



ماهانه

مرکز آموزش درمانی شفا

روز پرستار چندمه؟

پرستاران عزیز، شما بهار زندگی‌هایی هستید که زمستان بیماری بر آن‌ها سایه افکنده. با هر لبخند و دستان پرمهرتان، زندگی دوباره جوانه می‌زند

تدوین و جمع آوری: محمد قاسم
صفحه آرایی و چاپ: محمد باقر



www.shafa.gums.ac.ir

www.web.bale.ai/chat?uid=5165676921

نسخه کامل این شماره در سایت موجود است

معرفی واحد جامعه نگر در مهر ماه

درباره واحد روانپزشکی جامعه نگر مرکز آموزشی درمانی شفا
واحد روانپزشکی جامعه نگر مرکز آموزشی درمانی شفا از سال ۱۳۹۰ شروع به فعالیت نموده است. این واحد در حال حاضر واقع در طبقه همکف ساختمان اول (بخش اطفال سابق) می باشد.
حیطه فعالیت های این واحد شامل:

۱) ویزیت رایگان خانه های بهداشت شهری و روستایی توسط تیم جامعه نگر که منجر به خدمت رسانی به افرادی که دسترسی آسان به روانپزشک ندارند، آموزش پزشکان مراکز در خصوص نحوه پیگیری و درمان بیماران روانپزشکی، بررسی کیفیت خدمات رسانی به بیماران روانپزشکی توسط مراکز بهداشتی و بررسی کیفیت پرونده های بهداشتی افراد می شود.

۲) انجام برنامه های آموزشی در غالب سخنرانی برای پزشکان عمومی و پرسنل مراکز بهداشتی و کارشناسان سلامت روان در جهت افزایش آگاهی در خصوص مشکلات مهمی نظیر خودکشی، اعتیاد و ...

۳) اجرای برنامه های آموزشی در غالب سخنرانی برای پرسنل بیمارستان، در خصوص مشکلات مهم روانپزشکی، نحوه برخورد صحیح با بیماران، عوارض داروهای روانپزشکی و چگونگی مدیریت این عوارض

۴) اجرای برنامه های آموزشی در غالب سخنرانی برای بیماران و خانواده آنها در جهت آشنایی با علائم و نشانه های بیماریهای روانپزشکی، اهمیت مصرف داروها و مراجعات منظم، نحوه مراقبت بیماران (دارویی و غیر دارویی) و تاثیر مخرب مصرف مواد غیر قانونی در روند بیماری

۵) اجرای برنامه های آموزشی در غالب سخنرانی برای کارشناسان اداراتی نظیر آموزش پرورش، امور زندان ها و ... که موجب ارتقا دانش کارشناسان در مواجهه با مشکلات روانپزشکی گروه های مرتبط می شود.

۶) پیگیری تلفنی بیماران روانپزشکی ترخیص شده از بیمارستان (هدف از این کار ارتقا سطح کیفی خدمات رسانی به بیماران اعصاب و روان و حمایت خانواده ها و کاهش بستری های مکرر می باشد).

۷) آموزش فردی به بیماران و خانواده های آنها در خصوص نحوه پیگیری درمان و زندگی سالم

۸) مراجعه و بازدید از فعالیت های مراکز اقامتی بیماران در سطح جامعه از قبیل TC، مراکز توانبخشی کودکان، مراکز نگهداری بیماران روانپزشکی و مراکز نگهداری سالمندان

۹) تهیه پوستر و پمفلت های آموزشی
تیم روانپزشکی جامعه نگر مرکز آموزشی درمانی شفا:
مشکل از خانم دکتر الهه عبدالمی، خانم دکتر ساغر فاطمی، خانم عذرا سادات نبوی و آقای دکتر رضا نظام دوست و دستیاران سال آخر روانپزشکی می باشند.

اوقات فراغت (آشپزی)

طرز تهیه کیک هویج و گردو

هویج ۲ عدد متوسط - تخم مرغ ۴ عدد

آرد یک سوسه چهارم پیمانه - بیکینگ پودر ۷ قاشق چایخوری

وانیل یک چهارم قاشق چایخوری - شکر سه چهارم پیمانه

گردو نصف پیمانه - دارچین ۱ قاشق چایخوری

روغن سه چهارم پیمانه - نمک یک هشتم قاشق چایخوری

مرحله اول: برای تهیه کیک هویج مخصوص ابتدا هویج ها را با پوست کنده و رنده میکنیم و آب هویج رنده شده را می گیریم و کنار میگذاریم
تخم مرغ ها را در کاسه می شکنیم و وانیل و شکر را به آن می افزاییم.

مرحله دوم: حالا همگی مواد را با همزن برقی با دور متوسط به مدت ۵ دقیقه می زنییم تا کشدار شود و مایه بدست آمده به رنگ کرم در بیاید. در ادامه روغن مایع را به آن اضافه می کنیم و ۱ دقیقه دیگر مواد را هم می زنییم.

مرحله سوم: سپس بیکینگ پودر و دارچین را به آرد اضافه می کنیم و با قاشق مواد را زیر و رو می کنیم تا با آرد مخلوط شوند و بعد از الک رد می کنیم و این ترکیب آرد را کم کم به مایه ای که در بالا آماده کردیم اضافه می کنیم و در حدی که فقط مواد با ترکیب آرد مخلوط شود می زنییم.

مرحله چهارم: گردو ها را به صورت نگینی ریز خرد کرده و همراه هویج به مواد اضافه می کنیم و با لیسک مواد را از ته ظرف به روی ظرف می آوریم تا به حالت دورانی مواد ترکیب شود. (در حد مخلوط شدن هم میزنییم)

مرحله پنجم: فر را روشن می کنیم و روی ۱۷۵ درجه سانتیگراد قرار می دهیم تا ۱۵ دقیقه گرم شود و قالب مورد نظر را انتخاب می کنیم.

مرحله ششم: سپس کف قالب کاغذ روغنی قرار می دهیم و مایه را داخل قالب می ریزیم و داخل فر قرار می دهیم تا به مدت ۴۵ دقیقه کیک پخته شود. برای اینکه از پخت کیک مطمئن شویم بعد از گذشت ۳۵ دقیقه با سیخ

چوبی نازک امتحان می کنیم

مرحله هشتم: برای طلایی شدن روی کیک به مدت ۱ الی ۲ دقیقه گریل بالای فر را روشن می کنیم. کیک را از داخل فر بیرون می آوریم و اجازه می دهیم تا خنک شود و از داخل قالب بیرون می آوریم و روی آن را تزئین می کنیم و نوش جان کنید. (آموزش توسط خانم مهندس محمدی نژاد)

برگزاری کارگاه ارتقاء مهارت های عملی کادر پرستاری

در راستای ارتقای مهارت های

عملی کادر پرستاری در زمینه

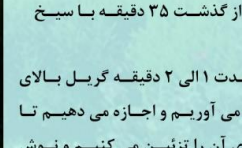
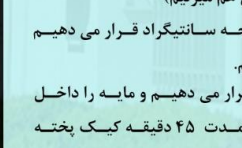
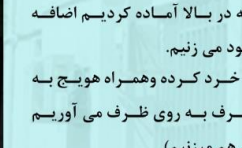
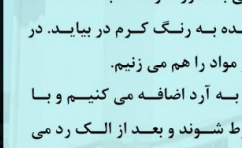
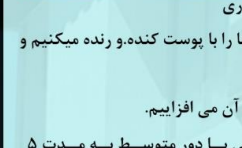
احیای قلبی ریوی، چهارمین

کارگاه CPR پایه و پیشرفته در

تاریخ ۱۴۰۳/۸/۱ در مرکز مهارت

های بالینی دانشکده پرستاری و

مامایی رشت برگزار گردید.





افتی:

- ۱- فیلمی به کارگردانی و نویسندگی کریم آتشی
- ۲- بالای کوه- بخشش کردن
- ۳- شتر بی کوهان- حرف ندا
- ۴- آب منجمد- از شهرهای استان کرمانشاه
- ۵- بیابان
- ۶- خوی وخلق آدمی
- ۷- اندک
- ۸- برج معروف پاریس- برج فرانسه
- ۹- سیلی- همسر حضرت ابراهیم(ع)
- ۱۰- درخت تسبیح- از میوههای گرمسیری و زرد رنگ
- ۱۱- آن که دارای زور بازوست

عمودی:

- ۱- کوچک و جالب و ظریف- سابیان
- ۲- فیلمی به کارگردانی ابراهیم شیبانی- یک جهت
- ۳- درک و شعور- بالاتر از کشیش- شهر رازی
- ۴- از القاب حضرت علی(ع)
- ۵- فتنه و بدی- طفل شیر خوار- مکان بی خطر
- ۶- سازگاری- عود هندی
- ۷- مهارت اجرایی- رعشه

	7	6	5	4	3	2	1
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							

اختلال دوقطبی

مطلب علمی



اختلال دوقطبی، یکی از اختلالات روانی جدی است که تأثیر گسترده ای بر روی زندگی روزمره و کیفیت زندگی بیمار و خانواده او دارد. این اختلال شامل دوره های متناوب افسردگی شدید و دوره های مانیا است که می تواند به طور قابل توجهی تاب آوری و عملکرد اجتماعی بیمار را تحت تأثیر قرار دهد. مدیریت و درمان این اختلال متناسب با نوع و شدت علائم آن، شامل مجموعه ای از روش های دارویی و روان درمانی است که هدف آن کنترل علائم، پیشگیری از بازگشت آنها و بهبود کیفیت زندگی بیمار می باشد.

درمان اختلال دوقطبی چگونه است؟ درمان اختلال دوقطبی به دو روش اصلی ترکیب داروها با روان درمانی انجام می شود که عبارتند از:

۱) داروهای تثبیت کننده خلق: بیماران مبتلا به اختلال دوقطبی، نیاز به داروهایی دارند که به طور مداوم مصرف شوند تا علائم بیماری تحت کنترل باقی بمانند. انتخاب داروها معمولاً بر اساس نوع و شدت علائم، تاریخچه بالینی بیمار، واکنش به داروهای قبلی و سایر عوامل فردی است. برخی از داروهای استفاده شده در اختلال دوقطبی شامل لیتیوم کربنات، سدیم والپرات، و ... و داروهای آنتی سایکوتیک نسل جدید می باشد.

۲) روان درمانی: روش های روان درمانی مانند آموزش بهداشت روانی، آموزش مهارت های مدیریت استرس، رفتاردرمانی، و آموزش به خانواده بیماران می تواند به تقویت توانایی های فرد در مدیریت و پیشگیری از شرایط پراسترس کمک کند.

☒ همچنین، برنامه ریزی منظم برای خواب و استراحت، ورزش منظم، اجتناب از مصرف مواد مخدر و الکل و حمایت از بیمار توسط خانواده و افراد نزدیک نیز در مدیریت اختلال بیمار مهم هستند.

☒ در راستای اهمیت روان درمانی برای این بیماران، گروه روان شناسی مرکز آموزشی و درمانی شفاء رشت، در تاریخ ۳۰ مهرماه ۱۴۰۳، نشست آموزشی با عنوان روان درمانی بیماران مبتلا به اختلال دوقطبی با سخنرانی سرکار خانم حمیدی، برگزار کرد.

جلسه ای با عنوان بررسی مشکلات پرسنل خدمات



به گزارش روابط عمومی مرکز آموزشی درمانی شفا جلسه ای با عنوان بررسی مشکلات پرسنل خدمات این مرکز در سالن اجتماعات با حضور مدیر داخلی مسئول خدمات، مسئول حراست و رئیس امور اداری برگزار گردید در این جلسه مسئول خدمات مشکلات واحد خود را بیان نموده و همچنین پرسنل خدمات بیمارستان مشکلات کاری خود را با مدیر بیمارستان مطرح نمودند و ایشان با روی خوش از این بیانات استقبال نموده و قول دادند در چارچوب اداری پیگیری مطالبات این پرسنل باشند

کارهای انجام شده در واحد روانشناسی

۱. برگزاری نشست های آموزشی ماهانه برای همکاران روان شناس و گاهی سایر همکاران بیمارستان
۲. تلاش برای برگزاری جلسه روانشناسان شاغل در علوم پزشکی گیلان با رئیس دانشگاه برای اولین بار
۳. تلاش برای برگزاری روز روانشناس در ۹ اردیبهشت امسال در سالن اجتماعات معاونت بهداشتی در سطح دانشگاه با حضور معاونان درمان و بهداشت برای اولین بار
۴. تفاهم با گروه روانپزشکی برای شرکت روان شناسان طرحی در کلاس های آموزش علامت شناسی و شرح حال گیری که برای دانشجویان پزشکی برگزار می شود.
۵. معرفی روان شناسان شاغل مرکز، در سایت بیمارستان
۶. بازگزار مطالب آموزشی در سایت بیمارستان (قسمت واحد روانشناسی)
۷. همکاری با گروه آموزش دفتر پرستاری مرکز برای برگزاری نشست ها و سخنرانی های آموزشی مربوط به مسائل روان شناختی
۸. خرید تست های روانشناختی به روز
۹. تهیه ی فرم های مربوط به تست های روان شناختی
۱۰. پیگیری برای به روز رسانی تجهیزات فیزیکی (میز، کتابخانه، کامپیوتر، و ...) اتاق روان شناسی