چک لیست پایش برنامه آموزش شیوه زندگی سالم گروه سنی سالمندان در مراکز بهداشتی درمانی شهری، پایگاهها و حاشیه شهر ویژه مراقبین سلامت

نام مرکز بهداشتی درمانی : نام مراقب بهداشت : نام مسئول مرکز : تاریخ بازدید :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **فرآیند** | **ریز فرایند** | **نوع فعالیت** | | | | | | | | | | | | **امتياز** | **توضیح** | | |
| **برنامه‌ريزي و سازماندهي** | **اطلاعات جمعیتی** | 1 | آگاهی در مورد جمعیت هدف برنامه | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 2 | آگاهی از تعداد جمعیت اموزش دیده و دارای اطلاعات ماندگار | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| **پشتیبانی** | 1 | اگاهی از اهداف برنامه، راهنمای مراقبت های ادغام یافته سالمندان، آخرین دستورالعملهای برنامه و ... | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 2 | نگهداری صحيح دستورالعمل‌ها | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 3 | همکاری با کارشناس ستادی ( همکاری در اجرای برنامه ها، پیگیری توصیه های ارایه شده، روز جهانی، جمع بندی و گزارش آمار و ... ) | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 4 | برآورد و اعلام نیازها امكانات (طرح درسی، شناسنامه کلاس، فرم های برنامه و ... ) به طور صحیح و در موعد مقرر و پیگیری تا حصول نتیجه | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 5 | كامل و سالم بودن تجهيزات ( صندلی، امکانات آموزشی و ...) | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| **آموزش** | 1 | گذراندن دوره‌هاي آموزشي برنامه‌هاي سالمندان براي كليه پرسنل و پزشك مركز | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 2 | برگزاری برنامه آموزشي جامعه تحت پوشش منطقه طبق تقویم آموزش همگانی | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 3 | وجود منابع آموزشی و کمک آموزشی مورد نیاز برنامه | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| **هماهنگی** | 1 | اقدام برای هماهنگی درون بخشی با پزشک و کارشناس ستادی برای رفع مشکلات | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 2 | اقدام برای هماهنگی برون بخشی با پزشک و کارشناس ستادی برای رفع مشکلات | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| **جمع تعداد يك‌ها** | | | | **جمع تعداد يك‌ها و صفرها** | | **درصد برنامه‌ريزي و سازماندهي صحيح برنامه (تعداد 1 ها تقسيم بر تعداد 1 و صفر ها ) \*100** | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | |  | | | | | | | | | | |
| **وجود مدارک ثبتی** | 1 | وجود برنامه زمانبندی شده برای کلاس های آموزشی سالمندان | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 2 | برگزاری کلاس های آموزشی طبق برنامه زمانبندی پیش بینی شده | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 3 | وجود لیست اسامی سالمندان | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 4 | ثبت کامل فرم های شیوه زندگی سالم در سالمندی | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 5 | انجام برنامه ریزی مجدد جهت آموزش سالمندانی که آموزش ندیده اند | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 6 | وجود همخوانی بین دفتر آموزش و برنامه | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| **جمع تعداد يك‌ها** | | | | **جمع تعداد يك‌ها و صفرها** | | **درصد ثبت صحيح مدارک (تعداد 1 ها تقسيم بر تعداد 1 و صفرها) \* 100** | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | |  | | | | | | | | | | |
| **ارایه خدمت** | 1 | وجود لیست شرکت کنندگان در کلاس آموزشی | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 2 | استاندارد بودن تعداد شرکت کنندگان در کلاس | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 3 | تعیین موضوع آموزشی از قبل تعیین و آگاهی شرکت کنندگان از آن | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 4 | انجام پیش ازمون و پس آزمون در حین برگزاری کلاس آموزشی | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 5 | شروع و خاتمه آموزش براساس محتوای آموزشی | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 6 | استفاده از روش آموزشی متناسب با موضوع آموزشی | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 7 | استفاده از وسایل کمک آموزشی متناسب با موضوع آموزشی | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 8 | پرسیدن سوال مرتبط مربی در حین آموزش از شرکت کنندگان | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 9 | اجازه پرسش به شرکت کنندگان توسط مربی | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 10 | بیان به زبان ساده مطالب آموزشی توسط مربی | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 11 | استفاده مربی از تکنیک های خاص برای رفع خستگی شرکت کنندگان | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 12 | توافق مربی در پایان جلسه در مورد رفتارهای هدف با شرکت کنندگان | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 13 | شرکت سالمند در 2 کلاس آموزشی تغذیه | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| **جمع تعداد يك‌ها** | | | | **جمع تعداد يك‌ها و صفرها** | | **درصد عملكرد صحيح ارایه دهنده خدمت (تعداد 1 ها تقسيم بر تعداد 1 و صفر ها )\* 100** | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | |  | | | | | | | | | | |
| **مصاحبه با گیرندگان خدمت** اگر هر سالمند حداقل به 11 مورد از سوالات پاسخ صحیح دهد 20 امتیاز بدهید ( هر سالمند10 امتیاز ) | **سوال** | | | | | | | | | **پاسخ صحیح** | | **پاسخ غلط** | **نتیجه مصاحبه1** | **نتیجه مصاحبه2** |  | | |
| 1 | استفاده روزانه از میوه و سبزی های تازه برای سلامتی مفید است . | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 2 | خوردن مرتب صبحانه باعث نشاط و سلامتی می شود . | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 3 | مصرف گوشت و مرغ و ماهی سکته قلبی را کم می کند . | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 4 | مصرف ماهی در هفته مشکلات فراموشی را در سالمند زیاد می کتد . | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 5 | مصرف کمتر چربی ، سرطان روده را کم می کند . | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 6 | استفاده از روغن های مایع مانند روغن ریتون به جای روغن نباتی برای سلامتی مفید است. | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 7 | سرخ کردن غذاها با روغن مایع به جای روغن جامد بهتر است . | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 8 | مصرف آب و مایعات زیاد در تابستان و زمان ورزش برای سلامتی مفید است . | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 9 | خوردن چای یک ساعت قبل و بلافاصله بعد از غذا برای سلامتی مفید است . | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 10 | مصرف گندم بجای گوشت کار درستی است . | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 11 | مصرف میوه و سبزیجات ویتامین " د " لازم را به بدن می رساند . | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 12 | در هفته مصرف 3 عدد تخم مرغ برای سلامتی مفید است . | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 13 | مصرف روزانه حداقل 2 لیوان شیر و ماست از پوکی استخوان جلوگیری می کند . | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 14 | فقط شیر و ماست از گروه لبنیات برای سلامتی مفید هستند . | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 15 | یک لیوان دوغ به اندازه یک لیوان شیر باعث محکم شدن استخوان ها می شود . | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 16 | ماست پر چرب بیشتر باعث محکم شدن استخوان ها می شود . | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 17 | یک لیوان حبوبات پخته شده به اندازه یک تخم مرغ باعث قوی شدن عضلات می شود . | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 18 | مصرف روزانه میوه و سبزی از یبوست جلوگیری می کند . | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 19 | مصرف عدس به صورت عدس پلو بیشتر از مصرف عدس برای سلامتی مفید است . | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 20 | مصرف یک نوع سبزی بیشتر از چند نوع سبزی در روز برای سلامتی مفید است . | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| 21 | می توان به جای یک عدد سیب درختی متوسط از نصف لیوان سبزی های پخته شده استفاده کرد. | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |
| **جمع تعداد يك‌ها** | | | | | **جمع تعداد يك‌ها و صفرها** | | | **درصد آگاهی گیرنده خدمت (تعداد 1ها تقسيم بر تعداد 1و صفر ها )\* 100** | | | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | |
| **پایش و گزارش** | **گزارش دهی** | 1 | | فرم آمار شیوه زندگی سالم سه ماهه | | | | | | |  | | | | |  | |
| 2 | | فرم آمار شیوه زندگی سالم سالانه | | | | | | |  | | | | |  | |
| **آمار** | 1 | | هم خوانی آمار با اسناد | | | | | | |  | | | | |  | |
| 2 | | جمع بندی و گزارش آمار شیوه زندگی سالم به صورت کامل و به موقع به کارشناس ستادی | | | | | | |  | | | | |  | |
| **جمع تعداد يك‌ها** | | | | | **جمع تعداد يك‌ها و صفرها** | | **درصد آگاهی گیرنده خدمت (تعداد 1ها تقسيم بر تعداد 1و صفر ها )\* 100** | | | | | | | | | |
|  | | | | |  | |  | | | | | | | | | |

امتیاز پایش مرکز بهداشتی درمانی در سال گذشته : امتیاز پایش اخیر :