



واحد آموزش

هر کس کلمه ای به من بیاموزد مرا بنده خویش کرده است

امام علی (ع)



آموزش مدیریت

محتوای آموزشی نیروی جدیدالورود (آموزش به بیمار)



تاریخ تدوین: آذر ۹۷

تاریخ ویرایش: فروردین ۹۹

تاریخ بازنگری بعدی: فروردین ۱۴۰۰



واحد آموزش



آموزش مدیریت

درس اصول آموزش به بیمار

فهرست مطالب

۲	تعریف آموزش به بیمار.....
۲	چگونه به شکلی مؤثر به بیمار خود آموزش دهیم.....
۲	۱- توجه بیمار را به مطالب آموزشی جلب کنید.....
۳	۲- بر اطلاعات پایه و ضروری تأکید کنید.....
۴	۳- از زمان خود به خوبی استفاده کنید.....
۴	۴- تقویت یادگیری یک نکته کلیدی است.....
۵	۵- درک بیمار از آموزش‌های ارائه شده را بیازمایید.....
۵	۶- بر موانع یادگیری غلبه نمایید:.....
۶	فرم آموزش به بیمار و خانواده دانشگاه:.....
۶	پروتکل نحوه تکمیل فرم ثبت آموزش به بیمار و خانواده.....
۶	جدول الف:.....
۷	آمادگی یا انگیزه جهت یادگیری:.....
۷	توانایی یادگیری:.....
۷	میزان تحصیلات:.....
۷	روش آموزشی مورد علاقه بیمار:.....
۷	موانع آموزشی.....
۸	نیازهای آموزشی عنوان شده توسط بیمار بر اساس اولویت.....
۸	آدرس و شماره تلفن:.....
۸	جدول ب:.....
۹	آموزش بدو پذیرش:.....
۹	آموزش های حین بستری.....
۱۲	آموزش های زمان ترخیص.....
۱۴	جدول ج.....
۱۵	جدول د:.....
۱۵	منابع:.....



واحد آموزش



آموزش مدیریت

درس اصول آموزش به بیمار

تعریف آموزش به بیمار

آموزش به بیمار فرآیندی است که فرصت های یادگیری را برای بیمار و خانواده وی در زمینه بیماری، درمان و افزایش مهارت ها فراهم می کند.

با توجه به محدودیت زمانی و کمبود امکانات موجود، اطمینان یافتن از اینکه بیماران ما تمام اطلاعات ضروری مورد نیازشان را دریافت کرده اند، چالشی پیش روی پرستاران است. شما می توانید با بکارگرفتن چند استراتژی ساده حین انجام فعالیت های مراقبتی روزانه باعث ارتقاء سطح توانایی های خود مراقبتی بیماران شوید. شما می توانید با بکارگرفتن چند استراتژی ساده حین انجام فعالیت های مراقبتی روزانه باعث ارتقاء سطح توانایی های خود مراقبتی بیماران شوید.

چگونه به شکلی مؤثر به بیمار خود آموزش دهیم

۱- توجه بیمار را به مطالب آموزشی جلب کنید.

بیمار شما در صورتی به صحبت های شما گوش می دهد که فکر کند مطالب ارزشمندی به او می گویند. او اغلب مطالبی را که شما به او آموزش می دهید فراموش خواهد کرد. پس در ابتدا باید توجه بیمار را به خود جلب کنید. برای این کار می توانید از روش های زیر استفاده کنید.

- در ابتدا منظور خود را از آموزش به روشنی بیان کنید:

از شروع کردن مکالمه با چنین جملاتی خودداری کنید «حالا می خواهیم به شما اطلاعاتی در مورد روش های افزایش سطح اکسیژن خون بدهم» این جملات برای بیمار نامفهوم است و او را مضطرب می سازد. بهتر است این گونه شروع کنید. «خوب الان می خواهیم به شما بگوییم اگر دچار تنگی نفس شدید و نتوانستید خوب تنفس کنید چکار کنید».

- تن صدای خود را تغییر دهید:

با تن صدای خود، نشان می دهید که به گفتن مطالبی که ارائه می دهید علاقه دارید و در بیمار تمایل به توجه کردن به صحبت های خود را افزایش می دهید.

- از وسایل کمک آموزش استفاده کنید:

یک عکس بیشتر از هزار کلمه ارزش دارد از مواد چاپی آموزشی برای کامل کردن آموزش های خود استفاده کنید از مثال هایی حین آموزش استفاده کنید.



درس اصول آموزش به بیمار

واحدآموزش

به عنوان نمونه به جای این که علایم و نشانه های عدم تحمل فعالیت را به بیمار بگویید می توانید این گونه توضیح دهید که:

«تصور کنید شما در حال انجام کارهای روزانه خود هستید، وقتی در حال بالا رفتن از پله یا سربالایی هستید ناگهان احساس سبکی در سر می کنید، حالا باید چه کار کنید؟»

- مطالب ارائه شده را خلاصه کنید:

اطلاعات تئوریک را به واژه های کاربردی و روزمره برگردانید. برای این منظور می توانید از مثال های واقعی برگرفته از تجارب بیمار استفاده کنید.

۲- بر اطلاعات پایه و ضروری تأکید کنید

بیماران نیاز دارند مطالب زیادی را فرا بگیرند و در مورد آن فکر کنند. به همین دلیل شما نباید حجم زیادی اطلاعات بیش از آنچه نیاز دارد به او ارائه دهید. در آموزش خود ۳ نکته را رعایت کنید (Short (three S و Specific Simple مطالب باید کوتاه، اختصاصی، و ساده باشد.

- هر چه خلاصه تر بهتر:

متوسط مواردی که بزرگسالان قادر به یادآوری آن هستند ۵-۷ نکته است برای افزایش توانایی یادآوری بیمار آموزش خود را به ۳-۴ نکته در هر جلسه محدود کنید مثلاً ۳ نکته در مورد داورها به بیمار آموزش دهید: چه دارویی می گیرید چه مقدار از دارو در هر نوبت مصرف کند؟ در نوبت بعد ۳ نکته قبلی را مرور کنید و ۲ نکته به آن اضافه کنید: دارو با چه مکانیسمی به بیمار کمک می کند و بیمار در صورت بروز عوارض جانبی باید چه اقدامی انجام دهد.

- در مورد آنچه بیمار باید بداند اختصاصی بحث کنید:

برای بیمار شناسایی مهم ترین ها در بین اطلاعاتی که به او ارائه می شود دشوار است به این دلیل باید اطلاعات ضروری تر را در ابتدا به بیمار بگویید. به علاوه بر اطلاعاتی که بیمار واقعاً نیاز دارد بداند تأکید کنید نه آنچه که خوب است بداند. مثلاً وقتی به بیماری، در مورد داروی او (نیتروگلیسرین) آموزش می دهید. متابولیسم این دارو اهمیت چندانی ندارد تا بیمار در مورد آن اطلاعاتی داشته باشد بلکه آنچه مهم است این است که مددجو بداند این دارو را چه موقع مصرف کند و چگونه؟ عوارض جانبی آن چیست؟ و در صورتی که مصرف دارو اثر بخش نبود باید چه اقدامی انجام دهد.

به کتاب مرجع خود در مورد اطلاعات دارویی مراجعه کنید تا مطمئن شوید تمام نکات لازم را به بیمار آموزش داده اید.

- از زبان ساده و روزمره استفاده کنید:

سعی کنید با کلماتی که برای مددجو آشناست موارد را برای او توضیح دهید. از بکار بردن اصطلاحات پزشکی تا حد امکان پرهیز کنید. اگر نیاز است از یک اصطلاح پزشکی استفاده کنید لازم است ابتدا در مورد آن واژه به مددجو توضیح دهید و سپس آن را بکار ببرید.



واحد آموزش



آموزش مدیریت

درس اصول آموزش به بیمار

۳- از زمان خود به خوبی استفاده کنید:

چون شما برای آموزش زمان کمی در اختیار دارید لازم است که از هر فرصت آموزشی استفاده کنید. برای این منظور به نکات آموزشی زیر داشته باشید:

- آموزش به بیمار را با زمان ارائه مراقبت به بیمار هماهنگ کنید:
- هر موقع که شما بر بالین بیمار حضور دارید، زمانی برای آموزش به وی است، وقتی فشار خون بیمار را می‌گیرید، داروهای او را می‌دهید... زمانی برای مرور مطالب آموزش داده شده قبلی و ارائه مطالب جدید است.
- خانواه بیمار یا دوستان نزدیک او را در فرایند آموزش دخالت دهید:
- خانواده یا افراد نزدیک بیمار را تشویق کنید تا در موقع آموزش به بیمار حضور داشته باشند. این امر باعث می‌شود که با بحث و گفتگو با آنها روی مطالب آموزشی تأکید بیشتر می‌شود و پس از ترخیص آنها بیمار را به پیروی از آموزش‌ها تشویق و برای وی نقش حمایتی ایفا کنند.
- مطالب آموزش خود را با مواد آموزشی کتبی تکمیل کنید:
- مطالب کتبی برای بیمار داشته باشید تا بعد از جلسه خودش به تنهایی آنها را مطالعه کند اما این مطالب طولانی و خسته کننده نباشد. مطالب کتبی به شکل پمفلت‌هایی مختصر و ساده باشد که روی مطالبی که شما شفاهی آموزش داده‌اید تأکید کند.

۴- تقویت یادگیری یک نکته کلیدی است

تنها ارائه اطلاعات به بیمار کافی نیست، پس از آنکه شما به بیمار گفتید چه نکاتی را باید بداند و با مثال‌های روشن آن مطالب را به او ارائه دادید لازم است که روی آموزش‌های خود تأکید مجدد نمایید برای این منظور می‌توانید از استراتژی‌های زیر استفاده کنید.

- یک مدل و الگو برای بیمار باشید:
- افراد با الگو قرار دادن سایرین رفتارها را بهتر فرا می‌گیرند، اگر ورزش‌هایی را به بیمار آموزش می‌دهید آنها را اجرا کنید و از وی بخواهید آنها را تمرین کند. با این روش او شیوه صحیح انجام ورزش‌ها را فرا می‌گیرد و از طرفی می‌بیند انجام آن تمرینات کار مشکلی نیست، وقتی الگویی را برای بیمار انتخاب می‌کنید باید مطمئن شوید که آن الگو متناسب با سطح تحصیلات و فرهنگ بیمار است.
- پاداش، پاداش، پاداش:
- تقویت مثبت نقش زیادی در تغییر رفتار و تثبیت رفتار افراد دارد. با دادن پاداش و تشویق مددجو، به وی انگیزه می‌دهیم که رفتار خود را تغییر دهد و آن را حفظ کند. برای طی موفقیت‌آمیز هر گام به بیمار پاداش دهید مهم نیست که این گام چقدر کوچک است.



واحد آموزش

درس اصول آموزش به بیمار

آموزش مدیریت

یک پاداش می‌تواند یک لبخند و تشویق کلامی بیمار باشد اگر تعداد مددجویان شما زیاد است، یک سیستم پاداش طراحی کنید و آنهایی را که از رژیم درمانی پیروی می‌کنند به سایرین معرفی کنید.

- مطالب را در طی زمان مرور کنید:

درک و تغییر رفتار نیاز به زمان دارد و ناگهان صورت نمی‌گیرد. آموزش مطالب کوتاه به‌طور مکرر مناسب‌تر از آموزش‌های طولانی است. فاصله قرار دادن بین جلسات آموزشی باعث می‌شود بیمار آموزش‌های داده شده را وارد فعالیت‌های روزمره‌اش سازد، مرور مطالب ارائه شده می‌تواند در شیفت‌های متعدد انجام شود.

۵- درک بیمار از آموزش‌های ارائه شده را بیازمایید

بعد از آموزش و تأکید روی مطالب آموزش داده شده لازم است که اطمینان یابید بیمار آموزش‌های ارائه شده را درک کرده یا خیر. این مرحله تأکید مجددی روی مطالب آموزش داده شده است و از طرفی درک بیمار را ارزشیابی می‌کند:

- از بیمار بخواهید مطالب آموزش داده شده را دوباره بیان کند یا انجام دهد:

این امر باعث تثبیت رفتار و ثبت اطلاعات ارائه شده در حافظه دراز مدت بیمار می‌شود. به‌عنوان مثال وقتی داروهای خوارکی را به او می‌دهید از او می‌پرسید که نام این دارو چیست؟ چه موقع باید این دارو را مصرف کنید؟ باید این دارو را با غذا مصرف کنید یا با معده خالی؟

- مطالب چاپی آموزشی را همراه با بیمار مرور کنید:

برای اینکه از موارد چاپی استفاده بیشتری نمایید، از مددجو بپرسید چه مطالبی خوانده و آیا مطالب برای او مفید بوده و درک آن برای بیمار آسان بوده است.

۶- بر موانع یادگیری غلبه نمایید:

- موانع جسمی:

برخی بیماران در یادگیری مشکل دارند و این به‌دلیل شرایط فیزیکی آنهاست مانند درد، بیمار هنگامی که درد دارد قادر به تمرکز روی آموزش نیست و باید آموزش را به‌تأخیر انداخت، اگر امکان به‌تأخیر انداختن آموزش نیست آموزش خود را کوتاه و در حد ۱۰ دقیقه انجام دهید و فقط روی مطالب مهمتر تکیه کنید.

از خانواده بیمار بخواهید تا در آموزش شرکت کنند.

از دیگر موانع یادگیری مشکلات حسی هستند مانند نقص شنوایی، نقص بینایی استفاده از مواد نوشتاری برای کسانی که دارای نقص شنوایی هستند مفید است.

درس اصول آموزش به بیمار

واحدآموزش

آموزش مدیریت

- **موانع عاطفی:** استرس و اضطراب مشکلات معمول بیماران در محیط‌های درمانی هستند برای برخی بیمار ان همدردی و گوش کردن به صحبت‌های آنها می‌تواند از استرس آنها بکاهد، حمایت عاطفی آنان قبل از شروع آموزش لازم است.
 - **زبان و فرهنگ:** برای آموزش به بیمارانی که با پرستار زبان مشترک ندارند وجود یک مترجم برای برگرداندن موارد آموزش داده شده ضروری است.
 - **پایین بودن سطح تحصیلات:** پایین بودن سطح تحصیلات یک مشکل معمول در آموزش است. برای این‌گونه بیماران می‌توان از عکس‌های ساده و مواد چاپی ساده استفاده کرد.
- آموزش به بیمار زمان زیاد و تلاش زیادی احتیاج ندارد با استفاده از مطالب فوق می‌توان به آنها کمک کرد تا فرا بگیرند، بخاطر بیاورند و از اطلاعات در زندگی خود استفاده کنند.

فرم آموزش به بیمار و خانواده دانشگاه:

به جهت حفظ هماهنگی در ارائه آموزشهای ضروری و همچنین پرهیز از دوباره کاری در ارائه آموزشها و همینطور مستند سازی فعالیتهای آموزش خود مراقبتی به بیمار و خانواده، لازم هست همه ارائه دهندگان خدمت اعم از پزشک، پرستار و سایر کارکنان حرفه ای، آموزشهای ارائه شده خود را در فرم ثبت که یک فرم رسمی در پرونده بیماران است به ثبت برسانند. در اینجا ضمن معرفی فرم ثبت، توضیحات لازم در خصوص نحوه ثبت فعالیتهای آموزش به بیمار به اختصار بیان می شود .

پروتکل نحوه تکمیل فرم ثبت آموزش به بیمار و خانواده

جدول الف:

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی مشهد معاونت درمان مرکز آموزشی درمانی امیرکز درمانی فرم ثبت ارائه آموزش خود مراقبتی توسط پرستار به بیمار و خانواده		شماره پرونده: Unit Number:
پزشک معالج: Attending Physician	بخش: Ward: اتاق: Room: تخت: Bed:	نام خانوادگی: Family Name:
تاریخ پذیرش: Admission Date	تشخیص: Diagnosis:	نام پدر: Fathers Name:
		تاریخ تولد: Date Of Birth:

ردیف	عناوین	الف:
۱	آمادگی / انگیزه جهت یادگیری : ☐ بالا (بسیار پذیرنده) ☐ متوسط (پذیرنده) ☐ پایین (پذیرش یابین) ☐ توانایی یادگیری : ☐ کافی (عدم اختلال شناختی) ☐ یابین (اختلال شناختی)	
۳	سابقه بستری قبلی به علت	
۴	سابقه حساسیت دارد ☐ نوع مواد غذایی یا دارویی حساسیت زا	
۵	بیماری زمینه ای دارد ☐ نام بیماری زمینه ای	
۶	وضعیت تاهل: مجرد ☐ متاهل ☐ سایر ☐	
۷	میزان تحصیلات بیمار: بی سواد ☐ سیکل ☐ دیپلم ☐ تحصیلات دانشگاهی ☐ میزان تحصیلات همراه بیمار (در صورتیکه آموزش گیرنده همراه بیمار می باشد): بی سواد ☐ سیکل ☐ دیپلم ☐ تحصیلات دانشگاهی ☐ روش آموزشی مورد علاقه بیمار: ☐ خواندن ☐ مولتی مدیا ☐ چهره به چهره ☐	
۹	آیا موانع آموزشی وجود دارد؟ بلی ☐ خیر ☐ اگر جواب بلی می باشد موانع در آیت های زیر مشخص گردد	
	من ☐ موانع زبانی گفتاری ☐ تفاوت های فرهنگی ☐ احساسی / روانی ☐ تفاوت های مذهبی ☐ سختد یا مرحله بیماری ☐	
۱۰	نیاز آموزشی عنوان شده توسط بیمار بر اساس اولویت	
۱۱	آدرس تلفت بیمار	



واحد آموزش



آموزش مدیریت

درس اصول آموزش به بیمار

آمادگی یا انگیزه جهت یادگیری:

در این آیتم بایستی توجه و اشتیاق بیمار نسبت به امر آموزش سنجیده شود و بر اساس این مقیاس آمادگی وی در سه سطح بالا، متوسط و پایین سنجیده می شود.

✓ آمادگی جهت یادگیری سطح پایین:

■ منظور از آمادگی سطح پایین، هنگامی است که بیمار به علت مشکلات جسمی و روحی مانند کاهش سطح هوشیاری، درد، اضطراب و ... قادر به تمرکز و دریافت آموزش ها نمی باشد.

✓ آمادگی جهت یادگیری سطح متوسط:

■ منظور از آمادگی سطح متوسط، هنگامی که بیمار از شرایط جسمی قابل قبولی برخوردار است اما به دلایل مسائلی مانند نگرانی در مورد فرایند درمان، نگرانیهای مالی و ... به دریافت آموزش اهمیت نداده و انگیزه لازم را برای یادگیری ندارد.

✓ آمادگی جهت یادگیری سطح بالا:

■ منظور از آمادگی سطح بالا هنگامی است که بیمار از شرایط جسمی قابل قبول برخوردار بوده و انگیزه لازم برای دریافت آموزش را نیز دارد.

توانایی یادگیری:

منظور از توانایی یادگیری میزان هوشیاری بیمار و عدم وجود اختلالات روحی روانی که مانع اجرای آموزش به بیمار می شود است.

میزان تحصیلات:

بسته به اینکه مصاحبه شونده بیمار یا همراهیان وی باشند بایستی سطح سواد آنها در آیتم مربوطه قید گردد.

روش آموزشی مورد علاقه بیمار:

بایستی در این آیتم متدهای آموزشی موجود در بخش، جهت بیمار ارائه گردد که بیمار خودش بتواند از بین روشهای خواندن مواد نوشتاری (پمفلت، جزوه و...) مولتی مدیا (فایل های صوتی، نمایش فیلم و...) چهره به چهره را انتخاب نماید.

موانع آموزشی

همواره در اجرای آموزش به بیمار موانع و مشکلاتی پیش روی کارکنان بهداشتی وجود دارد. ذکر این موانع کمک میکند که با جستجوی راهکارهایی امکان غلبه نسبی یا کامل بر این موانع فراهم گردد. این موانع شامل سن، زبان گفتاری، انگیزه، اختلالات دید و اختلالات شنوایی، تفاوت های فرهنگی، مشکلات احساسی رو روحی روانی، اختلالات شناختی، مشکلات مادی تفاوت های مذهبی، شدت یا مرحله بیماری، سطح تحصیلات می باشد.



پارستان قائم (ج) مشهد

واحد آموزش

محتوای آموزشی نیروی جدیدالورود



آموزش مدیریت

درس اصول آموزش به بیمار

نیازهای آموزشی عنوان شده توسط بیمار بر اساس اولویت

از آنجا که ارائه آموزش ها بر اساس احساس نیاز بیمار به مطالب، قادر است میزان یادگیری را افزایش دهد، بهتر است در ابتدا به سوالات ذهنی بیمار پاسخ دهیم. در این قسمت از فرم اولویت ها و ترجیحات بیمار بررسی می شود تا در اولویت اول آموزش قرار گیرد.

آدرس و شماره تلفن:

در این قسمت بایستی به بیمار توضیح داده شود که علت اخذ آدرس و شماره تماس جهت پیگیری احتمالی آنان پس از ترخیص می باشد

جدول ب

جدول ب:

کد محتوای آموزشی		
آموزش های بنویس (A)	آموزش های بنویس (B)	آموزش های زمان لوخیس (C)
A1- معرفی بخش ، خدمات غیر درمانی و قوانین کلی موجود در بخش و بیمارستان	B1- تبع بیماری و نحوه درمان و مراقبت	C1- زمان مراجعه به پزشک
A2- معرفی تیم پزشکی	B2- میزان، مدت زمان، نحوه صحیح مصرف و عوارض دارو	C2- داروهای پس از ترخیص
A3- منشور حقوق بیمار	B3- تداخلات غذا و دارو	C3- برنامه خود مراقبتی و تکنیک های بازتوانی در منزل
A4- نحوه رسیدگی به شکایات	B4- میزان فعالیت	C4- تهیه پس از ترخیص
A5- هزینه های درمان و بیمه	B5- تهیه و رژیم غذایی	C5- فعالیت های پس از ترخیص
A6- سایر موارد	B6- ایمنی و احتیاطات	C6- نشانه های خطر پس از ترخیص
	B7- مدیریت درد	C7- چگونگی دسترسی به مراقبت های اورژانس
	B8- اقدامات تشخیصی، درمانی و آزمایشات	C8- آدرس منابع و آدرس مراکز و سایت های آموزشی
	B9- نشانه های خطر حین بستری	C9- سایر موارد
	B10- عدم مصرف دخانیات و مواد روان گردان	
	B11- مراقبت های قبل و بعد از عمل	
	B12- مراقبت از زخم	
	B13- مسائل بهداشت فردی	
	B14- خواب و استراحت	
	B15- الگوی دفع	
	B16- روش های جایگزین درمان	
	B17- پیامد های احتمالی ناشی از درمان	
	B18- سایر موارد	



واحد آموزش



آموزش مدیریت

درس اصول آموزش به بیمار

آموزش بدو پذیرش:

◆ معرفی بخش و خدمات غیر درمانی

✓ واحد بیمار (اهرم های تخت / زنگ اخبار / bed side)

✓ سرویس های بهداشتی

✓ درب و پله های اضطراری

✓ امکانات رفاهی بخش

✓ قوانین کلی موجود در بخش و بیمارستان

✓ نحوه تهیه لباس

✓ ساعات ویزیت پزشک

✓ ساعات ملاقات

✓ ممنوعیت استعمال دخانیات

✓ درخواست از بیمار برای اطلاع دادن به پرستار در صورت بروز هرگونه مشکل

✓ در صورت عدم فهم دستورات پزشک توسط بیمار، از پزشک مجدد سوال نمایند

◆ منشور حقوق بیمار

✓ پنج آیتم منشور حقوق بیمار

◆ نحوه رسیدگی به شکایات

✓ بر اساس خط مشی رسیدگی به شکایات بیمارستان

◆ توجیه هزینه های درمان و بیمه

✓ بر اساس هزینه های تعریف شده بیمارستان

◆ معرفی تیم پزشکی

✓ معرفی کلیه تیم پزشکی و وظایف آنها (پزشک ، سرپرستار ، کمک بهیار ، خدمه ، مددکاری و.....)

آموزش های حین بستری

◆ نوع بیماری و نحوه درمان و مراقبت

✓ توضیحات مختصر در خصوص بیماری

✓ روش های مختلف درمان بیماری

✓ توضیح در مورد فرایند بیماری ، سیر بیماری و

✓ علائم و نشانه ها و مراقبت های لازم در خصوص بیماری

◆ میزان، مدت زمان، نحوه صحیح مصرف و عوارض دارو



واحد آموزش

محتوای آموزشی نیروی جدیدالورود



آموزش مدیریت

✓ نحوه مصرف

- ✓ آگاه نمودن بیمار از داروهای مصرفی روزانه
- ✓ آموزش کلی در مورد چگونگی اثر دارو بر بیماری (بسته به سطح تحصیلات بیمار)
- ✓ آموزش نکات مهم عوارض دارویی
- ◆ تداخلات غذا و دارو
- ✓ داروهایی که مصرف همزمان آنها با برخی غذاها ایجاد عارضه و تداخل می نماید

◆ میزان فعالیت

✓ CBR

✓ RBR

- ✓ میزان و زمان شروع فعالیت های بعد از عمل
- ✓ ورزشهای و فعالیت های مناسب در هر بیماری
- ✓ پوزیشن ها

◆ تغذیه و رژیم غذایی

✓ نوع رژیم غذایی

- ✓ رعایت رژیم غذایی توسط بیمار
- ✓ تحمل رژیم غذایی توسط بیمار
- ✓ تعریف رژیم غذایی : پر پروتئین ، پر کالری ، قلبی ، دیابتی ، بعد از عمل ، مایعات ، سیروز کبدی ، کلیوی ، سوختگی و

◆ ایمنی یا احتیاطات :

- ✓ نحوه مراقبت از اتصالات : درن ها ، مانیتورینگ ، بگ ادراری ، سرم ها و....
- ✓ نکات ایمنی : Bed side ، پیشگیری از صدمات ناشی از کاهش فشار خون وضعیتی و.....
- ✓ خود مراقبتی نسبت به دریافت دارو

◆ مدیریت درد

- ✓ روش های غیر دارویی (تکنسین های آرام سازی ، انحراف فکر ، پوزیشن ها و.....)
- ✓ روش های دارویی

◆ اقدامات تشخیصی ، درمانی و آزمایشات

- ✓ شرح چگونگی انجام پروسیجر یا آزمایش
- ✓ آمادگی ها و مراقبت های قبل و بعد از پروسیجر ها
- ✓ هدف از انجام پروسیجر



واحد آموزش



آموزش مدیریت

درس اصول آموزش به بیمار

✓ براءت و رضایت از هرگونه اقدامات تشخیصی و تهاجمی

◆ نشانه های خطر حین بستری

✓ علائم هشدار دهنده ای که در حین بستری ممکن است جهت بیمار اتفاق بیافتد و بایستی بیمار سریعاً پرستار و پزشک را مطلع سازد به عنوان مثال در خصوص بیماری دیابت علائم هیپو و هیپر گلیسمی توضیح داده شود

◆ عدم مصرف دخانیات و مواد روان گردان

✓ هدف از عدم مصرف دخانیات و مواد روان گردان

✓ نحوه ترک و عدم مصرف

◆ مراقبت های قبل و بعد از عمل

✓ رژیم غذایی

✓ فعالیت

✓ پوزیشن

✓ مراقبت از زخم ناحیه عمل

✓ مراقبت از اتصالات

◆ مراقبت از زخم

✓ پیشگیری از عفونت ها

✓ پوزیشن ها

✓ علائم زخم بستر و

✓ مراقبت از پانسمان و دفعات نیاز به تعویض پانسمان

✓ علائم زخم عفونی و.....

◆ مسائل بهداشت فردی

✓ شستشوی دست ها

✓ کنترل عفونت

◆ خواب و استراحت

✓ در صورت وجود مشکل ارائه راهکارها جهت بهبود خواب و استراحت

✓ روش های ذخیره انرژی (در بیماران عدم تحمل فعالیت)

◆ الگوی دفع

✓ راه های پیشگیری از یبوست

✓ بررسی وضعیت ادراری و پیشگیری از عفونت و

◆ روش های جایگزین درمان



واحد آموزش

درس اصول آموزش به بیمار

آموزش مدیریت

✓ روش هایی که می تواند جایگزین درمان بیمار شود به عنوان مثال در بیماری که درد دارد می توانیم به بیمار پیشنهاد دهیم که از تکنیک های کاهش استرس و درد ، روش های دارویی خوراکی و یا روش های تزریقی می توان استفاده نمود.

♦ پیامد های احتمالی ناشی از درمان

✓ عوارض و پیامدهایی که بعد از درمان بیماری امکان دارد جهت بیمار ایجاد گردد به عنوان مثال عفونت های محل عمل

♦ سایر موارد

✓ در این قسمت بایستی بر اساس تخصص بخش، مواد آموزشی مورد نیاز توسط سر پرستار بخش اضافه گردد و تحت عنوان کد B1۸ ، B1۹ و ... در این بخش مشخص گردد به عنوان مثال در بخش های زنان و زایشگاه در خصوص نحوه شیردهی کد B1۸، مراقبت از نوزاد کد B1۹ و....مشخص شود و در بخش های دیالیز ، چشم ، ICU و ... مراقبت های خاص این بخش در غالب کد های مذکور مشخص و در فرم آموزش به بیمار ثبت گردد.

آموزش های زمان ترخیص

♦ زمان مراجعه به پزشک

✓ اعلام زمان و مکان مراجعه به پزشک

♦ داروهای پس از ترخیص

✓ نحوه مصرف داروها

✓ عوارض احتمالی و مهم داروها

✓ تداخلات دارویی و تداخلات غذا و دارو

✓ شناخت نام داروها توسط بیمار

✓ محل نگهداری داروها

♦ برنامه خود مراقبتی و تکنیک های بازتوانی در منزل

✓ مراقبت از زخم

✓ بهداشت فردی

✓ فعالیت ها و ورزش ها

✓ شروع مجدد فعالیت حرفه ای و شغلی

✓ شروع مجدد محدوده فعالیت جنسی

♦ تغذیه پس از ترخیص

✓ رژیم غذایی مناسب پس از ترخیص

♦ فعالیت های پس از ترخیص

✓ زمان از سر گیری فعالیت های طبیعی



واحد آموزش



آموزش مدیریت

✓ میزان محدودیت در فعالیت

✓ پوزیشن ها

◆ نشانه های خطر پس از ترخیص

✓ علائم هشدار دهنده که بایستی با بروز آنها سریعاً به پزشک مراجعه نماید.

◆ چگونگی دستیابی به مراقبت های اورژانس

✓ تلفن های تماس اضطراری که در صورت بروز علائم هشدار دهنده بیمار می تواند با آن تماس بگیرد.

◆ آدرس منابع و آدرس مراکز و سایت های آموزشی

✓ در انتهای مطالب آموزشی ارائه شده به بیمار، منابعی جهت مطالعه بیشتر به بیمار و خانواده وی معرفی می گردد.

تبصره ۱- سرپرستاران بخش ها بایستی با توجه به متوسط زمان بستری بیماران در بخش ، پروتکل زمانبندی جهت فرم آموزش به بیمار تهیه و در اختیار آموزش دهندگان قرار دهند. به عنوان مثال مشخص گردد که پرستار مسئول بیمار در هر شیفت چه آموزش هایی بایستی به بیمار ارائه نماید که در زمان ترخیص کلیه آموزش ها به بیمار ارائه شده باشد.

تبصره ۲- سرپرستاران بایستی با توجه به امکانات آموزشی موجود در بخش خود جهت هر یک از آیتم های فرم آموزش به بیمار (بدو پذیرش ، حین بستری و زمان ترخیص) برنامه مدونی تهیه نمایند که مشخص گردد هر یک از این آیتم ها به چه صورت به بیمار آموزش داده می شود. به عنوان مثال در این برنامه مشخص گردد که جهت منشور حقوق بیمار به بیمار پمفلت ارائه می گردد ، جهت برنامه خود مراقبتی مانند تزریق انسولین از طریق نمایش به بیمار آموزش داده می شود جهت خواب و استراحت به صورت چهره به چهره آموزش داده می شود.



پارستان قائم (ج) مشهد

واحد آموزش

محتوای آموزشی نیروی جدیدالورود



آموزش مدیریت

درس اصول آموزش به بیمار

جدول ج

جدول ج:

مهر و امضاء آموزش دهنده	ارزیابی و برنامه ریزی آموزشی		روش آموزش		یادگیرنده		محتوای آموزشی		زمان آموزش	
	عدم درک آموزش	درک آموزش	رسانه آموزشی	چهره به چهره	همراه بیمار	بیمار	توضیح مختصر	آوردن و یاد گرفتن	ساعت آموزش	تاریخ آموزش

این جدول بایستی توسط آموزش دهندگان تکمیل می گردد :

- ✓ زمان آموزش که شامل تاریخ و ساعت آموزش می باشد
- ✓ محتوای آموزشی که شامل کد محتوای آموزشی (با توجه به جدول ب) و توضیحات مختصر می باشد که با توجه به کد محتوای آموزشی تکمیل می گردد به عنوان مثال در خصوص کد محتوای آموزشی الگوی دفع در بیماران قلبی در قسمت توضیحات مختصر بایستی عدم مانور و السالوا در این بیماران توضیح داده شود
- ✓ کد یادگیرنده با توجه به اینکه بیمار یا همراه بیمار است در این قسمت تیک زده می شود
- ✓ روش آموزش با توجه به اینکه آموزشی که ارائه می گردد به صورت چهره به چهره می باشد یا به صورت رسانه ای از جمله پمفلت، جزوه، بروشور یا فیلم آموزشی باشد تیک زده می شود
- ✓ ارزیابی و برنامه ریزی آموزشی زمانی که بیمار به طور کامل به سوالات پرستار پاسخ داده و مطالب آموزشی ارائه شده را به درستی تکرار نماید قسمت درک آموزش تیک زده می شود و در صورتیکه به دلیل وجود موانع آموزشی متعدد بیمار محتوای آموزشی را درک نکرده باشد بایستی قسمت عدم درک آموزش تیک زده شود و پس از برطرف شدن نسبی موانع آموزشی، برنامه آموزشی مجدداً تکرار شود.



واحد آموزش

درس اصول آموزش به بیمار

آموزش مدیریت

✓ مهر و امضاء آموزش دهنده : این قسمت بایستی توسط فرد آموزش دهنده اعم از پزشک ، پرستار ، کارشناس تغذیه و.... مهر و امضاء زده شود.

جدول د:

اینجانب تأیید می نمایم که آموزش های فوق را دریافت نموده ام . امضاء یا اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار

این جدول در زمان ترخیص بایستی به امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار برسد.

منابع:

۱. Bastable S. Nurse as Educator; principles of teaching and learning for nursing practice. Massachusetts: Jones and Bartlett publishers; ۲۰۱۳.
۲. حسینی محمد، اصول یادگیری و روش آموزش به مددجو، انتشارات بشری ۱۳۸۹. تهران ایران
۳. McCorry L. Mason J. Communication Skills for the healthcare professional. Wolters Kluwer, Philadelphia ۲۰۱۱
۴. کمیته آموزش به بیمار و خانواده دانشگاه علوم پزشکی مشهد- پروتکل فرم آموزش به بیمار و خانواده دانشگاه - ۱۳۹۱