

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی
بیمارستان علامه بهلول گنابادی



■ جزوه آموزشی آموزش به بیمار

مبتنی بر سیاست بازنگری هفتم آموزش بیمار (فروردین ۱۴۰۵)

سوپروایزر آموزش سلامت - اعظم رضی زاده

کارشناس ارشد پرستاری داخلی جراحی

بهار ۱۴۰۵



آموزش به بیمار یکی از ارکان اصلی مراقبت پرستاری و بخشی جدایی ناپذیر از فرآیند درمان است. هدف از آموزش بیمار، توانمندسازی بیمار و خانواده برای مشارکت مؤثر در مراقبت از خود، افزایش تبعیت از درمان، کاهش عوارض بیماری، پیشگیری از بستری مجدد و ارتقای کیفیت زندگی است.

آموزش بیمار نباید به زمان ترخیص محدود شود؛ بلکه فرآیندی مستمر، هدفمند، نظام مند و بیمار محور است که از زمان پذیرش آغاز شده و تا زمان ترخیص و در صورت نیاز پس از ترخیص ادامه می یابد.

اهداف آموزش به بیمار

- افزایش آگاهی بیمار و خانواده
- توانمندسازی بیمار برای خودمراقبتی
- ایجاد تغییر در نگرش و مهارت های لازم برای مراقبت از خود
- بهبود تبعیت از درمان و توصیه های درمانی
- کاهش عوارض بیماری
- کاهش مراجعات غیر ضروری و بستری مجدد
- کاهش هزینه های درمان
- ارتقای کیفیت زندگی بیمار
- افزایش رضایتمندی بیماران و خانواده ها

ساختار اجرایی آموزش بیمار

آموزش بیمار مسئولیت مشترک اعضای تیم درمان است و در قالب ساختاری سازمان یافته اجرا می شود.

اجزای اصلی ساختار:

۱. کمیته مرکزی آموزش به بیمار (ستاد)
۲. تیم آموزش سلامت بیمارستان
۳. کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار
۴. پرستار و پزشک
۵. واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیماران

کارگروه درون بخشی:

سرپرستار، رئیس بخش یا یکی از پزشکان، رابط آموزش به بیمار، سوپروایزر آموزش سلامت

مسئولیت کارگروه:

- شناسایی نیازهای آموزشی
- اولویت بندی موضوعات آموزشی
- تدوین برنامه آموزشی بخش
- نظارت بر کیفیت آموزش
- پایش مستندسازی



پرستار مسئول بیمار

مسئول اصلی اجرای آموزش روزانه و مستمر بیمار است.

پزشک معالج

مسئول ارائه آموزش‌های تخصصی مرتبط با تشخیص، درمان و پیش‌آگهی بیماری است.

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیماران

مسئول پیگیری بیماران هدف پس از ترخیص و ارزیابی اثربخشی برنامه‌ها است.

نقش پرستار در آموزش بیمار

پرستار مهم‌ترین عضو تیم درمان در اجرای آموزش بیمار است و موظف است:

- نیازهای آموزشی بیمار را شناسایی کند.
- آموزش را متناسب با شرایط و نیازهای بیمار ارائه دهد.
- آموزش را از بدو پذیرش تا ترخیص ادامه دهد.
- درک بیمار را ارزیابی کند.
- اثربخشی آموزش را ثبت نماید.
- نیازهای آموزشی باقی‌مانده را به شیفت بعد منتقل کند.
- تمامی آموزش‌ها را مستندسازی نماید.

فرایند یا چرخه آموزش بیمار

نیازسنجی ← آموزش ← ارزیابی با Teach-Back ← ثبت و مستندسازی ← انتقال به شیفت بعد ← پیگیری تا ترخیص ← آموزش و پیگیری تلفنی بعد از ترخیص

مراحل آموزش بیمار

۱. ارزیابی نیازهای آموزشی

نیازهای آموزشی بیمار باید هنگام پذیرش، در طول بستری و هنگام ترخیص مورد بررسی قرار گیرند.

۲. ثبت نیازهای آموزشی

در فرم ارزیابی اولیه، گزارش پرستاری و کاردکس دارویی (در صورت نیاز) ثبت شوند.

۳. اجرای آموزش

- مستمر باشد
- متناسب با نیاز بیمار باشد
- با زبان ساده و قابل فهم ارائه شود
- در هر شیفت ادامه یابد
- بیمار و خانواده را درگیر کند



آموزش بدو پذیرش

حداقل‌های آموزشی بدو ورود توسط کارگروه داخل‌بخشی تعیین شده و باید توسط پرستار مسئول بیمار در اولین فرصت مناسب بعد از پذیرش انجام و در گزارش پرستاری ثبت گردد. آموزش بدو ورود در هر بار تغییر محل بستری نیز باید انجام شود.

موضوعات کلی آموزش بدو پذیرش:

- معرفی بخش و امکانات (زنگ احضار، نرده و حفاظ تخت، اهرم‌های تخت)
- درخواست اطلاع‌رسانی به پرستار در صورت بروز مشکل
- آموزش دستبند شناسایی و قوانین ملاقات و حضور همراه
- ساعت ویزیت پزشکان، سرویس‌های بهداشتی و امکانات رفاهی
- محل آبدارخانه، نمازخانه و نحوه تهیه لباس بیمار
- ساعت سرو غذا و معرفی تیم درمان و شرح وظایف آنان
- توضیح حقوق بیمار، منشور حقوق بیمار و هزینه‌های درمان

موضوعات کلی آموزش در حین بستری

- توضیح مختصر درباره بیماری، فرایند، سیر بیماری و علائم و نشانه‌ها
- نوع بیماری و نحوه درمان و مراقبت
- آموزش مقدار، مدت، نحوه صحیح مصرف و عوارض داروها + تداخلات غذا و دارو
- استراحت مطلق/نسبی، زمان فعالیت و تحرک، پوزیشن‌های مناسب
- تغذیه و رژیم غذایی
- نحوه مراقبت از اتصالات (درن‌ها، مانیتورینگ، بگ ادراری، سرم‌ها و ...)
- ایمنی و احتیاطات
- اقدامات تشخیصی، درمانی و آزمایشات
- علائم هشداردهنده‌ای که باید سریعاً پرستار و پزشک را مطلع سازد

آموزش‌های قبل و پس از زایمان (دوستدار کودک)

قبل از زایمان:

- معرفی پرسنل، قوانین بخش، زنگ احضار، دستبند
 - معرفی پزشک و مامای مربوطه
 - آموزش نوع زایمان و روش‌های بی‌دردی
 - رژیم غذایی و خالی بودن مثانه
 - اهمیت و نحوه تماس پوست با پوست + شروع تغذیه با شیر مادر در ساعت اول
- این آموزش‌ها توسط پرستار یا مامای مسئول بیمار در هر شیفت انجام و در پرونده ثبت می‌شود.



پس از زایمان:

- علائم خطر پس از زایمان
- رژیم غذایی پس از زایمان
- مراقبت از محل اپی‌زیوتومی
- میزان فعالیت پس از زایمان
- نحوه مصرف مکمل‌های پس از زایمان
- مراجعات بعدی پس از زایمان

آموزش‌های بیمارستان دوستدار کودک

۱. اهمیت تغذیه با شیر مادر بلافاصله بعد از تولد و تماس پوست با پوست
۲. وضعیت صحیح بغل گرفتن شیرخوار
۳. علائم خوب پستان گرفتن و خوب مکیدن
۴. آغوز و اهمیت آن، شیر پیشین و پسین
۵. تعداد دفعات دفع ادرار و مدفوع + ساعات خواب نوزاد
۶. نحوه دوشیدن شیر با دست و استفاده از شیردوش برقی
۷. نحوه نگهداری و خوراندن شیر دوشیده
۸. تعداد دفعات دوشیدن برای تداوم شیردهی
۹. خطرات تغذیه مصنوعی و گول‌زنک
۱۰. شیردهی از هر دو پستان به تناوب
۱۱. راه‌های تشخیص کافی بودن شیر مادر
۱۲. علائم گرسنگی و پاسخ سریع مادر
۱۳. تغذیه بر حسب میل شیرخوار
۱۴. اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر و خطرات شیرخشک
۱۵. علائم خطر نوزادی و زردی + مراقبت از بند ناف
۱۶. زمان مراجعه به مراکز بهداشت در صورت مشکل شیردهی
۱۷. تست‌های شنوایی‌سنجی و غربالگری تیروئید
۱۸. نکات بهداشتی نوزاد (استحمام، تعویض پوشک) + دمای اتاق
۱۹. زمان واکسیناسیون و مراجعه به مراکز بهداشت
۲۰. تکمیل فرم مشاهده شیردهی و پخش فیلم

آموزش در زمان ترخیص (پروتکل SMART)

آموزش ترخیص طبق پروتکل اسمارت یکی از مهم‌ترین مراحل مراقبت پرستاری است و باید با دقت انجام و ثبت شود.

موضوع	حرف
علائم هشداردهنده	S — Sign
نحوه مصرف داروها	M — Medication
زمان مراجعه مجدد	A — Appointment
نتایج معوقه پاراکلینیک	R — Result
آموزش خودمراقبتی + پاسخ به سؤالات + راه ارتباطی بعد از ترخیص	T — Talk with me

خودمراقبتی شامل: مراقبت در منزل، رژیم غذایی، فعالیت بدنی، استحمام، پانسمان و مراقبت‌های اختصاصی بیماری



۱. آموزش چهره‌به‌چهره - رایج‌ترین روش؛ مزایا: ارتباط مستقیم، پاسخ به سؤالات، انطباق با نیاز بیمار

تکنیک Teach-Back چیست؟

از بیمار خواسته می‌شود آموزش را با زبان خود بازگو کند یا عملی نشان دهد. هدف: اطمینان از درک صحیح. به جای «متوجه شدید؟» بپرسیم: «لطفاً توضیح دهید در منزل چگونه داروهایتان را مصرف خواهید کرد.»
⚠ نکته: Teach-Back آزمون گرفتن نیست؛ روشی برای ارزیابی کیفیت آموزش است.

۲. نمایش عملی (Demonstration): پرستار مهارت را انجام می‌دهد و بیمار تکرار می‌کند.

کاربرد: تزریق انسولین، تعویض پانسمان، اسپری تنفسی، مراقبت از استومی

۳. ابزارهای آموزشی:

بروشور، پمفلت، مانکن

پوستر، کتابچه، ویدئو، کد کیوآر

۴. آموزش گروهی: بیماران دیابتی، قلبی، فشار خون، مادران باردار

۵. آموزش خانواده و مراقبین: سالمندان، کودکان، سکنه مغزی، دمانس

طبقه‌بندی اهداف یادگیری بلوم در آموزش پرستاری

از دانستن تا خلق کردن؛ مسیر یادگیری موثر در پرستاری



ارزیابی اثربخشی آموزش و طبقه‌بندی بلوم

هدف از ارزیابی، اطمینان از یادگیری واقعی بیمار است. اگر بیمار آموزش را درک نکرده باشد، باید تکرار شود. ارزیابی بلافاصله پس از آموزش انجام و ثبت گردد.

ثبت «آموزش انجام شد» نشان‌دهنده یادگیری نیست. بلوم مشخص می‌کند بیمار تا چه سطحی فراگرفته است.

۱. سطح دانشی

نام می‌برد • بیان می‌کند • شناسایی می‌کند
مثال: بیمار نام داروها و زمان مصرف را بیان کرد.

۲. سطح فهم

توضیح می‌دهد • توصیف می‌کند • خلاصه می‌کند
مثال: بیمار توضیح داد چرا باید مصرف نمک را محدود کند.

۳. سطح کاربرد

انجام می‌دهد • اجرا می‌کند • استفاده می‌کند
مثال: بیمار نحوه تزریق انسولین را انجام داد.

۴. سطح مهارتی

مستقل انجام می‌دهد • نمایش می‌دهد
مثال: همراه بیمار تعویض پانسمان را بدون کمک انجام داد.

۵. سطح نگرشی

متعهد می‌شود • مشارکت می‌کند • رفتار خود را تغییر می‌دهد
مثال: بیمار برای ترک سیگار برنامه‌ریزی کرد.

ارتباط بلوم با Teach Back

(۱) با Teach-Back ارزیابی شود (۲) سطح بلوم تعیین گردد (۳) در گزارش پرستاری ثبت شود

مستندسازی آموزش بیمار 

⚠ اگر آموزشی انجام شده ولی مستندسازی نشده باشد، از نظر قانونی قابل استناد نخواهد بود.



موارد ثبت:

- موضوع آموزش
 - روش آموزش
 - پاسخ بیمار و نتیجه Teach-Back
 - سطح یادگیری بلوم
 - نیازهای باقی مانده و آموزش های نیازمند تکرار
- آموزش های زمان ترخیص علاوه بر گزارش پرستاری در فرم آموزش ترخیص با زبان ساده ثبت و یک نسخه خوانا تحویل بیمار گردد.

انتقال آموزش در تحویل شیفت

آموزش بیمار با پایان شیفت خاتمه نمی یابد. اطلاعات آموزشی باید همانند اطلاعات بالینی به شیفت بعد منتقل شوند.

در تحویل شیفت گزارش شود:

- چه آموزش هایی انجام شده است؟
- بیمار تا چه سطحی از یادگیری رسیده است؟
- آیا Teach-Back انجام شده است؟
- چه نیازهای آموزشی باقی مانده است؟
- کدام آموزش ها نیاز به تکرار دارند؟

✍️ مثال: «آموزش رژیم دیابتی انجام شد؛ بیمار علت محدودیت مصرف قند را توضیح داد (سطح فهم). آموزش عملی تزریق انسولین نیاز به تکرار در شیفت عصر دارد.»

📌 پیام کلیدی: نیازهای آموزشی باقی مانده باید مانند نیازهای مراقبتی به شیفت بعد منتقل شوند.

🧠 به خاطر بسپاریم — زنجیره توانمندسازی بیمار

دانست ← فهمید ← انجام داد ← مستقل شد ← تغییر رفتار داد

آموزش پایان نمی یابد؛ از شیفتی به شیفت دیگر ادامه پیدا می کند تا بیمار برای مراقبت از خود توانمند شود.



آموزش و پیگیری بعد از ترخیص

بیماران گروه هدف (۱۵ گروه): سکته مغزی و قلبی، دیابت، فشارخون، نارسایی قلبی/کلیوی/تنفسی، سوختگی، روان پزشکی، کانسر، آمپوتاسیون، نوزادان NICU، صرع و دیابت کودکان، سرطان کودکان) بعد از ترخیص به واحد آموزش و پیگیری ارجاع داده می شوند.

اقدامات واحد:

- آموزش و پیگیری تلفنی سه روز بعد از ترخیص و تعیین تواتر پیگیری
 - مشاوره سبک زندگی سالم (ترک سیگار و الکل، تغذیه، ورزش) برای مراجعین و خانواده
 - ارائه بروشور و کتابچه آموزشی مرتبط با بیماری
 - بررسی اثربخشی آموزش، شاخص بستری مجدد و مراجعه برنامه ریزی نشده در یک ماه
 - شاخص تبعیت از درمان و میزان رضایت بیماران و خانواده
 - آموزش و ارجاع بیماران در معرض خطر کانسر برست و کولورکتال جهت غربالگری
 - آموزش حضوری بر بالین در مواقع ضروری + آموزش گروهی بیماران دیابتی
- پرستار در زمان ترخیص این بیماران را از طریق فرم و ارجاع HIS به واحد خودمراقبتی ارجاع داده و نیازهای آموزشی و علت ارجاع را ثبت نماید.

نکات اجرایی مهم برای پرستاران

- قبل از شروع آموزش خود را معرفی کنید.
- آموزش را از ابتدای بستری آغاز کنید.
- از زبان ساده و قابل فهم استفاده کنید.
- بیمار و خانواده را در آموزش مشارکت دهید.
- رفتار پرستار با رعایت ادب و احترام باشد.
- آموزش ها در موقعیت مناسب و با زمان کافی و بدون احساس تعجیل ارائه شود.
- درک بیمار را هرگز بر اساس تأیید کلامی فرض نکنید؛ با Teach-Back یا مشاهده مهارت ارزیابی کنید.
- اثربخشی آموزش را بر اساس بلوم ثبت نمایید.
- آموزش های نیازمند پیگیری را به شیفت بعد منتقل کنید.
- مستندسازی دقیق و به موقع انجام دهید.

آموزش بیمار فرآیندی مستمر، هدفمند و ضروری در مراقبت پرستاری است. پرستاران و سرپرستاران نقش کلیدی در موفقیت این فرآیند دارند. اجرای صحیح آموزش بیمار موجب افزایش آگاهی، ارتقای خودمراقبتی، بهبود تبعیت از درمان، کاهش عوارض، کاهش بستری مجدد و ارتقای کیفیت زندگی بیماران خواهد شد.

سوپروایزر آموزش سلامت

اعظم رضی زاده

بهار ۱۴۰۵

