

برنامه آموزش مجریان در بسیج ملی کنترل فشارخون بالا

مقدمه

فشارخون بالا مهمترین عامل خطر در بیماری های غیرواگیر به ویژه بیماری های قلبی عروقی است. بدون علامت بودن فشارخون بالا و عوارض جدی ناشی از عدم تشخیص و درمان به موقع آن، باعث شده است که آموزش مردم درباره فشارخون بالا و لزوم مراجعه جهت اندازه گیری فشارخون ضرورت پیدا کند. بسیج ملی کنترل فشارخون بالا با هدف ارتقای آگاهی مردم ایران درباره فشارخون بالا، ترغیب آنان برای مراجعه به مراکز تعیین شده جهت اندازه گیری فشارخون و شناسایی و پیگیری افراد دارای فشارخون بالا طراحی شده است. مجریان بسیج ملی کنترل فشارخون بالا دو وظیفه اصلی برعهده دارند که باید برای ایفای این دو وظیفه توانمند شوند: باید گروه های هدف را درباره فشارخون بالا آموزش دهند و نیز فشارخون افراد را به طور صحیح و علمی اندازه گیری و در سامانه ثبت نموده و مراحل فرآیند مراقبت بیماران مبتلا به فشارخون بالا را براساس دستورالعمل اجرا نمایند. لازم است کلیه افرادی که به عنوان مجری در این برنامه فشار خون افراد را اندازه گیری می کنند دوره آموزشی ذیل (کلاس آموزشی و یا آموزش مجازی) را گذرانده و گواهی مربوطه را کسب نمایند.

اهداف برنامه آموزشی

هدف کلی:

۱. افزایش آگاهی مجریان درباره بیماری فشارخون بالا
۲. افزایش مهارت مجریان برای اندازه گیری فشارخون مراجعه کنندگان

اهداف رفتاری: انتظار می رود در پایان این برنامه آموزشی، شرکت کنندگان بتوانند:

۱. کلیات اجرای برنامه بسیج ملی کنترل فشارخون بالا در کشور را بیان کنند.
۲. عوامل خطر افزایش فشارخون را توضیح دهند.
۳. مقدار طبیعی و غیرطبیعی فشارخون را بگویند.
۴. عوارض مهم فشارخون بالا را بیان کنند.
۵. راه های اصلی کنترل فشارخون بالا را بیان کنند.
۶. برای مراجعه کنندگان فرضی، به شیوه درست و علمی فشارخون را اندازه گیری کنند.
۷. برای مراجعه کنندگان فرضی، داده های اندازه گیری فشارخون را ثبت کنند.

گروه هدف برنامه

این برنامه آموزشی برای مجریان و ناظران برنامه بسیج ملی کنترل فشارخون بالا اجرا می شود.

رئوس مطالب

۱. کلیات اجرای برنامه بسیج ملی کنترل فشارخون بالا در کشور
۲. تعریف فشارخون بالا و علل ایجاد آن
۳. مقادیر طبیعی و غیرطبیعی فشارخون
۴. عوارض مهم فشارخون بالا
۵. روش های کنترل فشارخون بالا
۶. روش صحیح اندازه گیری فشارخون
۷. روش ثبت داده ها و ارجاع موارد فشارخون بالا

روش آموزش و زمان بندی برنامه آموزشی

با توجه به اهداف برنامه، روش آموزشی به صورت کلاس آموزشی و یا آموزش مجازی می باشد. آموزش مجریان غیر پزشک به صورت کلاس آموزشی (حضوری) و آموزش مجریان پزشک به یکی از دو روش مورد اشاره (حضوری یا مجازی) برگزار می گردد.

- در روش آموزش حضوری یک کلاس آموزشی دو ساعته با زمان بندی ذیل برای شرکت کنندگان برگزار خواهد شد:

ردیف	موضوع	مدت
۱	بیان اهداف جلسه و معارفه و پاسخ به پیش آزمون	۱۵ دقیقه
۲	کلیات اجرای برنامه بسیج ملی کنترل فشارخون بالا	۱۰ دقیقه
	تعریف فشارخون بالا و علل ایجاد آن	۵ دقیقه
۳	مقادیر طبیعی و غیرطبیعی فشارخون	۵ دقیقه
۵	عوارض مهم فشارخون بالا و روش های کنترل آن	۱۰ دقیقه
۶	اصول اندازه گیری فشارخون	۲۵ دقیقه
۷	کار عملی	۲۰ دقیقه
۸	روش ثبت داده ها و ارجاع موارد فشارخون بالا	۲۰ دقیقه
۹	جمع بندی و بیان انتظارات	۱۰ دقیقه

ارزیابی شرکت کنندگان در این روش با استفاده از سوالات پیش آزمون و پس آزمون می باشد و در پایان، گواهی طی دوره آموزشی برای شرکت کنندگان صادر می گردد.

- در روش آموزش مجازی، محتوا و اسلایدهای آموزشی مربوطه در سایت آموزش مجازی دانشگاه/دانشکده بارگذاری شده و مجریان پس از مراجعه به سایت و مطالعه محتوای آموزشی، به سوالات آزمون پاسخ داده و گواهی طی دوره آموزشی را به صورت الکترونیک دریافت می کنند.

سئوالات پیش آزمون/ پس آزمون

پس از شرکت در برنامه آموزشی بالا باید بتوانید به این پرسش ها پاسخ صحیح بدهید:

۱- عامل بالا رفتن فشارخون کدام است؟

- (الف) قدرت زیاد انقباض قلب (ب) تنگ شدن مجرای رگ ها
(ج) غلظت خون بالا (د) الف و ب صحیح است

۲- فشارخون طبیعی چقدر است؟

- (الف) فشارخون سیستول کمتر از ۱۲۰ میلی متر جیوه
(ب) فشارخون دیاستول کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه
(ج) فشارخون سیستول کمتر از ۱۲۰ میلی متر جیوه و فشارخون دیاستول کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه
(د) فشارخون سیستول بیشتر از ۱۲۰ میلی متر جیوه و فشارخون دیاستول بیشتر از ۸۰ میلی متر جیوه

۳- تعریف فشارخون بالا کدام است؟

- (الف) فشارخون سیستول بیشتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه
(ب) فشارخون دیاستول بیشتر از ۹۰ میلی متر جیوه
(ج) فشارخون سیستول بیشتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه و یا فشارخون دیاستول بیشتر از ۹۰ میلی متر جیوه
(د) فشارخون سیستول ۱۳۹-۱۲۰ و فشارخون دیاستول ۸۹-۸۰ میلی متر جیوه

۴- کدام یک از جملات زیر صحیح نمی باشد؟

- (الف) بیش از ۹۰ درصد موارد فشارخون بالا از نوع اولیه است.
(ب) سابقه خانوادگی فشارخون بالا، مصرف زیاد نمک، چاقی و دیابت در بروز فشار خون بالا نقش دارند.
(ج) در نوع اولیه فشار خون بالا، تغییر در ترشح هورمون ها و یا کارکرد کلیه ها عامل بالا رفتن فشارخون است.
(د) در نوع ثانویه فشارخون بالا، با درمان بیماری زمینه ای، فشارخون به مقدار طبیعی بازمی گردد.

۵- کدام یک از اعضای بدن در فشارخون بالا آسیب می بینند؟

- (الف) قلب (ب) کلیه ها (ج) چشم (د) هر سه

۶- توصیه می شود چه مدت قبل از اندازه گیری فشارخون غذا یا چای و قهوه نخوریم و دخانیات استفاده نکنیم؟

- (الف) دو ساعت (ب) یک ساعت (ج) نیم ساعت (د) شش ساعت

۷- کدام رفتار در کنترل فشارخون بالا تاثیر کمتری دارد؟

- (الف) کاهش مصرف نمک (ب) ترک مصرف دخانیات (ج) فعالیت بدنی (د) ترک مصرف چای و قهوه

۸- کدام یک جزو شرایط اندازه گیری فشارخون در یک فرد نمی باشد؟

الف) قبل از اندازه گیری فشارخون مثانه فرد باید خالی شده باشد.

ب) فرد معاینه شونده باید ناشتا باشد

ج) ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون، فعالیت بدنی شدید نداشته باشد.

د) در حین اندازه گیری فرد باید آرام و بی حرکت بنشیند و ساکت باشد.

۹- کدام یک از جملات زیر صحیح نمی باشد؟

الف) طول کیسه هوای بازوبند باید ۸۰ درصد دور بازو را بپوشاند.

ب) لبه پایینی بازوبند باید ۲-۳ سانتی متر بالاتر از نقطه ضربان شریان بازویی (گودی یا چین آرنج) باشد.

ج) اگر فشار داخل بازوبند را بیش از اندازه بالا ببریم فشار خون فرد بیش از میزان واقعی برآورد می شود.

د) افزایش فشار مانومتر باید تا حدود ۳۰ میلی متر جیوه بالای ناپدید شدن نبض رادیال بیمار ادامه یابد

۱۰- کدام یک از جملات زیر در مورد اندازه گیری فشارخون از طریق نبض (لمسی) صحیح است؟

الف) تنها فشار خون سیستول را می توان اندازه گیری نمود.

ب) تنها فشار خون دیاستول را می توان اندازه گیری نمود.

ج) فشار خون سیستول و دیاستول را می توان اندازه گیری نمود.

د) از طریق نبض شریان بازویی، فشارخون سیستول و دیاستول را می توان اندازه گیری نمود.

۱۱- کدام یک از جملات زیر صحیح نمی باشد؟

الف) دیافراگم گوشی باید روی شریان بازویی در محل داخلی گودی یا چین آرنج و زیر بازوبند قرار گیرد.

ب) باد کاف فشارسنج با سرعت ۲-۳ میلی متر جیوه در ثانیه باید تخلیه شود.

ج) اولین صدایی که با کاهش فشار هوای داخل کاف شنیده می شود معادل فشار خون سیستول است.

د) هر سه گزینه فوق صحیح است.

جدول زمانبندی برنامه آموزش مجریان بسیج ملی کنترل فشارخون بالا

فعالیت	مهلت اجرا	مسئول انجام فعالیت
برگزاری کلاس آموزشی کارشناسان ستاد شهرستان	از ۹۸/۲/۲۳ لغایت ۹۸/۲/۲۴	مدیرگروه غیرواگیر دانشگاه/ دانشکده
برگزاری کلاس آموزشی بهورزها/مراقبین سلامت/ماماها	از ۹۸/۲/۲۵ لغایت ۹۸/۲/۲۶	کارشناسان ستاد شهرستان
برگزاری دوره آموزشی ویژه پزشکان خانواده	از ۹۸/۲/۲۵ لغایت ۹۸/۲/۲۶	کارشناسان ستاد شهرستان
ارسال گزارش عملکرد آموزش تیم سلامت به دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر	از ۹۸/۲/۲۷ لغایت ۹۸/۲/۳۱	مدیرگروه غیرواگیر دانشگاه/ دانشکده
برگزاری دوره آموزشی سایر مجریان (غیر از تیم سلامت)	از ۹۸/۲/۲۸ لغایت ۹۸/۳/۱۰	گروه غیرواگیر دانشگاه/ دانشکده، کارشناسان ستاد شهرستان
ارسال گزارش عملکرد آموزش سایر مجریان (غیر از تیم سلامت) به دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر	از ۹۸/۳/۱۱ لغایت ۹۸/۳/۱۳	مدیرگروه غیرواگیر دانشگاه/ دانشکده