

Patient Education

آموزش به بیمار

مدرس: دکتر سمیره عابدینی

سوالات پیش آزمون

۱. آموزش به بیمار را تعریف نمایید.

۲. چگونگی آموزش به بیمار را شرح دهید (فرآیند آموزش به بیمار)

۳. معمولاً از چه روش تدریس در آموزش به بیمار استفاده می کنید

۴. موانع و راهکارهای اجرایی، آموزش به بیمار را بیان نمایید.

تاریخچه آموزش به بیمار



مدیران پرستاری از نیمه و اواخر قرن نوزدهم در انگلیس اهمیت آموزش به بیمار مورد توجه قرار دادند.

تعریف آموزش به بیمار



تعریف آموزش به بیمار

فرایند تغییر رفتار بیمار از مجاری تغییر دانش، نگرش و مهارت های مورد نیاز جهت توسعه سلامت

ترکیب برنامه ها و فعالیت های یادگیری طراحی شده برای بیماران به منظور ایجاد تغییر در رفتار
بهداشتی آنان

فرآیند تاثیر گذاری بر رفتار بیمار و ایجاد تغییر در دانش، نگرش و مهارت ها که برای حفظ و ارتقاء
سلامتی ضروری است

تغییر رفتار

پیامد یادگیری ، تغییر رفتار است

تفاوت آموزش و یادگیری:

- دو فرآیند مستقل اما مرتبط به هم
- یادگیری معطوف به یادگیرنده است. یعنی فعالیتی است از سوی یادگیرنده.
- آموزش معطوف به معلم، فعالیتی است از سوی معلم به قصد آسان کردن یادگیری. اما همیشه به یادگیری ختم نمی شود.
- یادگیری هدف است و آموزش وسیله رسیدن به هدف.
- یادگیری می تواند غیر فعال یا اتفاقی باشد ولی آموزش یک فرآیند آگاهانه است.

یادگیری زمانی اتفاق می افتد که اطلاعات دریافتی این مراحل را طی کنند

- فراگرفتن: کسب اطلاعات
- نگهداری: به یادسپاری و نگهداری اطلاعات در مغز
- یادآوری: به یاد آوردن مطالب
 - بازشناسی: تشخیص دهد که مطلب را می شناسد یا نه
 - بازخوانی: به طور کامل مطلب را از حافظه فرا خواند

اهداف آموزش به بیمار

حفظ و ارتقاء سلامتی و پیشگیری از بیماری

بازگشت به سلامتی

سازگاری با اختلال عملکرد

اهمیت آموزش به بیمار

افزایش رضایت بیماران

توسعه کیفیت زندگی

پیروی از درمان

کاهش اضطراب بیمار

دادن قدرت به بیمار جهت تصمیم گیری در خصوص مدیریت بیماری (فعال بودن)

کاهش هزینه و....

فرآیند آموزش
به بیمار

ارزیابی نیازهای یادگیری

توسعه اهداف یادگیری

برنامه ریزی و اجرای آموزش به بیمار

ارزیابی یادگیری بیمار

مستندسازی آموزش و یادگیری بیمار

ارزیابی نیازهای یادگیری

اولین قدم در فرآیند آموزش به بیمار، ارزیابی نیازهای یادگیری، سبک یادگیری و آمادگی برای یادگیری بیمار است.

فرآیند را با مصاحبه با بیمار آغاز کنید. ابتدا درباره بیمار به عنوان یک فرد و نحوه زندگی او بیشتر بدانید. سوالاتی که ممکن است بپرسید عبارتند از:

❖ به من بگو یک روز عادی برای تو چگونه است

❖ روز عادی شما از زمانی که مریض شده اید چگونه تغییر کرده است؟

❖ دوست دارید در اوقات فراغت خود چه کار کنید؟

❖ از خانواده ات بگو

❖ از کارتان بگویید

نیازهای یادگیری

بیشتر نگران چه چیزی هستید؟

اهداف شما برای یادگیری نحوه مراقبت از خود چیست؟

فکر می کنید برای رسیدن به اهداف خود باید چه چیزهایی را بدانید؟

چه مشکلات خاصی دارید؟

از وضعیت خود چه می دانید؟

بیشتر علاقه مندید در مورد چه چیزی یاد بگیرید؟

چگونه مراقبت های خود را در خانه مدیریت خواهید کرد؟

سبک یادگیری

چه زمانی از روز را بهتر یاد می گیرید؟

آیا دوست دارید بخوانید، از خواندن چه نوع کتاب یا مجلاتی لذت می برید؟

آیا ترجیح می دهید ابتدا چیزی بخوانید یا ترجیح می دهید اطلاعاتی را برای شما توضیح دهم؟

آیا اگر آن را بخوانید، بشنوید یا خودتان آن را انجام دهید بهتر یاد می گیرید؟

Type of Learner	Characteristics	Sample Approaches to use in teaching
Visual	Prefers pictures, diagrams, other visuals	Use of copious visual aids, process algorithms, and trigger cards
Auditory	Prefers to learn via verbal instruction; visuals may distract learners	Use oral descriptions, lectures, podcasts
Kinesthetic	Prefers to learn via movement and hands-on activities	Use demonstrations, simulations, role playing, as well as discussion groups, where possible

آمادگی بیمار

در مورد ایجاد تغییراتی که در مورد آن صحبت کردیم چه احساسی دارید؟

اکنون دوست دارید روی چه تغییراتی کار کنید؟

آیا در حال حاضر مشکلی وجود دارد که شما را از یادگیری باز دارد؟

توسعه اهداف یادگیری



تعیین هدف کلی

تعیین اهداف جزئی

تعیین اهداف رفتاری

هدف کلی

عبارت است از دانش و مهارتی که فراگیر قبل از آغاز دوره آموزشی فاقد آن بوده و انتظار می رود پس از دوره به آن دست یابد.

ویژگی های هدف کلی:

گنگ و مبهم است

به آسانی قابل وصول نیست

مسیر راه را مشخص می کند

قابل اندازه گیری نیستند

مانند: تسلط به روش تزریق انسولین

اهداف جزئی

هدف های جزئی یا مرحله ای، از هدف های کلی سرچشمه می گیرند ولی نسبت به هدف های کلی محدود تر و مشخص تر هستند. مانند: محلول های تزریق انسولین را بدانند. نحوه کشیدن دارو در سرنگ را یاد بگیرد. انواع انسولین را به زبان ساده بیان نماید.

اهداف رفتاری



قابل اندازه گیری می باشند.

مشخص هستند و فقط شامل یک رفتار یا عملکرد هستند.

سه حیطه دارد: حیطه شناختی (دانش)، حیطه عاطفی (انگیزشی)، حیطه روانی – حرکتی (

مهارت های عملی)

حیطه های اهداف رفتاری

شناختی: یادگیری در این حیطه مربوط به مواردی میشود که محتوای مربوط به آنها کلاً جنبه تئوری داشته و دستیابی به آنها فعالیت های ذهنی و عقلانی قابل توجهی را ایجاب می کند. در این حیطه سطح مختلفی از یادگیری قرار دارد که از ساده به پیچیده سازمان یافته اند. مانند: علل دیابت را نام ببرد.

حیطه های اهداف رفتاری

عاطفی: این حیطه با نگرش و احساسات سر و کار دارد. حیطه عاطفی تأثیر حیطه شناختی بر ذهن انسان است. در حیطه شناختی کیفیت و عمق فهمیدن مطرح است ولی در حیطه عاطفی میزان علاقه، عاطفه و احساس که در اثر آموختن ایجاد می شود مطرح می باشد. یادگیری در این حیطه با تغییر در نگرش ها، ارزش ها و احساسات همراه است.

مثال: نکات استریل را در تزریق انسولین رعایت کند.

حیطه های اهداف رفتاری

روانی حرکتی: این حیطه با مهارت های حرکتی سر و کار دارد. منظور مهارت های بدنی و انجام صحیح عملکرد می باشد.

مثال: انسولین را بدون صرف انرژی عصبی و در حداقل زمان ممکن و بدون تفکر به مراحل آن تزریق می کند.

طبقه بندی اهداف یادگیری

باید بداند (Must to Know): شامل آن دسته از دانش، نگرش و مهارتهایی است که یادگیری آنها برای ایجاد رفتار جدید در فراگیران، لازم و ضروری است که باید در اولویت برنامه آموزش قرار گیرند. مانند: بیمار باید مقدار صحیحی از انسولین را بکشد.

بهبتر است بداند (Better to Know): شامل آن دسته از دانش، نگرش و مهارتهایی است که مرتبط با رفتار مورد انتظار است و دانستن آنها برای انجام رفتار جدید مفید است اما یادگیری آنها یک ضرورت فوری نیست. مانند نیازهای مربوط به تغذیه، تحرک، ارتباطات جنسی

خوب است بداند (Nice to Know): شامل دانش، نگرش و مهارتهایی است که مرتبط با موضوع مورد بحث است اما یادگیری آنها به طور مستقیم برای انجام کار ضروری نیست. مانند: دانستن میزان کالری هر یک از مواد غذایی

برنامه ریزی و اجرای آموزش به بیمار

در این مرحله، پرستار طرح آموزش مبتنی بر شواهد را به مرحله اجرا در می آورد. مواردی که در این مرحله باید مد نظر باشند شامل:

✓ استفاده از زبان ساده (KISS (Keep It Short and Simple

✓ حفظ عزت نفس بیمار

✓ شناسایی لحظه های قابل آموزش

✓ مشخص نمودن پیام (به طور خلاصه ، در ۱ یا ۲ جمله ، به بیمار بگویید که چه چیزی تدریس خواهید کرد. بطور مثال: امروز می خواهیم در مورد چگونگی تزریق انسولین صحبت کنیم. این شامل پر کردن سرنگ و تزریق انسولین خواهد بود.

برنامه ریزی و اجرای آموزش به بیمار

✓ در بخش های کوچک آموزش دهید و قبل از حرکت به بخش بعدی، درک بیمار را بررسی کنید.

✓ تقویت آموزش با جمع بندی

✓ اطمینان از استفاده مؤثر از منابع آموزشی(در دسترس بودن منابع، هایلایت کردن مطالب مهم و...)

✓ پاسخ به سوالات بیمار

✓ تکرار و تمرین مهارت های عملی

✓ استفاده از روش های متنوع تدریس

✓ در استفاده از وسایل کمک آموزشی به موارد زیر توجه نمایید:در استراتژیهای آموزشی حتی الامکان بیشترین حواس

درگیر باشند بدون اینکه پرکاری حس شود، همخوانی با هدف ها،محتوا و شیوه آموزشی،توانایی انتقال پیام مورد نظر،

انطباق با ویژگی های مخاطب

حیطه	روش انتخابی	توصیف روش
دانش	سخنرانی	وقتی مناسب است که تعداد شنوندگان زیاد و حجم اطلاعات زیاد بوده و زمان لازم محدود است. سخنرانی صرفاً "برای آموزش حقایق، مفاهیم و کلیات است و برای آموزش مهارت‌ها، نگرش‌ها و عملکردها کمتر موثر است
	بحث	برای افراد زیر ده نفر مناسب هستند و در آن پس از مقدمه پرستار، هر یک از بیماران اطلاعات و عقاید خود را در مورد موضوع بیان میکنند و در نهایت خلاصه می‌شود. در این روش پرستار نقش تسهیل‌گر و تصحیح‌کننده را دارد
	مطالب چاپی	بهترین روش برای ارائه حقایق، مفاهیم و کلیات است. برخی از مطالب مکتوب به آموزش گام به گام مهارت کمک میکند
	ارائه از طریق وسایل سمعی و بصری	نوار کاست، فیلم، اسلاید، ترانس پرnsی و تلویزیون از جمله این وسایل هستند. در تهیه این مواد باید اهداف یادگیری مخاطب را در نظر گرفت

توصیف روش	روش انتخابی	حیطه
معمولا" در ترکیب با روش حل مسئله، جلسات پرسش و پاسخ و بحث بکار می رود	ارائه مثالهای موردی قصه گویی	نگرش
روش موثری برای آموزش نگرش ها، احساسات و مشکل گشایی است. در این روش بیمار نقش خود را همانطور که در زندگی روزمره واقعی پذیرفته انجام میدهدمثلا" کسب رفتار جدید پس از آموزش های لازم	ایفای نقش	
در این روشها نیز ابتدا بیمار را با موضوع مورد نظر مواجه میسازیم سپس بیمار نظرات خود را در مورد موضوع ارائه میدهد. سپس تسهیل گر پاسخ هدایت کننده و صحیح را بحث میکند	بحث های گروهی، جلسات گوش دادن و بازخورد	

توصیف روش	روش انتخابی	حیطه
انجام مهارت به صورت عملی نمایش داده می شود (مثلا " شستشوی زخم) و سپس بیمار تقلید کرده و تمرین می کند.	نمایش عملی و تمرین	مهارتی

نکات مورد توجه در آموزش به بیمار

- عدم آمادگی برای تغییر
- سطح سواد
- موانع زبانی
- سطح اجتماعی-اقتصادی
- باورهای فرهنگی و معنوی
- نگهداشت اطلاعات

آموزش متناسب با سن

آموزش کودکان

آموزش نوجوانان

آموزش بزرگسالان

آموزش افراد مسن

ارزیابی یادگیری بیمار

آموزش مددجو کامل نخواهد شد مگر اینکه نتایج فرایند آموزشی و یادگیری ارزیابی شود.

هدف از ارزیابی این است که دریابید که آیا بیمار آنچه را که شما آموزش داده اید را آموخته است.

چند روش برای ارزیابی یادگیری وجود دارد:

❖ از بیمار بخواهید که دستورالعمل ها را به سخنان خودش بازگو کند (از روش Teach back).

❖ از بیمار سؤال کنید تا ببینید قسمت(هایی) از دستورالعمل وجود دارد که نیاز به تقویت یا آموزش مجدد دارند

- ❖ آزمون های کتبی ساده یا پرسشنامه قبل ، حین و بعد از تدریس برای اندازه گیری یادگیری شناختی ارائه دهید.
- ❖ با خانواده بیمار و سایر اعضای تیم مراقبت های بهداشتی صحبت کنید تا نظرات خود را در مورد چگونگی عملکرد بیمار وظایفی که به او آموزش داده شده است بیان کنند.
- ❖ اندازه گیری های مانند وزن و فشار خون را ارزیابی کنید تا ببینید که آیا بیمار توانسته است از یک برنامه رژیم غذایی اصلاح شده پیروی کند ، در ورزش تجویز شده شرکت کند یا داروهای ضد فشار خون مصرف کند. سوابق خود بیمار از سطح قند خون ، فشار خون یا وزن روزانه را مرور کنید.
- ❖ از بیمار بخواهید که یک وضعیت فرضی را مدیریت نماید.

کیس

خانم "ب" ۲۶ ساله دارای همسر و یک فرزند دبستانی است. همسرش عکاس حرفه ای است . وی طی سه هفته به دلیل کلستومی دائمی در خانه بوده است. به خاطر تغییر شکل بدنش دچار افسردگی شده و می ترسد همسرش او را ترک کند. به دلیل عدم مراقبت و شستشوی نامناسب پوست اطراف کلستومی زخم شده است. او به همسرش اجازه نمی دهد به او دست بزند و یا محل کلستومی را ببیند.

✓ نیازهای آموزشی

✓ اهداف رفتاری

✓ روش آموزشی

✓ ارزشیابی

کیس

آقای "ب" ۳۰ ساله ،مبتلا به فشار خون است و فوتبال بازی می کند.او همیشه احساس خوب بودن میکند ولی در طول بازی دچار سرگیجه می شود. وقتی احساس می کند سالم است داروهای خود را مصرف نمی کند و فقط روز بازی مصرف می کند.

✓ نیازهای آموزشی

✓ اهداف رفتاری

✓ روش آموزشی

✓ ارزشیابی

کیس

پسربچه ای سه ساله ،مدت چهار هفته پیش در کلینیک معاینه شده است.تاریخچه ابتلا مکرر به سرماخوردگی دارد.مادرش نگران سلامتی اوست اما مصرف به موقع داروها(قطره گوش) را طبق دستور فراموش می کند .

✓ نیازهای آموزشی

✓ اهداف رفتاری

✓ روش آموزشی

✓ ارزشیابی



Teach back

- اطمینان حاصل کنید که از زبانی ساده استفاده نموده و مفاهیم و فرآیند را برای بیمار یا گیرنده مراقبت توضیح داده اید. از واژه ها و اصطلاحات پزشکی باید اجتناب کنید.
- از بیمار یا گیرنده مراقبت بخواهید تا مطالب را با زبان خودش تکرار کند (چگونه مفاهیم یا فرآیندی که شما توضیح داده اید را درک کرده است؟)
- درک اشتباه یا عملکرد نادرست بیمار یا گیرنده مراقبت را شناسایی و تصحیح کنید.
- برای اطمینان از اینکه درک اشتباه تصحیح شده است، از بیمار یا گیرنده مراقبت در مورد مطلب آموزش داده شده مجدداً سوال نمایید.
- گام های ۴ و ۵ را تا زمانی که متقاعد شوید بیمار یا گیرنده مراقبت مفاهیم را درک نموده یا توانایی انجام درست و ایمن پروسچر را دارد، تکرار نمایید.

مستندسازی آموزش و یادگیری بیمار

چه چیزی را مستند کنیم:

- ✓ نیازهای یادگیری بیمار
- ✓ سبک یادگیری ترجیحی بیمار و آمادگی برای یادگیری
- ✓ دانش فعلی بیمار در مورد وضعیت خود و مدیریت مراقبت های بهداشتی
- ✓ اهداف یادگیری که هم توسط شما و هم توسط بیمار تعیین می شود
- ✓ اطلاعات و مهارت هایی که آموزش داده اید
- ✓ روش های آموزشی که استفاده کرده اید، مانند نمایش، بروشور و فیلم.
- ✓ گزارش های عینی از پاسخ های بیمار و خانواده به آموزش
- ✓ ارزیابی آنچه که بیمار آموخته است و چگونگی مشاهده یادگیری

نحوه مستندسازی

- نام بیمار را در هر صفحه از اسناد خود ثبت کنید.
- زمان و تاریخ را در همه ورودی ها لحاظ کنید.
- هر ورودی را امضا کنید.
- خوانا بنویسید.
- هنگام بحث در مورد حقایق و رویدادها دقیق و صادق باشید.
- اطلاعات را به طور مختصر و بدون کاهش دقت ثبت کنید.
- جامع باشید - تمام اطلاعات مربوطه را بگنجانید.
- رویدادها را به ترتیب زمانی ثبت کنید.

ویژگی یک معلم

- Confidence
- Competence
- Communication
- Caring

Confidence

داشتن اعتماد به این معنی است که شما می دانید چگونه انتخاب کنید که چه چیزی را آموزش دهید، چگونه یک برنامه آموزشی موثر تهیه کنید، و چگونه یک محیط یادگیری مناسب را ترتیب دهید. پرستارانی که معلمانی با اعتماد هستند، در مورد چگونگی انتخاب نکات اصلی اطلاعاتی که برای بیمار مهم ترین است، متخصص هستند.

Competence

شایستگی به این معناست که در طول جلسات آموزشی از ایمنی بیمار اطمینان حاصل کنید و دستورالعمل‌های مکتوب را به بیمار ارائه دهید که برای مراقبت از او شخصی‌سازی شده است، از جمله اینکه به بیمار اطلاع دهید در صورت بروز مشکل چه کاری انجام دهد.

Communication

برقراری ارتباط خوب به این معنی است که شما می دانید چگونه دستورالعمل های واضح بدهید، چگونه از تصاویر یا مدل های ساده برای آموزش استفاده کنید و بتوانید اطلاعات را با کلماتی که بیمار درک می کند توضیح دهید. پرستارانی که ارتباطات خوبی دارند می دانند چگونه هم صحبت کنند و هم خوب گوش کنند. آنها می ایستند و سؤالاتی می پرسند تا مطمئن شوند که بیمار دستورالعمل ها را درک کرده است. آنها راحت با خانواده بیمار صحبت می کنند و آنها را در برنامه آموزشی مشارکت می دهند. آنها اغلب از رویکرد «نشان دادن و بگویید» استفاده می کنند. آنها راحت با خانواده بیمار صحبت می کنند و آنها را در آموزش مشارکت می دهند.

Caring

معلم دلسوز بودن به این معنی است که شما همدلی نشان می‌دهید، نسبت به نگرانی‌ها و نیازهای بیمار حساس هستید، از زمان کافی اطمینان می‌دهید تا بیمار احساس فشار و عجله نکند، و حمایت و تشویق مداوم ارائه می‌کنید.. آنها نگرانی‌های بیمار در مورد ایمنی، درد، ظاهر و هزینه‌های مالی را درک می‌کنند و به بیمار کمک می‌کنند تا این نگرانی‌ها را برطرف کند. آنها دلگرم‌کننده هستند و زمان کافی را برای موفقیت بیمار فراهم می‌کنند.

موانع آموزش به بیمار

کمبود وقت به دلیل تراکم کاری پرستاران

عدم آمادگی جسمی و روحی و وضعیت نامساعد بیمار در زمان اجرای آموزش

عدم توجه و حمایت لازم از سوی مدیران در زمینه رفع نیازهای آموزشی بیمار

لحاظ نکردن آموزش به بیمار به عنوان امتیاز و یا یک مؤلفه ارزشیابی در سوابق کاری

عدم تناسب تعداد بیماران با تعداد پرستاران

عدم آگاهی پرستار از روشها، فنون آموزش و کاربرد وسایل کمک آموزشی

کمبود یا عدم وجود فضای آموزشی مناسب برای آموزش به بیمار

عدم همکاری سایر اعضای تیم بهداشتی درمانی با پرستاران در خصوص اجرای برنامه

