

# واحد ارتقا سلامت

فروردین ماه ۱۴۰۳  
آزاده میرطالبی پور  
سوپروایزر ارتقا سلامت



# ارتقا سلامت

تعریف ارتقا سلامت :

توانمند سازی مردم در شناخت عوامل موثر بر سلامت فردی، اجتماعی و انتخاب صحیح رفتارهای بهداشتی و رعایت شیوه زندگی سالم است.



## ارتقا سلامت بیماران:

۱- آموزش های جامع همگانی

۲- آموزش های گروهی درون بخشی

۳- آموزش های فردی به بیمار

ارتقا سلامت:

۱- ارتقا سلامت بیماران

۲- ارتقا سلامت کارکنان



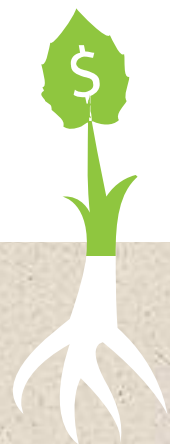
## مراحل آموزش جامع همگانی:

۱- نیازسنجی آموزشی ۴۰۰ نفر از مراجعین و بیماران

۲- تدوین برنامه جامع آموزش همگانی به مراجعین ۶ ماهه اول و دوم (مطابق با تقویم سلامت ارسالی دانشگاه)

۳- برگزاری آموزش ها در کلینیک و لابی بیمارستان همراه با برگزاری کمپین های آموزشی

ارتقا سلامت بیماران  
و  
آموزش جامع همگانی



# برنامه جامع آموزش همگانی ۶ ماهه اول و دوم

ردیف	موضوع آموزش	تاریخ	ساعت	مکان	واحد مربوطه	نحوه آموزش
۱	روز جهانی هموفیلی و مراقبت از بیماران هموفیلی	۲۸/۰۱/۱۴۰۱	۱۰ - ۱۲	کلینیک	واحد ارتقا سلامت	فیلم آموزشی پمفلت
۲	روز جهانی بهداشت دست	۱۵/۰۲/۱۴۰۱	۱۰ - ۱۲	لابی بیمارستان کلیه بخش ها	واحد ارتقا سلامت	فیلم آموزشی پمفلت / پوستر
۳	روز جهانی فشار خون بالا	۲۷/۰۲/۱۴۰۱	۱۰ - ۱۲	لابی بیمارستان کلینیک	واحد ارتقا سلامت	فیلم آموزشی کمپین آموزشی یک روزه پوستر / پمفلت
۴	روز جهانی تیروئید(روش های غربالگری و تشخیص به موقع)	۰۴/۰۳/۱۴۰۱	۱۰ - ۱۲	کلینیک کلیه بخش ها	واحد ارتقا سلامت	فیلم آموزشی پمفلت آموزشی
۵	هفته ملی بدون دخانیات	۰۴/۰۳/۱۴۰۱ ۰۷/۰۳/۱۴۰۱ ۱۰/۰۳/۱۴۰۱	۱۰ - ۱۲	کلینیک لابی بیمارستان	واحد ارتقا سلامت	فیلم آموزشی پمفلت
۶	هفته جهانی سلامت مردان	۲۶/۰۳/۱۴۰۱	۱۰-۱۲	کلینیک لابی بیمارستان بخش ۷(مردان)	واحد ارتقا سلامت	فیلم آموزشی پمفلت پوستر
۷	روز جهانی مبارزه با مواد مخدر	۰۵/۰۴/۱۴۰۱	۱۰-۱۲	لابی بیمارستان کلینیک	واحد ارتقاء سلامت	فیلم آموزشی پمفلت
۸	روز معلول جسمی و حرکتی	۳۰/۰۴/۱۴۰۱	۱۰-۱۲	کلینیک	واحد ارتقا سلامت	پمفلت
۹	روز جهانی هیپاتیت (پیشگیری و درمان)	۰۶/۰۵/۱۴۰۱	۱۰ - ۱۲	کلینیک کلیه بخش ها	واحد ارتقا سلامت	فیلم آموزشی پمفلت آموزشی
۱۰	هفته جهانی شیر مادر(مزایای تغذیه با شیر مادر - روش های صحیح شیردهی - تغذیه مادران در دوران شیردهی)	۱۳/۰۵/۱۴۰۱ ۱۵/۰۵/۱۴۰۱ ۱۸/۰۵/۱۴۰۱ ۱۹/۰۵/۱۴۰۱	۱۰ - ۱۲	لابی بیمارستان کلینیک زنان بخش جراحی زنان	واحد ارتقا سلامت	فیلم آموزشی پمفلت آموزشی پوستر
۱۱	روز جهانی آلزایمر	۳۰/۰۶/۱۴۰۱	۱۰ - ۱۲	لابی بیمارستان کلینیک	واحد ارتقا سلامت	فیلم آموزشی پمفلت آموزشی



تدوین برنامه آموزش گروهی  
بیماران و مراجعین در بخش ها

۱- تدوین اولویت بندی آموزش های گروهی  
بخش ها

۲- تدوین برنامه آموزش های گروهی جهت  
بیماران و همراهان (بصورت هفتگی و یکسان  
سازی شده در کل بیمارستان



# برنامه آموزش گروهی بیماران و مراجعین در بخش های بستری

تاریخ	عنوان آموزش	آموزش دهنده	نحوه آموزش	آموزش گیرندگان
اردیبهشت	مزایای مراقبت در منزل		گروهی	بیماران و همراهان بخش
	آشنایی با سویه های جدید کوید- ۱۹		گروهی	بیماران و همراهان بخش
	پیشگیری از دیابت		گروهی	بیماران و همراهان بخش
خرداد	مزایای مراقبت در منزل		گروهی	بیماران و همراهان بخش
	پیشگیری از فشار خون و بیماری های قلبی		گروهی	بیماران و همراهان بخش
	سلامت روان		گروهی	بیماران و همراهان بخش
	مزایای مراقبت در منزل		گروهی	بیماران و همراهان بخش
تیر	تغذیه سالم		گروهی	بیماران و همراهان بخش
	راه های پیشگیری از بیماریهای شایع غیر واگیر(سرطان ها و ...)		گروهی	بیماران و همراهان بخش
	مزایای مراقبت در منزل		گروهی	بیماران و همراهان بخش
مرداد	سرطان سینه در بانوان		گروهی	بیماران و همراهان بخش
	مزایای مراقبت در منزل		گروهی	بیماران و همراهان بخش
	سبک زندگی سالم		گروهی	بیماران و همراهان بخش
	مزایای مراقبت در منزل		گروهی	بیماران و همراهان بخش
	ورزش و سلامت روان		گروهی	بیماران و همراهان بخش
شهریور	مضرات مصرف سیگار		گروهی	بیماران و همراهان بخش
	مزایای مراقبت در منزل		گروهی	بیماران و همراهان بخش
	ورزش و سلامت روان		گروهی	بیماران و همراهان بخش





# استانداردهای ۱۰ گانه ارتقا سلامت کارکنان:

## ارتقا سلامت کارکنان

از مهمترین اهداف اصلاح  
سبک زندگی کارکنان  
و  
اجرای استانداردهای ۱۰ گانه  
ارتقا سلامت کارکنان می  
باشد

۱- سلامت محیط کار

۲- آشنایی با علائم و نشانه های بیماری های مهم

۳- واکسیناسیون

۴- تغذیه سالم

۵- فعالیتهای بدنی

۶- خطر سنجی قلبی

۷- سلامت روان

۸- ارگونومی

۹- منع مصرف دخانیات

۱۰- شناسایی عوامل فیزیکی و شیمیایی

۱- تدوین برنامه جامع آموزش کارکنان در راستای اهداف ارتقاء سلامت ۶ ماهه اول و دوم

۲- برگزاری آموزش های فردی جهت آگاهی پرسنل از استانداردهای ارتقا سلامت کارکنان

۳- برگزاری دوره های آموزشی سلامت روان

۴- برگزاری مسابقات ورزشی درون بیمارستانی و ترغیب پرسنل به انجام فعالیتهای ورزشی

۵- تهیه منوی غذایی سالم جهت پرسنل

۶- اندازه گیری BMI و ارجاع به متخصص تغذیه

۷- واکسیناسیون بیماری های شایع واگیردار

۸- سایر موارد

برنامه های آموزشی  
ارتقا سلامت  
کارکنان

# برنامه آموزش جامع ارتقا سلامت کارکنان

ردیف	موضوع آموزش	تاریخ	ساعت	مکان	وسایل کمک آموزشی	سخنران
۱	روز جهانی بهداشت دست	۱۵/۰۲/۱۴۰۱	۱۰ صبح	کلیه بخش ها آموزش در کانال مجازی	نمایش فیلم	خانم سلمان پور (سوپروایزر کنترل عفونت)
۲	روز جهانی فشار خون بالا (غربالگری فشار خون پرسنل)	۲۷/۰۲/۱۴۰۱ ۲۸/۰۲/۱۴۰۱	۱۰ صبح	کلیه بخش ها آموزش در کانال مجازی	نمایش فیلم + پمفلت	آموزش چهره به چهره (رابط ارتقاء سلامت بخش)
۳	سبک زندگی سالم و تغذیه سالم	۰۱/۰۳/۱۴۰۱ ۲۶/۰۳/۱۴۰۱	۱۰ صبح	سالن کنفرانس با رعایت پروتکل ها آموزش در کانال مجازی	پمفلت	آقای دکتر جبارزاده (روانشناس و مشاور) خانم بحرینی (کارشناس تغذیه)
۴	روز جهانی بدون دخانیات	۱۰/۰۳/۱۴۰۱	۱۰ صبح	کلیه بخش ها	پمفلت	آموزش چهره به چهره (رابط ارتقاء سلامت بخش)
۵	سلامت روان (مدیریت حل مسئله)	۱۵/۰۴/۱۴۰۱	۱۰ صبح	سالن کنفرانس با رعایت پروتکل ها آموزش در کانال مجازی	نمایش فیلم + پمفلت	آقای دکتر جبارزاده (روانشناس و مشاور)
۶	بیماری هیپاتیت و روش های پیشگیری از آن	۰۶/۰۵/۱۴۰۱	۱۰ صبح	کلیه بخش ها آموزش در کانال مجازی	نمایش فیلم + پمفلت	آموزش چهره به چهره (رابط ارتقاء سلامت بخش)
۷	مضرات مصرف سیگار و دخانیات	۰۱/۰۶/۱۴۰۱	۱۰ صبح	کلیه بخش ها آموزش در کانال مجازی	نمایش فیلم + پمفلت	آقای دکتر اقدم (متخصص طب اورژانس)
۸	پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی (روز جهانی قلب)	۰۷/۰۷/۱۴۰۱	۱۰ صبح	سالن کنفرانس با رعایت پروتکل ها آموزش در کانال مجازی	نمایش فیلم + پمفلت	آقای دکتر کسایی (فوق تخصص قلب و عروق)
۹	هفته ملی سلامت بانوان ایرانی	۲۳/۰۷/۱۴۰۱ الی ۲۹/۰۷/۱۴۰۱	۱۳-۱۵	سالن کنفرانس با رعایت پروتکل ها آموزش در کانال مجازی	نمایش فیلم + پمفلت	برنامه آموزشی طبق تقویم هفته ی سلامت
۱۰	سبک زندگی سالم و تاثیر آن در پیشگیری از دیابت	۲۳/۰۸/۱۴۰۱	۱۴	کلیه بخش ها آموزش در کانال مجازی	نمایش فیلم + پمفلت	آموزش چهره به چهره (رابط ارتقاء سلامت بخش)
۱۱	ایدز و راه های پیشگیری	۱۰/۰۹/۱۴۰۱	۱۴	کلیه بخش ها آموزش در کانال مجازی	نمایش فیلم + پمفلت	آموزش چهره به چهره (رابط ارتقاء سلامت بخش)
۱۲	راه های پیشگیری از سرطان (هفته ملی مبارزه با سرطان)	۰۸/۱۱/۱۴۰۱ الی ۱۵/۱۱/۱۴۰۱	۱۴	سالن کنفرانس با رعایت پروتکل ها آموزش در کانال مجازی	نمایش فیلم + پمفلت	آموزش چهره به چهره (رابط ارتقاء سلامت بخش) سخنران کلاس حضوری متعاقبا" اعلام خواهد شد.
۱۳	هفته ملی سلامت مردان ایرانی	۰۴/۱۲/۱۴۰۱	۱۳ الی ۱۵	کلیه بخش ها آموزش در کانال مجازی	نمایش فیلم + پمفلت	آموزش چهره به چهره (رابط ارتقاء سلامت بخش) (برنامه آموزشی طبق تقویم هفته ی سلامت مردان)



■ فرآیندی بیمار محور، مبتنی بر نیازهای تعیین شده توسط تیم پزشکی و بیمار .

■ آموزش به بیمار زمانی موثر است که منجر به تغییر رفتار شود.

## • آموزش به بیمار:

\* آموزش بدو ورود؟

\* آموزش حین بستری؟

۲. آموزش به بیمار و  
همراه (بررسی مستندات  
و مصاحبه):

\* آموزش حین ترخیص (بر اساس  
پروتکل smart و تحویل پمفلت  
آموزشی مربوطه با استفاده از نرم  
افزار جامع آموزش به بیمار)؛ پیگیری  
تلفنی ترخیص؟

\* نظارت بر نسخه دارویی؟

# • پروتکل اسمارت :

## پروتکل اسمارت، ترخیص ایمن بیمار

Be Smart, Leave S.M.A.R.T.

1. Signs (علامت)

2. Medications (داروها)

3. Appointments (زمان ویزیت یا مراجعه بعدی)

4. Results (خلاصه پرونده، آزمایشات و نتایج)

5. Talk with me (صحبت های لازم (آموزش به بیمار))



### پروتکل اسمارت، چارچوبی برای ترخیص موثر بیماران

پروتکل ترخیص اسمارت (SMART Discharge Protocol) به منظور بهبود مراقبت های ارائه شده به بیماران و خانواده ها و ارتقاء فرایند ترخیص تدوین شده است. با توجه به اهمیت فرایند ترخیص، چارچوب اسمارت به منظور اطمینان از توجه به ۵ حوزه مهم و نیازمند توجه در زمان ترخیص تدوین شده است. این ۵ موضوع عبارتند از:

۱- **علامت (Signs):** علائم و نشانه هایی که باید به آن ها توجه شود. منظور علائم بیماری، رویدادها و نشانه هایی است که بیماران باید پس از ترخیص به آن ها توجه داشته باشند و یا در شرایط مشخص آن ها را به بیمارستان گزارش کنند.

۲- **داروها (Medications):** سوال یا نکته مبهمی در باره داروهای مورد نیاز، شرایط مصرف، عوارض جانبی و زمان داروها

۳- **زمان ویزیت بعدی (Appointments):** پس از ترخیص اگر نیازی به پیگیری و مراجعه مجدد به بیمارستان باشد، باید مورد توجه قرار گیرد و زمانبندی آن با بیمار و خانواده آن هماهنگ شود.

۴- **نتایج (Results):** ممکن است در زمان ترخیص جواب برخی آزمایشات هنوز آماده نباشد و یا نیاز باشد پس از ترخیص آزمایش خاصی انجام شود که باید با بیمار و خانواده وی هماهنگ شود تا پیگیری لازم صورت گیرد.

۵- **صحبت های لازم (Talk with me):** توجه به ارتباط میان بیمار و ارائه کنندگان ایجاب می کند که در زمینه هایی که لازم است گفت و گوهایی با هم داشته باشند که باید جدی تلقی شوند و زمان کافی برای آن در نظر گرفته شود.

**نکته:** لطفا در گزارشات پرستاری قید شود ترخیص با پروتکل SMART انجام شد.

پروتکل اسمارت توسط موسسه پیکر (picker institute) که یک نهاد بین المللی فعال در زمینه بیمار محوری است، تدوین شده است.



# گام اول

مشخص نمودن موانع یادگیری:

- ۱- اختلال بینایی
- ۲- اختلال شنوایی
- ۳- سطح آگاهی
- ۴- تمایل برای دریافت اطلاعات
- ۵- تفاوت های فرهنگی
- ۶- زبان و لهجه
- ۷- معلولیت ذهنی
- ۸- سایر موارد



ثبت دقیق موارد فوق از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.



# گام دوم

## نیازسنجی آموزشی:

۱- علل به وجود آمدن بیماری

۲- سیر و روند بیماری

۳- روش درمان

۴- تغذیه و رژیم غذایی

۵- داروها

۶- میزان فعالیت

۷- نحوه پیگیری نیازهای مراقبتی

۸- نحوه پیگیری مسائل مالی

۹- سایر موارد



# گام سوم

## حداقل مواردی که باید آموزش داده شود:

- ۱- آشنایی با نام پزشک/سرپرستار/پرستارمسئول
- ۲- آشنایی با مقررات بخش (ساعت ملاقات/عدم استعمال دخانیات/ساعت سروغذا...
- ۳- آشنایی با فضای فیزیکی بخش (نمازخانه/سرویس بهداشتی/پله اضطراری...
- ۴- آشنایی با نحوه کار با تجهیزات بخش (زنگ احضار پرستار/زنگ خطر/نرده و حفاظ تخت...
- ۵- آشنایی با منشور حقوق بینار
- ۶- آشنایی با هزینه های درمان
- ۷- آگاهی از فرایند رسیدگی به شکایات

### توجه:

در پایان ثبت امضا و نام خانوادگی فرد آموزش دهنده (پرستار) و ثبت امضا و نام خانوادگی فرد آموزش گیرنده الزامی است.

## ■ آیتم های آموزش حین بستری:




- ۱-اطلاع به مددجو در خصوص بیماری
- ۲-اطلاع به مددجو در رابطه با اقدامات انجام شده و روند درمان
- ۳-اطلاع به مددجو در رابطه با رژیم غذایی
- ۴-اطلاع به مددجو در مورد داروهای مصرفی (میزان/مدت/نحوه مصرف/تداخلات دارویی)
- ۵-اطلاع به مددجو کنترل عفونت(بهداشت دست/تفکیک زباله....)
- ۶-اطلاع به مددجو در مورد مراقبت های لازم از(پانسمان/آتل/اتصالات....)
- ۷-اطلاع به مددجو در مورد خطرات و عوارض پروسیجرهای درمانی
- ۸-اطلاع به مددجو در مورد نحوه استراحت در تخت و میزان فعالیت
- ۹-اطلاع به مددجو در مورد مراقبت های قبل وبعد از عمل
- ۱۰-اطلاع به مددجو در مورد نحوه شیردهی به نوزاد و مراقبت های لازم
- ۱۱-اطلاع به مددجو در مورد روش های تسکین درد
- ۱۲-اطلاع به مددجو درمورد اقدامات پاراکلینیکی انجام شده




# فرم آموزش به بیمار

## (زمان ترخیص)



### فرم آموزش به بیمار (زمان ترخیص)



بیمارستان تخت جمشید

کد فرم: TJH-Q-AC-F-001

شماره ویرایش فرم: 01

تاریخ تهیه: 97/7/1

تاریخ بازنگری: 98/8/1

کد سند: TJH-C-NM-F-012

شماره ویرایش: 01

#### تعویض مفصل زانو

شماره پرونده:	نام و نام خانوادگی:	نام پدر:	سن:	تشخیص:	میزان تحصیلات:
		بخش بستری: 7		تاریخ پذیرش:	

از زیبایی سنجش اثر بخشی: مددجو روش استفاده از دارو ها را می داند  مددجو از رژیم غذایی خود اطلاع دارد

مددجو در خصوص مراقبت های لازم در منزل اطلاع دارد  مددجو در باره نحوه استراحت و میزان فعالیت اطلاع دارد

1. نحوه مصرف دارو

ردیف	نام دارو	مقدار دارو	زمان مصرف	توضیحات ویژه	نام دارو	مقدار دارو	زمان مصرف	توضیحات ویژه
1	قرص سفکسیم	400 mg	هر 12 ساعت		امپول کترلاک	یک عدد	روزانه	
2	قرص تاوانکس	500 mg	روزانه		کپسول ایزن پلاس	یک عدد	روزانه	
3	قرص پنتاپرازول	40 mg	هر 12 ساعت		شیاف دیکلوفناک	100 mg	در صورت درد	
4	قرص آکسابین	10 mg	روزانه					

2. رژیم غذایی:

3. علائم هشدار دهنده درمورد بیماری (در صورت وجود علائم یادشده به پزشک مراجعه شود)

4. نحوه فعالیت در منزل

5. نحوه مراقبتهای لازم در منزل درمورد (سوند، یاتسمان، مراقبت از محل عمل، استحمام)

6. زمان و مکان مراجعه به پزشک

7. روش صحیح استفاده از تجهیزات

8. زمان و مکان دریافت نتایج تست های پاراکلینیکی معوقه

9. مکان یا شماره تماس مراجع یا انجمن های (دیابت، MS، بیماران خاص)

مشاوره تغذیه در مورد تداخلات غذا و دارو / آموزشهای تداخلات تغذیه ای با داروها توسط کارشناس تغذیه

مددجوی گرامی: جهت استفاده از مشاوره های مراقبتی در مورد بیماری خود میتواند با شماره: 32119156 واحد آموزش سلامت در ساعات اداری تماس حاصل فرمایید.

مهر و امضا آموزش دهنده:	مهر و امضا سرپرستار:	مهر و امضا پزشک:
-------------------------	----------------------	------------------

Page 1 of 1

## توجه

✓ ثبت امضا و اثر انگشت آموزش دهنده

✓ ثبت مهر و امضا آموزش دهنده

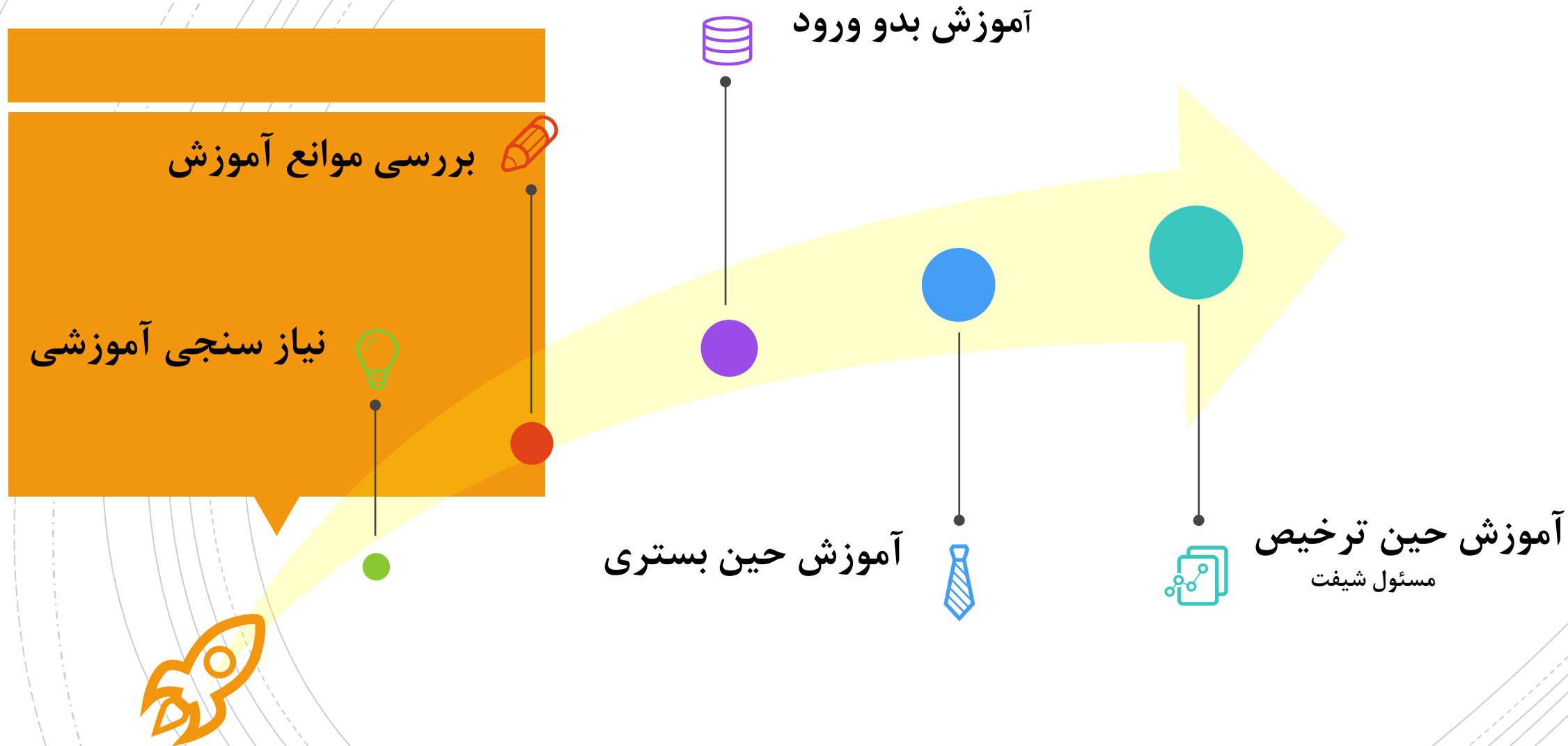
✓ ثبت مهر و امضا سرپرستار

✓ ثبت مهر و امضا پزشک

الزامی می باشد

آموزش به بیمار  
حین ترخیص

# مراحل آموزش به بیمار







## HOME CARE

- ۱- شناسایی بیماران واجد شرایط و تکمیل فرمت مربوطه
- ۲- **ارجاع بیماران متقاضی خدمات در منزل** : تکمیل فرم شماره یک همراه با ضمیمه نمودن کپی خلاصه پرونده و سیر بیماری و برگه آموزش سپس ارجاع به واحد ارتقا سلامت
- ۳- پرهیز از هرگونه ارائه خدمات در منزل به بیماران به صورت شخصی
- ۴- آموزش مزایای مراقبت در منزل به صورت هفتگی در بخش ها

## فرم شماره ۱ ارجاع بیماران



### فرم شماره ۱ ارجاع بیمار از بخش بستری به واحد مراقبت در منزل جهت ادامه مراحل درمان و مراقبت

شماره: .....

تاریخ: .....

#### واحد مراقبت در منزل:

بدینوسیله بیمار ..... با تشخیص نهایی..... که به مدت ..... روز در بخش ..... تحت درمان بوده اند، جهت ادامه مراحل درمان و مراقبت در منزل با دستورات ذیل و خلاصه پرونده پیوست معرفی می شود.

#### مهر و امضاء سرپرستار بخش

#### دستورات درمانی و دارویی: ( توسط پزشک معالج تکمیل می شود )

- ..... ۱-
- ..... ۲-
- ..... ۳-
- ..... ۴-
- ..... ۵-
- ..... ۶-

#### مهر و امضاء پزشک معالج

#### برنامه مراقبتی: ( توسط پرستار مراقب تکمیل می شود)

- ..... ۱-
- ..... ۲-
- ..... ۳-
- ..... ۴-
- ..... ۵-

#### مهر و امضاء سرپرستار / پرستار مراقب