



اصول آموزش به بیمار و توانمند سازی بیمار و خانواده

تهیه کننده: مدینه رضازاده-کارشناس اداره پرستاری

اهمیت آموزش به بیمار

▶ امروزه، آمار مبتلایان به بیماریهای غیر واگیر به علت تغییر سبک زندگی و رشد جمعیت سالمندی رو به افزایش بوده، لذا یکی از کلیدی ترین نکات مراقبتی در این گونه بیماریها، آموزش به بیمار و خانواده اوست.

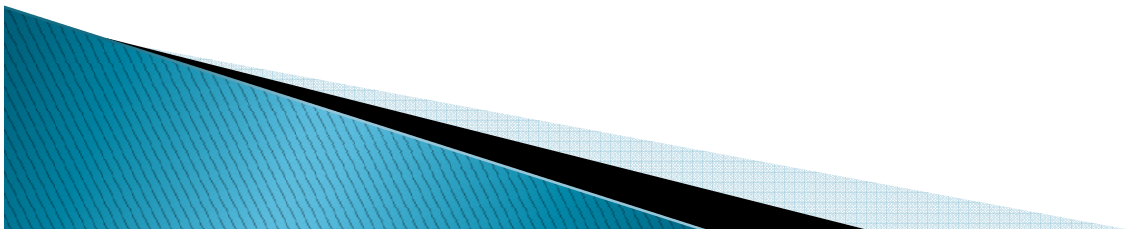
▶ با افزایش سطح تحصیلات و سواد در جامعه و الزامات اجتماعی و اقتصادی جهت کاهش زمان اقامت در بیمارستان، ورود فن آوریها و روشهای نوین مراقبت و درمان در عرصه سلامت و تأکید بر خودمراقبتی، تقاضای جامعه و بیماران برای دریافت دانش و اطلاعات مرتبط با مراقبت و درمان افزایش یافته است. به این ترتیب توجه به رویکردهای مراقبتی جامع و جامعه نگر مبتنی بر نیازهای افراد و گروهها امری غیر قابل اجتناب تلقی می شود.

اهمیت آموزش به بیمار

- ▶ پرستاران بیشترین درصد ارائه دهندگان مراقبت سلامت را تشکیل میدهند که یکی از اساسی ترین نقشها و وظایف شناخته شده و حرفه ای آنها، آموزش به بیمار است .
- ▶ آموزش به بیمار مجموعه تجربیاتی است که برای بیمار فراهم می شود تا تاثیری مثبت بر آگاهی ، عملکرد ، و نگرش او در مراقبت از خود داشته باشد . امروزه نه تنها یک مهارت بلکه مسئولیت است و جزو نیازهای اساسی بیماران و از مهمترین حقوق آنها محسوب می شود . بیماران نیاز دارند بدانند چه وقت ، چگونه و چرا باید شیوه زندگی خود را تغییر دهند .
- ▶ آموزش به بیمار جزء لاینفک مراقبت از بیمار محسوب میشود و در کوریکولوم درسی پرستاران، آشنایی با دانش و مهارتهای آموزش بیمار در نظر گرفته شده و انتظار میرود که همه پرستاران پس از دانش آموختگی، از صلاحیت و توانایی لازم برای به کارگیری فرایند آموزش بیمار برخوردار باشند . پرستاران از یک سو به دلیل ارتباط طولانی و مداوم با بیمار و خانواده، و از سوی دیگر با توجه به آموزشهای تخصصی مرتبط با استانداردهای حرفه ای و الزامات قانونی اعتباربخشی، موظفند پاسخگوی نیازهای آموزشی بیمار و خانواده باشند

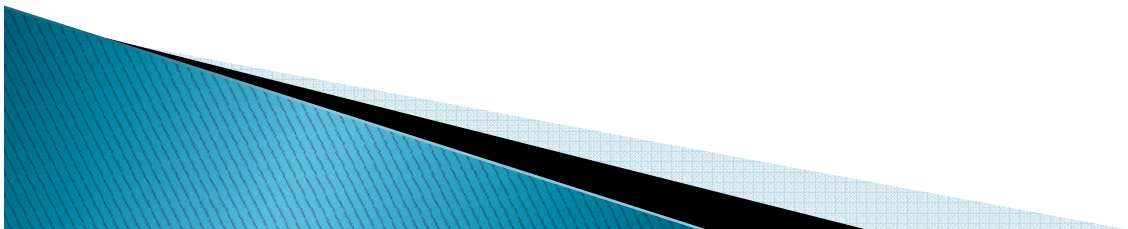
اهمیت آموزش به بیمار

- ▶ ضرورت آموزش به بیمار و افزایش توانایی او در مراقبت از خود، بر کسی پوشیده نیست. آموزش به بیمار، فرآیندی هدفمند و منظم است که با تغییر در آگاهی، نگرش و مهارت بیمار، منجر به افزایش توانایی او در مراقبت از خود می شود.
- ▶ در واقع سعی ما در آموزش به بیماران این است که آنها آنچه را باید انجام دهند اما نمیدانند، چگونه انجام دهند را بیاموزیم. به آنها کمک کنیم مهارت ها و توانایی های خود را شناسایی کنند و از افرادی که می توانند آنها را در اعتلای سطح سلامت یاری کنند بهره گیرند.
- ▶ توانمندی بیمار در مراقبت از خود به ارتقای سلامت و بهبودی بیمار کمک کرده و از عوارض بالقوه بیماری پیشگیری می کند.



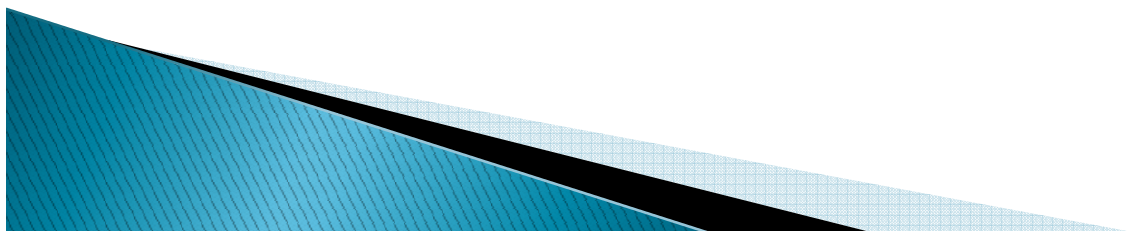
مزایای آموزش به بیمار

- ▶ افزایش رضایتمندی بیماران
- ▶ کاهش اضطراب بیمار
- ▶ کاهش دوره بستری
- ▶ افزایش نتایج درمان
- ▶ کاهش هزینه های درمانی و بهداشتی
- ▶ اطمینان از تداوم مراقبت ها
- ▶ بهبود کیفیت زندگی بیمار
- ▶ کاهش بروز عوارض بیماری
- ▶ افزایش توانمندی و مشارکت در برنامه های درمانی و مراقبتی
- ▶ افزایش استقلال بیمار در فعالیت های روزمره
- ▶ تکمیل برنامه های درمانی
- ▶ کاهش پذیرش مجدد بیماران
- ▶ در نهایت توانمندسازی جامعه



اهداف اختصاصی آموزش به بیمار

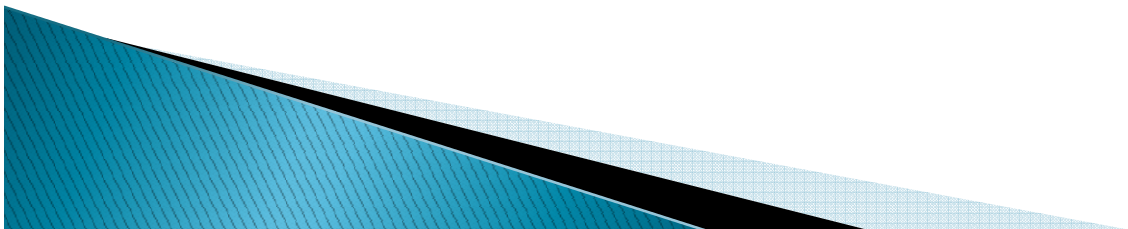
- ▶ آشنایی بیمار با بیماری خود
- ▶ توانایی بیمار در برنامه های خودمراقبتی
- ▶ افزایش توانایی در تصمیم گیری جهت ادامه درمان
- ▶ افزایش دانش ، نگرش و مهارت بیمار در زمینه مراقبت از خود
- ▶ ارتقای رضایت مددجو از خدمات درمان
- ▶ بهبود شیوه و کیفیت زندگی
- ▶ کاهش هزینه های بیمارستانی



مراحل آموزش به بیمار

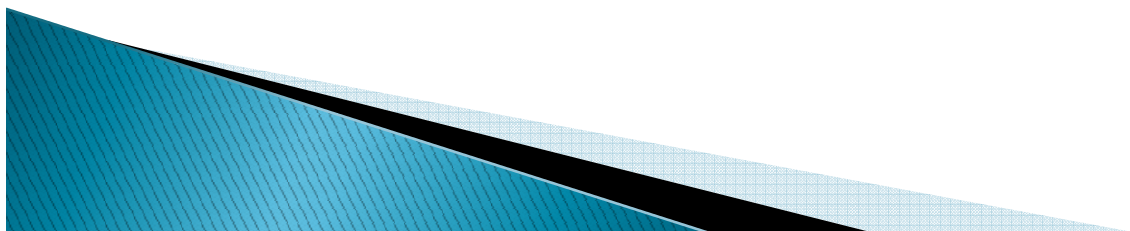
برای موفقیت در امر آموزش به بیمار باید از یک روش سیستماتیک استفاده کنیم.

- ▶ ارزیابی فردی بیمار
- ▶ تعیین نیازهای آموزشی مددجو
- ▶ برنامه ریزی جهت آموزش
- ▶ اجرای برنامه آموزشی
- ▶ ارزشیابی فرآیند آموزش



▶ آموزش به بیمار، یکی از جنبه های اساسی در مراقبت از بیمار و فرآیندی بیمار محور است که بر نیازهای بیمار و تیم بهداشتی درمانی جهت کمک به وی در تصمیم گیری مشارکتی و آگاهانه، استوار است زیرا تیم درمان دسترسی بیشتری به بیمار و خانواده وی داشته و زمان زیادی را صرف مراقبت میکنند . در نتیجه فرصتهای مکرری برای آموزش، فراهم شده و میتوانند کیفیت آموزشها را ارزشیابی نمایند.

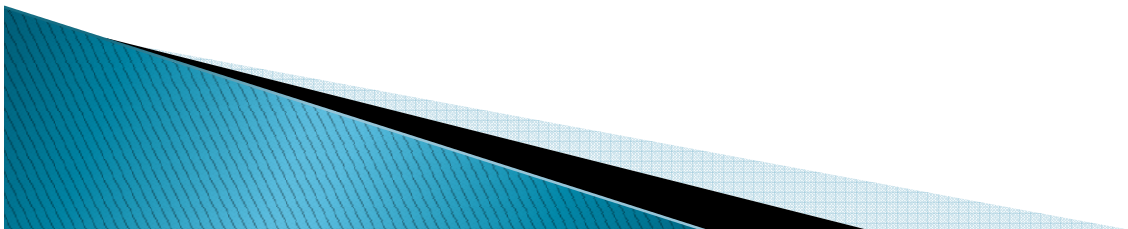
▶ آموزش ها بر اساس نیازهای فردی و موقعیت خاص بیمار طراحی و اجرا می گردند تا تغییرات مطلوب رفتاری را ایجاد کند و این کار نیازمند تلاش گروهی تیم مراقبتی است و امروزه از مهمترین نقش های پرستاران و از اجزاء ضروری مراقبت های پرستاری محسوب می شود.



چالش های آموزش به بیمار (طبق نتیجه پژوهش ها)

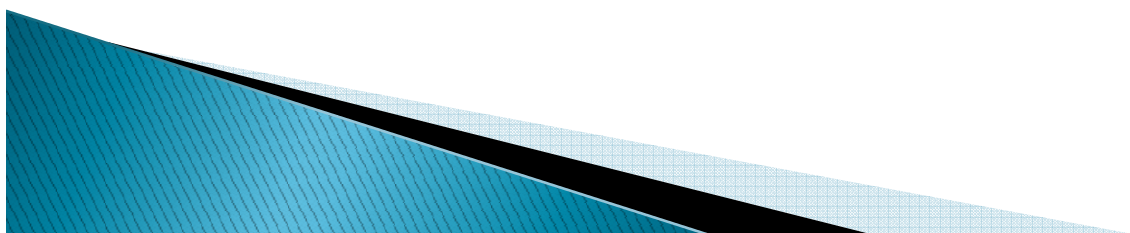
- ▶ **1- موانع مرتبط با پرستاران:** بی اعتمادی رابطه، انگیزه کم رنگ، زبان سخت، فهم دشوار، کمبود وقت به دلیل تراکم کاری، کمبود مهارت پرستاران در طراحی آموزشی و عدم آگاهی از روشها و فنون تدریس، حجم زیاد وظایف کاری، کمبود پرستاران شاغل در بخش و نوبت های کاری پشت سرهم، عدم برقراری ارتباط مناسب با بیمار، عدم تناسب تعداد بیماران با تعداد پرستاران، ناهماهنگی پزشکان و پرستاران در زمینه آموزش به بیمار، انجام امور غیر حرفه ای، عدم اطلاع پرستاران در مورد اهمیت آموزش به بیمار، نبود پرستار مخصوص آموزش به بیمار، کمبود آگاهی پرستاران در زمینه اصول آموزش به بیمار، به روز نبودن پرستاران در زمینه آموزش به بیمار، عدم اعتماد بیمار و همراهان بیمار به پرستار
- ▶ **2- موانع مرتبط با بیماران:** ضعف دانش، اضطراب همراه، سد فرهنگی، اعتقاد متزلزل، همراه نا آگاه، وضعیت نامساعد جسمی و روحی، عدم آگاهی بیماران از آموزش به عنوان یکی از حقوق خود، عدم همکاری بیمار، وضعیت نامساعد عمومی بیمار، بی سوادی و کم سوادی بیمار، کوتاه بودن طول مدت بستری بیمار، فقدان علاقه بیمار به تغییر رفتار
- ▶ **3- موانع مدیریتی:** غفلت آموزش، فاصله دست های همکار، پزشکان ناهمسو، عدم حمایت از سوی مدیران جهت رفع نیازهای آموزشی، کمبود بودجه، کمبود منابع آموزشی مکتوب، عدم هزینه کافی در زمینه آموزش، عدم کنترل و نظارت در روند آموزشی بیمار، کمبود فضای آموزشی، عدم توجه به حمایت لازم از سوی مدیران، عدم ارزش دهی به فرایند آموزش، محیط پزشک گرا، سیستم پاداش ضعیف در سازمان، کنترل نظارت ضعیف در سازمان، عدم قدر شناسی مافوق از پرستار، نبود مطالب کافی و اختصاصی آموزش به بیمار
- ▶ **4- موانع سازمانی:** نیروی ناکافی پرستاری، در تنگنای زمان، حریم نا امن، تجهیزات ناکافی، مرز ناپیدای آموزشی، عدم تناسب تعداد بیماران و پرستاران
- ▶ **5- موانع محیطی:** عدم همکاری اعضای تیم درمانی در اجرای برنامه های آموزشی

▶ نتایج مطالعات نشان داده که چالش های آموزش به بیمار متاثر از عوامل مختلفی بوده، که از این میان موانع **مدیریتی و پرسنلی** محسوس تر می باشد .
لذا جهت بهبود وضعیت آموزش به بیمار، همسوسازی مدیران در این زمینه و افزایش سطح مهارت های ارتباطی پرستاران، امری ضروری است .



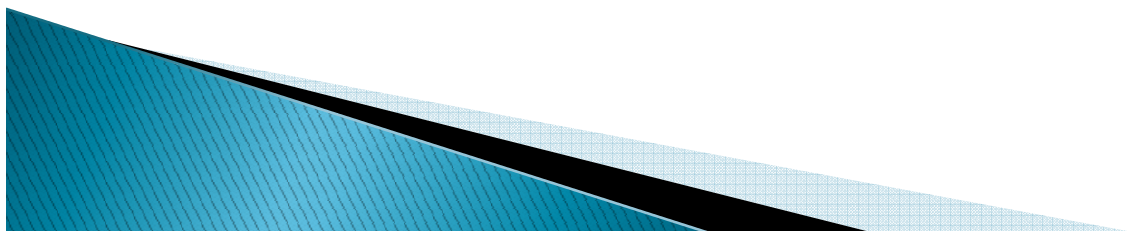
▶ افزایش تعداد سالمندان، تغییر الگوی بیماری های واگیر به بیماری های غیر واگیر و هزینه های بالای خدمات سلامتی سه روند اصلی تأثیرگذار در آینده نظام سلامت هستند که به تبع آن، بر آموزش به بیمار نیز تأثیرگذار خواهند بود. در حال حاضر نرخ رشد جمعیت سالمندی چهار برابر نرخ رشد جمعیت کشور و در دو دهه آینده حدود 16 برابر نرخ جمعیت کشور خواهد بود.

▶ لذا ضرورت دارد آموزش و توانمندسازی خانواده مطابق با این تغییرات و روندهای جهانی در سطح جامعه صورت پذیرد.



ارتقای سلامت

- ▶ بنا به تعریف سازمان جهانی بهداشت، ارتقای سلامت عبارت از فرآیند توانمندسازی افراد است که با هدف افزایش کنترل آن‌ها بر وضعیت سلامت‌شان انجام می‌پذیرد. این فرآیند مبتنی بر افراد و جوامع بوده، مشارکتی و بین‌بخشی است، سطوح مختلف داشته و مبتنی بر فرهنگ می‌باشد.
- ▶ ارتقای سلامت، از مسؤولیت‌های پرستاران به عنوان یکی از گروه‌های ارائه‌دهنده مراقبت تعریف شده است که می‌تواند منجر به پیامدهایی نظیر افزایش تبعیت بیماران از درمان، ارتقای کیفیت زندگی، افزایش آگاهی بیماران از وضعیت بیماری خود و ترغیب آن‌ها به خودمراقبتی شود.



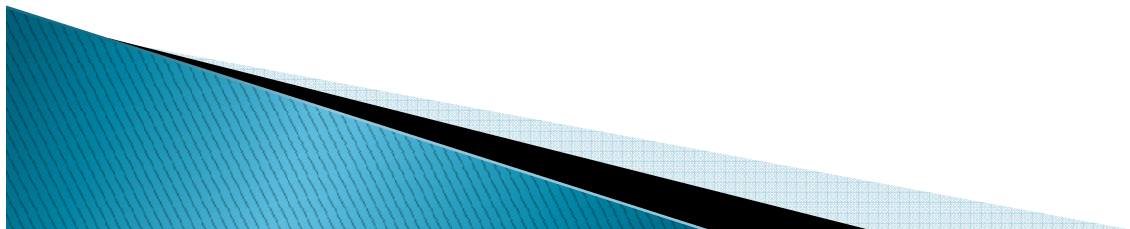
ضرورت و اهمیت توانمند سازی بیمار و خانواده

توانمند سازی بیمار ان از مهمترین چالش پیش روی سیستم های سلامتی مدرن دنیا به حساب می آید. در واقع به این امر می پردازد که چگونه می توان مدیریت درمان را از مطب پزشک یا بیمارستان به طرف خود بیمار و زندگی روزانه اوسوق داد، تا بیمار خود-مسئولیت پذیر بوده، و نسبت به سرنوشت درمان و مراقبت خود تصمیمات آگاهانه ای اخذ نماید.

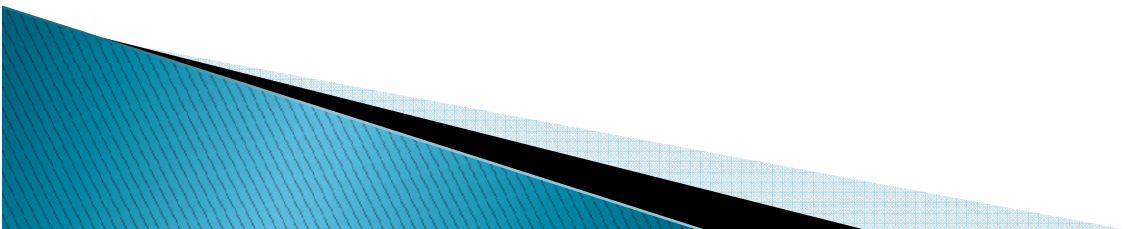
- ▶ اولاً، طرفین این ارتباط باید درک متقابلی از هم و از وضعیت موجود داشته تا طی یک فرایندی منجر به تصمیم آگاهانه و آزادانه شود
- ▶ ثانیاً، توانمند سازی بیمار وظیفه ذاتی یک حرفه نیست و توسط حداقل پزشک، پرستار، و داروساز اتفاق می افتد و این امر قبل از هر چیز باعث ارتقای مهارت های علمی و عملی آنها شده و کار تیمی درمان را بهبود می بخشد
- ▶ ثالثاً، توانمند سازی منجر به تضمین رعایت اخلاق در بالین شده و ضمن تاکید بر اصول چهارگانه اخلاقی بر تمامیت و استقلال بیمار در تصمیم گیری تمرکز دارد
- ▶ رابعاً، با توانمند سازی دانش، سواد سلامت، سواد دیجیتالی، و خود کارآمدی بیمار افزایش یافته و محیطی سالم و راحت برای ادامه مراقبت فراهم می کند .

ضرورت و اهمیت توانمند سازی بیمار و خانواده

- ▶ خامسا، حضور تکنولوژی مدرن ، سلامت دیجیتالی در آینده گریز ناپذیر است، و بیمار قادر خواهد بود در منزل و بدون مراجعه و هزینه گزاف از طریق **telemedicine** با سرعت و دقت تداوم درمان را دریافت کند .
و در نهایت تغییر نگرش جامعه مدرن نسبت به ساختار سلامت، پدیده جهانی شدن، تغییر در ارتباط سنتی پزشک-بیمار، افزایش حق انتخاب و اختیارات ارباب رجوع در تعیین سرنوشت سلامت خود ایجاب می کند که پارادایم توانمند سازی در کل سیستم سلامت کشور و بطور یکپارچه مورد توجه قرار گیرد.
- ▶ توانمند سازی بیمار و خانواده کار تیمی، ضروری و یک فرایند مستمری است که می تواند با مشارکت دادن بیمار کیفیت درمان و مراقبت را ارتقا بخشد . از طرفی با توجه بر اینکه پرستاران در صف اول حوزه درمان و با اکثریت جمعیت، همواره در تماس مستقیم با بیمار و خانواده قرار دارند مناسب ترین قشر در توانمند سازی به حساب می آیند.

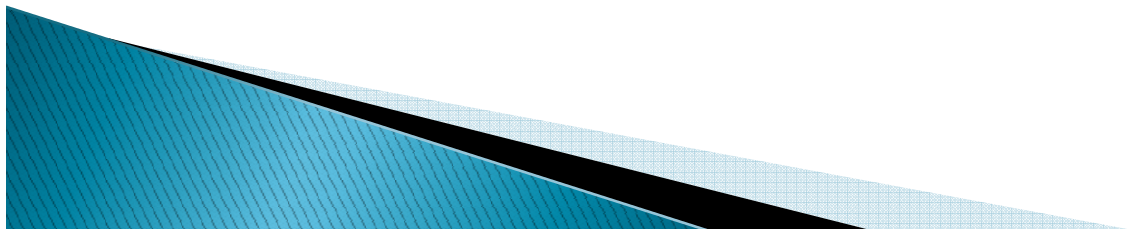


تأثیر آموزش به بیمار در کیس های متعدد بر اساس مطالعات پژوهشی

- ▶ تأثیر آموزش مبتنی بر مدل تطابق با استرس (سازگاری در بیماران مبتلا به سرطان تحت درمان شیمی درمانی و رادیو تراپی)
 - ▶ تأثیر اجرای برنامه توانمندسازی مادران بر آمادگی آنها برای مراقبت از نوزاد نارس در زمان ترخیص
 - ▶ تأثیر آموزش و توانمندسازی مادران بر پیشگیری از عوارض شیمی درمانی در کودکان مبتلا به سرطان
 - ▶ خودشکوفایی در مسیر بیماری (پیامد خودمراقبتی در سالمندان مبتلا به پرفشاری خون)
 - ▶ آموزش و توانمندسازی خانواده در زمینه مراقبت های انتهایی عمر
- 

تأثیر اپلیکیشن آموزشی بر خود مراقبتی بیماران دیابتی: یک کارآزمایی بالینی

▶ در بیماران دیابتی، آموزش خود مراقبتی یکی از مهمترین رویکردهای کلیدی در کنترل موفق دیابت می باشد. اپلیکیشن علاوه بر در دسترس بودن در هر مکانی، موارد خودمراقبتی روزانه یک بیمار دیابتی را به صورت آلام گوشزد می کند. میتوان گفت که استفاده از اپلیکیشن آموزشی بر افزایش میزان خود مراقبتی بیماران دیابتی اثر مثبتی دارد و میتواند نقش موثری در کاهش عوارض این بیماری و افزایش کیفیت زندگی بیماران داشته باشد.

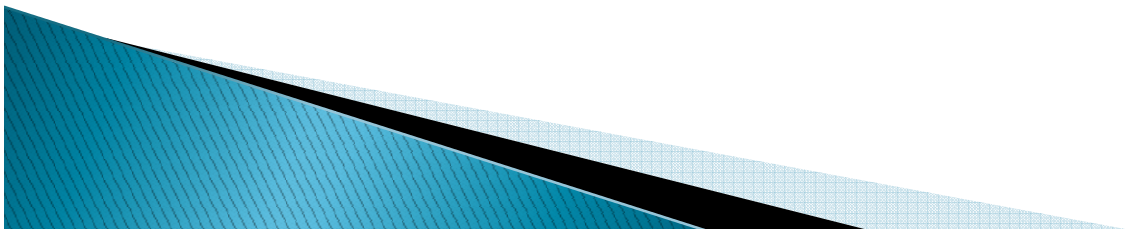


ابعاد اقتصادی آموزش به بیمار و خانواده

- ▶ افزایش جمعیت سالمندی، بروز بیماری ها و افزایش سرسام آور هزینه خدمات درمانی، بازنگری و توجه به بهترین و کم هزینه ترین روش مراقبت را در سیاست گذاری مطرح ساخته است
- ▶ بیمار و خانواده نقش مهم و اساسی در مدیریت بیماری ها بویژه بیماری های مزمن دارند و موضوع خودمراقبتی به عنوان یک رویکرد مناسب جهت کاهش هزینه های درمان و مراقبت از بیماران به خصوص افراد مبتلا به بیماریهای مزمن است و سیاست گذاران سلامت تاکید زیادی بر گسترش و ارتقای آن دارند. از طرفی اطلاعات ناکافی در ارتباط با بیماری، مراقبت، حمایت و پیگیری ضعیف بعد از درمان بعنوان چالش های موجود در کشور شناسایی شده که منجر به تحمیل هزینه های اضافی به نظام سلامت چون بستری مجدد، افزایش طول مدت اقامت و ... شده است. این درحالیست که مطالعات مختلف در ایران اثربخش بودن آموزش را یک عامل مهم در مدیریت بیماری ها گزارش کرده اند

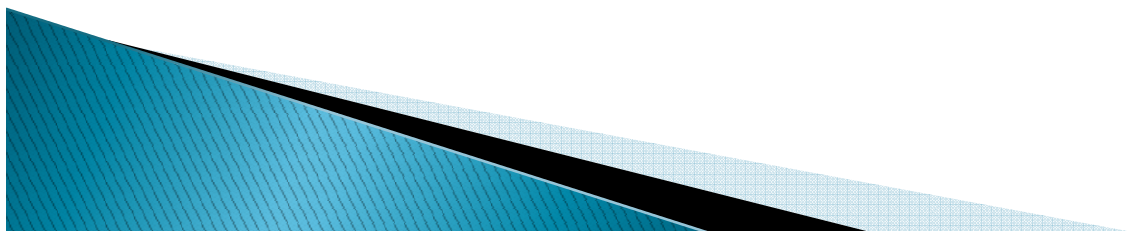
ابعاد اقتصادی آموزش به بیمار و خانواده

▶ و آنرا از نظر اقتصادی مقرون به صرفه دانسته اند. در همین راستا کشورهای پیشرفته نیز تربیت نیروهای متخصص در زمینه بیماری های مختلف جهت توانمندسازی و نیز حمایت بیمار و خانواده را برنامه ریزی و اجرا نموده و هزینه اثربخشی آن را با شاخص های اقتصادی به اثبات رسانیده اند. از آنجایی که در انتخاب روش درمانی، علاوه بر پیامدهای درمانی، اقتصادی بودن آنها نیز مورد توجه سیاست گذاران می باشد. لذا آموزش و توانمندسازی بیمار و خانواده یک استراتژی مهم در کاهش هزینه های درمانی است که می بایست مورد توجه قرار گیرد.



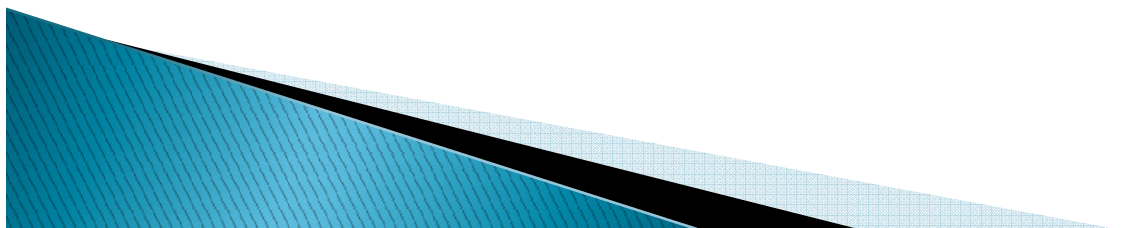
تکنولوژی تعاملی در آموزش به بیمار

▶ یک بیمار مطلع و آموزش دیده می تواند به صورت پویا در درمان خود شرکت کند، به شناسایی خطاها قبل از وقوع، افزایش رضایت و کاهش طول اقامت خود کمک نماید. لذا آموزش به بیمار از اهمیت خاصی برخوردار است و امروزه با تمرکز بر پیشرفت های رخ داده در استفاده از فناوری اطلاعات و با توجه به مدیریت پیچیده بسیاری از بیماری ها، شیوه های سنتی آموزش به بیمار کم کم جای خود را به ارائه ی آموزش به بیمار از طریق تکنولوژی تعاملی داده است.



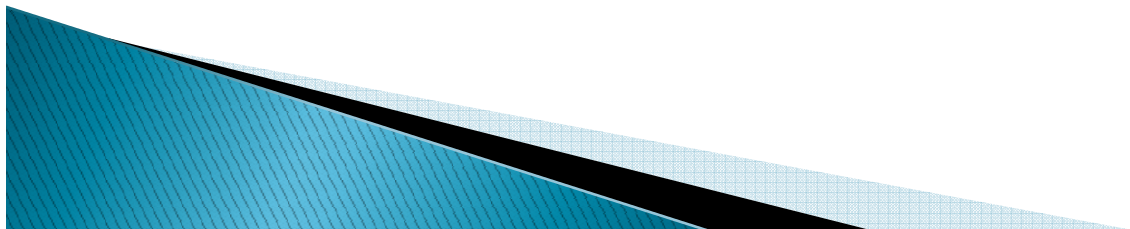
تکنولوژی تعاملی در آموزش به بیمار

- ▶ نتایج نشان داده که استفاده از تکنولوژی تعاملی در آموزش به بیمار رو به فزونی است و در شیوه های متعدد طراحی و در گروه های مختلف بیماران اعم از بیماران قلبی ، دیابتی ، سرطانی و مورد استفاده قرار می گیرد. نرم افزار تخصصی نصب شده در اتاق بیمار، استفاده از iPads and tablets جهت گزارش آنلاین راند پرستاران به بیماران، راه اندازی پورتال بیماران جهت دسترسی به نتایج روش های تشخیصی -درمانی و آموزش ها، مداخلات آموزشی مبتنی بر نیاز سنجی از طریق اینترنت و ارائه آموزش بر اساس نیاز و مداخلات آموزشی مبتنی بر طراحی وب سایت از جمله شیوه های نوین مورد استفاده بود .
- ▶ پیامدهای مختلف استفاده از تکنولوژی تعاملی : اعم از افزایش علاقمندی بیماران به مشارکت در مراقبت از خود، بهبود فعالیت فیزیکی، پذیرش بهتر رژیم دارویی، کنترل فشارخون و قندخون، کنترل وزن، تغییر مطلوب رژیم غذایی و بهبود کیفیت زندگی و ..
- ▶ معایب این شیوه : عدم دسترسی به تکنولوژی و نداشتن دانش لازم جهت استفاده از تکنولوژی، سن بالای 65 سال، ساکن بودن در روستا بود همچنین در نظر گرفتن فاکتورهای اجتماعی - اقتصادی - فرهنگی جهت استفاده از تکنولوژی تعاملی بایستی مدتوجه قرار گیرد.
- ▶ نتیجه گیری: استفاده از تکنولوژی تعاملی به عنوان ضرورتی غیرقابل اجتناب در آموزش به بیمار مطرح می باشد اما مورد توجه قرار دادن ویژگی های بستر مراقبتی اعم از ویژگی های بیمار و محیط می تواند نقش تعیین کننده ای در پیامدهای ناشی از بهره گیری این شیوه داشته باشد.



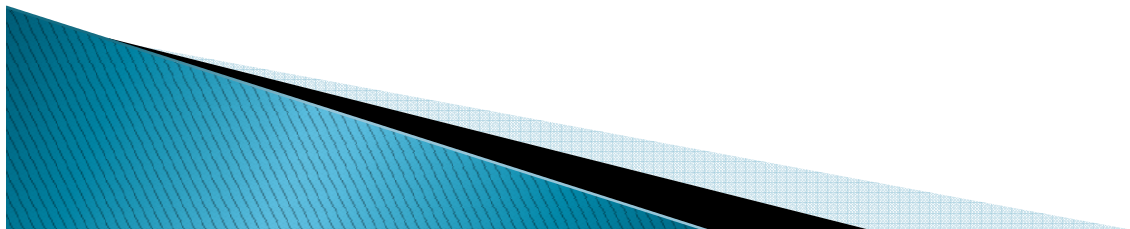
رویکرد بین حرفه ای در آموزش به بیمار

- ▶ سازمان بهداشت جهانی آموزش به بیمار را در کل سیستم سلامت ضروری دانسته و آن را بخشی از حقوق بیمار و مسئولیت کلیه اعضای تیم سلامت و درمان می داند . در این روند هر کدام از گروه های ارائه دهنده مداخلات سلامت و درمان نقش منحصر به فردی دارند . نقش پرستار به عنوان مدیریت تیم، آموزش دهنده و بررسی پیامد برای ایجاد موفقیت اهمیت ویژه ای دارد .
- ▶ برای اجرای برنامه آموزش به بیمار هر کدام از اعضای تیم درمانی نقش ویژه ای دارند . پزشک در مورد روش های اجرای مداخلات درمانی و مراقبتی به بیمار توضیح می دهد . متخصص داروشناسی انواع داروها، روش های مصرف و مراقبت های مرتبط با داروها را توضیح می دهد . متخصص تغذیه نقش مواد غذایی را در پروسه درمان و مراقبت بیمار و رژیم های غذایی را روشن کرده و پرستار مراقبت های پرستاری مربوطه را فهرست می کند
- ▶ اندازه گیری پیامد مراقبتی می تواند بیانگر میزان موفقیت تیم درمانی در اجرای نقش آموزشی خود باشد . پرستار هدایت کننده به عنوان مشاور اجرای مراقبت عملکرد مبتنی بر شواهد را برای پیش بینی پیامدهای بیمار هدایت می کند .
- ▶ نتیجه گیری : از طریق تعاملات بین حرفه ای، تیم درمانی فرصت های آموزشی گروهی را برای بیماران مختلف فراهم می کند . دریافت آموزش از گروه های مختلف درمانی با تخصص های متفاوت می تواند جامعیت آموزش را بیشتر تضمین نماید . در این میان پرستار برای هماهنگی دریافت آموزش های مستند بر مبنای شواهد علمی نقش دارد



تاثیر آموزش مراقبت کنندگان سالمندان از طریق شبکه های اجتماعی مجازی بر تبعیت درمان افراد مبتلا به بیماری حاد کرونر

► یکی از چالشهای مهم قرن اخیر در بیماران مزمن از جمله بیماری حاد کرونر، اجرای مؤثر خود کنترلی و تبعیت از توصیه های درمانی می باشد. آموزش مراقبت کنندگان از طریق شبکه های اجتماعی مجازی به عنوان وسیله ای آسان و در دسترس جهت انتقال پیامهای آموزشی بصورت تصویری و صوتی و پرسش و پاسخ می باشد

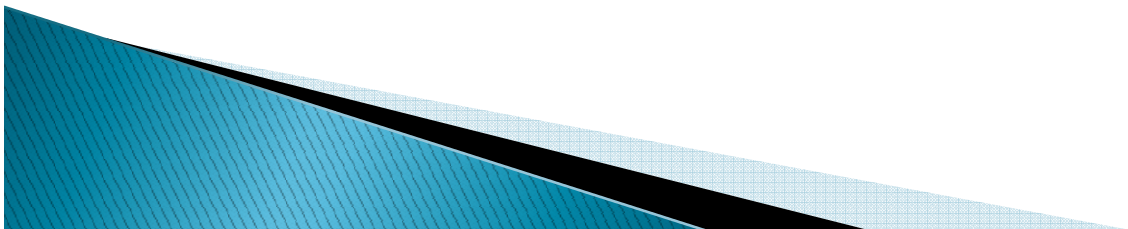


آگاهی و عملکرد پرستاران در خصوص به کارگیری راهبردهای سواد سلامت در آموزش به بیمار

- ▶ نتایج مطالعه نشان داده که در مجموع آگاهی و عملکرد پرستاران در خصوص به کارگیری راهبردهای سواد سلامت در آموزش به بیمار، پایین میباشد. از آنجاییکه آگاهی پرستاران در زمینه به کارگیری راهبردهای سواد سلامت در آموزش به بیمار باعث عملکرد بهتر پرستاران و افزایش اثربخشی آموزش به بیمار خواهد شد، لذا برگزاری دوره های آموزشی جهت توانمند سازی و آشنایی پرستاران با مفهوم سواد سلامت و نقش موثر آن در آموزش به بیمار ضروری به نظر می رسد.
- ▶ سواد سلامت مولفه کلیدی برای ایجاد ارتباط اثربخش بین بیماران و پرستاران در زمینه آموزش به بیمار می باشد. بهره گیری از متخصصین سلامت یکی از راهبردهای سواد سلامت در آموزش به بیمار است که منجر به درک و عملکرد بهتر بیماران در خصوص اطلاعات و دستورالعمل های ارائه شده به آنها می شود

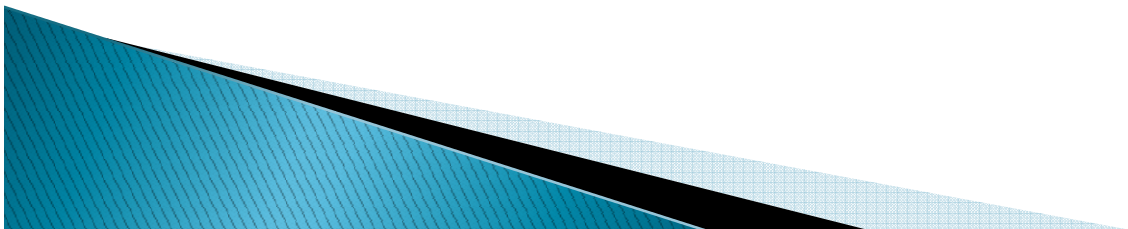
خود مراقبتی

- ▶ رفتارهای مراقبت از خود شامل پیشگیری از بیماری، رفتارهای بیماری زا، بهداشت مناسب و تحت تاثیر، دسترسی به سیستم مراقبتهای بهداشتی است. عوامل داخلی مانند مهارت، انگیزه، احساسات و توانایی شناختی نیز بر این رفتارها تاثیر می گذارد. در بیماران مبتلابه چندین بیماری، نیازمند به تنظیم برنامه مراقبتی است تا تداخلی در این امر ایجادنشود
- ▶ کمبود دانش، عوامل روانشناختی، اضطراب و افسردگی می توانند جزءموانع نظارت به حساب بیایند. دانش سلامت و سواد بهداشتی درمانی متغیر اصلی است که باعث رضایت یا عدم رضایت بیماران از خود می شود.
- ▶ مراقبت از خود یک جنبه مهم مدیریت استرس است و شامل مراقبتهای اجتماعی، احساسی، جسمی، ذهنی، مالی، محیطی و معنوی سلامتی است و یک ستون اساسی از سلامت و مراقبت های اجتماعی است، به این معنی که جزء ضروری یک سیستم مراقبت بهداشتی مدرن است .
- ▶ آموزش خودمراقبتی، آموزش بیمار جهت مراقبت های اولیه برای حمایت از بیماران برای زندگی با کیفیت بهتر و تطبیق با شرایط مزمن می باشد.
- ▶ خود مراقبتی گام اول سلامت است . گام اول سلامت همین است که ما یاد می گیریم از خودمان مراقبت کنیم. بین 65 تا 85 درصد از مراقبتهایی که به سلامت ما منجر می شود. محصول همین خود مراقبتی است.



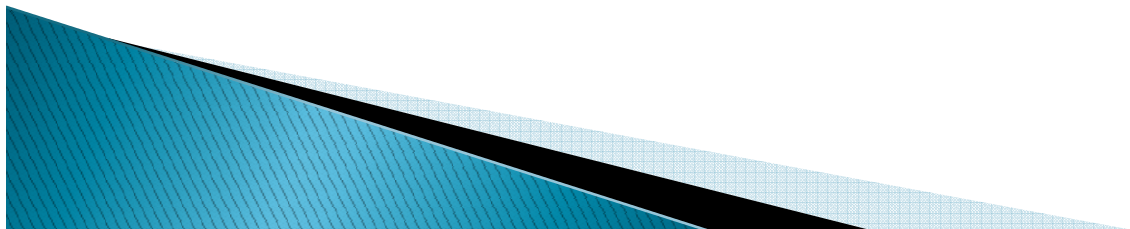
خود مراقبتی

- ▶ سال 1382 نشان داد که بخش عمده سالهای از دست رفته عمر در کشور ما به سبب مرگ زودرس و معلولیت ناشی از حوادث، بیماریهای روانی و اختلالات رفتاری و همچنین بیماریهای قلبی است. کاهش بار این بیماریها مستلزم ارتقا سطح آگاهی و تغییر رفتار سلامت مردم است. چالش اصلی نظام سلامت دنیا در قرن بیست و یکم بیماریهای مزمن است. اپیدمی بیماریهای مزمن مسئول 60 درصد مرگ و میر در جهان است 80 درصد مراجعات سرپایی در انگلستان و 75 درصد هزینه های نظام سلامت در آمریکا مرتبط با بیماریهای مزمن است
- ▶ نتیجه گیری : خود مراقبتی در بیماریهای مزمن می تواند 40 درصد مراجعات به پزشکان عمومی، 17 درصد مراجعات به پزشکان متخصص و 50 درصد مراجعه به مراکز اورژانس را کاهش دهد.



مروری بر سبک زندگی و خود مراقبتی در بیماری های واگیر و غیر واگیر

- ▶ سبک زندگی، ناظر به الگو، شیوه رفتار و تعامل انسان در عرصه فردی و اجتماعی است که مبتنی بر ارزشها و ترجیحات فرد در زندگی است. خود مراقبتی تاثیر به سزایی در رسیدن به سبک زندگی سالم و پویا ایفا میکند. رفتار خودمراقبتی که یک مفهوم کلیدی در ارتقای سلامت است، به تصمیمها و فعالیتهایی اشاره دارد که یک شخص میتواند برای سازگاری با مشکل سلامتی یا بهبود سلامت خویش به کار ببرد
- ▶ خود مراقبتی در بیماران مبتلا به هیپاتیت، با بهبود کیفیت زندگی، توانایی عملکردی، رفاه و آسایش فردی و اجتماعی بیماران همراه است
- ▶ در بیماری ایدز باعث افزایش سلامت روانی میشود
- ▶ در بیماران قلبی باعث میشود بسیاری از عوارض بیماری قابل کنترل شود.
- ▶ در بیماران سرطانی باعث ایجاد احساس سلامت و خوب بودن میشود.
- ▶ در بیماران همودیالیزی، باعث سازگاری بیماران با فرایند بیماری، ارتقاء کیفیت زندگی، کاهش دفعات بستری و طول مدت بستری شدن در بیمارستان، کاهش هزینه های درمانی و مرگ و میر بیماران، میشود
- ▶ استفاده از آموزش خودمراقبتی در بیماران پرفشاری خون، درک درستی به بیماران داده و فشار خون آنها را کنترل میکند
- ▶ در بیماران دیابتی باعث میشود غلظت گلوکز خون کنترل شود که این حس بهتری برای بیمار به همراه دارد.
- ▶ به طور کلی میتوان گفت که خود مراقبتی میتواند با بهبود وضعیت فرد، باعث ایجاد سبک زندگی بهتر شود.
- ▶ نتیجه گیری: خود مراقبتی در سبک زندگی بیماران مبتلا به بیماری های واگیر و غیر واگیر اثرگذار است و باعث بهبود وضعیت آنها میشود



بررسی موانع آموزش به بیمار از دیدگاه مدیران پرستاری

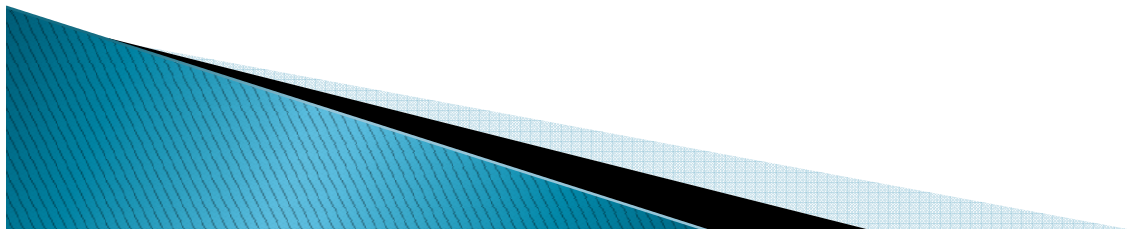
- ▶ آموزش به بیمار از عملکردهای اصلی حرفه های بهداشتی درمانی و از استانداردهای مراقبتی پرستاری به شمار می آید. با توجه به اینکه مدیران پرستاری وظیفه محاسبه شاخص های مراقبتی را بر عهده دارند، لذا آگاهی آنان از موانع آموزش به بیمار، به منظور رفع موانع و ارتقا سطح شاخص های مراقبتی، حائز اهمیت است.
- ▶ یافته ها: مهمترین موانع آموزش به بیمار در حیطه مرتبط با بیمار، بی سوادی یا کم سوادی بیمار و وضعیت عمومی نامساعد می باشد. در حیطه مرتبط با پرستار کمبود نیروی پرستاری و در حیطه مدیریت ناهماهنگی پزشکان و پرستاران در آموزش به بیمار بیشترین نقش را دارد.
- ▶ نتیجه گیری: باتوجه به اینکه از دیدگاه مدیران پرستاری، کمبود نیروی پرستاری بالاترین درصد را در موانع آموزش بیمار داشت، توصیه می شود با جذب تعداد کافی نیروی پرستاری و برنامه ریزی مؤثر در جهت رفع موانع آموزش به بیمار، سطح شاخص های مراقبتی پرستاری را ارتقا بخشید.

موانع و عوامل تسهیل کننده آموزش به بیمار از دیدگاه پرستاران

- ▶ آموزش بیماران، سودمندی های زیادی از جمله افزایش رضایت مندی، بهبود کیفیت زندگی، کاهش عوارض بیماری ها، کاهش هزینه های درمانی و کاهش میزان مراجعه مجدد بیماران را به دنبال دارد.
- ▶ یافته ها: از بین موانع آموزش به بیمار از دیدگاه پرستاران: کمبود کادر درمان بخصوص پرستاران شاغل در بخش، حجم زیاد وظایف کاری کادر درمان و نوبت های کاری پشت سر هم،
- ▶ از بین عوامل تسهیل کننده: انتخاب و آموزش پرستاران ویژه برای انجام آموزش به بیمار، وجود وسایل کمک آموزشی جهت استفاده در امر آموزش و در نظر گرفتن امتیاز ویژه برای انجام آموزش به بیمار در زمان ارزشیابی سالیانه کادر درمان را مهمترین عوامل عنوان شد.
- ▶ نتیجه گیری: در خصوص آموزش به بیمار ضمن در نظر گرفتن تسهیلات کافی، اجرای شیوه های آموزشی جدید مطابق با نیاز مددجو، توجه به منابع انسانی لازم و آموزشهای ضمن خدمت در جهت اصلاح موانع موجود اقدام شود.

موانع آموزش به بیمار سالمند از دیدگاه پرستاران

- ▶ آموزش به بیمار از نقش های کلیدی پرستار ، در ارائه خدمات بهداشتی درمانی به شمار می رود . با توجه به اینکه ابتلا به بیماری و بستری شدن در سالمندان، بیشتر است، وسالمندان ظرفیت تطابق کمتری با محیط نا آشنا دارند،لذا پرستاران در آموزش به این قشر، با موانع بیشتری روبرو هستند،
- ▶ یافته ها :نتایج نشان داد که مهمترین موانع آموزش به بیمار سالمند در حیطه مرتبط با بیمار، بی سوادی یا کم سوادی بیمار و وضعیت بد جسمی می باشددر حیطه مرتبط با پرستار کمبود نیروی پرستاری و در حیطه مدیریت کمبود فضای آموزشی بیشترین نقش را دارد .
- ▶ نتیجه گیری :باتوجه به نتایج پژوهش، که کمبود نیروی پرستاری بالاترین درصد را در موانع آموزش بیمار سالمند داشت، پیشنهاد می شود با جذب نیروی پرستار و کاهش فشار کاری و فراهم آوردن امکانات مورد نیاز، پرستاران را به امر آموزش بیمار ترغیب کرد .استفاده از وسایل کمک آموزشی با توجه به درک بیمار سالمند و فراهم آوردن محیط آموزشی مناسب نیز در بهبود آموزش بیماران سالمند تاثیر گذار خواهد بود

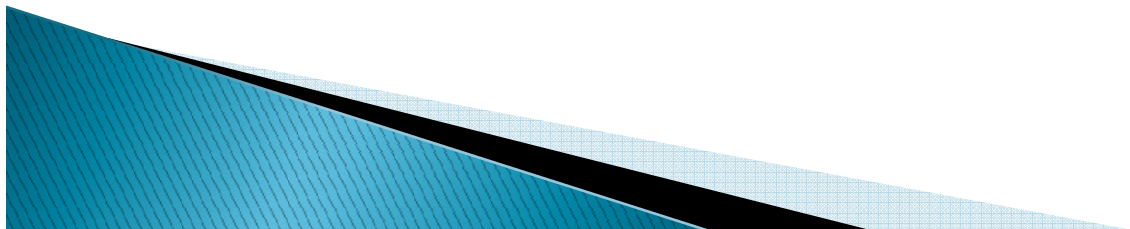


تأثیر آموزش بر کاهش هزینه های بیمارستانی

- ▶ اگر بپذیریم که اقتصادی بودن فعالیت یکی از موارد مهم در توجیه ضرورت ادامه فعالیت یک سازمان است کاهش هزینه ها یکی از اهداف مهم هر سازمان محسوب می شود مهمترین و تاثیر گذارترین بخش هر سازمان نیروی انسانی آن است اهمیت این موضوع بقدری است که امروزه مشارکت پرسنل توانمند در مدیریت سازمان بعنوان یکی از اصول راهبردی اداره هر سازمان تلقی می شود در این میان گام اساسی در مسیر توانمند سازی پرسنل آموزش است. بیمارستانها بعنوان سازمانهایی که در جهت تامین سلامت و تداوم آن در جامعه نقش دارند از این مقوله جدا نیستند.
- ▶ یافته ها: در بیشتر مطالعات، آموزش سبب بهبود عملکرد و عملکرد بهتر سبب کاهش اتلاف هزینه ها می شد در مواردی که غیر از آموزش کارکنان به آموزش دریافت کنندگان محصول یا خدمت در مورد نحوه استفاده از آن اهمیت داده می شد افزایش تقاضا سبب افزایش درآمد برای سازمان می شد. تاثیر مثبت آموزش در برخی سازمانها بقدری بود که بودجه خاص جهت آموزش در نظر گرفته شده بود.
- ▶ نتیجه گیری: اگرچه موضوع کاهش هزینه های بیمارستانی در نتیجه آموزش، در موارد کمی مورد بررسی مستقیم قرار گرفته بود اما مطالعات انجام گرفته در سازمانهای مشابه حکایت از تاثیر مثبت این امر هم در بعد ارائه دهندگان خدمت و هم در بعد گیرندگان خدمت دارد

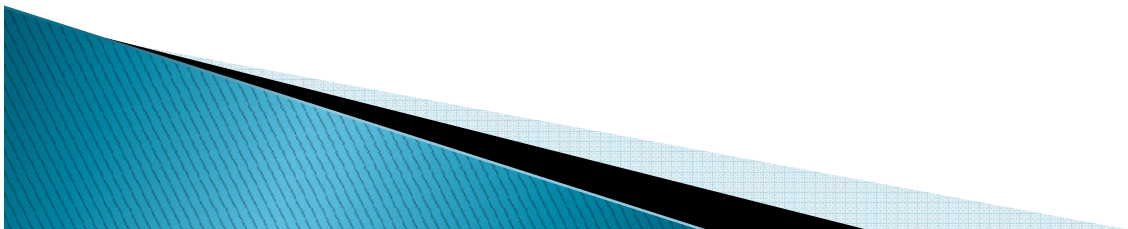
بررسی همبستگی موانع آموزش و برقراری ارتباط با بیمار از دید پرستاران

- ▶ ارتباط مؤثر و کیفیت آن از اهمیت اساسی در تعامل آموزشی و مراقبتی بین پرستار و بیمار برخوردار است.
- ▶ بهبود ارتباط مؤثر با بیمار باعث توانمند شدن پرستار در به دست آوردن اطلاعات و شناسایی مشکلات بیمار خواهد شد.
- ▶ از مهمترین موانع و چالش های اصلی در برقراری ارتباط آموزشی، میتوان ویژگی های شغلی محیطی را نام برد. پیشنهاد می گردد مدیران و برنامه ریزان بالینی با تمرکز بر کاهش موانع بر جلب مشارکت بیشتر پرستاران و تسهیل شرایط لازم برای آموزش بیماران اقدام نمایند



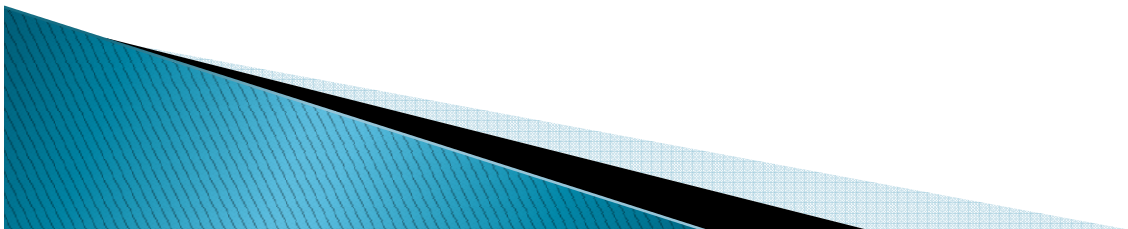
اصول و شیوه های برقراری ارتباط موثر با دیگران

- ▶ 1- ایجاد فضای امن: پرهیز از تحقیر، تهدید، محاکمه و دست انداختن - تلاش برای ارتقای طرف مقابل- ایجاد احساس رضایت و لذت- عیب پوشی- قضاوت
- ▶ 2- شنونده خوبی بودن: با تمام حواس و تمرکز حرف های طرف مقابل را گوش کردن
- ▶ 3- حرف زدن و بیان احساسات
- ▶ 4- حذف توقعات
- ▶ 5- پایبندی به تعهدات
- ▶ 6- موقعیت شناس بودن



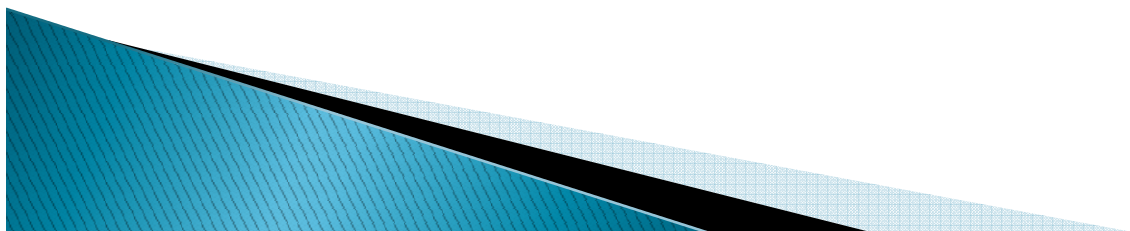
توانمند سازی بیمار و خانواده: موانع آموزشی

- ▶ در سال های اخیر روند فعالیت تیم مراقبت از رویکرد بیماری محوری به رویکرد خانواده محوری تغییر یافته است که توجه به نیازها و ارزش های بیماران و اعضای خانواده آنها جایگاه ویژه ای دارد. با وجود افزایش روزافزون تعداد مبتلایان به بیماری های مزمن یکی از راهکارهای مناسب، توانمندسازی بیماران و اعضای خانواده آنها می باشد.
- ▶ از جمله مهم ترین وظایف کارکنان تیم مراقبت در ارائه مراقبت جامع و انسانی، آموزش دادن به بیمار و خانواده است.
- ▶ از تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده در پژوهش در زمینه موانع آموزشی توانمندسازی بیمار و خانواده، 9 زیرمفهوم " کم توجهی کادر درمان نسبت به آموزش بیمار و خانواده"، " یادگیری غیراصولی خانواده"، " آموزش در حد قانع شدن بیمار"، " تعداد زیاد بیمار"، کمبود وقت پرستار"، " ندادن آموزش به بیمار و خانواده"، متعدد بودن اعضای خانواده درگیر در مراقبت"، کوتاهی پزشکان در آگاهی دادن به بیمار و خانواده" و " عدم ارائه توضیحات کافی به همراهان" حاصل شد.
- ▶ نتیجه گیری: نتایج حاصل از داده های این مطالعه نشان داد برای آموزش و توانمندسازی بیماران و اعضای خانواده توسط تیم مراقبت موانع متعددی از جمله تعداد زیاد بیماران، متعدد بودن همراهان و کمبود وقت پرستاران وجود دارد لذا ضرورت دارد برنامه ریزی مناسب برای رفع موانع آموزش و توانمندسازی بیمار و خانواده و کاهش چالش های موجود انجام شود تا از توانایی های بیماران و اعضای خانواده به شکل مناسب استفاده شود و مشارکت آنان در فرآیند مراقبت از بیمار افزایش یابد.



اثر بخشی آموزش حین ترخیص در بیماران مبتلا به بیماری های قلبی - عروقی

- ▶ علت عمده ی ناتوانی و مرگ در کشورهای مختلف جهان است. بستری شدن مجدد بسیاری از این بیماران، ناشی از نداشتن اطلاعات کافی و عدم پیروی از توصیه های پزشکی است. آموزش به بیمار یکی از اساسی ترین برنامه های مراقبتی در سیستم های درمانی بوده که توسط پرستار و با هدف کمک به فرد جهت بهبود زندگی، رسیدن به حداکثر رشد جسمی - روانی و تقویت اعتماد به نفس انجام میگیرد.
- ▶ در یک مطالعه بیماران طی سه مرحله، بدو ورود، حین بستری و حین ترخیص به مدت 10 - 15 دقیقه بصورت چهره به چهره و با پمفلت یا بروشورتحت آموزش پرستاری قرار گرفته و سپس اطلاعات جمع آوری شد.
- ▶ یافته ها نشان داد میزان اثر بخشی نمره آگاهی در ابعاد شناسایی پزشک معالج و پرستار، شناخت بیماری، داروهای مصرفی، سبک زندگی، خودمراقبتی، رژیم غذایی، پیگیری پس از ترخیص، نهادهای حمایتی موجود در جامعه، زمان و مکان پیگیری و مراجعات بعدی، رضایت از برنامه آموزشی ارائه شده توسط پرستار و نحوه آموزش در بیماران مورد مطالعه 74 درصد می باشد که نزدیک به میزان نورم کشوری بر اساس جمع آوری اطلاعات دوره های اخیر برای این شاخص (75 درصد) می باشد.
- ▶ نتیجه گیری: بکارگیری برنامه آموزش به مددجو به عنوان یک روش ساده و کم هزینه، تأثیر بسیار مطلوب بر عملکرد آموزشی پرستاران دارد و کیفیت آموزش را در پرستاری ارتقاء می بخشد و به کاهش میزان بستری دوباره منجر می شود.



توانمندسازی بیماران

- ▶ قبل از اینکه تیم درمانی بتواند شیوه های درمانی خود را به مراقبت های ارزشمند تبدیل کنند، ابتدا باید به یکی از بزرگترین دارایی های خود یعنی بیماران توجه کرده و آنها را برای مراقبت از خود توانمند سازند. حتی با وجود فن آوری های نوین و برنامه های مراقبتی جدید، روش ها به تنهایی نمی توانند تاثیر مثبتی بر پیامدها و یا هزینه های مراقبت و درمان بدون درگیر نمودن بیماران در مراقبت از خود داشته باشند. زمانیکه بیماران در مراقبت از خود شرکت داده می شوند، به احتمال بیشتری توصیه ها و دستورالعمل های مراقبتی و درمانی را مورد توجه قرار داده، به کار خواهند گرفت و زندگی سالمتری خواهند داشت و در نتیجه وفاداری آنها به سیستم بهداشتی و درمانی افزایش خواهد یافت. بیمارانی که به سیستم درمانی و مراقبتی وفادار باشند موجب ارتقا عملکرد کارکنان نظام سلامت نیز خواهند شد و این موضوع یک مزید رقابتی برای چنین سیستم هایی محسوب خواهد شد.
- ▶ مشارکت بیمار در درمان و مراقبت از خود به یک اولویت استراتژیک در سیستم بهداشت و درمان تبدیل شده است. همچنین درآمد بیمارستان به سطح مشارکت بیمار بر اساس مدل های پرداخت مبتنی بر عملکرد وابسته شده است.
- ▶ یافته ها: مشارکت بیماران در مراقبت از خود برای بهبود نتایج و کاهش هزینه ها ضروری است

پنج استراتژی مهم برای آغاز فرایند مشارکت بیمار

- 1- گفتگو را شروع کنید
- 2- به بیماران مسئولیت بدهید
- 3- از تلفن همراه بعنوان ابزار درمانی استفاده کنید
- 4- بیماران را برای مشارکت در شبکه های اجتماعی تشویق کنید
- 5- بیماران را برای انجام فعالیت هایی که منجر به پیشگیری و یا پیشرفت بیماری می شود تشویق کنید

خود مراقبتی از جمله اهداف مراقبت پاسخگو می باشد که با تشویق بیماران و خانواده آنها برای همکاری با اعضا تیم درمان محقق می شود. ساده سازی کارها و فعالیت های مراقبتی و نیز متناسب و راحت بودن آنها برای استفاده بیماران آنها را قادر می سازد تا بیشتر درگیر امر مراقبت از خود شوند. با همکاری و استفاده از آخرین روشهای مدیریتی در مراکز بهداشتی و درمانی و استفاده از ابزارهای ارتباطی موثر، بیماران می توانند نتایج بهتر، هزینه های پایین تر و نیز مراقبت با کیفیت تری را تجربه کنند

بررسی سطح آگاهی بیماران از نحوه مراقبت از خود در منزل

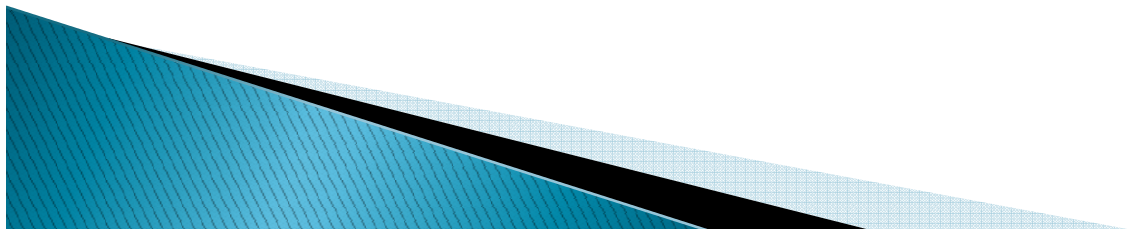
- ▶ مراقبت از خود، فرایندی است که از طریق آن انسان ها می توانند برای برقراری سلامتی، حیات، پیشگیری از بیماری ها، تشخیص و معالجه فعالیت هایی انجام دهند .
انسان 4 نقش اساسی در مراقبت از خود دارد که شامل برقراری سلامتی، پیشگیری از بیماری، شرکت در تشخیص و درمان بیماری، شرکت در خدمات بهداشتی می باشد
- ▶ از اهداف آموزش خودمراقبتی به بیمار و خانواده وی ارتقای سطح مسئولیت پذیری افراد در مقابل سلامت خود و خانواده از طریق افزایش آگاهی در مورد این نقش ها می باشد .
در صورت عدم انجام آموزش خودمراقبتی موثر، بیمار دچار سردرگمی و ابهام برای مراقبت صحیح از خود می شود و خانواده نیز نمی توانند مراقبت لازم را از بیمار بعمل آورند و در نتیجه گاهی بیمار با عوارض حاد ناشی از عدم مراقبت کافی از خود مجدداً به مراکز درمانی مراجعه می نماید و علاوه بر اضافه شدن عوارض بیماری بار مالی سنگین نیز بر بیمار و سیستم سلامت تحمیل می گردد .
- ▶ با توجه به نیاز بیماران در زمینه آگاهی از نحوه مراقبت از خود در منزل، اهمیت آموزش خودمراقبتی در سیستم بهداشت و درمان افزایش می یابد، لذا راه اندازی و تامین تجهیزات مناسب و کادر پرستاری مجرب و ثابت برای کلینیک های آموزش خودمراقبتی در بیمارستان ها از اهمیت زیادی برخوردار است

بررسی نقش مراکز هوم کر در آموزش خود مراقبتی و ارتقاء سلامت جامعه

- ▶ آموزش مراقبت از خود ، به عنوان جزء حائز اهمیت در عملکرد پرستار ، از دیرباز مورد توجه قرار گرفته است. یکی از روش هایی که می تواند جهت آموزش بیماران به کار رود ، انجام مراقبت در منزل است. پرستارانی که در ارائه خدمات مراقبت پرستاری در منزل با شناخت همه جانبه ای که از مشکلات و مسایل مددجویان دارند ، حین همراهی با بیمار و خانواده او می توانند در جهت گسترش برنامه های مراقبتی ، درمانی ، آموزشی و توانبخشی نقش مهمی را ایفا نمایند .
- ▶ مراقبت های پرستاری در منزل باعث می شود که فرایند درمان ، مراقبت و بازتوانی بیماران پس از ترخیص از بیمارستان به شکلی منظم ، دقیق و علمی ادامه یابد و تا حد زیادی از بستری مجدد پیشگیری نماید . همچنین میزان مشارکت خانواده ها را در مراقبت از مددجویان افزایش داده و از تحمیل هزینه های بستری مجدد به مددجویان و خانواده ها جلوگیری می کند.
- ▶ مراقبت های پرستاری در منزل با آموزش به خانواده و بررسی شرایط زندگی بیمار ، رفاه و آسایش بیمار و خانواده را بالا برده و امکان دسترسی آسان به خدمات درمانی و مشاوره ای را فراهم می سازد

نقش سازمان های مردم نهاد در آموزش سلامت جامعه

- ▶ سازمانهای غیردولتی یا سازمانهای مردم نهاد، به سازمانهایی اطلاق میشود که توسط گروهی از اشخاص حقیقی یا حقوقی غیردولتی به صورت داوطلبانه با رعایت مقررات مربوط، تأسیس شده و دارای اهداف غیرانتفاعی و غیرسیاسی و غیردولتی میباشد که به دو صورت عضوپذیر یا امنایی توسط هیأت مدیره، مدیریت و اداره میشود. با توجه به ضرورت آموزش بهداشت و سلامت به افراد در جامعه برای پیشگیری از بیماری ها و افزایش سلامتی و ارتقای کیفیت زندگی در آنان، توجه به نقش انجمن های مردم نهاد در این مورد ضروری به نظر می رسد.
- ▶ امروزه مشارکتهای مردمی مدرن در شکل سازمانهایی است که از طرف مردم و در چارچوب موضوعات و معیارهای شناخته شده که غالباً در عرصه های اجتماعی، فرهنگی، خدمات رسانی، سازماندهی آموزشی، توسعه منطقه ای، حقوق بشر، امور خیرخواهانه و انسان دوستانه فعالیت می نمایند، بوده اند. نقش مهمی که سازمانهای غیردولتی مردم نهاد، در ایجاد توازن میان منافع سیاسی و تجاری موجود در عرصه عمومی بهداشت و درمان دارند، تأکید بر تأثیر این سازمانها در حمایت از حقوق بیماران است. این حمایت با تأکید بر روحیات انسان دوستانه مردم و جلب آگاهانه و یاری بخش خصوصی و دولتی با حفظ شخصیت بیماران و شفافیت سازمانی در سایه جلب مشارکت فعال بیماران و دفاع شجاعانه از حقوق آنان میتوانند مانند سایر اقشار جامعه، نقش اجتماعی خود را ایفا نمایند. مطالعات نشان داد که فعالیت های سازمانهای مردم نهاد و غیردولتی که اهداف کلان آنها حمایت از حقوق افراد در جامعه است شامل فعالیتهای پیشگیری، بهداشتی، درمانی و دارویی؛ حمایتی؛ آموزشی، فرهنگی، اقتصادی، تحقیقات و توسعه می باشد.



کاربرد تجهیزات موبایلی در تسهیل خود مراقبتی

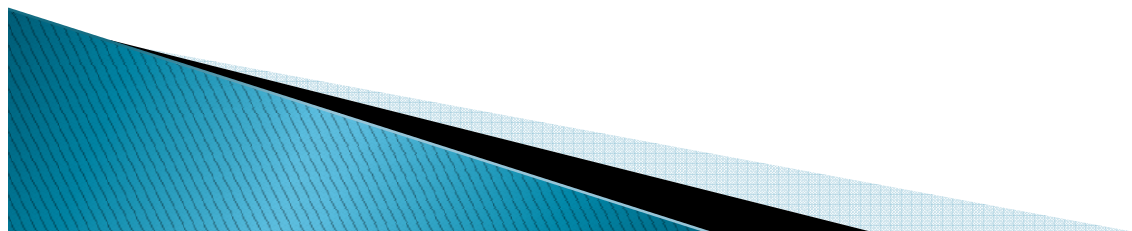
- ▶ صنعت بهداشت و درمان مدت زیادی است که از تجهیزات موبایلی و ارتباطات استفاده میکند. تجهیزات موبایلی مانند تلفن همراه، رایانه لوحی و ساعت‌های هوشمند و نرم افزارهای مربوطه، کیفیت مراقبتهای بهداشتی بیمار و خدمات درمانی ارائه شده به بیماران را متحول کرده است. تجهیزات و برنامه های موبایلی تبدیل به فرصتی شده اند تا کلینیکها، پزشکان، پرستاران و بیماران در مواقع اضطراری به اطلاعات حیاتی دسترسی داشته باشند. با توجه به پیشرفتهای تکنولوژی موبایلی که به شدت در حال گسترش است و تجهیزاتی که با استفاده از این تکنولوژی کمک میکنند که بیمار بتواند در کنترل و مدیریت بیماری خود نقش موثری داشته باشد،
- ▶ این تجهیزات و برنامه های موبایلی به منظور تسهیل در فرایندهای خودمراقبتی پتانسیل لازم جهت آموزش بیمار، مدیریت بیماری، پیگیری آسان روند درمان، کمک به افزایش انگیزه و بهبودپایبندی دارویی را خواهند داشت. این سیستمها قابلیت‌هایی همانند جمع آوری علائم و داده های بالینی برای بیمار و ارائه- دهندگان خدمات، مدیریت و پیگیری فرایندهایی دارویی و درمانی و تغییر در سبک زندگی، تسهیل و بهبود خود مراقبتی افراد را امکانپذیر میسازند.
- ▶ تجهیزات و برنامه های موبایلی میتوانند با اتصال بیمار به ارائه دهندگان خدمات سلامت در هر نقطه ای و هر زمانی امکان دسترسی سریع به اطلاعات، کاهش هزینه ها، تسهیل مراقبت از راه دور و افزایش راندمان مراقبت باکیفیت را به دنبال داشته باشند.

کاربرد شبکه های اجتماعی در آموزش به بیمار و خود مراقبتی و چالش های

- ▶ آموزش به بیمار و پیگیری مراقبتهای پرستاری به عنوان یکی از استانداردهای کیفیت مراقبتهای پرستاری به شمار میآید و باعث حفظ و توسعه سلامتی در جامعه از طریق خود مراقبتی میشود. در سال های اخیر بیماران به طور فزاینده ای تمایل به استفاده از اینترنت برای کسب اطلاعات مراقبت بهداشتی و جستجوی خدمات مراقبت بهداشتی داشته اند در همین راستا به تدریج شبکه های اجتماعی به عنوان روشهای آموزشی مناسبتر، اقتصادی تر و امکانپذیرتر جایگزین نیروی انسانی شدند.
- ▶ شبکه های اجتماعی از طیف گسترده ای از فواید و چالش ها برخوردارند، از جمله فواید برای کارکنان سیستم بهداشتی برقراری ارتباط و تعامل بیشتر بین کارکنان بهداشتی و بیماران، ارائه اطلاعات بهداشتی مفید به جامعه می باشد. از جمله فواید برای بیماران بهبود روانشناختی و آرامش ذهنی بیماران می باشد و همچنین شبکه های اجتماعی برخی از موانع بیماران در مراقبت بهداشتی مثل زمان انتظار، هزینه و مکان فیزیکی را از بین می برند و باعث افزایش اطلاعات و مراقبت یکسان و به روز رسانی وضعیت بیمار می شوند و باعث تسهیل و انتقال سریع اطلاعات می شوند
- ▶ از چالش های کارکنان مراقبت بهداشتی می توان به توزیع اطلاعات با کیفیت کم و عدم دقت کافی در اطلاعات به اشتراک گذاشته شده، هرج و مرج اطلاعات، محتوای گمراه کننده و حجم زیاد اطلاعات و عدم مشارکت فعال همه تیم مراقبتی دانست
- ▶ از چالش های بیماران می توان به عدم دسترسی همه افراد به گوشی هوشمند، اعتیاد به شبکه های اجتماعی و از دست دادن حریم خصوصی بیماران، عدم اعتماد کامل بیماران به این شبکه ها را نام برد.
- ▶ نتیجه گیری: استفاده از شبکه های اجتماعی شرایط یاد گیری و تعامل بسیار خوبی را برای بیماران فراهم می کند و آنان می توانند در کمترین زمان و با هزینه کمتر دسترسی آسان به اطلاعات مراقبتی خود داشته باشند و همچنین راهکارهای مناسبی باید در جهت کاهش چالش های پیش رو صورت گیرد تا گام موثری در جهت خود مراقبتی برداشته شود.

بررسی تاثیر تکنولوژی پرستاری از راه دور بر بیماران ترخیص شده از بیمارستان

- ▶ پرستاری از راه دور یا تله نرسینگ شاخه ای از پزشکی از راه دور است. در پرستاری از راه دور پرستاران می توانند به کمک امکانات مخابراتی و تکنولوژی اطلاعات از فواصل دور به ارائه مراقبت پرستاری به بیماران سالمند پرداخته یا با پرستاران دیگر در نواحی دور ارتباط داشته باشند.
- ▶ پرستاری از راه دور، آموزش پرستاری به بیماران را بدون محدودیت زمان و مکان فراهم می کند.
- ▶ تله نرسینگ باعث کاهش هزینه و بهبود کیفیت مراقبت های پرستاری خصوصاً در مناطق روستایی می شود. علاوه بر این از استانداردها کردن آموزش های بالینی پرستاری نیز پشتیبانی می کند.



فناوری (واقعیت مجازی) استراتژی نوین در آموزش به بیمار و گروه‌های پزشکی

- ▶ آموزش سنگ بنای سلامت جامعه است و در این میان بهره‌گیری از فناوری‌ها و گجت‌ها و اپلیکیشن‌های نوظهور راهی کم‌هزینه در ارتقاء سطح آگاهی بیماران و گروه‌های پزشکی محسوب می‌شود که نتایج آن افزایش سطح کیفی مراقبت‌ها و افزایش رضایتمندی بیماران است.
- ▶ از آنجا که کمتر شدن مشکلات آموزشی باعث ارایه آموزش با کیفیت و در نهایت عملکرد بهتر دانشجویان در عرصه درمان و ارایه خدمات رشته‌های گروه پزشکی بر بالین مددجویان میشود بکارگیری روش‌های نوین آموزش در گروه پزشکی و فوریت‌ها ضروری به نظر میرسد. در این میان واقعیت مجازی (Virtual Reality) ابزار جدید در عرصه آموزش و تشخیص و درمان محسوب میشود. این سیستم کاربردهای فراوانی در آموزش از راه دور و تله‌مدیسن و حوزه درمان در روانپزشکی و دندانپزشکی و توانبخشی دارد. پرستاران و کارکنان اورژانس و جراحان میتوانند از این شیوه در جهت بالا بردن مهارت و تجربیات خود بهره‌گیرند.
- ▶ واقعیت مجازی شبیه‌سازی رایانه‌ای از محیط سه بعدی است. مشکل در بلع غذا، اختلال تعادل بدن و مشکلات روان از جمله مسائلی هستند که برای درمان آنها می‌توان واقعیت مجازی را بکار برد. محققان در تلاش هستند تا با کمک واقعیت مجازی مغز بیماران دچار سکته مغزی را به یادگیری مهارت‌های جدید عادت دهند. تکنولوژی‌های آینده همچون انواع مختلف اپلیکیشن‌های کنترل و پایش درد به ویژه دردهای مزمن مزایای زیادی دارد و به کاربران این امکان را می‌دهد تا درد جسمانی خود را تجزیه و تحلیل کنند. عمده‌ترین کاربردهای واقعیت مجازی در آموزش فعال‌اناتومی و فیزیولوژی و اجرای پروسیجرهای اورژانسی و امکان ساختن موقعیت‌های مختلف اورژانسی و امکان تکرار جراحی‌ها تا هزاران بار برای کسب مهارت در بالاترین سطوح می‌باشد و همچنین در آموزش و آشنایی برای بیماران پیش از اعمال جراحی مفید خواهد بود.
- ▶ نتیجه‌گیری: در آینده‌ای نه چندان دور، پزشکی بدون بکارگیری واقعیت مجازی امری محال خواهد بود.

تله نرسینگ: راهکاری نوین در آموزش به بیمار

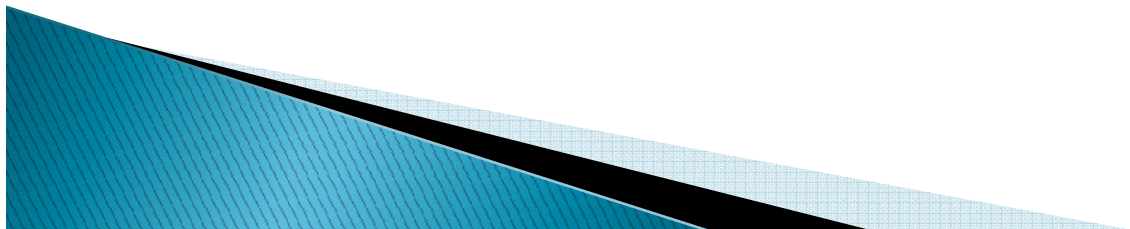
- ▶ پیگیری مستمر به عنوان بخش اساسی از سرویسهای مراقبتی محسوب می شود و بیمارانی که تحت پیگیری قرار میگیرند احتمال بیشتری وجود دارد که رفتارهای بهداشتی نادرست خود را تغییر دهند. در این بین پیگیری تلفنی، یک روش بسیار مفید و ارزان برای ارزیابی نیازهای خارج از ساعات مراقبتی بیماران است و باعث کاهش تعداد ویزیتهای مکرر و بستری مجدد بیماران می گردد.
- ▶ در بسیاری از مطالعات تاثیر آموزش از راه دور بر تبعیت رژیم غذایی بیماران، فرایندهای مراقبتی سالمندان، خودمراقبتی در بیماران مزمن (دیابت، فشارخون، بیماریهای قلبی و ...) آموزش در روستاها و مناطق کمتر توسعه یافته مورد بررسی قرار گرفته است. در این مطالعات به نقش پرستار در آموزش از راه دور و تجربیات موفق در این زمینه اشاره شده است و میزان عوارض ناشی از بیماری و بستری مجدد به طور چشمگیری کاهش یافته است.
- ▶ با توجه به مطالعات انجام شده به نظر می رسد تله نرسینگ نقش بسیار مهمی را در آموزش به بیماران بدون در نظر گرفتن بعد زمان و مسافت در سالهای اخیر را به خود اختصاص داده است و می تواند سبب کاهش چشمگیر هزینه های درمانی ناشی از بستری های مکرر و عوارض بیماریها گردد. بنابراین لازم است در برنامه آموزشی مراکز بهداشتی درمانی گنجانده شود.

بررسی تاثیر اخلاق حرفه ای و مهارت ارتباطی بر فرآیند آموزش به بیمار

- ▶ پرستاری علاوه بر کسب دانش و مهارت‌های خاص نیازمند کسب ارزشهای حرفه ای خاصی جهت تغییر در نگرش و جایگاه اخلاقی پرستاران است. از انجائیکه برقراری ارتباط موثر جزء مهم‌ترین نیازهای بیمار و از اساسی‌ترین موضوعات مرتبط با پرستاری است؛ مهارت‌های ارتباطی خوب، پرستاران را در زمینه ارائه بهتر مراقبت‌های پرستاری توانمند خواهد نمود.
- ▶ مطالعات نشان می‌دهند بیشترین میزان ایفای نقش‌های حرفه ای پرستاران، مربوط به نقش مراقبتی و کمترین میزان، مربوط به نقش آموزشی می باشد و ایفای نقش آموزشی در سطح مطلوبی نیست. بر اساس نتایج موانع آموزش به بیمار شامل موانع مربوط به پرستار، موانع مربوط به بیمار و موانع مربوط به محیط است.
- ▶ از انجائیکه اخلاق حرفه ای از جمله معیارهای صلاحیت حرفه ای پرستاران است و با توجه به وضعیت نه چندان مطلوب ارزشهای اخلاقی در بیمارستان‌های آموزشی؛ مسئولین نظام سلامت باید به توسعه اخلاق توجه ویژه نمایند. نظر به اینکه آموزش از نقشهای اساسی پرستاران است و با توجه به ناکافی بودن توانمندی ارتباطی؛ مهم‌ترین نیاز آموزشی پرستاران آموزش مهارت‌های ارتباطی می باشد. بنابراین شایسته است مدیران پرستاری با تأکید بر ایفای بهتر نقش آموزشی پرستاران که عامل مهمی در کسب نتایج مثبت از درمان است؛ با برنامه ریزی‌های مناسب و ایجاد بسترهای آموزشی و انگیزشی در توسعه نقش‌های حرفه ای پرستاران در بعد آموزش و به دنبال آن افزایش کیفیت خدمات پرستاری تلاش نمایند

بررسی عوامل تسهیل کننده رعایت کد اخلاق حرفه ای پرستاری در خصوص آموزش به بیماران از دیدگاه پرستاران

- ▶ در ارتباط با رعایت کد اخلاق حرفه ای و بهبود وضعیت کنونی توجه به عوامل تسهیل کننده با توجه به فضای فیزیکی مناسب، تامین پرسنل کافی و در نظر گرفتن تسهیلات مناسب ضروری بنظر می رسد.
- ▶ پرستاری به دلیل تعدد و پیچیدگیهای نقش، یک فعالیت حرفه ای است؛ که نیاز به احساس مسئولیت، دقت زیادی دارد. منطقی ترین اصل پرستار شدن، درک مسئولیت های قانونی در حیطه کاری یک پرستار می باشد. پایبندی به اصول کدهای اخلاق حرفه ای پرستاری، پرستاران را مسئول و متعهد می کند تا با عمل بر اساس استانداردهای حرفه ای، سلامت و رفاه بیماران را در مرکز توجه خود قرار دهند.
- ▶ حرفه پرستاری بر پایه اخلاق استوار بوده و رعایت اخلاق حرفه ای در عملکرد پرستاری، هویت بخش، کیفیت مراقبت و بر روی همه اقدامات مراقبتی تاثیرگذار است. جهت ارتقا عملکرد پرستاران شناسایی ارزش ها و اصول اخلاقی موثر بر مراقبت و آموزش به بیمار در اصلاح اقدامات پرستاری ضروری است.
- ▶ نتایج نشان میدهد عوامل مرتبط بامحیط پرستاری مانند تعداد پرسنل، بیشترین تاثیر رادر رعایت اخلاق در آموزش بیماران دارد. لذا بنظر می رسد مدیریت پرسنل در جهت کاهش امور غیربالینی و تمرکز پرستاران بر مراقبت بالینی از بیماران و همچنین رساندن تعداد پرستار به استاندارد های جهانی می تواند رعایت استانداردهای اخلاقی در آموزش به بیمار را ارتقا دهد



بررسی ارتباط بین عملکرد اخلاقی / قانونی با صلاحیت آموزشی پرستاران شاغل در بیمارستان های آموزشی

- ▶ مراقبت پرستاری به عنوان یک جزء اساسی از خدمات بهداشتی درمانی از اهمیت بسیاری برخوردار است.
- ▶ صلاحیت اخلاقی به عنوان یک موضوع اساسی و بخش جدایی ناپذیری در مراقبت پرستاری می باشد. سلامت و بهبود بیماران در گرو ارائه مراقبت باکیفیت بوده و به همین دلیل آموزش به بیمار نیز یکی از ابعاد مهم مراقبت های پرستاری و از نقش های کلیدی پرستار و یکی از شاخص های کیفیت مراقبت پرستاری برای همه بیماران در همه جنبه های درمان به شمار می آید
- ▶ با توجه به اخلاق مدار بودن حرفه پرستاری و تاثیر رعایت اصول اخلاقی در جنبه های مختلف از جمله آموزش به بیمار منجر به بهبود خدمات پرستاری می گردد که لازم است در راستای بهبودی و با آموزش کادر درمانی و بالا بردن آگاهی آنها در زمینه اخلاق حرفه ای کارایی و کیفیت مراقبت بهداشتی را به حداکثر رساند
- ▶ در مراقبت از بیماریهای مزمن و در حوزه توانبخشی، کار تیمی با رویکرد بین حرفه ای و با مشارکت بیمار و خانواده میتواند در کاهش ریسک زخم فشاری موثر باشد. لذا در برنامه ریزی ارائه مراقبتهای با کیفیت مورد استفاده پرستاران و سایر اعضای تیم سلامت و توانبخشی قرار گیرد.

با تشکر از همراهی تان

