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 ها  4-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 دفترپرستاری  2-مسئول مرکزآموزش به بیمار  3- روانشناس مرکز آموزش به بیمار  4- روانشناس همکار | دستگاه کپی جهت تکثیراوراق  دوربین عکاسی |
| 2 | کاهش اضطراب بیمار | 1-آموزش مکررتکنیک آرام سازی عضلانی  2-آموزش به همراه بیمارجهت پیگیری وتداوم درمان درمنزل  3-اخذآمار تعداد بیماران نیازمند به آموزش ازمسئولین بخش هاوروانشناسان | کاهش میزان اضطراب به کمتراز50% میزان موجود | درپایان دوره سه ماهه | 1-مدیریت پرستاری  2-مسئول بخش آموزش به بیمار  3-روانشناس مرکزآموزش به بیمار  4-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 اضطراب  2-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 |