

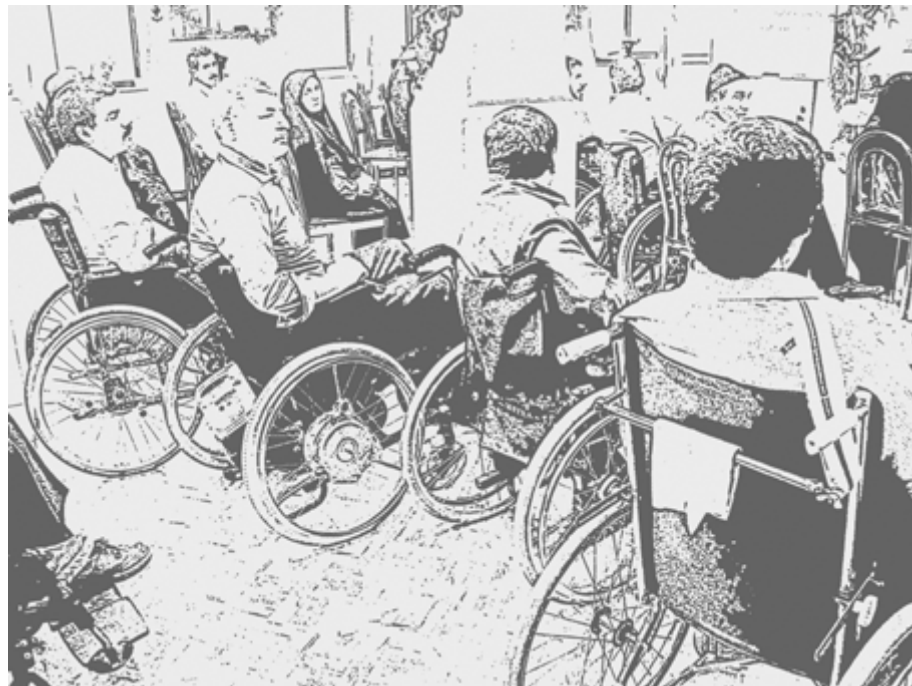
بسمه تعالی

بنیاد شهید و امور ایثارگران

معاونت بهداشت و درمان



آشنایی با افرادی که دچار آسیب نخاعی هستند



مرکز ضایعات نخاعی جانبازان

www.isaarsci.ir

سالیانه هزاران نفر در کشور ما دچار آسیب نخاعی می شوند که نام بخشی از آنان جهت دریافت خدمات در بهزیستی ثبت می شود و تعداد زیادی نیز بدون آنکه نام آنها ثبت شود بدون حمایت های مورد نیاز به سختی زندگی می کنند. حدود ۱۰۰۰۰ نفر در حال حاضر تحت پوشش بهزیستی قرار دارند و حدود ۲۰۰۰ نفر از جانبازان نیز از آسیب نخاعی رنج می برند و در کل کشور حدس زده می شود بیش از پنجاه هزار نفر فرد نخاعی وجود دارد و این یک واقعیت انکار ناپذیر است که همه ما با وقوع یک حادثه در معرض خطر آسیب نخاعی قرار داریم و متأسفانه تلاش های لازم جهت مناسب سازی جامعه نیز برای حضور فعالانه افراد نخاعی صورت نگرفته است، به گونه ای که هر کسی که نخاعی می شود گویی وارد دنیای جدیدی شده است که برای زندگی در این شرایط جدید باید به مبارزه ای سخت پردازد.

جامعه ایران به سوی سالمندی به پیش می رود و در بیست سال آینده جمعیت سالمندان کشور به حدود هفت برابر می رسد که بخشی از آنان مجبور به نشستن بر روی صندلی چرخدار خواهند بود و این خود دلیل دیگری بر اهمیت مناسب سازی جامعه برای افراد ویلچر سوار است.

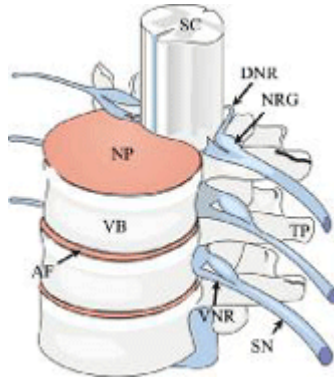
ناتوانی در ارائه خدمات در زمینه های مختلف از جمله، امور تفریحی و رفاهی باعث خواهد شد که این عزیزان در انزوای بسر برده و این خود ضربه سختی بر سلامتی این عزیزان خواهد بود و به جای آنکه این عزیزان به افراد سالم و توانمند تبدیل شوند و در پیشرفت جامعه مشارکت فعال داشته باشند، به افرادی بیمار و نیازمند تبدیل خواهند شد که علاوه بر تاثیرات نامطلوب روانی بر روی نزدیکان، هزینه های سنگینی را نیز بر جامعه تحمیل خواهند نمود و این تاوان فراموشی جامعه نسبت به این عزیزان است.

یکی از مهمترین عواملی که می تواند زمینه ساز حضور فعالانه افراد نخاعی باشد، آماده نمودن هتل ها، مراکز اقامتی و تفریحی برای این عزیزان و خانواده آنان است. برای دستیابی به این هدف مهم، اولین قدم آموزش کارکنان و دست اندرکاران این گونه مکان هاست، به گونه ای که فرد نخاعی بتواند در هنگام مسافرت با آرامش خاطر در مکان های اقامتی و هتل ها حضور یافته و از مسافرت خویش لذت ببرد و این خود باعث رشد سلامت جسمی، روانی فرد نخاعی خواهد شد. در این رابطه لازم است مجموعه ای از مطالب ضروری جهت شناخت کارکنان در خصوص افراد نخاعی تهیه و در بین تمامی هتل ها و مراکز اقامتی توزیع گردد و همچنین لازم است تمامی مسوولین و کارکنان هتل ها با مطالعه این مطالب، شناخت لازم را در خصوص آسیب نخاعی کسب کنند، بخاطر داشته باشیم فاصله میان سالم بودن و دچار آسیب نخاعی شدن چه بسا از موباریکتر است. پس بکوشیم جامعه را برای زندگی افرادی که دچار آسیب نخاعی هستند مناسب سازی نماییم.

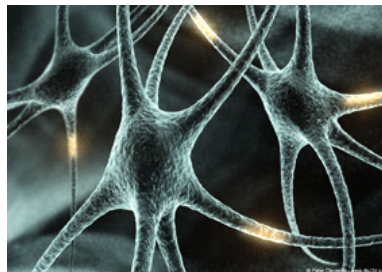
مرکز ضایعات نخاعی جانبازان

نخاع چیست؟

نخاع شبیه یک لوله تو پر است که وقتی آن را به صورت عرضی برش دهیم، در قسمت داخلی آن، ماده خاکستری و در قسمت خارجی آن ماده سفیدی را می بینیم. نخاع پر از سلولهای عصبی است. این سلولها رابط بین مغز و اعصاب حسی و حرکتی هستند که از ستون فقرات ما منشعب می شوند. جریان عصبی در اعصاب ناحیه نخاع پیامها را از مغز به اندامها می رساند. ما ۳۱ جفت عصب نخاعی داریم که هر کدام از این اعصاب پس از خروج از نخاع منشعب می شوند.



هیچوقت به این موضوع فکر کردید که چرا وقتی دستتان با جسم داغی برخورد می کند، قبل از اینکه فرصت فکر کردن داشته باشید، دستتان را عقب می کشید؟ واقعیت این است که در مواقع بروز خطرات ناگهانی، اتفاقی به نام انعکاس نخاعی در بدن رخ می دهد که سرعت عمل آن بسیار بیشتر از واکنشهای ارادی بدن ماست. در روند یک انعکاس نخاعی، موج عصبی که در اثر تحریک یک تار عصبی حسی به وجود آمده به نخاع می آید و به یک عصب حرکتی منتقل می شود و بلافاصله به اندام درگیر می رسد و مثلاً "در مثال فوق باعث عقب کشیدن فوری دست ما می شود.



اندازه نخاع :

خیلی مختصر و مفید عرض می کنم که نخاع ما ۳۸-۴۵ سانتی متر طول و حدود ۳۰-۴۰ گرم وزن دارد!

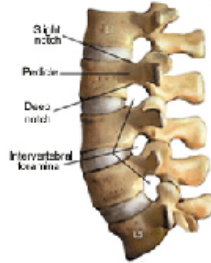
عوارض آسیب های نخاعی:

بیماران دچار آسیب نخاعی، متأسفانه دچار عوارض مختلفی در بسیاری از قسمت های بدن می شوند و بخش هایی از بدن فلج شده و اختلالاتی آن رخ می دهد.

آسیب نخاعی چیست؟

نخاع ما درست مثل کابل تلفنی است که بین مغز به عنوان مرکز تلفن و اندامهای حسی و حرکتی به عنوان مشترکین قرار گرفته است. با آسیب دیدن نخاع در محل ضربه، اول خونریزی و تورم در نخاع ایجاد می شود و بعد، بسته به سطح ضایعه، یک حباب در نخاع به وجود می آید. که

باعث قطع شدن مسیر و از دست دادن همه یا بخشی از حسها و حرکات می شود. نقطه آسیب در هر کجای نخاع که باشد . بالای آن درست عمل می کند و صدمه ها در نواحی پایین آن دیده می شود. مثلاً" کسانی که از آسیبهای گردن رنج می برند، همه یا بخشی از حرکات دستها و پاهایشان را از دست داده اند در حالیکه کسانی که از ناحیه کمر آسیب دیده اند، مشکلی در حس و حرکت دستهایشان ندارند بلکه مشکلات آنها مثلاً" در پاهایشان بروز می کند.



اعصاب نخاع :

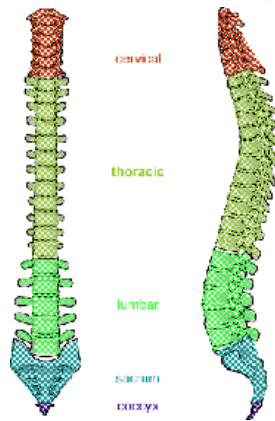
سی و یک جفت عصب از نخاع خارج می شود و عملکرد قسمتهای مختلف بدن را کنترل می کند. این اعصاب عبارتند از :

۸ عصب گردنی که کنترل گردن ، بازو و دستها را به عهده دارند.

۱۲ عصب پشتی که کنترل تنه و عضلات بالایی شکم را به عهده دارند.

۵ عصب کمری که کنترل عضلات پایین شکم و اندامهای تحتانی را به عهده دارند.

۵ عصب خاجی که کنترل قسمتهای پایینی اندام تحتانی و عملکرد روده و مثانه را کنترل می کنند و یک عصب دنبالچه .



برقراری ارتباط درست با فرد نخاعی در هتل



هنگامی که یک فرد نخاعی جهت اقامت، هتل شما را انتخاب می کند، اولین ارتباط تاثیر فوق العاده ای بر وی خواهد داشت. لبخند نگهبان و صمیمیت او می تواند خاطره ای خوش و به یاد ماندنی برای او بر جای بگذارد، به خصوص اگر این ارتباط با یک احترام بدون ترحم و با هدایت درست و دقیق به سوی بخش پذیرش هتل آغاز شود.

یکی از مهمترین نکاتی که کارکنان هتل می بایستی به آن دقت کنند توجه به این نکته است که یک فرد نخاعی نباید به صورت یک فرد معلول و ناتوان نگریسته شود زیرا این افراد اگر چه از نظر حرکت دارای محدودیت هایی هستند، اما از نظر ذهنی فعال و با هوش می باشند و مغز آنها از حساسیت بالایی برخوردار است و کوچکترین برخورد ترحم انگیز و یا بی اعتنایی را به راحتی تشخیص می دهند.

گرمی و صمیمیت ارتباط شما می تواند تاثیر بسیار خوبی بر سلامت روانی وی در پی داشته باشد.

در هنگام کمک رسانی سعی کنید که به او نزدیک شوید و از او اجازه بگیرید که می توانید به وی کمک کنید یا خیر؟ زیرا این موضوع حاوی نکات مهمی است که مهمترین آنها عبارتند از:

۱. او در می یابد که می تواند بر روی حمایت شما حساب کند.
۲. او شما را راهنمایی می کند که به درستی و بدون اشتباه به وی کمک کنید.

۳. در خود احساس احترام می کند و از اینکه شما پیش قدم شده اید تا به او کمک نمایید، احساس رضایتمندی می کند

در هنگام کمک رسانی باید با دقت و احترام این کار را انجام دهید و از تعجیل پرهیزید، در بسیاری از موارد به علت عجله در کمک رسانی، فرد از روی ویلچر پرتاب شده و دچار معروحیت جدیدی شده است و از طرفی کمک رسانی با تعجیل نوعی بی احترامی به فرد محسوب می شود، مگر در موارد خاص و ضروری.

ذکر این نکته مهم است که همیشه به گونه ای به فرد نخاعی کمک کنید که او از اینکه در کنار شماست احساس امنیت کند. افراد نخاعی تجربیات فراوانی از کمک رسانی های غلط دارند که باعث صدمات بیشتر به آنان شده است و تجربیات تلخی را در ذهن آنها ثبت نموده است.

در هنگام صحبت کردن با وی سعی کنید از واژه هایی نظیر با یکدیگر قدم بزنیم و نظیر اینها خودداری کنید، زیرا او قادر به قدم زدن نیست. هنگامی که شما در نظر دارید موضوعی را با یک فرد نخاعی در میان بگذارید و در آن زمان شخصی به عنوان همراه در کنار اوست، همیشه خود فرد نخاعی را مخاطب قرار دهید، نه فرد همراه وی را.، زیرا در این صورت شما، وی را مورد توجه قرار نداده اید و این بی احترامی محسوب می شود. در صورتی که مجبور هستید موضوعی را با یک فرد نخاعی در میان بگذارید که کمی زمان می برد، سعی کنید به صورت نشسته با فرد نخاعی صحبت کنید و از ایستادن و صحبت کردن با وی پرهیزید زیرا این نوع صحبت کردن برای او خسته کننده خواهد بود.

بخاطر داشته باشید که افراد نخاعی، افرادی توانمند و فعال هستند و از قابلیت بالایی برخوردارند.

هنگامی که در محیط هتل، با یک فرد نخاعی که بر روی صندلی چرخدار نشسته است مواجه می شوید از نگاههای کنجکاوانه و تحقیرآمیز پرهیزید، چون این نوع نگاهها تاثیر نامطلوبی بر روان افراد نخاعی دارد.

اگر در هنگام کمک رسانی به فرد نخاعی، او از واژه " نه " استفاده کرد، از او پرسید چه کارهای دیگری را می توانید برای او انجام دهید؟

زمانی که فرد نخاعی در بخش رزرو اتاق حضور می یابد، یک راهنمایی اولیه در خصوص بخشهای مناسب سازی شده شامل اتاق ها، رستوران، توالی، حمام، آسانسورها و... در اختیار او قرار دهید تا او با آرامش بیشتر در هتل شما ساکن شود.

بدون شک ارتباطات گرم و صمیمی کارکنان هتل، خاطراتی خوش و به یاد ماندنی برای فرد نخاعی و خانواده وی خواهد بود و بدین طریق ما امکانات جامعه خویش را عادلانه برای همه افراد جامعه مهیا ساخته ایم و این کاری است با ارزش و ماندگار که تاریخ هیچ گاه آن را فراموش نخواهد کرد.

نکاتی که باید در مورد افراد نخاعی به خاطر سپرده شوند

کمک رسانی به یک فرد نخاعی در بسیاری از موارد سخت و دشوار است اما شیرینی این خدمت رسانی تا آخر عمر در ذهن شما ماندگار خواهد بود.

افراد نخاعی به علت محدودیت های حرکتی در بسیاری از موارد مجبور هستند بیشتر از بقیه افراد از ذهن خویش برای حل مشکلات استفاده کنند و به همین خاطر از قابلیت های ذهنی بالایی برخوردارند.

افراد نخاعی چون از قابلیت های ذهنی و فکری بالایی برخوردار هستند کوچکترین بی اعتنایی و رفتار ترحم انگیز شما می تواند تاثیرات نامطلوبی بر سلامت روانی آنان در پی داشته باشد.

در هنگام کمک رسانی به جانبازان نخاعی بخاطر داشته باشید یک فرد نخاعی دچار بی حسی در قسمت هایی از پوست بدن خود است و کوچکترین بی دقتی می تواند سبب زخم شدن پوست شود و به دنبال آن یک زخم عمیق ایجاد شود و از طرفی به علت شکننده بودن استخوان ها، یک ضربه نسبتاً شدید، ممکن است سبب شکستگی استخوان آنان شود.

یک فرد نخاعی در بسیاری از موارد از دردهای مختلف رنج می برد پس همیشه انتظار نداشته باشید که او چهره ای خندان و شاد داشته باشد.

در برخورد با افراد نخاعی هیچگاه گرمی و صمیمیت را فراموش نکنید این نوع رفتار شما سبب خواهد شد که علاقمندی آنان به جامعه افزایش یافته و باعث شود او در جامعه مشارکت بیشتری داشته باشد

چهره شاد و خندان شما در هنگام روبرو شدن با یک فرد نخاعی می تواند تاثیرات بسیار خوبی بر سلامتی وی داشته باشد.

اگر احساس کردید که یک فرد نخاعی نیازمند کمک است ابتدا با گرمی و صمیمت به او نزدیک شوید و به او بگویید که چگونه او را یاری دهید زیرا در بعضی موارد به علت ناآشنایی فرد کمک رسان صدمات دیگری به فرد نخاعی وارد آمده است.

در هنگام کمک رسانی به یک فرد نخاعی ابتدا از او اجازه بگیرید و سپس به او کمک کنید این رفتار شما باعث خواهد شد که فرد احساس احترام خواهد کرد و در می یابد شما با صمیمیت و گرمی به کمک او شتافته اید.

در هنگام کمک رسانی به یک فرد نخاعی هیچ گاه عجله نکنید زیرا هم بی احترامی محسوب می شود و هم احتمال وقوع یک حادثه جدید وجود دارد مگر آنکه شرایط در وضعیت اضطراری باشد.

همسران افراد نخاعی به علت کمک رسانی های مکرر در جابجایی صندلی چرخدار و یا جابجایی فرد نخاعی از دردهای کمر و پا و نظیر اینها رنج می برند سعی کنید در حمل وسایل، این عزیزان را یاری نمایید.

اگر در هنگام کمک رسانی به یک فرد نخاعی او از واژه نه استفاده کرد از او پرسید چه کار دیگری می توانید برای او انجام دهید؟

یک حادثه ممکن است هر کسی را دچار آسیب نخاعی کند پس تلاش کنید در هر جایی که هستید محیط زندگی را برای افراد نخاعی مناسب سازی نمایید.

هنگامی که در یک محیط جمعی با یک فرد نخاعی که بر روی صندلی چرخدار نشسته است مواجه می شوید از نگاههای کنجکاوانه پرهیزید، چون این نگاهها تاثیرات نامطلوبی بر روان این عزیزان دارد و این نکته را به کودکان خود نیز بیاموزید.

هر گاه متوجه شدید یک فرد نخاعی نیازمند کمک است برای کمک رسانی به او بشتابید بدون شک دعای خیر او میتواند بر زندگی شما تاثیر گذار باشد.

سفر کردن تاثیر بسیار مهمی بر سلامت جسمی و روانی افراد نخاعی دارد هتل ها، مسافرخانه ها و مراکز اقامتی را برای این عزیزان مناسب سازی نمایید.

هنگامی که شما در نظر دارید موضوعی را با یک فرد نخاعی در میان بگذارید، اگر در آن زمان شخصی به عنوان همراه در کنار اوست، همیشه خود فرد نخاعی را مخاطب قرار دهید، نه فرد همراه وی را، زیرا در این صورت، شما وی را مورد توجه قرار نداده اید و این یک بی احترامی محسوب می شود

اگر می خواهید مدت زمان زیادی با یک فرد نخاعی صحبت کنید، سعی کنید شما نیز بنشینید تا او در اثر بالا نگه داشتن سر خود به منظور نگاه کردن به شما، دچار درد در ناحیه گردن نشود.