استراحت بر اساس الگوهای پیشنهادی استاندارد

* رعایت اصول ارگونومی برای مواقعی که بایستی کار در یک موقعیت خاص مانند قرار گرفتن دست ها در وضعیت بالاتر از شانه ها و یا انجام اعمال تکراری

* نصب و نگهداری سیستم های تهویه مناسب در محیط کار

* کنترل کلیه منابع و سطوح در معرض تابش اشعه های یونیزان توسط مسئول فیزیک بهداشت و استفاده دائم از دوزیمترهای فردی

* پرستارانی که در بخش های پزشکی هسته ای مشغول به فعالیت هستند و از بیمارانی که از داروهای رادیواکتیو و رادیو داروها استفاده می کنند ، مراقبت می کنند بایستی دوره های آموزشی ایمنی و بهداشت پرتوها را فرا گرفته باشند .



علاوه بر این اکثر پرستاران نوبت کار هستند که کار در این وضعیت ها می تواند منجر به بروز اثرات سوء بهداشتی شود .

برخی از اقدامات پیشگیرانه شغلی برای پرستاران

* شستشوی مرتب دست ها برای کاهش عفونت ها بسیار ضروری است بنابراین استفاده از کرمهای مرطوب کننده پوست برای جلوگیری از خشکی پوست الزامی است

* یادگیری تکنیکهای مناسب برای جلوگیری از صدمات وسایل تیز و برنده و نوک تیز (سرسوزن و ...)

* همیشه از تجهیزات حفاظتی فردی مناسب در حین کار استفاده کنید مانند استفاده از دستکش های لاتکس مناسب برای تمیز کردن و یا کار با مواد شیمیایی

* پوشیدن کفش مناسب و طبی برای راه رفتن و ایستادن در محیط کار

* آموزش تکنیک های مناسب برای بلند کردن اجسام و بیماران

* فرا گرفتن تکنیک های کاهش استرس و همچنین کار در موقعیت های تنها