
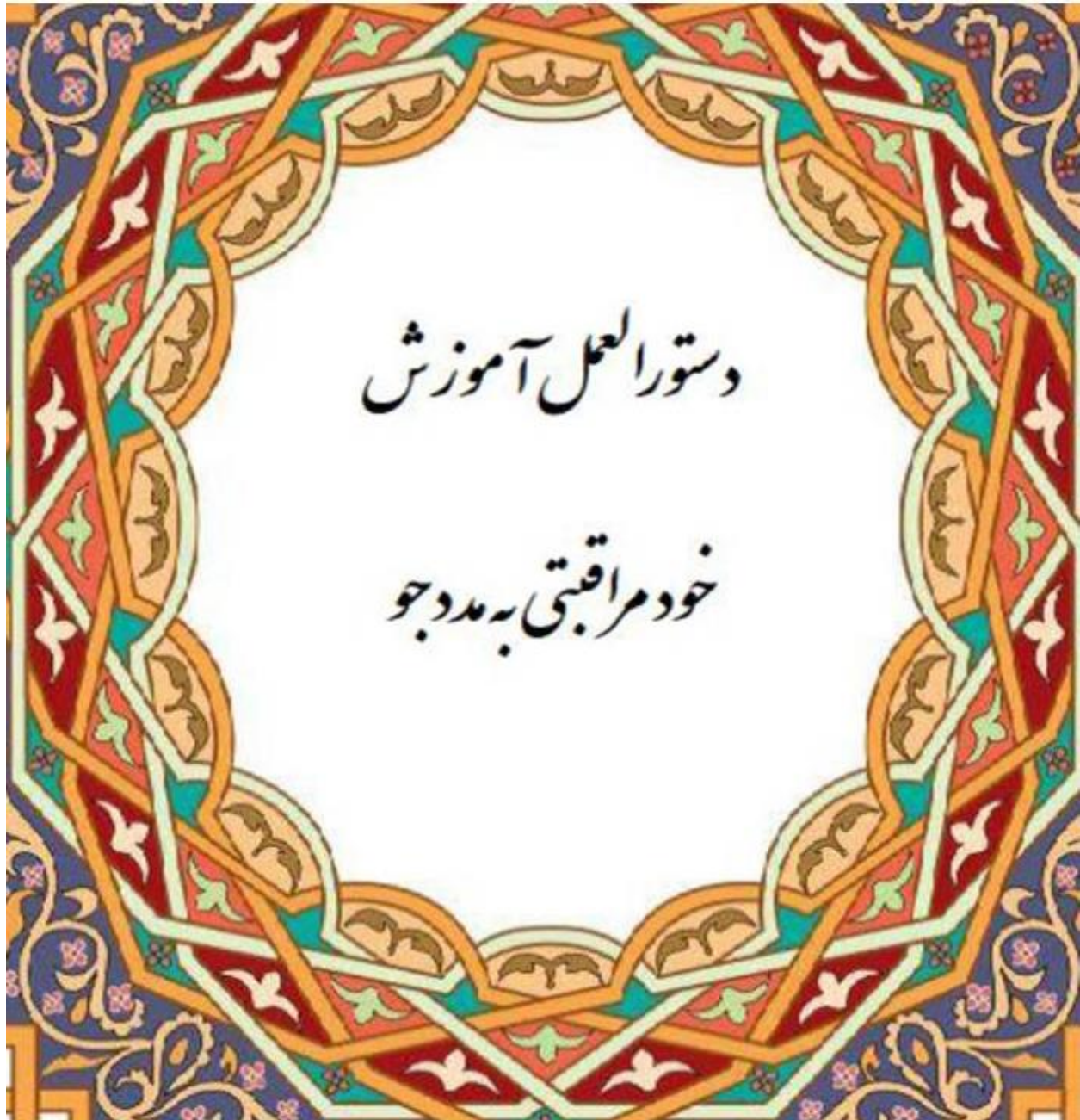



تاریخ ابلاغ	۱۳۹۵/۰۷/۰۱	عنوان دستورالعمل آموزش خود مراقبتی به مددجو	 دانشگاه علوم پزشکی قزوین مرکز آموزشی درمانی کوثر
تاریخ آخرین بازنگری	۱۳۹۵/۱۰/۰۱		
تاریخ بازنگری مجدد	۱۳۹۵/۱۰/۰۱		
صفحه	۷ از ۲		



نام و نام خانوادگی تهیه کننده	سمت و امضاء	نام و نام خانوادگی تایید کننده	سمت و امضاء	نام و نام خانوادگی ابلاغ کننده	سمت و امضاء
فرحناز محمد خانی ها نرگس رمضانی	سوپروایزر آموزشی کارشناس آموزش سلامت	محبوبه گرشاسبی	مدیر خدمات پرستاری	دکتر محمد رضا ملکی	ریاست

۱۳۹۵/۰۷/۰۱	تاریخ ابلاغ	عنوان دستورالعمل آموزش خود مراقبتی به مددجو	 دانشگاه علوم پزشکی فزویین مرکز آموزشی درمانی کوثر
۱۳۹۵/۱۰/۰۱	تاریخ آخرین بازنگری		
۱۳۹۵/۱۰/۰۱	تاریخ بازنگری مجدد		
۷ از ۷	صفحه		

مقدمه

آموزش به بیمار در زمان پذیرش و در طول اقامت در بیمارستان مهمترین بخش مراقبت های پرستاری را شامل می شود. آموزش به بیمار یک جنبه حیاتی از مراقبتهای پرستاری است که با فراهم آوردن اطلاعات برای بیماران از بروز عوارض در آنها پیشگیری می کند و فعالیتهای خود مراقبتی را در آنها تقویت کرده و باعث افزایش استقلال آنان شده و از بستری شدن مجدد آنها پیشگیری می کند.

۱. رسالت برنامه

هدف برنامه آموزش بیمار ارتقاء سطح سلامت و بهداشت افراد جامعه است که این امر در سایه تواناسازی مددجویان و فعال سازی آنها در امر خود مراقبتی صورت می گیرد.

۲. هدف

ارتقاء و بهبود وضعیت بالینی بیماران به وسیله آموزش به بیماران و خانواده های آنان در مورد رفتارهای بهداشتی و خود مراقبتی .

۳. روش ها :

برای تمام بیماران و خانواده های آنان آموزش های مناسب، بسته به نوع تشخیص پزشکی آنها، مشکلات و نیازهای تشخیص داده شده در بررسی بیمار فراهم شود.

نیازها، آمادگی، توانایی یادگیری، سطح تحصیلات، سن فرد بررسی شده و در فرم ارزیابی بیمار ثبت شود.

پرستار اولین هماهنگ کننده آموزش به بیمار یا خانواده اوست و باید عکس العمل های بیمار و خانواده او (ارزشیابی میزان یادگیری) را در فرم ارزیابی به بیمار ثبت نمایند.

در صورت نیاز به ارائه آموزش توسط سایر اعضای تیم درمانی، لازم است با هماهنگی پرستار مربوطه و در حضور پرستار آموزشها ارائه شده و توسط پرستار در فرم آموزش به بیمار ثبت گردد.


بیماران باید دانش و مهارت لازم جهت تطابق با نیازهای بهداشتی خود را دریافت کنند.

این آموزشها شامل آموزش های بدو پذیرش، حین بستری و زمان ترخیص می باشد.

۴. 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.

سمت و امضاء	نام و نام خانوادگی ابلاغ کننده	سمت و امضاء	نام و نام خانوادگی تایید کننده	سمت و امضاء	نام و نام خانوادگی تهیه کننده
ریاست	دکتر محمد رضا ملکی	مدیر خدمات پرستاری	محبوبه گرشاسبی	سوپروایزر آموزشی کارشناس آموزش سلامت	فرحناز محمد خانی ها نرگس رضانی

تاریخ ابلاغ	۱۳۹۵/۰۷/۰۱	عنوان دستورالعمل آموزش خود مراقبتی به مددجو	 دانشگاه علوم پزشکی فزویین مرکز آموزشی درمانی کوثر
تاریخ آخرین بازنگری	۱۳۹۵/۱۰/۰۱		
تاریخ بازنگری مجدد	۱۳۹۵/۱۰/۰۱		
صفحه	۷ از ۲		

۴-۱- 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.

۴-۲- 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.

۴-۳- 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.

۵. توانایی یادگیری

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

۷- سابقه بستری قبلی

در صورتیکه بیمار در طول زندگی خود به هر دلیلی در بیمارستان بستری باشد بایستی در این قسمت ثبت گردد.

سابقه حساسیت

اگر بیمار حساسیت به هر نوع مواد غذایی یا دارویی داشته باشد بایستی در این قسمت با ذکر نوع دارو یا مواد غذایی ثبت شود.

۸- بیماری زمینه ای

سایر بیماریهای زمینه ای مانند اختلالات مادرزادی، ناتوانی های جسمی، بیماری های مزمن مانند دیابت، فشارخون، هیپرکلسترولمی، هیپرلیپیدمی، و سرطان در این قسمت ثبت میگردد.


۹- وضعیت تاهل

در این قسمت وضعیت تاهل بیمار بایستی قید گردد

۱۰- میزان تحصیلات

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

نام و نام خانوادگی تهیه کننده	سمت و امضاء	نام و نام خانوادگی تایید کننده	سمت و امضاء	نام و نام خانوادگی ابلاغ کننده	سمت و امضاء
فرحناز محمد خانی ها نرگس رضائی	سوپروایزر آموزشی کارشناس آموزش سلامت	محبوبه گرشاسبی	مدیر خدمات پرستاری	دکتر محمد رضا ملکی	ریاست

تاریخ ابلاغ	۱۳۹۵/۰۷/۰۱	عنوان دستورالعمل آموزش خود مراقبتی به مددجو	 دانشگاه علوم پزشکی قزوین مرکز آموزشی درمانی کوثر
تاریخ آخرین بازنگری	۱۳۹۵/۱۰/۰۱		
تاریخ بازنگری مجدد	۱۳۹۵/۱۰/۰۱		
صفحه	۷ از ۲		

۱۱- 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.

۱۲- 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: آدرس و شماره تلفن دقیق جهت پیگیری احتمالی بیمار و خانواده پس از ترخیص در این قسمت ثبت می شود.

۱۳- آموزش بدو پذیرش

۱۳-۱- معرفی بخش و خدمات غیر درمانی

۱. واحد بیمار(اهرم های تخت /زنگ اخبار /bed side)
۲. سرویس های بهداشتی
۳. درب و پله های اضطراری
۴. امکانات رفاهی بخش
۵. قوانین کلی موجود در بخش و بیمارستان
۶. نحوه تهیه لباس
۷. ساعات ویزیت پزشک
۸. ساعات ملاقات
۹. ممنوعیت استعمال دخانیات
۱۰. درخواست از بیمار برای اطلاع دادن به پرستار در صورت بروز هرگونه مشکل
۱۱. در صورت عدم فهم دستورات پزشک توسط بیمار، از پزشک مجدد سوال نمایند
۱۲. منشور حقوق بیمار (پنج آیتم منشور حقوق بیمار)
۱۳. نحوه رسیدگی به شکایات (بر اساس خط مشی رسیدگی به شکایات بیمارستان)

نام و نام خانوادگی تهیه کننده	سمت و امضاء	نام و نام خانوادگی تایید کننده	سمت و امضاء	نام و نام خانوادگی ابلاغ کننده	سمت و امضاء
فرحناز محمد خانی ها نرگس رضایی	سوپروایزر آموزشی کارشناس آموزش سلامت	محبوبه گرشاسبی	مدیر خدمات پرستاری	دکتر محمد رضا ملکی	ریاست

تاریخ ابلاغ	۱۳۹۵/۰۷/۰۱	عنوان دستورالعمل آموزش خود مراقبتی به مددجو	 دانشگاه علوم پزشکی قزوین مرکز آموزشی درمانی کوثر
تاریخ آخرین بازنگری	۱۳۹۵/۱۰/۰۱		
تاریخ بازنگری مجدد	۱۳۹۵/۱۰/۰۱		
صفحه	۷ از ۲		

۱۴. توجیه هزینه های درمان و بیمه (بر اساس هزینه های تعریف شده بیمارستان)

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


۱۴- آموزش های حین بستری

۱. نوع بیماری و نحوه درمان
۲. توضیحات مختصر در خصوص بیماری
۳. روش های مختلف بیماری به عنوان مثال
۴. عوارض بیماری
۵. عوارض بیماری از جمله هیپو یا هیپر گلیسمی در بیماران دیابتی
۶. عوارض داروها
۷. آموزش نکات مهم عوارض دارویی
۸. تداخلات غذا و دارو
۹. داروهایی که مصرف همزمان آنها با برخی غذاها ایجاد عارضه و تداخل می نماید
۱۰. میزان فعالیت CBR و RBR
۱۱. میزان و زمان شروع فعالیت های بعد از عمل و ROM
۱۲. ورزشهای و فعالیت های مناسب در هر بیماری
۱۳. پوزیشن ها
۱۴. تغذیه و رژیم غذایی و نوع رژیم غذایی
۱۵. رعایت رژیم غذایی توسط بیمار
۱۶. تحمل رژیم غذایی توسط بیمار
۱۷. تعریف رژیم غذایی : پر پروتئین ، پر کالری ، قلبی ، دیابتی ، بعد از عمل ، مایعات ، سیروز کبدی ، کلیوی ، سوختگی و

۱۴-۱- ایمنی یا احتیاطات :

- ۱- نحوه مراقبت از اتصالات :درن ها ، مانیتورینگ ، بگ ادراری ، سرم ها و....
- ۲- نکات ایمنی : Bed side ، پیشگیری از صدمات ناشی از کاهش فشار خون وضعیتی و.....
- ۳- خود مراقبتی نسبت به دریافت دارو
- ۴- مدیریت درد
- ۵- روش های غیر دارویی (تکنسین های آرام سازی ، انحراف فکر ، پوزیشن ها و.....)

نام و نام خانوادگی تهیه کننده	سمت و امضاء	نام و نام خانوادگی تایید کننده	سمت و امضاء	نام و نام خانوادگی ابلاغ کننده	سمت و امضاء
فرحناز محمد خانی ها	سوپروایزر آموزشی کارشناس آموزش سلامت	محبوبه گرشاسبی	مدیر خدمات پرستاری	دکتر محمد رضا ملکی	ریاست
نرگس رضائی					


تاریخ ابلاغ	۱۳۹۵/۰۷/۰۱	عنوان دستورالعمل آموزش خود مراقبتی به مددجو	 دانشگاه علوم پزشکی قزوین مرکز آموزشی درمانی کوثر
تاریخ آخرین بازنگری	۱۳۹۵/۱۰/۰۱		
تاریخ بازنگری مجدد	۱۳۹۵/۱۰/۰۱		
صفحه	۷ از ۲		

- ۶- روش های دارویی
- ۷- اقدامات تشخیصی ، درمانی و آزمایشات
- ۸- شرح چگونگی انجام پروسیجر یا آزمایش
- ۹- آمادگی هاو مراقبت های قبل و بعد از پروسیجر ها
- ۱۰- هدف از انجام پروسیجر
- ۱۱- برائت و رضایت از هرگونه اقدامات تشخیصی و تهاجمی
- ۱۲- عدم مصرف دخانیات
- ۱۳- هدف از عدم مصرف دخانیات
- ۱۴- نحوه ترک و عدم مصرف
- ۱۵- داروهای زمان بستری
- ۱۶- نحوه مصرف
- ۱۷- آگاه نمودن بیمار از داروهای مصرفی روزانه
- ۱۸- آموزش کلی در مورد چگونگی اثر دارو بر بیماری(بسته به سطح تحصیلات بیمار)
- ۱۹- مراقبت از زخم
- ۲۰- پیشگیری از عفونت ها
- ۲۱- پوزیشن ها
- ۲۲- علائم زخم بستر و
- ۲۳- مراقبت از پانسمان و دفعات نیاز به تعویض پانسمان
- ۲۴- علائم زخم عفونی و.....
- ۲۵- وضعیت بیماری
- ۲۶- توضیح در مورد فرایند بیماری ، سیر بیماری و
- ۲۷- علائم و نشانه ها
- ۲۸- مسائل بهداشت فردی
- ۲۹- شستشوی دست ها
- ۳۰- کنترل عفونت

۱۴-۲- خواب و استراحت

- ۱- در صورت وجود مشکل ارائه راهکارها جهت بهبود خواب و استراحت
- ۲- روش های ذخیره انرژی(در بیماران عدم تحمل فعالیت)
- ۳- الگوی دفع
- ۴- راه های پیشگیری از یبوست
- ۵- بررسی وضعیت ادراری و پیشگیری از عفونت و
- ۶- مراقبت های قبل و بعد از عمل

نام و نام خانوادگی تهیه کننده	سمت و امضاء	نام و نام خانوادگی تایید کننده	سمت و امضاء	نام و نام خانوادگی ابلاغ کننده	سمت و امضاء
فرحناز محمد خانی ها	سوپروایزر آموزشی کارشناس آموزش سلامت	محبوبه گرشاسبی	مدیر خدمات پرستاری	دکتر محمد رضا ملکی	ریاست
نرگس رمضانی					

تاریخ ابلاغ	۱۳۹۵/۰۷/۰۱	عنوان دستورالعمل آموزش خود مراقبتی به مددجو	 دانشگاه علوم پزشکی قزوین مرکز آموزشی درمانی کوثر
تاریخ آخرین بازنگری	۱۳۹۵/۱۰/۰۱		
تاریخ بازنگری مجدد	۱۳۹۵/۱۰/۰۱		
صفحه	۷ از ۲		

۷- رژیم غذایی

۸- فعالیت

۹- پوزیشن

۱۰- مراقبت از زخم ناحیه عمل

۱۱- مراقبت از اتصالات

۱۲- آموزش های زمان ترخیص

۱ زمان مراجعه به پزشک

۲ اعلام زمان و مکان مراجعه به پزشک

۳ داروهای پس از ترخیص

۴ نحوه مصرف داروها

۵ عوارض احتمالی و مهم داروها

۶ تداخلات دارویی و تداخلات غذا و دارو

۷ شناخت نام داروها توسط بیمار

۸ محل نگهداری داروها

۹ برنامه خود مراقبتی و تکنیک های بازتوانی در منزل

۱۰ مراقبت از زخم

۱۱ بهداشت فردی

۱۲ فعالیت ها و ورزش ها

۱۳ شروع مجدد فعالیت حرفه ای و شغلی

۱۴ شروع مجدد محدوده فعالیت جنسی

۱۵ تغذیه پس از ترخیص

۱۶ رژیم غذایی مناسب پس از ترخیص

۱۷ فعالیت های پس از ترخیص (زمان از سرگیری فعالیت های طبیعی)

۱۸ میزان محدودیت در فعالیت

۱۹ پوزیشن ها

۲۰ نشانه های خطر پس از ترخیص (علائم هشدار دهنده که بایستی با بروز آنها سریعا" به پزشک مراجعه نماید).


۲۱ چگونگی دستیابی به مراقبت های اورژانس

۲۲ آدرس منابع و آدرس مراکز و سایت های آموزشی

۲۳ . موارد آموزشی خاص در مورد داروها و مراقبت های و پیگیریهای ی پس از ترخیص توسط پزشک به مددجو داده شده و در برگه

آموزش ثبت میگردد

سمت و امضاء	نام و نام خانوادگی ابلاغ کننده	سمت و امضاء	نام و نام خانوادگی تایید کننده	سمت و امضاء	نام و نام خانوادگی تهیه کننده
ریاست	دکتر محمد رضا ملکی	مدیر خدمات پرستاری	محبوبه گرشاسبی	سوپروایزر آموزشی کارشناس آموزش سلامت	فرحناز محمد خانی ها نرگس رمضانی

تاریخ ابلاغ	۱۳۹۵/۰۷/۰۱	عنوان دستورالعمل آموزش خود مراقبتی به مددجو	 دانشگاه علوم پزشکی شیراز مرکز آموزشی درمانی کوثر
تاریخ آخرین بازنگری	۱۳۹۵/۱۰/۰۱		
تاریخ بازنگری مجدد	۱۳۹۵/۱۰/۰۱		
صفحه	۲ از ۷		

۱۴-۳- روش آموزش

بحث و گفتگو: این روش بیشتر مناسب برای ایجاد تغییر نگرش در بیماران است. بحث گروهی با حضور ۳ تا ۵ بیمار در یک مکان مناسب و خلوت با حضور پرستار صورت می گیرد.

نمایش: این روش آموزشی برای آموزش نحوه استفاده از وسایل، نحوه انجام تزریقات، نحوه انجام فعالیتهای خود مراقبتی، مناسب است. در این روش ابتدا پرستار نحوه صحیح انجام فعالیت را به بیمار نشان داده و پس از آن بیمار مستقلاً آن فعالیت را انجام داده و پرستاری روی انجام فعالیت نظارت داشته و به بیمار بازخورد می دهد.

مواد آموزشی نوشتاری: شامل پمفلت ها و کتابچه ها می باشد.

مواد آموزشی چند رسانه‌ای (مولتی مدیا): عبارت است از فایل های صوتی و تصویری که برای آموزش به بیمار آماده شده است.

۱۴-۴- ارزیابی و برنامه ریزی آموزش:

پس از انجام آموزش، پرستار مربوطه بایستی میزان دریافت آموزش و یادگیری بیمار خود را بررسی نموده و ثبت نماید.

فهم کامل موضوع (TC): زمانی که بیمار به طور کامل به سوالات پرستار پاسخ داده و مطالب آموزشی ارائه شده را به درستی تکرار می کند.

درک نسبی آموزش (RN): زمانی که بیمار قادر به یادآوری تنها بخشی از مطالب آموزش داده شده است. در چنین شرایطی پرستار آموزش دهنده باید در فرصتی دیگر مطالب آموزش داده شده را مرور نموده و نتیجه را در فرم ثبت نماید.

عدم درک آموزش (RT): هنگامی که به دلیل وجود موانع آموزشی متعدد بیمار محتوای آموزشی را درک نکرده و باید پس از برطرف شدن نسبی موانع آموزشی، برنامه آموزشی مجدداً تکرار شود.

گزارش موارد بیماریهای مزمن و ناتوانیهای ذهنی به واحد آموزش سلامت :

کلیه موارد بیماریهای مزمن از جمله دیابت، فشار خون، آسم و... به واحد آموزش سلامت اطلاع و در دفتر آموزش سلامت هر بخش ثبت گردیده و توسط این واحد بررسی و در صورت نیاز، آموزشهای لازم داده شده و پیگیریهای لازم انجام می شود. و معرفی واحد آموزش سلامت به بیماران انجام می شود. تا در صورت داشتن مشکل و سؤال با این واحد تماس بگیرند.

نام و نام خانوادگی تهیه کننده	سمت و امضاء	نام و نام خانوادگی تایید کننده	سمت و امضاء	نام و نام خانوادگی ابلاغ کننده	سمت و امضاء
فرحناز محمد خانی ها نرگس رضایی	سوپروایزر آموزشی کارشناس آموزش سلامت	محبوبه گرشاسبی	مدیر خدمات پرستاری	دکتر محمد رضا ملکی	ریاست