



تحقيق انطلاقة جيدة

1:1

Getting Off to a Good Start

التعلم لدرجة التقان

من الضرورة ان يبدي الطالب التزاما كبيرا بتعلم المواد المعطاة
في الفصول الدراسية

تحقيق الاستفادة القصوى من دراستك

قد تساعدك الاقتراحات التالية:

- دَوِّن ملاحظات جيدة
- اقرأ من أجل الفهم والتعلم
- اكتب بوضوح ودقة
- استعد للاختبارات

التطوع

إذا كان لديك الوقت، فإن التطوع وسيلة ممتازة للانطلاق في مضمار الحياة المهنية.

تتعلم أيضا المزيد عن مجال الرعاية الصحية وتكتسب معلومات بإمكانها مساعدتك على اختيار المجال المناسب لك.

ويمكن للطلبة استخدامهما لإضافة ساعات تطوعهم إلى سجلاتهم.

المؤسسات المهنية

وضع عضوية مهنية في سيرتك الذاتية يظهر امتالكك لروح المبادرة للرغبة الكافية

تعلم التفكير كأخصائي رعاية صحية

2:1

Learning to Think Like a Health Care Professional

الذي يختاره الطلبة، فمن الضرورة أن يتعلموا التفكير كأخصائيي الرعاية الصحية. ينطوي هذا النوع من التفكير على العديد من المهارات، وفي معرض حديثنا، له المعاني التالية:

- التعلم من أجل الفهم
- وجود نهج منظم لحل المشكلات
- اتخاذ القرارات بناء على حقائق
- تحديد مصادر المعلومات الموثوقة لاتخاذ القرارات.
- ممارسة مهارات التواصل الجيد عند جمع المعلومات وتوزيعها.
- مجال الممارسة

لا يمكن القيام بأي شيء في مجال الرعاية الصحية بشكل روتيني ودون تفكير.

حل المشكلات

عملية التواصل

3:1

The Communication Process

التواصل مع المرضى

إن القدرة على التواصل الجيد مهمة للنجاح المهني بالنسبة
لفني سحب الدم

أظهرت الدراسات أن الحالة الصحية، ونتائج العلاج تتأثر كثيرا
بجودة التواصل
بين المرضى ومقدمي الرعاية الصحية.

عملية التواصل

يمكن تبادل الرسائل بأربع طرائق على الأقل:

- شفهيًا.
- غير شفهي.
- كتابيًا.
- إلكترونيًا.

بالتواصل العلاجي كما يتضمن تطبيق مجموعة من المهارات الممكن اكتسابها عبر الممارسة.

الخطوات الست لعملية التواصل

- ضع أهداف التواصل
- أنشئ الرسالة
- سلم الرسالة
- استمع إلى الرد
- استرجع المعلومات واطلب التوضيح
- قيم اللقاء (وراجع الرسالة عند اللزوم)

وضع أهداف التواصل

تحتاج إلى طرح أسئلة أكثر تحديدًا، مستندة إلى أهداف التواصل. تتضمن الأمثلة على الأسئلة المحددة ما يلي:

- على مقياس من 1 إلى 10، ما درجة تألمك؟
- هل لديك أي أسئلة حول رعايتك؟
- هل تشعر بالتوتر إزاء هذا الإجراء؟
- فيما يلي بعض الأمثلة على أهداف الرعاية الصحية

جمع المعلومات

لوضع أهداف ملائمة، اجمع وراجع المعلومات المؤثرة على عملية التواصل.

إنشاء الرسالة

يتطلب إنشاء رسالة مناسبة اختيار محتوى، واستخدام لغة تستند إلى إجابات الأسئلة

يجب تقديم المعلومات بطريقة يسهل على المتلقي فهمها.

نظم الرسائل الطويلة ليسهل متابعتها

طرح الأسئلة

- لأسئلة المغلقة ويمكن الإجابة عنها بكلمة واحدة
- الأسئلة المفتوحة لا يمكن الإجابة عنها بـ "نعم" أو "لا".
- الأسئلة الاستقصائية لمناقشة أعراضهم بالتفصيل. يجب تجنب الأسئلة الإرشادية عندما تشجع هذه الأسئلة المتلقي على إعطاء إجابة يعتقد بصحتها، أو أنها ما يريد الأخصائي سماعه. ومع ذلك، تكون الأسئلة

إيصال الرسالة

من المهم تحديد من سيستلم الرسالة إذا كان المريض طفلاً أو شخصاً مسناً، هل يجب التواصل معه أو مع أحد أفراد أسرته؟ يجب مخاطبة القادرين على فهم الرسالة

التواصل غير اللفظي

لغة الجسد، والإيماءات، وتعابير الوجه، واللمس، والمظهر الجسدي. يعبر عن 70% من معنى الرسائل بطريقة غير لفظية.

لغة الجسد

تنقل وضعية الجسم وحركاته الرسائل، يمكن أن يكون لبعض لغة الحسد أثر سلبي على المتلقي

تعكس لغة الجسد الإيجابية الاهتمام، والعطف، والاستعداد للاستماع.

البيئة المادية

يمكن أن تؤثر البيئة المادية، ووضعية أخصائي الرعاية الصحية بالنسبة للمريض على توصيل الرسالة. وتشمل العوامل الأخرى التي يجب مراعاتها ما يلي:

- مصادر الإضاءة
- الأصوات
- الخصوصية
- النشاط
- الراحة

الاستماع إلى الإجابة

عملية فاعلة تستدعي التركيز. والانتباه. والمشاهدة .

- واجه المرسل
- ركز انتباهك الكامل على المرسل.
- حافظ على التواصل البصري ضمن حدود اللباقة.
- "أوقف" الحديث الذاتي.
- لا تصدر أحكامًا حول قيمة ما تسمعه.

التغذية الراجعة

- إعادة الصياغة: يعيد المتلقي - بأسلوبه الخاص - صياغة 1. الرسالة ثم يطلب من المرسل تأكيدها.
 - التعبير
 - طرح الأسئلة
- طلب الأمثلة: يمكن أن تساعد الأمثلة في شرح المعنى بشكل أوضح.

خرافات حول الشيخوخة

1:2

Myths About Aging

التغيرات الجسدية الناتجة عن الشيخوخة

2:2

Physical Changes in Aging

- الجلد و ملحقاته
- الجهاز العضلي الهيكلي
- الجهاز الدوري
- الجهاز التنفسي
- الجهاز العصبي
- تغيرات الإبصار
- فقدان السمع
- يؤثر ضعف حاستي السمع و الشم
- الجهاز الهضمي
- الجهاز البولي
- التبول الليلي
- جهاز الغدد الصماء
- الجهاز التناسلي
- الملخص
- التغيرات النفسية و الاجتماعية للشيخوخة
- العمل و التقاعد
- العلاقات الاجتماعية
- البيئات المعيشية
- الاستقلالية
- ينبغي ان تتيح اي رعاية
- المساعدة عند الحاجة لحفظ سلامة الفرد
- المرض و العجز
- الملخص
- التشوش و التوهان عند كبار السن
- أسباب التشوش و التوهان
- يمكن أن يؤدي المرض او تلف الدماغ احيانا □ إلى
- تشوش و توهان مزمن ومن مسببات ذلك
- تصلب الشرايين
- الخرف
- مرض الزهايمر
- رعاية الأفراد المصابين التشوش أو التوهان
- التوجيه للواقع
- كن هادئاً ولطيفاً عند الاقتراب من الشخص
- خاطب الشخص بالاسم الذي يفضله
- تلبية احتياجات المسنين

- قبول المريض ونقله وإتمام اجراءات خروجه
- قبول المريض
- نقل المريض إلى منشأة اخرى
- تخريج المريض
- المحذاة (تقويم وضعية المريض)
- قرحات الضغط
- تقليب المريض
- نقل المريض في السرير
- قلب المريض بعيداً لغير وضعيته
- ضع إحدى يديك تحت كتف المريض و الأخرى تحت ورك المريض استخدم حركة سليسة متوازنة لقلبة بعيداً
- قلب المريض إلى الداخل لتغيير وضعيته
- ضع يديك على كتف المريض البعيدة و ورقة
- استخدم حركة لطيفة وسلسة لقلب المريض نحوك
- يمكن استخدام غطاء الرفع بواسطة وحد او اثنين من مقدمي الرعاية الصحية لقلب المريض
- عند إشارة معطاة. يستخدم أعضاء الفريق حركة سلسة و متوازنة لقلب المريض إلى الداخل
- التعليق او التدلي
- نقل المريض إلى كرسي او كرسي متحرك
- اقفل العجلات ورفع مسند القدمين قبل نقل المريض إلى الكرسي المتحرك
- ارفع الحزام إلى أعلى بينما ينهض المريض بنفسه عن السرير
- ساعد المريض على الاستدارة حتى يلامس ظهر قدمية مقعد الكرسي
- اخفض المريض تدريجيين و ببطء ليستقر في وضعية الجلوس على الكرسي
- اخفض مساند القدمين وضع قدمي المريض عليهما
- نقل المريض إلى الحماله (نقالة)
- عند إعطاء إشارة معينة يجب على جميع المساعدين رفع الملاءة قليلاً لتحريك المريض برفق من النقالة إلى السرير
- استخدم رافعة طبية ميكانيكية لنقل المريض
- ضع الحماله تحت كتفي المريض وأردافه وفخذه، (ب) صاع الراضعة الميكانيكية فوق السرير، (ج) اربط أحزمة التعليق بإطار الراضعة، وتأكد أنها مقفلة بالإطار أو مثبتة بإحكام. د ارفع المريض من السرير بحركة سلسة، (هـ) اخفض الرافة ببطء لثقل المريض إلى الكرسي المتحرك، و فك أحزمة التعليق من الحماله، ز أزل الحماله من تحت المريض
- ترتيب السرير
- سرير مغلق
- خطوات صنع روايا مشطرية
- سرير مفتوح
- السرير المشغول
- ترتيب سرير مشغول
- يدعم الحامل الواقي الملاءة العلوية ويمتدح تلامسها مع رجلي المريض وأقدامه
- الحامل الواقي (مهد السرير)
- ملءات السحب
- لف الملاءات المتسخة

طارق صقر و شريف