

رقم المذكرة

241

كلية الطب البشري

السنة الثانية

الفصل الدراسي الأول

١٤٢٨ - ١٤٢٩ هـ

عدد الصفحات

10

2nd year

IKatab

مصطلحات التثقيف الصحي

د. أحمد الطويل

WWW.KSUMS.COM

ONLINE MEDICAL STUDENT COMMUNITY



مركز خدمات الأعمال
Business Center

تقاطع شارع الأمير تركي الأول مع طريق الملك عبد الله مقابل مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية
هاتف: ٢٨١٣٤٧٨ - ٤٨٠١٩٨٩

Web site : www.kkbc.com.sa

E-mail : kkbc505@kkbc.com.sa

مصطلحات التثقيف الصحي

يحتل التثقيف الصحي المرتبة الأولى بين العناصر الثمانية للرعاية الصحية الأولية

تعريف: التثقيف الصحي health education عبارة عن عملية تعليمية موجهة تجاه سلوك معين أو مشكلة ما ذات تأثير مباشر أو غير مباشر على الصحة لتكون نتيجة هذه العملية تغيير هذا السلوك إلى السلوك الصحي السليم أو حل المشكلة أو علاجها معاً.

التعريف باللغة الإنجليزية

Educational Process directed towards certain behavior or a problem that has a direct or indirect effect on health. This will result in changing this behavior to a healthy one or solving the problem or both.

تثقيف المرضى يتم خلال العلاقة بين المريض ومسئول الصحة بينما التثقيف الصحي يتم خارج نطاق هذه العلاقة

الإرتقاء بالصحة (Health Promotion): هو تشجيع السلوكيات الصحية لمنع حدوث الأمراض >

الثقافة الصحية : تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرضى لكافة الناس

الوعي الصحي (Health Awareness): إلمام الناس بالمعلومات والحقائق الصحية مع ضرورة إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم.

لماذا نقوم بعملية التثقيف الصحي ؟

- 1- تنمية الإحساس بالمسئولية تجاه الصحة.
- 2- تحسين المستوى الصحي.
- 3- تبني نمط حياة وممارسات صحية أفضل.
- 4- رفع درجة الوعي الصحي.
- 5- زيادة درجة الالتزام بالسلوك الصحي (مثل الالتزام بأخذ العلاج).

الأسس التعليمية :

- 1- الاهتمام (Interest): مناقشة الأمور التي تهم الناس.
- 2- المشاركة (Participation): وهي التعلم الإيجابي كمناقشة المجموعات واللقاءات الفردية وجلب اهتمام المجتمع للاندماج والمشاركة بهذه المناقشات.

3- المعلوم والمجهول (Known and Unknown): يجب أن يبدأ التثقيف الصحي بما هو معلوم لدى الناس ثم يتم التدرج لما هو مجهول بأسلوب مشوق.

4- الإدراك (Comprehension): وهو التعليم في حدود القدرة العقلية للمتلقي.

5- التعزيز والتقوية (Reinforcement): إعادة تكرار الفكرة والأمثلة بنفس الجلسة لغرض استيعابها.

6- التشجيع والحث (Motivation) : خلق الرغبة لدى الفرد للتعليم عن طريق التحفيز مثل المديح ، التنافس ، المكافأة.

7- التعلم بالعمل (Learning by doing): وله تأثير كبير نحو التعلم الإيجابي.

8- التربة والبذرة والمزارع (Soil, seed, and sower):

التربة _____ الأفراد

البذرة _____ الحقائق الصحية

المزارع _____ القائم بالتثقيف

حتى تكون النتيجة جيدة يجب أن يكون التفاعل بين هذه المكونات جيداً (الاهتمام بكل عنصر)

9- العلاقات الإنسانية الطيبة (Good human relationship): صفات المثقف الصحي وسلوكه مهمة بقدر مؤهلاته العلمية.

10- القيادات (Leaders): يتعلم الأفراد أكثر ممن يكونون له الاحترام والتقدير ويمكن للمثقف الوصول للمجتمع عن طريق القيادات مثل إمام المسجد، الأمير ، المعلم وغيرهم.

العوامل المؤثرة على فعالية الاتصال مع المجتمع:

التثقيف هو اتصال والعوامل التي تؤثر على فعالية هذا الاتصال هي

1- القائم بالنقل (Communicator): وهو مصدر الرسالة ويجب أن يكون محدد الأهداف واضح الأسلوب.

2- الرسالة (Message): وهي المعلومات ويجب أن تكون واضحة وسهلة الفهم والتطبيق ومناسبة في التوقيت.

3- المستمعون (Audience): يجب معرفة اهتماماتهم واحتياجاتهم .

4- وسائل الاتصال (Communication Aids):

أ- سمعية (Auditory) مثل جهاز التسجيل.

ب- بصرية (Visual) مثل السبورة

ج- سمعية وبصرية (Audiovisual) مثل الفيديو والتلفزيون

المستويات التي يتم تقديم التثقيف الصحي بها :

يمكن تقديمه على أربعة مستويات

الأفراد (Individual)

الأسرة (Family)

المجموعات (Groups)

المجتمع (Community)

الأفراد : ويتم في المراكز أو المستشفيات أو خلال الزيارة المنزلية وتناقش أمور تتعلق بالأمراض والتغذية والنظافة ونمط الحياة الصحي.

الأسرة : حيث تناقش أمر تتعلق بالتغذية ونظافة المنزل والنظافة الشخصية وتخزين الأغذية ورعاية المواليد وطفامهم.

المجموعات : وتشمل أفراداً ذوو خصائص متشابهه في مهنة أو إصابة أو مشكلة صحية مثل الحوامل ، مرضى السكري.

المجتمع : ويتم عادة عن طريق رسائل الإعلام حيث تصل إلى أعداد كبيرة من الناس ويمكن أيضاً استعمال النشرات والملصقات والمسابقات واستغلال المناسبات الصحية مثل يوم الصحة العالمي وأسبوع الرضاعة الطبيعية وأسبوع المرور لهذا الغرض.

طرق التثقيف

- 1- المحاضرات Lectures واستخدام الوسائل السمعية والبصرية.
- 2- المناقشة الجماعية بين المتثقف والناس.
- 3- المشاهدة التمثيلية Role play (أشرطة الفيديو)
- 4- استخدام وسائل الإيضاح (فرشاة الأسنان)
- 5- وسائل الإعلام (Mass media)
- 6- المطبوعات : مطويات ، ملصقات ، نشرات ، كتيبات

عملية التغيير : إن التغييرات الإيجابية التي تحدث مع التثقيف الصحي تمر بعدة مراحل حتى يتم تغيير السلوك أو حل المشكلة .

وينبغي للمتثقف الصحي أن يكون ملماً بهذه المراحل والتي تشمل:

1. مرحلة الوعي (الإدراك) : Awareness وتتمثل في إيصال المعلومة للمجتمع لتحفيزهم للعمل
2. مرحلة الاهتمام (Interest) حيث يظهر الشخص الاهتمام ويطلب المزيد من التفاصيل
3. مرحلة التقييم (Evaluation) حيث يقيم المتلقي الإيجابيات والسلبيات ثم يقرر فيما إذا كان سيتقبل الموضوع أو يرفضه.
4. مرحلة المحاولة (Trial) تنفيذ القرار عملياً حيث يحتاج الفرد لمعرفة المعلومات اللازمة وكيفية التغلب على المشاكل التي تعترضه.
5. مرحلة الإلتباع (Adoption) اقتناع الفرد بصحة السلوك الجيد واتباعه.

تخطيط برامج التثقيف الصحي:

إن التخطيط الجيد هو أساس نجاح أي برنامج وهو محاولة للوصول إلى أهداف محددة في فترة زمنية معينة بأسهل الطرق وأقل التكاليف.

عند التفكير بالتخطيط لابد من إثارة التساؤلات التالية:-

- ماذا؟ (ما هي الأهداف)
- لماذا؟ (مبررات البرنامج)
- من؟ (الذي يقوم بالتنفيذ)
- لمن؟ (المستفيدون)
- كيف؟ (الوسائل المستخدمة)
- متى؟ (الوقت المحدد للتنفيذ)
- أين؟ (المكان الذي سوف تنفذ فيه الخطة)
- مهارات التخطيط (جمع المعلومات وفهم المشكلة)
- تحديد الأولويات (Priorities) والأهداف والإجراءات وتحديد الموارد
- إعداد الجدول الزمني
- تقييم النتائج
- اختيار طرق التثقيف المناسبة
- مراجعة عملية التخطيط

المراجع :

- 1- دليل الرعاية الصحية الأولية
د. يعقوب يوسف المزروع 1424 هـ - 2004 م
- 2- Rakel, textbook of family practice, sixth edition 2002
W.B. Saunders Company

التثقيف الصحي Health education
تثقيف المرضى Patient education
الارتقاء بالصحة Health promotion
الأسس التعليمية Educational principals
القنوات التعليمية Educational channels
التغذية الاسترجاعية Feedback
تعزيز ، تقوية Reinforcement
إضفاء السمة الشخصية على العملية التعليمية Individualization
التسهيل - التيسير Facilitation
وثيقة الصلة بالموضوع Relevance

- التعليمات الشفهية (الكلامية) Verbal instruction
المواد المطبوعة (المطبوعات) Printed material
الوريقة (المطوية) Leaflet
شعار Banner
الملصق Poster
نشرة إعلانية Flyer-Flier
محاضرة Lecture
وسائل سمعية وبصرية Audiovisual Aids
المثقف - المدرب Educator
معلومات Information
تقديم Presentation
المواد التثقيفية Educational material
المناقشة الجماعية Group Discussion
تمثيل الدور Role-play
توضيح Demonstration
رسالة Message
نشر جماعية (على نطاق واسع) Mass Media
الاتصال Communication
الحث - التمرير- التشجيع Motivation
الإدراك - الوعي Awareness
اهتمام - شوق Interest
المجموعة المعرضة للخطر Risk group
السلوك الصحي Health behavior
الأولوية Priority
العوائق Barriers
التقييم Evaluation
المحاولة Trial
الاتباع-الاختيار Adoption

المقابلة الطبية

Medical Interview

المقابلة الطبية هي لقاء بين شخصين أو أكثر، وفي المقابلة الطبية يكون أحد الطرفين هو عضومن الفريق الصحية (طبيب ، ممرض ، فنيالخ)

والغرض من المقابلة الطبية هو الحصول على معلومات معينة تكون كافية لتحديد طبيعة المشكلة ونوع العلاج بالإضافة إلى تثقيف المريض وتطبيق خطة العلاج.

والمقابلة الطبية تتضمن :-

- 1- أخذ التاريخ المرضي. History
- 2- الفحص البدني. Physical examination
- 3- عمل التحاليل المخبرية - اذا استدعى الأمر Laboratory investigation

والتاريخ المرضي يشمل كثيراً من التفاصيل منها

- 1- الشكوى الأساسية وتفاصيلها Presenting complaint
- 2- التاريخ المرضي السابق Past history
- 3- التاريخ العائلي المرضي. Family history
- 4- التاريخ العلاجي Treatment (Drug) history
- 5- التاريخ الاجتماعي Social history
- 6- التاريخ الوظيفي (المهني) Occupational history
- 7- التاريخ الجراحي Surgical history
- 8- تاريخ الدورة الشهرية (للنساء). Menstrual history
- 9- الأرجية أو الحساسية (إن وجدت) Allergies
- 10- عوامل الخطورة Risk factors مثل زيادة الوزن والتدخين وتقدم العمرالخ
- 11- أسئلة تتعلق بكل جهاز من الجسم على حدة وتشمل
 - أ- الجهاز الهضمي Gastrointestinal system
 - ب- الجهاز القلبي الوعائي Cardiovascular system
 - ج- الجهاز التنفسي Respiratory system
 - د- الجهاز البولي Urinary system
 - هـ أمراض الجلد Skin diseases
 - و- الجهاز العصبي Nervous system
 - ز- الجهاز التحركي Locomotor system

الفحص البدني: Physical examination

- ويتكون من جزئين
- 1 - عام: الشكل العام للمريض ، الوزن ، الطول ، ضغط الدم ، درجة الحرارة الخ .
 - 2- خاص : لكل جزء من أجزاء الجسم على حدة ويشمل
 1. الشعر Hair
 2. العيون Eyes
 3. الوجه Face
 4. الفم والبلعوم Mouth and pharynx
 5. الرقبة Neck
 6. الأطراف العلوية Upper limbs
 7. الصدر Thorax
 8. البطن Abdomen
 9. الأطراف السفلية Lower limbs
- ويجب تسجيل المعلومات وكتابتها بطريقة منظمة يمكن إيصالها للآخرين ببساطة.

التحاليل المخبرية .

وتشمل فحص الدم و البول والبراز عمل الأشعة بمختلف أنواعها ، وقد تشمل فحص عينات من الجسم كإخذ عينة من أي تورم أو غده أو من الجلد أو من أي عضو داخلي كالكلب والكلية.

ومن التحاليل الشائعة :

- 1- تعداد كريات الدم الكلي Complete blood count - CBC
- 2- فحص البول Midstream urine – MSU
- 3- فحص البراز Stool analysis
- 4- فحص وظائف الكبد Liver function test – LFT
- 5- فحص مستوى السكر في الدم صائماً Fasting blood sugar – FBS
- 6- فحص مستوى الأملاح في الدم Urea and electrolyte – U/E

مصطلحات المقابلة الطبية

- التاريخ المرضي History
- الشكوى الأساسية Presenting Complaint
- التاريخ السابق Previous (past) history
- التاريخ العلاجي Treatment (drug) history
- تاريخ الدورة الشهرية Menstrual history
- التاريخ العائلي المرضي Family history

- Social history التاريخ الاجتماعي
Occupational history التاريخ الوظيفي (المهني)
Surgical history التاريخ الجراحي
Risk factors عوامل الخطورة
Allergy أرجية (حساسية)
Site المكان
Radiate يتشعب
Severity وخامة (شدة)
Timing الوقت
Character مزايا - صفات
Aggravating factors العوامل المثيرة (المشددة)
Relieving factors العوامل المفرجة
Tobacco التدخين
weight الوزن
Gastrointestinal system الجهاز الهضمي (المعدي المعوي)
appetite الشهية للطعام
Vomiting قيء
flatulence انتفاخ البطن (تطبل البطن)
Water brash حرقة فم المعدة
Heartburn حرقة فم المعدة
Dysphagia عسر البلع
Diarrhoea إسهال
Constipation إمساك
Jaundice يرقان (صفار)
Palpitation خفقان
Cough سعال
sputum قشع (بلغم)
Breathing تنفس
Wheeze أزيز
Cardiovascular system الجهاز القلبي الوعائي
Respiratory system الجهاز التنفسي
Urinary system الجهاز البولي
Skin الجلد
Nervous system الجهاز العصبي
Locomotor system الجهاز التحركي

Physical examination (الجسدي)	الفحص البدني
Anemia	فقر الدم
Petechiae	حبر
Spider Naevi	الوحممة (الشامة) العنكبوتية
Oedema	وذمة
Exophthalmos	جحوظ
Enophthalmos	خوص
Conjunctivae	الملتحمة
Nystugmus	رأراه
Strabismus	حول
Facial Nerve	العصب الوجهي
Trigeminal nerve	عصب ثلاثي التوائم
Pharynx	البلعوم
Thyroid gland	الغدة الدرقية:
Carotid pulses	النبض السباتي
Clubbing	تعجر
Koilonychea	تقعير الأظافر
Radial pulse	النبض الكعبري
Brachial pulse	النبض العضدي
Axillae	الإبط
Blood pressure	ضغط الدم
Apex Beat	ضربة القمة
Praecordium	البرك
Thrill	هرير
Tactile Vocal fremitus	الحسيس الصوتي اللمسي
Auscultation	تسمع
Percussion	قرع
Vocal resonance	رنين صوتي
Peristalsis	التمعج
Palpation	الجس
Tenderness	إيلام
Rigidity	صمل
Hyperesthesia	فرط الحس
Reflex	منعكس
Varicose Veins	الدوالي الوريدية

Peripheral pulses النبضات المحيطية

Murmur - لغط نفخة

Dyspnoea ضيق التنفس

Polyurea بوال

Cyanosis زراق

Inspection معاينة

Coordination تناسق

Sensation إحساس

Tone - نغمة - توتر

Power قدرة