برنامه عملیاتی آموزش آرام سازی عضلانی ( (RELAXISHENبه بیماران بخش روان پزشکی

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | هدف جزئی | هدف عملیاتی | شاخص | زمان انجام ارزیابی | افراد زیربط | امکانات |
| 1 | آموزش تکنیک آرام سازی عضلانی جهت کمک به روند بهبودی بیمار | 1-تعیین وانتخاب بیماران به منظورآموزش تکنیک آرام سازی عضلانی 2-تهیه جزوه آموزشی جهت آموزش 3-برنامه ریزی جهت حضوردربخش ها4-حضوربیماران تعین شده درمکان آموزشی 5-آموزش face to faceتکنیک آرام سازی 6-بازدید مجدد وکنترل میزان یادگیری تکنیک آموزش داده شده | 1-ارتقاء سطح آگاهی 2-یادگیری مهارت آرام سازی توسط بیماران بستری دربخش روان پزشکی 3-افزایش توانائی مدیریت اضطراب توسط بیمار | درپایان دوره سه ماهه | 1-مدیریت دفترپرستاری2-مسئول مرکزآموزش به بیمار3- روانشناس مرکز آموزش به بیمار4- روانشناس همکار | دستگاه کپی جهت تکثیراوراقدوربین عکاسی |
| 2 |  کاهش اضطراب بیمار | 1-آموزش مکررتکنیک آرام سازی عضلانی2-آموزش به همراه بیمارجهت پیگیری وتداوم درمان درمنزل3-اخذآمار تعداد بیماران نیازمند به آموزش ازمسئولین بخش هاوروانشناسان | کاهش میزان اضطراب به کمتراز50% میزان موجود | درپایان دوره سه ماهه | 1-مدیریت پرستاری2-مسئول بخش آموزش به بیمار3-روانشناس مرکزآموزش به بیمار4-روانشناس همکارمرکزآموزش | امکانات مالی جهت پرداخت هزینه همکارآموزشی وارائه برگه های آموزشی |
| 3 | مدیریت اضطراب وکاهش اضطراب دربیماران بستری دربخش روانپزشکی | 1-برگزاری جلسات آموزش تکنیک آرام سازی به منظور آگاهی ومدیریت اضطراب وکاهش اضطراب2-ثبت تعدادبیماران نیازمندبه آموزش تکنیک آرام سازی 3-تهیه آمار سه ماهه ازموارد اضطرابی نیازمند آموزش 4-الزامی نمودن گزارش بیماران نیازمند آموزش 5-الزامی نمودن کنترل مجدد علائم اضطرابیمار جهت پیگیری وآموزش مجدد تکنیک آرام سازی عضلانی | کاهش میزان موارداضطراب به حداقل 50% موارد فعلی مدیریت اضطراب 50% بیشترازقبل  | درپایان دوره سه ماهه | 1-روانشناس مرکز آموزش به بیمار 2-روانشناس همکارطرح | مکان مناسب جهت برگزاری جلسات |