

آموزش بهتر و سریعتر بیمار

ترجمه:

فاطمه مقدر دوست

کارشناس ارشد پرستاری

عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی شهید بهشتی رشت

روشها استفاده کنید تا بیماران شما اطلاعات را سریع تر فرا گرفته و آن را به مدت طولانی تری به یاد بسپارند.

دشوارتر از همیشه

امروزه بیمار شما نیاز به فراگیری سریع تر اطلاعات پیچیده بالینی و مهارتهای مراقبت از خود دارد. اما شاید، محدودیت زمان تنها مانع فراگیری نباشد. بیمار ممکن است درد داشته باشد، در مرحله بهبودی از بیهوشی بوده و یا ممکن است نگران تشخیص پزشکی خود باشد. هریک از این عوامل می تواند باعث کاهش آگاهی عملی یا توانایی بکارگیری مطالب آموخته شده در زندگی روزمره وی گردد. به علاوه توانایی خواندن بیمار نیز ممکن است محدود باشد. تصور کنید که شما به سختی می توانید صورت غذای یک رستوران را بخوانید، در این حالت از شما خواسته شود که جزوات آموزشی را که از تکنیک بالایی برخوردار است، درک نمایید. اگر بیمار شما و خانواده اش به زبانی غیر از زبان شما تکلم کند، متعلق به فرهنگی دیگر و یا دارای عقاید غیر مرسوم در مورد بهداشت و معالجه های

«اقامت هرچه کوتاهتر بیمار در بیمارستان، مستلزم آموزش مؤثر او و خانواده وی است.»

به گذشته برگردید و به بهترین تجربه آموزشی خود بیندیشید، زمانی که انگیزه فراگیری در شما پدید آمد و خوب هم یاد گرفتید. چه چیزی موجب دوام این تجربه شد؟ شاید کلاس یا سمیناری که در یک محیط راحت تشکیل شد و یا موضوعی که مورد علاقه شما بود، در این کلاس مطرح شد. اما مهمتر از همه، احتمالاً شرکت فعال و «درگیری مستقیم» شما بوده است. اکنون به نحوه آموزش خود به بیماران و خانواده آنان فکر کنید. شما ممکن است از زبانی ساده و وسایل کمک آموزشی قابل درک برای بیمار استفاده نمایید. اما اگر واقعاً می خواهید بیماران اطلاعات را درک کرده و آنرا بخاطر بسپارند، باید آنها را هم به طور فعال در آموزش شرکت دهید. در این مقاله، انواع روشهای مؤثر بر شرکت فعال بیمار و خانواده وی در فرایند یادگیری ارائه می شود. از این

برخی غلط) بنویسید. این جملات را بریده و از بیمار بخواهید که آنها را روی کاغذهایی با برچسب صحیح و غلط متصل نماید.

* کارتهای تصویری از گامهای مختلف یک مهارت مراقبت از خود آماده کنید: اگر مهارتی گامهای مختلفی دارد، از هر گام کلیدی، تصویری تهیه کنید، یا اینکه هر گام را جداگانه روی یک کارت شاخص نمایش دهید. از بیمار بخواهید که وقایع هر گام را بیان نماید. سپس از وی بخواهید که گامهای مختلف را به ترتیب مناسب در کنار هم قرار دهد. شما می توانید گامهای مختلف را به طور نامرتب چیده و از وی بخواهید که دوباره آنها را مرتب نماید.

* یک پوستر آموزشی تهیه کنید: یک پوستر حاوی اطلاعات مورد نیاز بیمار آماده کنید. همچنین می توانید یک سری سؤالات مربوط به موضوع آموزشی را با پاسخ های صحیح آن که بر گهایی از کاغذ یا مقواری آن را پوشانده باشند، روی پوستر بنویسید. از بیمار بخواهید به هر یک از سؤالات پاسخ داده و سپس برگه را بالا زده و جواب صحیح را مشاهده نماید.

* یک برگه کار برای استفاده به همراه نوار ویدئو یا نوار ضبط تهیه کنید: فرض کنید از بیمار می خواهید به نواری گوش کند که در مورد علائم و نشانه های عفونت بحث می کند. برگه کار می تواند شامل طرحهایی از حرارت سنج، تورم محل برش جراحی و یا گاز آغشته به ترشحات باشد. سپس از بیمار بخواهید که به صورت کتبی یا شفاهی علائم و نشانه ها را با تصویر صحیح مربوط به آن، جور کند. سؤالی هم در مورد پی گیری طرح نمایید. در صورت بروز هر یک از این مشکلات چه باید کرد؟ این روش، علاوه بر درگیر کردن بیمار و تقویت اطلاعات او، در تعیین مقاطع نیاز به آموزش اضافه یا توضیح بیشتر مؤثر خواهد بود.

* ساخت یک مجسمه: با یک تکه چوب یا مقوای کلفت، مجسمه یا پیکرهایی بسازید که حاوی سمبل هایی از

پزشکی باشد، مشکلات شما چند برابر خواهد شد. در مواجهه با اینگونه موانع، شما نیاز به کاربرد ره یافتی خلاق برای انتقال و تقویت اطلاعات دارید.

اگر جلسات آموزشی به گونه ای طراحی شوند که چندین حس تحریک شود، مؤثرتر خواهند بود. تحریک بیش از یک حس، مسیرهای عصبی بیشتری را تحریک نموده و موجب فراگیری سریع تر و آسانتر وی خواهد شد.

به هزار کلمه می آرزود.

توانایی مغز برای حفظ و به خاطر سپردن تصاویر دوبرابر کلمات است. بنابراین برای افزایش درک مطالب آموزشی توسط بیمار، یک تصویر به وی نشان دهید. هر چند که یک تصویر ممکن است به اندازه هزار کلمه ارزش نداشته باشد، ولی ارزش آن بیش از چندین کلمه است.

تحریک سایر حواس، مانند حس لامسه نیز موجب تقویت حافظه و یادآوری می شود. در این قسمت روشهایی را برای ترکیب عناصر حسی در حین آموزش ارائه می دهیم.

تحریک حواس مختلف موجب تقویت حافظه و یادگیری فرد می شود.

* به اندازه ای که می گوئید، نشان دهید: در صورت امکان، اطلاعات بیمار را با عکس، تصاویر، نوارهای ویدئو، مدل و حتی با اشیاء واقعی تقویت کنید. برای مثال جهت بیان تشخیص جدید یک بیماری قلبی - مدلی از قلب را به کنار تخت بیمار آورده و به وی نشان دهید.

* جدا کردن جملات در گروههای صحیح و غلط: تقریباً برای هر یک از عناوین آموزشی، می توانید از این وسیله ارزان و ساده استفاده کنید. سه قطعه کاغذ آماده کنید، روی یک قطعه برچسب صحیح و بر روی دیگری برچسب غلط بزنید. روی قطعه کاغذ سوم، عبارات و جملاتی کوتاه خلاصه درباره موضوع (بعضی صحیح و

می داند. به علاوه می توانید رابطه ای صمیمی و خلاق با بیمار خود و خانواده او برقرار کرده و این ارتباط را حفظ نمایید.

توجه به نکات اصلی:

- به منظور آموزش مؤثر بیمار، بخاطر داشته باشید که:
- * دانش، نیازهای آموزشی و آمادگی او را برای آموزش بررسی کنید.
- * فقط موارد ضروری را آموزش دهید.
- * آشفتگی ها و انحرافات فکر بیمار را به حداقل برسانید.
- * با کمک بیمار، اهداف آموزشی را با برایندهای قابل اندازه گیری و زمان دسترسی به هدف تعیین نمایید.
- * برنامه آموزشی خود را به شکل منطقی سازماندهی کرده و از مهمترین اطلاعات شروع نموده و از مسایل کلی به جزئی تر برسید.
- * سعی کنید نگرانی بیمار خود را کاهش دهید.
- * بیمار را تشویق به پرسیدن سؤالات نمایید، قضاوت نکنید.
- * آموزش خود را تقویت کنید.
- * فراگیری بیمار را ارزیابی نمایید و در صورت لزوم دوباره آموزش دهید.
- * در فاصله جلسات آموزشی، اوقاتی را برای استراحت و مرور مطالب اختصاص دهید.
- * سعی کنید خودتان کمتر صحبت کنید و بیشتر بیمار را تشویق به شرکت نمایید.

تمام عناصر کلیدی باشد که شما قصد آموزش آنها را دارید. برای مثال مجسمه های برنامه ترخیص بیمار، می تواند شامل اشیاء و تجهیزات زیر باشد:

یک ظرف خالی قرص (داروها)، یک تقویم (قرار ملاقاتهای بعدی با پزشک)، نخ و سوزن (نحوه مراقبت از بخیه ها)، یک تلفن اسباب بازی (تماس در مواقع اضطراری) و یک علامت سؤال (یعنی آیا سؤالی دارید؟). از این کارتها که در هر قسمت آن یکی از موضوعات مورد بحث گذاشته می شود، به عنوان راهنمای خود در مسیر فرایند آموزش استفاده کنید. سپس هر یک از اشیاء را به بیمار نشان دهید و از او بخواهید تا به طور کامل توضیح دهد که آن شیء مربوط به چیست؟ بدین ترتیب یادگیری او را مورد ارزیابی قرار دهید. ساختن مجسمه، کمی وقت گیر است، اما شما مجبور نیستید که همه آنها را یک دفعه آماده کنید. می توانید آنها را در اوقات بیکاری خود تهیه نموده و یا از یک دانشجوی مبتکر و یا داوطلب کمک بگیرید.

* از بیمار بخواهید تا آموخته های خود را برای افراد خانواده توضیح دهد. این روش دارای جنبه های با ارزشی شامل موارد زیر است:

- کمک به بیمار برای مرور، سازماندهی و بیان اطلاعات دریافت شده.
- کمک به بیمار جهت پیشرفت از مرحله بیماری به سمت مرحله احساس مسئولیت و مراقبت از خود.
- ارائه فرصت به شما برای ارزیابی درک بیمار از آموزش ارائه شده و تعیین نیازهای آموزشی وی.
- افزایش احساس قدرت و اختیار بیمار در خانواده.
- آموزش خانواده بیمار.

همه را کنار هم قرار دهید:

شما با دخالت فعال بیمار، او را در فرایند آموزش شرکت می دهید و می توانید راحت تر قضاوت کنید که آیا وضعیت خود را درک می کند و یا نحوه مراقبت از خود را

منبع:

London, F. "Teach your Patients Faster and Better".
Nursing. August 95. PP: 68-70.