



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان مرکز آموزشی درمانی نیک نفس	
عنوان : دستورالعمل آموزش خود مراقبتی به بیماران	
کد: NH-IN-CC-0-05	کد سنجه: ب-۱-۱۰-۲
تاریخ تدوین: بهمن ۱۴۰۱	تاریخ بازنگری: شهریور ۱۴۰۴

ردیف	عنوان	شماره صفحه
۱	دستورالعمل آموزش خود مراقبتی به بیماران	2-7

تهیه کننده	تایید کننده	تصویب کننده	ابلاغ کننده
فاطمه عسکری سوپروایزر آموزش سلامت	طیبه اژدري مدیرپرستاری	خانم دکتر میرمطلبی (رئیس مرکز)	خانم دکتر میرمطلبی (رئیس مرکز)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان مرکز آموزشی درمانی نیک نفس	
عنوان : دستورالعمل آموزش خود مراقبتی به بیماران	
کد: NH-IN-CC-0-05	کد سنجه: ب-۱-۱۰-۲
تاریخ تدوین: بهمن ۱۴۰۱	تاریخ بازنگری: شهریور ۱۴۰۴

تعاریف:

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

آموزش به بیمار ترکیب برنامه ریزی شده از فعالیتهای آموزشی به منظور کمک به افرادی که هم اکنون در حال تجربه کردن یک بیماری هستند یا اینکه دارای تجربه قبلی از یک بیماری می باشند،تأثیرات به گونه ای در رفتار خود تغییر دهند تا منجر به بهبودی آنان گردد.

فرایند آموزش یک فرایند سیستماتیک پیوسته و برنامه ریزی شده است که شامل آموزش و یادگیری می باشد. این فرایند ارتباط متقابل بین پزشک ،پرستار، ماما و سایر اعضای تیم مراقبت و بیمار است که بطور آگاهانه و بر اساس نیازسنجی انجام می گردد.

آموزش مبتنی بر یک سری اصول کلی می باشد که شامل : محیط مناسب و زمان مناسب جهت آموزش ،خصوصیات شخصی پرستار/ ماما و خود بیمار ، آمادگی یادگیری ، سازمندی رسانه و مطالب آموزشی می باشد .

خودمراقبتی: مجموعه ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی و آگاهانه و هدفدار برای خود ،فرزندان و خانواده اش انجام می دهد تا از لحاظ جسمی ، روانی ، اجتماعی سالم بماند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان براساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص سلامت خود و خانواده اش را حفاظت نماید.

هدف کلی : توانمندسازی بیمار و خانواده جهت برنامه های خود مراقبتی به منظور ارتقای سلامت

اهداف تخصصی :

-آشنایی بیمار و خانواده با بیماری خود و توانایی در برنامه های خود مراقبتی ، افزایش توانایی در یادگیری جهت ادامه درمان

تهیه کننده	تایید کننده	تصویب کننده	ابلاغ کننده
فاطمه عسکری سوپروایزر آموزش سلامت	طیبه اژدری مدیر پرستاری	خانم دکتر میرمطلبی(رئیس مرکز)	خانم دکتر میرمطلبی(رئیس مرکز)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان مرکز آموزشی درمانی نیک نفس	
عنوان : دستورالعمل آموزش خود مراقبتی به بیماران	
کد: NH-IN-CC-0-05	کد سنجه: ب-۱-۱۰-۲
تاریخ تدوین: بهمن ۱۴۰۱	تاریخ بازنگری: شهریور ۱۴۰۴

- افزایش دانش نگرش و مهارت مددجو در زمینه مراقبت از خود
- ارتقای رضایت بیمار و خانواده از خدمات درمان
- کاهش آسیب های روانی و نگرش بیمار و خانواده
- کاهش هزینه های بیمارستان

مسئولیت و اختیارات: پزشک، پرستار/ ماما و سایر ارائه دهندگان خدمات بالینی مسئولیت اجرای این دستورالعمل و مسئولیت بخش و در سطح بالاتر سوپروایزر آموزش سلامت و مدیر پرستاری

امکانات شامل: پمفلتهای آموزشی، فرم های آموزش به بیمار (در زمان ترخیص) و فرم اثربخشی به بیماران و فرم اثربخشی آموزش شیردهی

موانع آموزشی:

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

ارزیابی و برنامه ریزی آموزشی :

تهیه کننده	تایید کننده	تصویب کننده	ابلاغ کننده
فاطمه عسکری سوپروایزر آموزش سلامت	طیبه اژدری مدیر پرستاری	خانم دکتر میرمطلبی (رئیس مرکز)	خانم دکتر میرمطلبی (رئیس مرکز)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان مرکز آموزشی درمانی نیک نفس	
عنوان : دستورالعمل آموزش خود مراقبتی به بیماران	
کد: NH-IN-CC-0-05	کد سنجه: ب-۱-۱۰-۲
تاریخ تدوین: بهمن ۱۴۰۱	تاریخ بازنگری: شهریور ۱۴۰۴

پس از اتمام آموزش حتما از بیمار بپرسید که آیا مطالب را درک کرده و مطمئن شوید دچار سوء تفاهم یا سوء برداشت نشده است و یعد از اطمینان از درک صحیح مطالب ، قسمت ارزیابی و برنامه ریزی آموزش تیک زده و در غیر این صورت قسمت عدم درک آموزش تیک بزنید. این روند تا درک کامل و صحیح بیمار در مورد همان آموزش ادامه خواهد داشت .

سیاستهای آموزشی بیماران:

- شناسایی نیازهای آموزشی بیماران
- اولویت بندی نیازهای آموزشی
- تامین منابع آموزشی و کمک آموزشی مورد نیاز برنامه های آموزشی
- اجرای صحیح برنامه های آموزشی بیماران
- نظارت بر اجرای صحیح برنامه های آموزشی

روش کار:

پرستار/ مامای مسئول بیمار باید :

- در بدو ورود بیمار به بخش پس از معرفی خود، خوش آمدگویی و بررسی دستبند شناسایی ، بیمار را همراه پرونده به بخش هدایت نماید .
- در حین هدایت بیمار به بخش ، آموزش های اولیه شامل نحوه دسترسی به بخش مورد نظر ، تماس با بخش ، آشنایی با طبقات ، ساعت ملاقات ، معرفی مسئول بخش ، خدمات رفاهی مرکز ، پرداخت هزینه ها تنها از طریق حسابداری و صندوق بیمارستان آموزش دهد.

تهیه کننده	تایید کننده	تصویب کننده	ابلاغ کننده
فاطمه عسکری سوپروایزر آموزش سلامت	طیبه اژدری مدیر پرستاری	خانم دکتر میرمطلبی (رئیس مرکز)	خانم دکتر میرمطلبی (رئیس مرکز)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان مرکز آموزشی درمانی نیک نفس	
عنوان : دستورالعمل آموزش خود مراقبتی به بیماران	
کد: NH-IN-CC-0-05	کد سنجه: ب-۱-۱۰-۲
تاریخ تدوین: بهمن ۱۴۰۱	تاریخ بازنگری: شهریور ۱۴۰۴

- نحوه دسترسی به پزشک ، پرستار و نحوه احضار پرستار
 - آشنایی با بخش کار با تخت و محافظ تخت تفکیک زباله ، محل حمام و سرویس بهداشتی در بخش بهداشت فردی
 - آشنایی با منشور حقوق بیمار ، رسیدگی به شکایات و ساعات ویزیت و دارو دادن
- ارائه آموزش های چهره به چهره درخصوص موارد مربوط به ایمنی بیمار ضروری است :اهمیت نگهداری دستبند شناسایی پیشگیری از سقوط از تخت زخم بستر وعلائم ان و پیشگیری از بروز یا پیشرفت آن ، ترومبو آمبولی وترومبوفلیت ، عفونتهای بیمارستانی
- پرستار/ مامای مسئول بیمار حین بستری باید:
- ضمن تکمیل فرم ارزیابی اولیه با پرسش، نیازهای آموزشی بیمار را باتوجه به دغدغه های بیمار و ترجیحات پرستاری تعیین نمایید و آموزش چهره به چهره با بهره گیری از منابع برنامه ریزی نماید .
- مراقبت های قبل و بعد از پروسجر
- میزان فعالیت و استراحت
- تغذیه و رژیم درمانی
- مراقبت های داروئی و مایع درمانی
- مراقبت از سوند، درن ، پانسمان ، لوله ها و رابط ها و اتصالات بیمار
- پوزیشن مناسب دربستر با ذکر دلایل
- تعریف بیماری
- راهنمای تغذیه ای

تهیه کننده	تایید کننده	تصویب کننده	ابلاغ کننده
فاطمه عسکری سوپروایزر آموزش سلامت	طیبه اژدری مدیر پرستاری	خانم دکتر میرمطلبی (رئیس مرکز)	خانم دکتر میرمطلبی (رئیس مرکز)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان مرکز آموزشی درمانی نیک نفس	
عنوان : دستورالعمل آموزش خود مراقبتی به بیماران	
کد: NH-IN-CC-0-05	کد سنجه: ب-۱-۱۰-۲
تاریخ تدوین: بهمن ۱۴۰۱	تاریخ بازنگری: شهریور ۱۴۰۴

مراقبت از زخم

آموزش آمادگی های قبل از انجام اقدامات پاراکلینیکی

با پرسش و پاسخ آموزش های خود را کامل کند .

پزشک معالج بیمار در حین بستری باید آموزش های ذیل را ارائه نماید:

توضیح در خصوص پروسجر، دلیل انجام ، روش انجام، عوارض احتمالی روشهای جراحی، رضایت آگاهانه از بیمار

توضیح در خصوص بیماری و برنامه درمان روش های درمان جایگزین پیامدهای درمان و عوارض احتمالی و پیش آگهی

مراحل و طول مدت احتمالی درمان

داروهای مصرفی و عوارض احتمالی

بازتوانی

رژیم غذایی و فعالیت بدنی حین بستری

تعیین زمان تقریبی ترخیص

پزشک حین ترخیص باید آموزشهای زیر را ارائه دهد:

علائم هشدار دهنده جهت مراجعه مجدد

میزان و مدت و نحوه مصرف صحیح داروهای تجویز شده/روش شناسایی تاثیر داروها/تداخلات دارویی

رژیم غذایی

تهیه کننده	تایید کننده	تصویب کننده	ابلاغ کننده
فاطمه عسکری	طیبه اژدری	خانم دکتر میرمطلبی (رئیس مرکز)	خانم دکتر میرمطلبی (رئیس مرکز)
سوپروایزر آموزش سلامت	مدیر پرستاری	مرکز	مرکز



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان مرکز آموزشی درمانی نیک نفس	
عنوان : دستورالعمل آموزش خود مراقبتی به بیماران	
کد: NH-IN-CC-0-05	کد سنجه: ب-۱-۱۰-۲
تاریخ تدوین: بهمن ۱۴۰۱	تاریخ بازنگری: شهریور ۱۴۰۴

زمان و مکان مراجعه بعدی

وضعیت حرکتی در منزل (فعالیت و استراحت)

پرستار/ مامای مسئول بیمار در زمان ترخیص باید آموزشهای ذیل را ارائه دهد :

مدت زمان مصرف دارو و نحوه صحیح مصرف دارو

وضعیت حرکتی در منزل (فعالیت و استراحت)

رژیم غذایی

علائم هشدار دهنده جهت مراجعه بعدی

نحوه مراقبت از زخم و پانسمان زخم ها

تاریخ مراجعه جهت دریافت تست های پاراکلینیکی معوقه

زمان و مکان مراجعه بعدی به پزشک

نکته :

پرستار باید با پرسش از بیمار و شناسایی دغدغه ها و نیازهای آموزش وی به او آموزش دهد و از یادگیری نکات مهم و حیاتی اطمینان حاصل کند .

هنگام ترخیص بیماران ، آموزش های پیگیری شده در فرم آموزش حین ترخیص پرستار/ ماما ثبت و توسط بیمار و همراه تایید گرفته می شود

یک برگ در پرونده و یک برگ به بیمار ارائه می شود .

تهیه کننده	تایید کننده	تصویب کننده	ابلاغ کننده
فاطمه عسکری سوپروایزر آموزش سلامت	طیبه اژدری مدیر پرستاری	خانم دکتر میرمطلبی (رئیس مرکز)	خانم دکتر میرمطلبی (رئیس مرکز)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان مرکز آموزشی درمانی نیک نفس	
عنوان : دستورالعمل آموزش خود مراقبتی به بیماران	
کد: NH-IN-CC-0-05	کد سنجه: ب-۱-۱۰-۲
تاریخ تدوین: بهمن ۱۴۰۱	تاریخ بازنگری: شهریور ۱۴۰۴

تهیه کننده	تایید کننده	تصویب کننده	ابلاغ کننده
فاطمه عسکری سوپروایزر آموزش سلامت	طیبه اژدری مدیر پرستاری	خانم دکتر میرمطلبی (رئیس مرکز)	خانم دکتر میرمطلبی (رئیس مرکز)