



دانشکده بهداشت

گروه بهداشت عمومی

کارپوشه کارآموزی

کارشناسی بهداشت عمومی

تهیه و تدوین، نظارت و سرپرستی برنامه کارآموزی

توسط اعضای گروه آموزشی بهداشت عمومی

دانشجوی گرامی :

هدف از ارائه این کارپوشه (portfolio) شفاف سازی اهداف یادگیری و انتظارات از شما در طول ترم می باشد. انتظار می رود در طول ترم شایستگی های درج شده در کارپوشه را کسب کرده و با کسب دانش و مهارت در فرایندهای پیش بینی شده و مستند کردن آنها آمادگی اولیه را برای حضور در عرصه های واقعی کار کسب نمایید. در طول یک ترم کارآموزی در عرصه ، این کارپوشه توسط شما و به تفکیک مهارتهای پیش بینی شده به دقت تکمیل گردیده ، توسط مربی مورد بررسی قرار گرفته و پس از ارائه پسخوراند از طرف مربی و نهایتا انجام اصلاحات لازم از طرف شما به تایید مربی خواهد رسید. لازم به ذکر است که هر مهارت بلافاصله پس از تکمیل باید توسط مربی بررسی و در صورت انجام صحیح آن ،تایید گردد.

ضمن آرزوی موفقیت طی دوره کارآموزی امید است بتوانید در جهت حفظ و ارتقاء سلامت خانواده و جامعه و ارتقاء توانمندی علمی - عملی خود کوشا باشید.

نام و نام خانوادگی:

سالتحصیلی:

شماره دانشجویی:

قوانین و مقررات آموزشی، اهداف کارآموزی، نحوه ارزشیابی، فرم گزارش کار

لطفا دفترچه را از روی سایت دانلود کرده و کلیه قسمت ها را به دقت مطالعه نمایید تا اطلاعات لازم برای گذراندن این دوره و نحوه ارزشیابی آن را بدست آورید. در پایان دوره قسمت های مربوطه را تکمیل و دفترچه تحویل دهید.

فهرست مطالب

.....	مقدمه و اهداف
.....	قوانین، مقررات آموزشی و اصول اخلاقی
.....	بررسی شاخص های جمعیتی و زیج حیاتی
.....	آموزش بهداشت
.....	برنامه کودک سالم
.....	برنامه سلامت مادران
.....	برنامه باروری سالم
.....	برنامه واکسیناسیون
.....	برنامه نوجوانان
.....	برنامه جوانان
.....	برنامه میانسالان
.....	برنامه سالمندان
.....	کمک های اولیه
.....	بهداشت دهان و دندان

مقدمه

دوره کارآموزی در عرصه، برای آشنایی دانشجویان از نزدیک با کارهای عملی و مسایل اجرایی محسوب می شود، که نه تنها به کارآموزان این فرصت را می دهد تا آموخته های خود را با عمل تطبیق، کمبودها و نواقص احتمالی را درک و در رفع آنها بکوشند، بلکه باعث افزایش قابلیت های آنان برای اشتغال در آینده نیز می گردد.

کارآموزی در عرصه با هدف ارتقاء سطح علمی کاربردی دانشجویان در نظر گرفته شده است. این عرصه فرصتی فراهم می آورد که دانشجویان ضمن ارتقاء سطح دانش و عملکرد، جایگاه و نقش خود در مجموعه شبکه بهداشت و درمان آشنا شده و بتوانند وظایف آینده خود را که در قالب خدمات کار در عرصه بهداشتی ارائه می گردد، به طور عملی تجربه کنند.

اهداف

هدف کلی شناخت نظام شبکه بهداشت و درمان و نحوه ارائه خدمات آن به منظور انجام موثر وظایف شغلی آینده خود در راستای حفظ، تامین و ارتقاء سلامتی فرد و جامعه.

اهداف اختصاصی

۱. شناخت ساختار شبکه بهداشت و درمان کشور
۲. شناخت وظایف شبکه بهداشت و درمان کشور
۳. شناخت ارتباط در سطوح مختلف شبکه با جامعه و دیگر بخشها
۴. شناخت وظایف شغلی خود در قالب سطوح شبکه
۵. آشنایی و مشارکت در برنامه های سلامت کشوری (برنامه مادران، کودکان، تنظیم خانواده،...)
۶. مشارکت کارآموز در نظام عرضه خدمات بهداشتی درمانی در جامعه تحت پوشش
۷. بکارگیری خدمات غربالگری و پیشگیری از بیماریها در سطح فرد، جمعیت ها و جامعه
۸. گزارش میزان اجرای کامل برنامه های ادغام یافته در نظام شبکه و برنامه های سلامت کشوری
۹. محاسبه و تحلیل میزانها و شاخص های بهداشتی
۱۰. چگونگی اجرای برنامه های سلامت و تحلیل دستور العمل های کشوری
۱۱. آشنایی با تیم سلامت و نحوه ارائه خدمت در فیلد آموزشی

قوانین و مقررات آموزشی

کارآموزی از ساعت ۸ صبح الی ۱۴ ظهر و در شیفت عصر از ساعت ۱۴ الی ۲۰ قابل اجرا است. در طول دوره مجاز به غیبت نمی باشید. هر روز غیبت با نظر مربی یک روز و هر روز غیبت غیرموجه سه روز کارآموزی اضافه می شود. تاخیر در ورود یا تعجیل در خروج توسط مربی ثبت و به ازای هر ۵ ساعت یک روز محاسبه خواهد شد. شرکت کلیه دانشجویان در کارگاه های آموزشی کارآموزی در عرصه الزامی است. همراه داشتن کتابچه راهنمای آموزشی و ثبت گزارش روزانه ضروری می باشد. ارزشیابی از عملکرد و رفتار دانشجویان، روزانه توسط مسئول کارآموزی و مربی انجام میگردد. استفاده از تلفن همراه در ساعات کارآموزی اکیداً ممنوع می باشد. پوشیدن روپوش سفید و زدن اتیکت در مراکز بهداشتی درمانی و بیمارستان الزامی است. رعایت قوانین و مقررات آموزشی در هر واحد، ارائه تکالیف (گزارشات)، شرکت در کارگاه ها و جلسات از مواردی هستند که در ارزشیابی لحاظ می شود. دانشجویان موظفند کلیه تکالیف خود را در پایان دوره به مربی مربوطه تحویل نمایند. کلیه امور محوله در فیلدهای کارآموزی طبق برنامه و زیر نظر مسئول کارآموزی انجام خواهد شد. موارد تخلف کارآموزان از مقررات کارآموزی در شورای گروه بهداشت عمومی مطرح و مورد رسیدگی قرار خواهد گرفت.

رعایت اصول اخلاقی

رعایت نظم و انضباط کامل
رعایت آراستگی و سادگی ظاهر، حجاب اسلامی و پوشش دانشگاه
احترام نزاکت و خوش برخوردی در ارتباط با مربی، کارکنان بهداشتی و مراجعه کنندگان
رعایت قوانین و مقررات آموزشی دانشکده
حضور فعال و انجام صحیح و به موقع امور محوله
ابراز علاقه مندی، انتقادپذیر بودن و داشتن انعطاف در دوره کارآموزی
حفظ اسرار ارباب رجوع و رعایت اصول اخلاق پزشکی در مشاوره ها
مسئولیت پذیری در قبال امور محوله و مراقبت و نگهداری از کتابها، بوکت چارت، جزوات.
توجه به ساعات شروع و اتمام کارآموزی با توجه به ساعات اعلام شده طبق برنامه کسب مجوز از مربی جهت خروج از محل کارآموزی :
پیگیری امور اداری، شرکت در جلسه و...

سر فصل آموزشی شاخص های جمعیتی

الف - شاخص های مرگ و میر

میزان مرگ و میر خام

میزان مرگ و میر اختصاصی سنی

میزان مرگ و میر علتی در کودکان زیر یکسال - میزان مرگ و میر کودکان زیر یکسال

میزان مرگ و میر علتی در کودکان زیر پنج سال - میزان مرگ و میر کودکان زیر پنج سال

میزان مرگ و میر علتی در نوزادان - میزان مرگ و میر نوزادان

میزان مرگ و میر اختصاصی علتی مادران باردار

میزان مرگ و میر مادران به دلیل عوارض بارداری و زایمان و بر حسب گروههای سنی

ب- شاخص های جمعیتی

هرم سنی - نسبت جنسی - نسبت وابستگی

درصد جمعیت سالمندان - درصد گروه سنی زیر یکسال - درصد گروه سنی زیر ۵ سال - درصد گروه سنی زیر ۱۵ سال

درصد گروه سنی زیر ۱۵ تا ۶۴ سال - کل جمعیت ۶۵ سال و بیشتر

درصد زنان شوهردار در هر گروه سنی از ۱۵ تا ۴۹ سال - درصد زنان شوهردار در هر گروه سنی ۱۵ تا ۴۹ ساله به کل زنان

نسبت درصد سرباری

ج- شاخص های باروری

میزان تولد خام؛ باروری عمومی؛ باروری اختصاصی سنی؛ باروری کلی؛ درصد زایمان ایمن؛ درصد چندقلویی

درصد نوزادان با وزن کم موقع تولد؛ نسبت جنسی در بدو تولد؛ رشد جمعیت

درصد زایمانهایی که در بیمارستان انجام شده است/ درصد مرده زایی به تفکیک جنس

درصد زایمانهایی که توسط شخص دوره دیده در منزل انجام شده است

درصد زایمانهایی که بوسیله شخص دوره ندیده انجام شده است

درصد متولدین با وزن تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم به تفکیک پسر و دختر و کل

درصد متولدین با وزن تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم و بیشتر به تفکیک پسر و دختر و کل

درصد متولدین وزن شده به تفکیک پسر و دختر و کل

✓ برای کسب مهارت در زمینه زیج حیاتی و تحلیل آن فعالیت های زیر به کمک مربی مربوطه انجام گرفت:

۱. در طول یک روز کاری، دانشجویان با مشارکت همدیگر و بر اساس فلوجارت سرشماری، پنج خانوار را مطابق دستورالعمل های مربوطه و به همراه مربی سرشماری کرده و در پایان سرشماری اشکالات و اشتباهات احتمالی را به کمک مربی برطرف نمایند.
۲. در طول روز دوم، دانشجویان با نحوه انتقال داده های حاصل از سرشماری به فرمهای مربوطه و سامانه (استخراج اطلاعات سرشماری، فرم توزیع سنی جمعیت، اطلاعات منطقه، بازدید سالانه خانوار) آشنا می شود.
۳. نحوه کنترل همخوانی فرمها، دفاتر و زیج حیاتی را با مربی تمرین کنید.
۴. در صورت عدم همخوانی، علت بررسی شده و در محل مربوطه ثبت می شود.
۵. شاخص های حیاتی را با کمک داده های موجود با راهنمایی مربی محاسبه و تحلیل می کند.

۲. آموزش بهداشت

۱. ده نیاز آموزشی عمده در جمعیت تحت پوشش:

ردیف	نیاز آموزشی	گروه هدف	منبع نیازسنجی	دلیل انتخاب نیاز آموزشی
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				

تایید و امضاء مربی:

نام و نام خانوادگی مربی:

(در صورت نیاز برگ اضافی ضمیمه شود.)

سر فصل آموزشی برنامه کودک سالم

الف. ارزیابی عمومی کودک سالم

- کنترل کودک از نظر وضعیت عمومی
- کنترل شیرخوار از نظر وضعیت زردی
- کنترل کودک از نظر وضعیت وزن، قد و دور سر
- کنترل کودک از نظر وضعیت تغذیه
- کنترل کودک از نظر وضعیت دهان و دندان
- کنترل کودک از نظر وضعیت بینایی
- کنترل کودک از نظر وضعیت تکامل
- کنترل کودک از نظر وضعیت واکسیناسیون و مکمل های دارویی

ب. طبقه بندی مشکلات کودک

ج. ارائه آموزش های لازم

- ارائه آموزش جهت برقراری ارتباط موثر
- ارتباط متقابل کودک و والدین
- مشاوره با مادر جهت تغذیه انحصاری با شیر مادر
- مشاوره با مادر در مورد مشکلات تغذیه ای
- مشاوره با مادر در مورد بهداشت دهان و دندان
- پیشگیری از حوادث و سوانح

د. انجام پیگیری

- مراقبت دوره ای بر اساس فرم مربوطه طبق برنامه زمان بندی
- مراقبت ویژه در صورت نیاز بر اساس هر گونه اختلال و توقف رشد

✓ تعداد کودکان واجد شرایط (کودکان صفر تا ۶ساله) برای مراقبت از کودک سالم (گروه هدف) را در مرکز بهداشتی درمانی محل کارآموزی مشخص کنید.

✓ پوشش مراقبت از کودکان واجد شرایط را در مرکز بهداشتی درمانی محل کارآموزی محاسبه کنید.

✓ انتظار می رود ۱۰۰ کودک واجد شرایط مراقبت شده باشند. در صورتیکه مراقبت به میزان مطلوب انجام نشده است علت را بررسی کرده و توضیح دهید؟

✓ پیشنهاد شما برای افزایش تعداد مراقبتها چیست؟

✓ در طول دوره کارآموزی تعداد پنج کودک واجد شرایط که به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه می کنند را به کمک و راهنمایی مربی و مطابق دستورالعمل های مربوطه مراقبت کنید.

ردیف	تاریخ مراقبت	شماره خانوار	نام کودک	سن کودک	تایید مربی
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					

✓ در طول دوره کارآموزی تعداد پنج کودک بیمار را که به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه می کنند را به کمک و راهنمایی مربی و مطابق دستورالعمل های مربوطه مراقبت کنید.

ردیف	تاریخ مراقبت	شماره خانوار	نام کودک	سن کودک	علت مراجعه	تایید مربی
۱						
۲						
۳						
۴						
۵						

تایید و امضاء مربی :

نام و نام خانوادگی مربی:

(در صورت نیاز برگ اضافی ضمیمه شود.)

سرفصل برنامه سلامت مادران

۴-۱: مراقبت های پیش از بارداری

تشکیل پرونده - شرح حال مطابق فرم یا سامانه
معاینه بالینی - معاینات و بررسی های تکمیلی
آزمایشات و سونوگرافی
آموزش و توصیه های بهداشتی: بهداشت فردی، بهداشت روان، بهداشت جنسی، عادات غذایی، تغذیه و...
مکمل های دارویی، ایمن سازی

۴-۲: مراقبت های دوران بارداری

بررسی شرح حال
تشخیص سن حاملگی (LMP) و تخمین احتمالی تاریخ زایمان (EDC)
بررسی سابقه بیماری های مختلف در زنان باردار
انجام مراقبتها و معاینات دوران بارداری شامل: اندازه گیری قد، وزن، فشارخون، توده بدنی (BMI)، معاینات فیزیکی، ارتفاع رحم، بررسی کم خونی و معاینه ورم در زنان باردار
آشنایی با زمان و نحوه انجام آزمایشات و سونوگرافی در طول دوران بارداری
شنیدن صدای قلب جنین و معاینه سینه در زنان باردار
معاینات دهان و دندان زنان باردار
بررسی و توجه به تغذیه در دوران بارداری
انجام واکسیناسیون توام زنان باردار
تشخیص احتمالی موارد پره اکلامپسی
آموزش بهداشت: (تغذیه مصرف مکمل های دارویی، بهداشت فردی و روان، بهداشت جنسی)
آشنایی با انجام کلاسهای آموزشی زایمان ایمن و شرکت در آنها
ثبت موارد در فرم های مراقبتی و فرم آمار دهی
انجام مراقبت های ویژه دوران بارداری

۴-۳: مراقبتهای پس از زایمان

تشکیل پرونده و گرفتن شرح حال مطابق فرم
آموزش جهت تغذیه انحصاری با شیر مادر و توصیه جهت انجام تست پاپ اسمیر
تجویز مکمل های دارویی
مشاوره باروری سالم
آشنایی با معاینات و مراقبتهای پس از زایمان و ثبت اطلاعات در فرم های مربوطه

○ لطفاً به سوالات زیر پاسخ دهید:

- در مرکز بهداشتی درمانی فوق در ۶ ماه اول سالجاری چند مادر باردار مراقبت شده است؟
.
.
- در مرکز بهداشتی درمانی فوق در ۶ ماه اول سالجاری چند مادر باردار باید مراقبت می شد؟
.
.
.
- آیا تفاوتی در تعداد مادر باردار مراقبت شده وجود دارد؟ در صورتی که پاسخ بلی است، علت را بررسی کرده و توضیح دهید؟
راه حل پیشنهادی شما چیست؟
.
.
.
.
.
.
.
.
- در یک مرکز بهداشتی درمانی بر اساس شاخصهای تعیین شده فوق مراقبت زنان باردار در ماه قبل بررسی و بر اساس مدل Audit تحلیل نمایید.
.
.
.
.
.
.
.
.
.

(در صورت نیاز برگ اضافی ضمیمه شود.)

نام و نام خانوادگی مربی:

تایید و امضاء مربی:

سرفصل واکسیناسیون

آموزش و ثبت کامل فرآیند تزریق واکسن
آشنایی با اصول و تزریق واکسن دستورالعمل "آخرین برنامه راهنمای ایمن سازی"
آشنایی با راههای تجویز و مکان های مناسب جهت تزریق واکسن
آشنایی و انجام نحوه آماده سازی، نگهداری و استفاده از واکسنهای مختلف
آشنایی و انجام آموزش های قبل از ایمنسازی
آشنایی با عوارض عمده ایمن سازی
تشخیص، پیگیری و گزارش دهی عوارض واکسن
آشنایی با واکنش ها و موارد پس از ایمن سازی و نحوه مقابله با آنها
تکمیل فرمهای آماری واکسیناسیون و بررسی صحت آنها
تکمیل فرمهای آماری درخواست و تحویل واکسن
لوازم زنجیره سرما (یخچال، واکسن کریر، کلد باکس، دماسنج و ...) به همراه فرآیندها
شاخص های زنجیره سرما به همراه فرآیندهای مربوط به آن
آشنایی و انجام فرآیندهای کنترل و یال ها
آشنایی با اجزای ایمن سازی مانند سفتی باکس، انواع سرنگ ها و ...
بررسی تکنیک های حفظ و کنترل زنجیره سرما و لوازم مربوطه
آشنایی با شرایط نگهداری یخچال، آشنایی با نحوه و شرایط برفک زدایی
چینش واکسنها در واکسن کریر و کلد باکس
آشنایی و کار با کارت ثبت واکسن همچنین دفاتر ثبت واکسن، اطفال و پرونده های خانوار، دفتر پیگیری واکسن و ... جهت بررسی
پوشش ایمنسازی گروههای مختلف
محاسبه و تفسیر شاخص های پایش پوشش ایمنسازی، افت کلی و اختصاصی واکسنها
آشنایی و کار در خصوص فرآیند درخواست و تحویل واکسن همچنین دفاتر و فرم های مربوط به آن
محاسبه و تفسیر شاخصهای میزان مصرفی و پرت واکسن ها

✓ کنترل شرایط یخچال

یخچال را یکبار در طول کارآموزی ، بطور کامل و مطابق دستور العمل ها کنترل کنید.

کنترل محل و فاصله یخچال از دیوار

.
.
.

کنترل دمای یخچال در یک هفته گذشته

.
.
.

کنترل محتویات یخچال

.
.
.
.

کنترل چیدمان واکسن ها

.
.
.

کنترل تاریخ مصرف واکسن ها

.
.
.

آماده سازی و تزریق واکسن

.
.
.
.

(در صورت نیاز برگ اضافی ضمیمه شود.)

نام و نام خانوادگی مربی:

تایید و امضاء مربی :

✓ تزریق واکسن MMR

در طول دوره کارآموزی به ده نفر از کودکانی که به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه می کنند را به کمک و راهنمایی مربی و مطابق دستورالعمل های مربوطه واکسن MMR تزریق کنید.

ردیف	تاریخ مراقبت	شماره خانوار	نام کودک	سن کودک	تایید مربی
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					
۷					
۸					
۹					
۱۰					

✓ واکسن فلج اطفال

در طول دوره کارآموزی به پنج نفر از کودکانی که به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه می کنند را به کمک و راهنمایی مربی و مطابق دستورالعمل های مربوطه واکسن فلج اطفال بخورانید.

ردیف	تاریخ مراقبت	شماره خانوار	نام کودک	سن کودک	تایید مربی
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					

✓ سایر واکسن ها

در طول دوره کارآموزی به ده نفر از کودکانی که به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه می کنند را به کمک و راهنمایی مربی و مطابق دستورالعمل های مربوطه یکی از واکسن های هپاتیت ، پنتاوالان،... (با توجه به نیاز مراجعین) را تزریق کنید.

ردیف	تاریخ مراقبت	شماره خانوار	نام کودک	سن کودک	تایید مربی
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					
۷					
۸					
۹					
۱۰					

در صورت بروز عوارض، فرم گزارش عوارض را مطابق دستورالعمل ها برای هر واکسن تکمیل گردیده و ضمیمه شود.

محاسبه پوشش واکسیناسیون

برای پنج واکسن، پوشش شش ماهه اول سالجاری را محاسبه و تحلیل نموده و در صورت وجود هرگونه ناهمخوانی علت یابی نموده و راه حل پیشنهاد نمایید.

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

(در صورت نیاز برگ اضافی ضمیمه شود).

نام و نام خانوادگی مربی:

تایید و امضاء مربی:

۷. برنامه نوجوانان

نحوه انجام مراقبت نوجوانان :

مشخصات فردی، اطلاعات اختصاصی، ابتلا به بیماری نیازمند مراقبت ویژه (۶ سالگی)

وضعیت ایمن سازی از بدو تولد تا ۶ سالگی

تن سنجی (وزن، قد، نمایه توده بدنی)

بررسی الگوی تغذیه ای و فعالیت فیزیکی فرد

پایش رشد

سابقه بیماری در خانواده

ارزیابی/تشخیص و طبقه بندی مقدماتی (کاهش بینایی، کاهش شنوایی، پوست و مو، دهان و دندان، ریه، فشارخون)

سؤالات غربالگری سلامت روان (۷-۱۵ سالگی)

سؤالات غربالگری صرع

سؤالات غربالگری معلولیت ذهنی

سؤالات غربالگری خودکشی

سؤالات غربالگری سلامت روان ۱۵ سال به بالا

سؤالات ارزیابی سلامت اجتماعی

سؤالات ارزیابی رفتارهای پر خطر

ارزیابی اختلالات مصرف مواد (۱۱-۱۸ سال)

✓ در طول دوره کارآموزی ده نفر از نوجوانانی را که به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه می کنند را به کمک و راهنمایی مربی و مطابق

دستورالعمل های مربوطه مراقبت کنید.

ردیف	تاریخ مراقبت	شماره خانوار	نام گیرنده خدمت	تایید مربی
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				

۸. برنامه جوانان

نحوه انجام مراقبت جوانان :

مشخصات فردی، اطلاعات اختصاصی

تن سنجی (وزن، قد، نمایه توده بدنی)

ایمن سازی

غربالگری رفتارهای تغذیه ای

ارزیابی مصرف دخانیات

سؤالات غربالگری سلامت روان

سابقه بیماری فرد

غربالگری خودکشی، صرع، معلولیت ذهنی، بررسی خشونت خانگی

سابقه بیماری در خانواده

ارزیابی اولیه: (قلب و عروق، فشارخون، دهان و دندان، ریه)

✓ در طول دوره کارآموزی ده نفر از جوانانی را که به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه می کنند را به کمک و راهنمایی مربی و مطابق دستورالعمل های مربوطه مراقبت کنید.

ردیف	تاریخ مراقبت	شماره خانوار	نام گیرنده خدمت	تایید مربی
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				

هدف کلی: برنامه میانسالان با هدف کاهش مرگ و میر، ناتوانی و بهبود کیفیت زندگی زنان و مردان ۳۰-۵۹ سال

از طریق راهکارهای پیشگیرانه و سلامت محور در جهت اتخاذ شیوه زندگی سالم، خودمراقبتی، کنترل عوامل خطر، پیشگیری از بیماری های مهم و تشخیص و درمان زود هنگام آنها طراحی شده است.

گروه سنی میانسال: ۳۰-۵۹ سال
برنامه های خود مراقبتی سلامت میانسالان:

۱. برنامه بهبود شیوه زندگی (تغذیه، فعالیت فیزیکی، ترک استعمال دخانیات)
۲. برنامه سلامت باروری (ناباروری، بیماری های آمیزشی و اختلال عملکرد جنسی)
۳. برنامه سلامت عمومی (پیشگیری اولیه و ثانویه بیماری های شایع دوران میانسالی: فشارخون، قلبی عروقی، دیابت، اسکلتی-عضلانی و...)

دستورالعمل ها و راهنماها:

- شناسنامه سلامت بانوان ایرانی (سبا)
- شناسنامه سلامت مردان ایرانی (سما)
- راهنمای اجرایی خدمات سبا و سما

فرم ها:

الف) فرم های پرونده

- ✓ فرم مراقبت دوره ای (شناسنامه سلامت سبا)
- ✓ فرم خلاصه مراجعات و پیگیری
- ✓ فرم ارجاع و پسخوراند
- ✓ دفتر ثبت خدمات

ب) فرم های آماری

- ✓ فرم های گزارش برنامه در مراکز بهداشتی
- ✓ فرم های گزارش برنامه در ستاد شهرستان

✓ در طول دوره کارآموزی ۵ نفر از میانسالانی را که به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه می کنند را به کمک و راهنمایی مربی و مطابق دستورالعمل های مربوطه مراقبت کنید.

ردیف	تاریخ مراقبت	شماره خانوار	نام گیرنده خدمت	تایید مربی
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				

الف. ارزیابی عمومی سالمند

ب. طبقه بندی مشکلات سالمند

ج. ارجاع

د. پیگیری

نحوه انجام مراقبت سالمند:

آشنایی با اختلالات تغذیه ای: (چاق، لاغر و تفاوت BMI سالمند با سایر گروه ها)

آشنایی با عوامل خطر ابتلاء به فشارخون

آشنایی با عوامل خطر ابتلاء به دیابت

آشنایی با عوامل خطر سالمند مبتلا به بیماریهای قلبی و عروقی

آشنایی با بی اختیاری ادرار و نحوه انجام تست بی اختیاری ادراری

آشنایی با نحوه بررسی سالمند از نظر دمانس

آشنایی با نحوه بررسی سالمند از نظر سل ریوی

آشنایی با نحوه بررسی سالمند از نظر پوکی استخوان

آشنایی با افسردگی در سالمندان و مداخلات آموزشی برای مقابله با آن

آشنایی با نحوه بررسی سالمند از نظر اختلالات بینایی و شنوایی

آشنایی با اختلالات تعادلی سالمند

آشنایی با ایمن سازی سالمند

آشنایی با اختلالات خواب در سالمند و مداخلات آموزشی لازم در این زمینه

✓ در طول دوره کارآموزی ۵ نفر از سالمندانی را که به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه می کنند را به کمک و راهنمایی مربی و مطابق دستورالعمل های مربوطه مراقبت کنید.

ردیف	تاریخ مراقبت	شماره خانوار	علت مراجعه	نام گیرنده خدمت	نوع آموزش و مداخله	تایید مربی
۱						
۲						
۳						
۴						
۵						

۱۲. بهداشت دهان و دندان

✓ آموزش نحوه صحیح مسواک زدن

در طول مدت کارآموزی عملکرد ۵ مادر باردار و ده دانش آموز را از نظر مسواک زدن را بررسی نموده و به همان مادران شیوه صحیح مسواک زدن را آموزش دهید.

ردیف	تاریخ	نام مادر یا دانش آموز	نتیجه بررسی عملکرد	محتوای آموزش	تایید مربی
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					
۷					
۸					
۹					
۱۰					
۱۱					
۱۲					
۱۳					
۱۴					
۱۵					

✓ محاسبه شاخص های DMF در مادران باردار و مدارس

شاخص DMF را برای مادران باردار بر اساس پرونده خانوار بررسی کرده و تحلیل نمایید.

DMF: مخفف پوسیدگی (Decay=D) دندانی که در اثر پوسیدگی کشیده شده است (Missing=M) و دندانی که پر شده است

(Filling=F) برا محاسبه این شاخص در هر فرد میزان DMF برابر با مجموع شاخص های F، M، D خواهد بود. اگر در یک فرد $D=3$

$M=1$ و $F=1$ باشد یعنی در این فرد ۵ دندان تحت تاثیر پوسیدگی قرار گرفته است.

امضاء مربی:

نام و نام خانوادگی مربی:

تایید بررسی DMF توسط مربی:

بسمه تعالی

مدیر محترم گروه بهداشت عمومی / مسئول محترم کارآموزی

با سلام

احتراماً به استحضار می‌رساند، اینجانب به شماره دانشجویی متقاضی روز

مرخصی از تاریخ لغایت به دلیل می‌باشم.

لذا خواهشمند است، در صورت صلاحدید، با تقاضای اینجانب موافقت نمایید.

با تشکر

نام و نام خانوادگی دانشجو

امضاء دانشجو / تاریخ درخواست

توضیح: این درخواست بدون موافقت مدیرگروه یا مسئول کارآموزی ارزش ندارد.

دانشکده بهداشت

گروه بهداشت عمومی

تعهد نامه

اینجانب..... دانشجوی رشته بهداشت عمومی متعهد می‌شوم در طول دوره کارآموزی، موارد ذیل را طبق

قوانین و مقررات آموزشی دانشکده رعایت نمایم.

رعایت کامل شئون اسلامی

رعایت ساعات کارآموزی و حضور فعال در مرکز

استفاده از لباس فرم و اتیکت

مراقبت از وسایل و امکانات مراکز و پرونده‌ها

اصل احترام به پرسنل مراکز، مربی و مراجعین مراکز

حفظ اسرار ارباب رجوع و رعایت اصول اخلاق پزشکی در مشاوره‌ها

عدم استفاده از تلفن همراه

همراه داشتن کارپوشه کارآموزی در کل دوره

خر و ج از محل کارآموزی تحت عنوانی: پیگیری امور اداری، شرکت در جلسه، و... فقط با کسب مجوز از مربی مربوطه

اخذ مرخصی در طول دوره کارآموزی با کسب اجازه و هماهنگی قبلی از مربی مربوطه

رعایت قوانین و مقررات آموزشی دانشکده

امضاء

