





---

طرح درس

راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱)

خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی

---

---

عنوان و نام پدیدآور: طرح درس خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی/ گردآوری و تدوین شهرام رفیعی‌فر...  
[و دیگران]: زیر نظر علیرضا رئیسی.  
مشخصات نشر: تهران: نشر مجسمه، ۱۳۹۷.  
مشخصات ظاهری: ۱۴۲ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۲۰-۰۲-۰  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا  
یادداشت: گردآوری و تدوین شهرام رفیعی‌فر، مهناز طاهری‌عزیز، آتوسا سلیمانیان، فاطمه سربندی، مناسادات اردستانی و همکاران.  
موضوع: کودکان -- سلامتی و بهداشت -- راهنمای آموزشی  
موضوع: Children -- Health and hygiene -- Study and teaching  
موضوع: مادر و کودک -- سلامتی و بهداشت -- راهنمای آموزشی  
موضوع: Mother and child -- Health and hygiene -- Study and teaching  
موضوع: کودکان -- پرستاری و مراقبت -- آزمون‌ها  
موضوع: Child care -- Examinations  
شناسه افزوده: رفیعی‌فر، شهرام، ۱۳۴۶، گردآورنده  
شناسه افزوده: رئیسی، علیرضا، ۱۳۵۱  
رده‌بندی کنگره: RJ۱۰۱/ط۴۳ ۱۳۹۷  
رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۰۴۳۲  
شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۲۲۰۹۰

---

## طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی

گردآوری و تدوین:

دکتر شهرام رفیعی‌فر، مهناز طاهری‌عزیز، دکتر آتوسا سلیمانیان،

دکتر فاطمه سربندی، دکتر مناسادات اردستانی

زیر نظر:

دکتر علیرضا رئیسی

گروه همکاران:

مژگان جوادی، امیر نصیری، ملک آفاق شکرالهی،

اکرم پیگرد، نسرين کیانیپور

ناشر: مجسمه

چاپ و صحافی: طرفه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۲۰-۰۲-۰

حق چاپ و نشر محفوظ است.

## فهرست مطالب

|     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| ۷   | ..... مقدمه                         |
| ۹   | ..... فصل اول: مادر و نوزاد         |
| ۳۱  | ..... فصل دوم: مادران               |
| ۳۹  | ..... فصل سوم: کودکان               |
| ۵۵  | ..... فصل چهارم: دوره نوجوانی       |
| ۶۱  | ..... فصل پنجم: بزرگسالان           |
| ۸۳  | ..... فصل ششم: تمام سنین            |
| ۱۰۳ | ..... فصل هفتم: سلامت روانی و عاطفی |
| ۱۱۷ | ..... فصل هشتم: اطلاعات عمومی       |



## مقدمه

کمک به تازه مادران و خانواده‌های آنها در حل بعضی از شایع‌ترین مسایل مربوط به سلامت که مادران و بچه‌هایشان از بدو تولد تا یک سالگی با آن مواجهند، از اهمیت زیادی برخوردار است. بسیاری از این مسایل بیماری نیستند بلکه رخدادهای شایعی هستند که برای بیشتر مادران و بچه‌هایشان روی می‌دهد و می‌تواند به نگرانی و ناراحتی غیرضروری بیانجامد. هرچند اکثر این شکایت‌های شایع چندین راه حل ممکن دارند و اغلب پاسخ «کاملی» ندارند. ولی امید است که مادران با کسب آگاهی و مهارت لازم بتوانند خودشان از پس بسیاری از مشکلات برآیند و تصمیم بگیرند که چه زمانی مراجعه به پزشک ضروری است.

راهنمای خودمراقبتی خانواده در ناخوشی‌های جزئی به صورت خودآموز در اختیار گروه هدف است و این طرح درس با هدف یادآوری نکات مهم و پاسخگویی به سؤالات در خصوص موضوعات مرتبط با سبک زندگی سالم تدوین شده است.



---

## فصل اول: مادر و نوزاد

---

## ۱۰ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت دارای کودک<br>عنوان درس: شیردهی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- آغوز را تعریف کند و فواید آن را نام ببرد.<br>۲- نحوه صحیح شیر دادن را نمایش دهد.<br>۳- نشانه‌های پستان گرفتن صحیح و درست شیر خوردن نوزاد را توضیح دهد.<br>۴- نشانه‌های دریافت کافی شیر را توضیح دهد.<br>۵- تعداد دفعات شیر دادن به شیرخوار را توضیح دهد.<br>۶- نحوه ذخیره کردن شیر مادر را توضیح دهد.<br>۷- رژیم غذایی مادران شیرده را شرح دهد.<br>۸- روش‌های برطرف نمودن درد نوک پستان را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه:

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۲۰ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

نمایش عملی

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

وایت برد

ماژیک

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از جملات زیر صحیح است؟

الف) شیر تولیدی از تولد تا روز سوم به دلیل داشتن میزان زیادی ویتامین و پروتئین برای حفاظت نوزاد ضروری است.

ب) بهتر است نوزاد از آغوز تغذیه نشود.

ج) آغوز، مایعی است غلیظ و زرد رنگ که از روز سوم تولد به بعد از پستان ترشح می شود.

د) آغوز به دلیل داشتن مواد مغذی زیاد موجب یبوست نوزاد می شود.

۲. کدامیک از موارد زیر برای شیر دادن به کودک مناسب نیست؟

الف) دهان شیر خوار باید فقط نوک پستان را بپوشاند.

ب) هنگام شیردهی چانه شیرخوار باید کاملاً زیر پستان قرار بگیرد.

ج) قبل از شیردهی، نوک پستان نباید با صابون و مواد ضد عفونی کننده تمیز شود.

د) در هنگام شیردهی، نباید نوک بینی شیرخوار در پستان فرو رود و بتواند به راحتی نفس بکشد.

۳. نشانه های دریافت شیر کافی عبارتند از:

الف) وجود مدفوع مکنونیومی، مدفوع بینابینی سبز قهوه ای، تعداد دفعات کم دفع مدفوع

ب) داشتن اجابت مزاج به طور میانگین ۲ تا ۴ بار در روز

ج) خیس شدن دست کم شش پوشک در روز

د) ب و ج

۴. در شبانه روز چند بار به شیرخوار باید شیر داد؟

الف) بر اساس تقاضای شیرخوار

ب) ۳ تا ۴ بار

ج) در یک ماهگی در ۲۴ ساعت ۶ بار

د) هیچکدام

۵. کدامیک از عبارت زیر برای ذخیره کردن شیر مادر مناسب است؟

الف) استفاده از ظروف شیشه ای یا پلاستیک سخت برای ذخیره بلند مدت شیر دوشیده شده توصیه می شود.

ب) نگهداشتن شیر در یخچال به مدت ۴۸ ساعت قابل استفاده است.

۱۲ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

ج) برای باز کردن یخ شیر می‌توان از مایکروفر یا آب جوش استفاده شود.

(د) الف و ب

۶. در خصوص رژیم غذایی مادر شیرده، کدامیک از موارد زیر صحیح نیست؟

الف) رژیم مادر، روی ترشح شیرش تاثیر زیادی دارد.

ب) برای پیشگیری از دست دادن کلسیم استخوان‌هایش می‌تواند از منابع کلسیم بیشتری استفاده کند.

ج) از خوردن مواد حاوی ادویه تا حد امکان خودداری کند.

د) نوشیدن سه لیوان شیر در روز توصیه می‌شود.

۷. کدامیک از موارد زیر در خصوص درد نوک پستان صحیح است؟

الف) تکنیک نامناسب شیردهی، از شایعترین دلایل درد نوک پستان است.

ب) در صورت وجود درد نوک پستان، مقداری از شیر را پس از شیردهی به نوک پستان زده و بگذارید خودش خشک شود.

ج) درد نوک پستان ممکن است به دلیل عفونت قارچی باشد.

(د) همه موارد

## طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت دارای نوزاد<br>عنوان درس: زردی                                                                                                                                                                                                                      |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- زردی را تعریف کند.<br>۲- توصیه‌های خانگی زردی را شرح دهد.<br>۳- نور درمانی را توضیح دهد.<br>۴- زمان مراجعه به پزشک را شرح دهد. |

## مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

## روش آموزش:

پرسش و پاسخ

## وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

## فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

## نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

۱۴ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از جملات زیر صحیح نیست؟

(الف) در هفته اول بعد از تولد، بسیاری از نوزادان به ویژه نوزادان نارس دچار زردی می‌شوند.

(ب) زردی به این علت رخ می‌دهد که کبد نوزاد به قدر کافی بالغ نشده است.

(ج) در صورت هر گونه تغییر رنگ پوست نوزاد به زردی، حتما در اسرع وقت به پزشک مراجعه کند.

(د) برای نور درمانی، استفاده از نور خورشید توصیه می‌شود.

۲. کدامیک از توصیه‌های خانگی در مورد زردی صحیح نیست؟

(الف) دفعه‌های بیشتر شیردهی منجر به دفعات بیشتر اجابت مزاج شیرخوار شده و هر دو عامل در بهبودی زردی نقش دارند.

(ب) در موقع نور درمانی چشم و آلت تناسلی نوزاد باید پوشانده شود.

(ج) دادن آب یا آب قند به کاهش زردی کمک می‌کند.

(د) شیر دادن متوقف نشود.

۳. نکات مهم در نور درمانی عبارتند از:

(الف) توصیه می‌شود نوزاد را لخت کرده و در معرض نور آفتاب قرار داد.

(ب) در موقع نور درمانی چشم و آلت تناسلی نوزاد پوشانده شود.

(ج) برای موثر بودن نور درمانی، بهتر است از لامپ‌های مخصوص نور درمانی استفاده شود.

(د) ب و ج

## طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت دارای نوزاد<br>عنوان درس: مراقبت از بند ناف                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- زمان افتادن بند ناف را توضیح دهد.<br>۲- نحوه تمیز کردن ناحیه بند ناف را شرح دهد.<br>۳- علایم عفونت بند ناف را نام ببرد.<br>۴- نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص بند ناف را توضیح دهد.<br>۵- توصیه‌های خانگی برای مراقبت از بند ناف را شرح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

نمایش عملی

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

۱۶ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از جملات زیر صحیح است؟

الف) بند ناف معمولاً ۳ تا ۷ روز بعد از تولد می‌افتد.

ب) برای تمیز کردن بند ناف نباید از هیچ ماده‌ای حتی الکل استفاده کرد.

ج) بند ناف را باید با پوشک پوشانند.

د) الف و ب

۲. کدامیک از نشانه‌های ضروری برای مراجعه پزشک در خصوص بند ناف است؟

الف) وجود خونریزی از بند ناف، تورم و قرمزی در پوست اطراف ناف

ب) نیافتن بند ناف پس از ۱۰ روز

ج) ترشح مایع چرکی زیاد از بند ناف علیرغم پاک کردن آن

د) همه موارد

## طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت دارای نوزاد<br>عنوان درس: بثورات پوشک                                                                                                                                                                                                                                                               |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- علل ایجاد بثورات پوشک در نوزاد را توضیح دهد.<br>۲- نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص بثورات پوشک را شرح دهد.<br>۳- توصیه‌های خانگی برای درمان بثورات پوشک را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

۱۸ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از جملات زیر صحیح نیست؟

الف) بثورات پوشک به دلیل آزدگی شیمیایی پوست بر اثر تماس با ادرار و مدفوع ایجاد می‌شود.

ب) عوض کردن به موقع پوشک نوزاد به پیشگیری از بثورات پوشک کمک می‌کند.

ج) معمولاً چین‌های پوستی نوزاد (چین‌های باسن و بالای پا)، دچار بثورات پوشک می‌شود.

د) بثورات پوشک رنگ قرمز روشن دارد و به زیر پوشک محدود می‌شود..

۲. کدامیک از نشانه‌های ضروری برای مراجعه پزشک در خصوص بثورات نوزاد است؟

الف) تب بیش از ۳۷،۵ درجه سانتی‌گراد زیر بغل

ب) وجود ضایعات تاولی

ج) وجود ترشحات چرکی از ضایعات

د) همه موارد

۳. کدامیک از موارد زیر جز توصیه‌های خانگی برای درمان بثورات پوشک نیست؟

الف) استفاده از کرم‌های محافظ (اکسید زینک، وازلین)

ب) استفاده از پوشک با سایز کوچک

ج) باز گذاشتن نوزاد روی یک زیرانداز برای قرار گرفتن در معرض هوا

د) استفاده از داروهای ضد قارچ

## طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت دارای نوزاد<br>عنوان درس: مشکلات شایع در نوزادان                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- الگوی خواب نوزاد را توضیح دهد.<br>۲- روش‌های اصلاح الگوی خواب نوزاد را شرح دهد.<br>۳- میانگین زمان درآمدن دندان نوزاد را توضیح دهد.<br>۴- روش‌های تسکین درد و ناراحتی نوزاد به دلیل دندان درآوردن را توضیح دهد.<br>۵- مکونیوم را تعریف کند و زمان دفع آن را توضیح دهد.<br>۶- نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص اجابت مزاج را توضیح دهد. |

## مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۲۰ دقیقه حضور فعال دارند.

## روش آموزش:

پرسش و پاسخ

## وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

## فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و ... باشد.

## نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

۲۰ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از جملات زیر در خصوص خواب نوزاد صحیح است؟

الف) شیرخواران طبیعی ۱۶ تا ۱۸ ساعت در شبانه روز می‌خوابند.

ب) کم کردن نور اتاق، ماساژ، استحمام و لالایی کردن کمک می‌کند تا نوزاد با آرامش به خواب برود.

ج) دمای اتاق کودک نوزاد ۲۵-۲۷ درجه سانتی‌گراد باشد.

د) همه موارد

۲. کدامیک از موارد زیر در خصوص دندان درآوردن نوزاد صحیح نیست؟

الف) معمولاً اولین دندان در ۵ تا ۶ ماهگی در می‌آید.

ب) زمان و ترتیب درآمدن دندان در همه نوزادان یکسان است.

ج) مالش دادن لثه نوزاد در تسکین درد موثر است.

د) استفاده از دندان‌گیر تمیز توصیه می‌شود.

۳. کدامیک از موارد زیر در مورد اجابت مزاج نوزاد صحیح است؟

الف) در هفته اول، نوع تغذیه بر میزان تواتر اجابت مزاج نوزاد تاثیر نمی‌گذارد.

ب) شیرخواران تا ۷ الی ۱۰ روزگی دست کم یک بار اجابت مزاج دارند.

ج) دفع مکونیوم حاکی از وجود مشکل گوارشی در نوزاد است.

د) الف و ب

۴- در صورت وجود کدامیک از نشانه‌های زیر باید به پزشک مراجعه کرد؟

الف) دفع مکونیوم در روز اول تولد

ب) دفع مدفوع سیاه رنگ پس از ده روزگی

ج) وجود خون در مدفوع

د) ب و ج

## طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت دارای نوزاد<br>عنوان درس: آبریزش چشم و بینی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- دلایل آبریزش و قرمز شدن چشم نوزاد را شرح دهد.<br>۲- علائم ضروری برای مراجعه به بیمارستان در زمینه آبریزش چشم را شرح دهد.<br>۳- توصیه‌های خانگی برای آبریزش را توضیح دهد.<br>۴- توصیه‌های خانگی برای چشم پوسته‌دار را توضیح دهد.<br>۵- نشانه‌های ضروری برای مراجعه به بیمارستان و پزشک در زمینه آبریزش بینی را شرح دهد.<br>۶- توصیه‌های خانگی برای آبریزش از بینی را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

سخنرانی

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از جملات زیر صحیح است؟

الف) شایع‌ترین علت آبریزش در کودکان که مشکل چشمی دیگری ندارند، بسته بودن مجرای اشکی است.

ب) ترشح غلیظ چشم می‌تواند علامت عفونت باشد.

ج) در صورتی که چشم کودک درد گرفته باشد نیازی به مراجعه پزشک نیست.

د) الف و ب

۲. در کدامیک از موارد زیر در خصوص آبریزش چشم باید به بیمارستان مراجعه کرد؟

الف) کودک زیر سه ماه

ب) تب بیش از ۳۷,۵ درجه سانتی‌گراد زیر بغل

ج) قرمزی و متورم شدن نواحی اطراف چشم یا پلک‌ها

د) همه موارد

۳. کدامیک از توصیه‌های خانگی برای آبریزش چشم صحیح است؟

الف) ماساژ دادن مجرای اشکی به باز شدن مجاری کمک می‌کند.

ب) چشم‌ها با پارچه نرم و مرطوب تمیز شود.

ج) قبل از انجام ماساژ، دست‌ها با آب و صابون شسته شود.

د) همه موارد

۴. کدامیک از توصیه‌های خانگی برای چشم‌های پوسته‌دار صحیح نیست؟

الف) در صورت نیاز چشم‌ها با پارچه‌ای گرم و مرطوب تمیز شود.

ب) قطره‌های بدون نسخه برای درمان قرمزی چشم در کودکان توصیه می‌شود.

ج) از مواد محرک و آزارنده مانند دود یا پودرها که ناراحتی چشم را بدتر می‌کند، اجتناب شود.

د) الف و ج

۵. در کدامیک از موارد زیر در خصوص آبریزش بینی باید به بیمارستان مراجعه کرد؟

الف) تب بیش از ۳۷,۵ درجه سانتی‌گراد زیر بغل

ب) نخوردن غذا

ج) بسیار تحریک پذیر

د) همه موارد

۶. کدامیک از توصیه‌های خانگی برای آبریزش بینی صحیح نیست؟
- الف) کودکان زیر ۳ ماه نمی‌توانند از راه دهان تنفس کنند و فقط از راه بینی تنفس می‌کنند، بنابراین گرفتگی بینی مشکلی جدی است.
- ب) محیط گرم و مرطوب بهترین شرایط برای کودکانی است که گرفتگی بینی دارند.
- ج) برای گرفتگی بینی می‌توان از دود سیگار استفاده کرد.
- د) مصرف مایعات افزایش داده شود.

## ۲۴ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت دارای نوزاد<br>عنوان درس: سرفه                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- دلایل ایجاد سرفه در نوزاد را توضیح دهد.<br>۲- نشانه‌های مشکل در تنفس را نام ببرد.<br>۳- نشانه‌های مشکل در بلع را نام ببرد.<br>۴- نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص سرفه را شرح دهد.<br>۵- توصیه‌های خانگی برای درمان سرفه را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از علائم زیر نشانه اشکال در تنفس است؟

الف) تعداد زیاد تنفس

ب) فرو رفتن پوست اطراف گردن هنگام تنفس

ج) رنگ کبود لب‌ها، دست‌ها و پاها

د) همه موارد

۲. کدامیک از نشانه‌های ضروری برای مراجعه پزشک در خصوص سرفه نوزاد است؟

الف) اشکال در نفس کشیدن

ب) دمای بیش از ۳۸ درجه سانتی‌گراد دهانی

ج) آبریزش مداوم از دهان

د) همه موارد

۳. نشانه‌های مشکل در بلع کدام است؟

الف) آبریزش مداوم از دهان

ب) عدم امکان بلع مواد جامع یا مایع بدون ایجاد خفگی

ج) الف و ب

د) هیچکدام

۴. کدامیک از توصیه‌های خانگی زیر برای بهبود سرفه، صحیح است؟

الف) استفاده از بخور سرد

ب) قرار نگرفتن کودک در برابر دود سیگار و یا دیگر مواد محرک محیطی

ج) قطع کردن شیر نوزاد

د) الف و ب

## طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت دارای نوزاد<br>عنوان درس: ایمن‌سازی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- واکسن‌های ضروری کودک را نام ببرد.<br>۲- زمان تزریق واکسن‌های ضروری کودک را شرح دهد.<br>۳- علائم ضروری برای مراجعه به بیمارستان پس از ایمن‌سازی را شرح دهد.<br>۴- توصیه‌های خانگی برای علائم شایع پس از ایمن‌سازی را توضیح دهد.<br>۵- روش‌های جسمانی و روانی برای به حداقل رساندن ناآرامی و درد هنگام واکسیناسیون را شرح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

نمایش عملی

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از جملات زیر صحیح است؟

- (الف) واکسن‌های بدو تولد شامل ب.ث.ژ، فلج اطفال خوراکی و هپاتیت ب است.
- (ب) واکسن پنج گانه شامل دیفتیری، کزاز، سیاه سرفه، هپاتیت ب و هموفیلوس آنفلوآنزا تیپ ب است.
- (ج) در شش سالگی نیازی به تزریق واکسن نیست.

(د) الف و ب

۲. کدامیک از واکسن‌های زیر در ۴ ماهگی تزریق می‌شود؟

(الف) فلج اطفال خوراکی و تزریقی

(ب) پنج گانه

(ج) MMR

(د) الف و ب

۳. در کدامیک از موارد زیر باید به بیمارستان مراجعه کرد؟

(الف) تب بیش از ۴۰ درجه سانتی‌گراد زیر بغل پس از واکسیناسیون وجود دارد.

(ب) پس از طی ۷۲ ساعت اول از واکسیناسیون، کودک تشنج کند.

(ج) کودک ظرف ۴۸ ساعت از واکسیناسیون شل شده یا پاسخ نمی‌دهد.

(د) همه موارد

۴. توصیه‌های خانگی پس از واکسن عبارتند از:

(الف) قراردادن پارچه سرد و مرطوب تمیز در محل واکسن می‌تواند در کاهش درد موثر باشد.

(ب) از پوشاندن لباس تنگ اجتناب شود.

(ج) استحمام و شستن محل تزریق واکسن توصیه نمی‌شود.

(د) الف و ب

۵. روش‌های جسمانی و روانی برای کاهش ناآرامی و درد هنگام واکسیناسیون عبارتند از:

(الف) نوازش و دلجویی از شیر خوار حین و پس از واکسیناسیون

(ب) توصیه دادن واکسن‌های خوراکی در مرحله بعد از واکسن‌های تزریقی

(ج) برقراری پوست به پوست مادر و شیرخوار

(د) الف و ج

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت دارای نوزاد<br>عنوان درس: رشد و تکامل نوزاد                                                                                                                                                     |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- جاده تکامل را تعریف کند.<br>۲- سیر طبیعی رشد کودک در جاده تکامل را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

نمایش عملی

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

کارت مراقبت کودک

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

الف) در یک ماهگی کودک قادر است برای مدت کوتاهی سر خود را هم راستا با بدن نگه دارد.

ب) در یک ماهگی با افراد آشنا ارتباط صوتی برقرار می‌کند.

ج) در یک ماهگی به صورت و صدا می‌خندد.

د) الف و ب

۲. کدامیک از موارد زیر در مورد رشد و تکامل کودک در سن ۸ هفتگی صحیح است؟

الف) جفجه را می‌گیرد.

ب) اشیا را دست به دست می‌کند.

ج) هنگامی که از حالت خوابیده بلندش می‌کنید سرش را نگه می‌دارد و به عقب خم نمی‌شود.

د) همه موارد

۳. در کدامیک از موارد زیر باید هر چه زودتر به پزشک یا مراکز ارائه خدمات بهداشتی درمانی مراجعه کرد؟

الف) هنگامی که منحنی رشد کودک افزایشی و مطلوب است.

ب) هنگامی که منحنی رشد کودک کم است.

ج) هنگامی که منحنی رشد کودک متوقف و یا رو به کاهش است.

د) ب و ج



---

## فصل دوم: مادران

---

## ۳۲ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

### طرح درس جلسه اول

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت (مادران)<br>عنوان درس: مشکلات شایع بعد از زایمان                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در زمینه خونریزی پس از زایمان را توضیح دهد.<br>۲- توصیه‌های خانگی برای کاهش خونریزی پس از زایمان را شرح دهد.<br>۳- دلایل ایجاد تب پس از زایمان را نام ببرد.<br>۴- علایم ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص تب بعد از زایمان را توضیح دهد.<br>۵- توصیه‌های خانگی برای درمان تب بعد از زایمان را توضیح دهد. |

### طرح درس جلسه دوم

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت (مادران)<br>عنوان درس: مشکلات شایع بعد از زایمان                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- اپیزیوتومی را توضیح دهد.<br>۲- توصیه‌های خانگی برای مراقبت از اپیزیوتومی، زخم و پارگی واژن را توضیح دهد.<br>۳- نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص اپیزیوتومی، زخم و پارگی واژن بعد از زایمان را تشریح کند.<br>۴- نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در زمینه درد پس از زایمان را توضیح دهد.<br>۵- توصیه‌های خانگی برای درد پس از زایمان را توضیح دهد. |

### طرح درس جلسه سوم

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت (مادران)<br>عنوان درس: مشکلات شایع بعد از زایمان                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- دلایل ایجاد درد پستان پس از زایمان را نام ببرد.<br>۲- نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص درد پستان پس از زایمان را توضیح دهد.<br>۳- توصیه‌های خانگی برای درمان درد پستان را تشریح کند.<br>۴- دلایل یبوست پس از زایمان را نام ببرد.<br>۵- نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص یبوست پس از زایمان را تشریح کند.<br>۶- توصیه‌های خانگی برای پیشگیری و درمان یبوست پس از زایمان را توضیح دهد. |

### طرح درس جلسه چهارم

|                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت (مادران)                                                                                |
| عنوان درس: مشکلات شایع بعد از زایمان                                                                         |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند: |
| ۱- دلایل درد و گرفتگی پا را شرح دهد.                                                                         |
| ۲- نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص درد و گرفتگی پا را توضیح دهد.                                 |
| ۳- توصیه‌های خانگی برای درمان درد و گرفتگی پا را شرح دهد.                                                    |
| ۴- [Redacted]                                                                                                |
| ۵- دلایل افسردگی بعد از زایمان را نام ببرد.                                                                  |
| ۶- نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص افسردگی پس از زایمان را تشریح کند.                            |
| ۷- توصیه‌های خانگی برای رفع افسردگی بعد از زایمان را توضیح دهد.                                              |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در ۴ روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان در هر جلسه حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند. در این جلسات مباحث مربوط به خونریزی و تب پس از زایمان، مراقبت از اپیزیوتومی، زخم و پارگی واژن و درد پس از زایمان، درد پستان، درد و گرفتگی پا، [Redacted] و افسردگی پس از زایمان توضیح داده می‌شود.

### روش آموزش:

سخنرانی

پرسش و پاسخ

وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

۳۴ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از جملات زیر برای مراجعه به پزشک در زمینه خونریزی پس از زایمان صحیح است؟

الف) تب بالای ۳۸،۵ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۴ ساعت

ب) احساس سرگیجه، سبکی سر، سیاهی رفتن چشم

ج) وجود ترشحات بدبو

د) همه موارد

۲. کدامیک از موارد زیر جز توصیه‌های خانگی برای کاهش خونریزی پس از زایمان نیست؟

الف) انجام تمرین‌های هوازی پس از زایمان

ب) نوشیدن ۲ تا ۸ لیوان آب، آب میوه و نوشیدنی‌های بدون کافئین

ج) اجتناب از ایستادن و نشستن طولانی مدت

د) اجتناب از بلند کردن اشیاء سنگین

۳. کدامیک از موارد زیر در مورد تب بعد از زایمان صحیح است؟

الف) اکثر زنان دمای ۳۸-۳۷،۵ سانتی‌گراد در طول ۲۴ ساعت اول پس از زایمان دارند که معمولاً کمتر از ۱۲ ساعت به طول می‌انجامد.

ب) تب بالا بعد از زایمان ممکن است به دلیل عفونت پستان یا عفونی شدن اپیزیوتومی و پارگی واژن باشد.

ج) در زنانی که سزارین می‌شوند تب شایع‌تر است.

د) همه موارد

۴. در صورت وجود کدامیک از نشانه‌های زیر باید به پزشک مراجعه کرد؟

الف) وجود تب بالای ۳۸،۵ درجه سانتی‌گراد بیش از ۱۲ ساعت همراه با کمردرد

ب) وجود تب ۳۸-۳۷،۵ سانتی‌گراد در طول ۲۴ ساعت اول پس از زایمان که کمتر از ۱۲ ساعت طول بکشد.

ج) الف و ب

د) هیچکدام

۵. کدامیک از موارد زیر جز توصیه‌های خانگی برای کاهش تب بعد از زایمان است؟

الف) اجتناب از دوش گرفتن یا کمپرس سرد برای کاهش دما

ب) نوشیدن زیاد مایعات

ج) قطع شیردهی

د) الف و ب

۶. در صورت وجود کدامیک از نشانه‌های زیر در مورد زخم و پارگی واژن بعد از زایمان باید به پزشک مراجعه کرد؟

الف) وجود ترشحات غلیظ از زخم

ب) باز شدن لبه‌های محل برش یا زخم واژن

ج) اشکال در دفع ادرار یا مدفوع

د) همه موارد

۷. برای مراقبت از اپیزیوتومی، زخم و پارگی واژن کدامیک از موارد زیر توصیه می‌شود؟

الف) گذاشتن مستقیم یخ بر روی ناحیه

ب) تمیز نگه داشتن زخم

ج) استفاده از کمپرس آب گرم در روز اول

د) همه موارد

۸. کدامیک از موارد زیر در مورد درد پس از زایمان صحیح است؟

الف) درد بعد از زایمان ناشی از انقباض رحم است و حین شیردهی تشدید می‌شود.

ب) دردهای پس از زایمان به کم شدن خونریزی بعد از زایمان کمک می‌کند.

ج) در صورت وجود درد مستمر یا مشکل در دفع ادرار باید به پزشک مراجعه کرد.

د) همه موارد

۹. کدامیک از موارد زیر برای کاهش درد پس از زایمان توصیه می‌شود؟

الف) کمپرس آب گرم یا حمام گرم

ب) خوردن مسکن‌های ساده نظیر استامینوفن یا بروفن

ج) خوردن مایعات و رژیم حاوی فیبر برای پیشگیری از مشکلات دفع ادرار و مدفوع

د) همه موارد

۱۰. کدامیک از موارد زیر در مورد درد پستان بعد از زایمان صحیح نیست؟

الف) شایع‌ترین علت درد پستان و یا حساسیت پستان پس از زایمان تورم پستان است.

ب) در صورت وجود درد پستان باید بلافاصله به بیمارستان مراجعه کرد.

ج) تغذیه نوزاد یا دوشیدن شیر به رفع تورم پستان کمک می‌کند

د) الف و ج

### ۳۶ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

۱۱. کدامیک از موارد زیر در خصوص کاهش درد پستان بعد از زایمان توصیه می‌شود؟

(الف) گذاشتن کیسه یخ ۲ تا ۳ دقیقه قبل از شیر دادن

(ب) مالیدن یک قطره از شیر روی نوک پستان

(ج) هیچکدام

(د) الف و ب

۱۲. کدامیک از موارد زیر از دلایل ایجاد یبوست بعد از زایمان است؟

(الف) روده بزرگ در فرآیند زایمان و دنیا آمدن بچه تخلیه می‌شود.

(ب) مادران در طول زایمان و دنیا آمدن نوزاد چیزی نمی‌خورند.

(ب) تاخیر در حرکات روده با تمایل زنان به عدم اجابت مزاج به دلیل ترس از درد ناشی از تورم ناحیه شرمگاهی تشدید می‌شود.

(د) همه موارد

۱۳. کدامیک از موارد در مورد یبوست بعد از زایمان صحیح است؟

(الف) در صورت وجود یبوست به همراه افزایش تورم اطراف زخم‌های ناحیه شرمگاهی باید به پزشک مراجعه کرد.

(ب) استفاده منظم از مسهل برای درمان یبوست مفید است.

(ج) استفاده از تنقیه پیش از بهبود زخم واژن توصیه می‌شود.

(د) همه موارد

۱۴. کدامیک از موارد زیر برای درمان درد و گرفتگی پا توصیه می‌شود؟

(الف) استراحت، ماساژ ملایم، گرمای موضعی

(ب) کشش غیرفعال عضلات پشت ساق

(ج) رژیم حاوی مقادیر کافی پتاسیم و کلسیم

(د) همه موارد

۱۵. کدامیک از موارد زیر در مورد مراقبت از زخم‌های ناحیه شرمگاهی صحیح است؟

(الف) استفاده منظم از مسهل برای درمان یبوست مفید است.

(ب) استفاده از تنقیه پیش از بهبود زخم واژن توصیه می‌شود.

(ج) استفاده از مسهل برای درمان یبوست مفید است.

(د) همه موارد

۱۶. کدامیک از موارد زیر در مورد افسردگی بعد از زایمان صحیح نیست؟

الف) افسردگی خفیف پس از زایمان بسیار شایع است.

ب) در صورت وجود علایمی نظیر بی خوابی، خستگی شدید، بی اشتها و عدم توانایی در انجام کارهای شخصی باید به پزشک مراجعه کرد.

ج) تغییرات خلق می‌تواند از ۲ روز پس از زایمان آغاز شود و تا دو هفته ممکن است باقی بماند.

د) برای درمان افسردگی می‌توان از داروها (بدون نیاز به تجویز پزشک) استفاده کرد.

۱۷. کدامیک از موارد زیر جز توصیه‌های خانگی برای درمان افسردگی پس از زایمان توصیه می‌شود؟

الف) داشتن استراحت کافی

ب) انجام ورزش سبک

ج) بیان احساسات با همسر، خانواده و دوستان نزدیک

د) همه موارد



---

## فصل سوم: کودکان

---

۴۰ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

### طرح درس

|                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت (مادران دارای کودک)                                    |
| عنوان درس: تب کودکان                                                        |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |
| اهداف رفتاری:                                                               |
| انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:                                      |
| ۱- علائم ضروری برای مراجعه فوری به پزشک در خصوص دمای بدن کودک را شرح دهد.   |
| ۲- توصیه‌های خانگی در خصوص تب کودکان را توضیح دهد.                          |
| ۳- میزان مصرف مسکن‌های پایین آورنده تب برای کودک را محاسبه کند.             |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

نمایش عملی

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

وایت برد

ماژیک

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. در کدامیک موارد زیر کودک را باید فوراً به پزشک برد؟

الف) دمای دهانی بالاتر از ۳۸,۵ درجه سانتی گراد

ب) دمای زیر بغل بالاتر از ۳۸ درجه سانتی گراد

ج) کودک دچار توهّم یا گیجی است

د) همه موارد

۲. توصیه‌های خانگی هنگام تب کودک عبارتند از:

الف) پوشاندن کودک با پتو

ب) دادن استامینوفن به کودک هر ۴ ساعت یک بار

ج) دادن مایعات فراوان به کودک

د) ب و ج

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت (مادران دارای کودک)<br>عنوان درس: سرماخوردگی                                                                                                                                                                                                                                              |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- علائم احتمالی سرماخوردگی را نام ببرد.<br>۲- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص سرماخوردگی را شرح دهد.<br>۳- توصیه‌های خانگی در خصوص سرماخوردگی را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. در کدامیک از موارد زیر کودک را باید فوراً به پزشک برد؟

الف) دمای دهانی بالاتر از ۳۷,۵ درجه سانتی گراد

ب) ترشح بینی پیوسته سبز زنگ

ج) ننوشیدن مایعات به راحتی

د) همه موارد

۲. توصیه‌های خانگی هنگام سرماخوردگی کودک عبارتند از:

الف) برای رفع انسداد بینی، در حالی که کودک به پشت خوابیده، ۳ قطره آب گرم در هر یک از سوراخ‌های بینی ریخته شود.

ب) خوردن مایعات گرم به آرام شدن سرفه کمک می‌کند.

ج) در سرماخوردگی نیاز به درمان آنتی بیوتیک هست.

د) الف و ب

۳. علایم احتمالی سرماخوردگی عبارتند از:

الف) آبریزش بینی

ب) گلودرد

ج) گوش درد

د) همه موارد

### طرح درس

|                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت (مادران دارای کودک)                                    |
| عنوان درس: گلودرد                                                           |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |
| اهداف رفتاری:                                                               |
| انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:                                      |
| ۱- علائم احتمالی گلودرد را نام ببرد.                                        |
| ۲- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص گلودرد را شرح دهد.               |
| ۳- توصیه‌های خانگی در خصوص گلودرد را توضیح دهد.                             |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از علایم احتمالی گوش درد محسوب می‌شود؟

الف) مشکل در بلع

ب) تورم غدد لنفاوی گردن

ج) امتناع از خوردن و نوشیدن

د) همه موارد

۲. در کدامیک از موارد زیر باید کودک را فوراً به پزشک برد؟

الف) دمای دهانی بالاتر از ۳۸,۵ درجه سانتی‌گراد

ب) مشکل تنفسی

ج) مشکل شدید در بلع

د) همه موارد

۳. توصیه‌های خانگی هنگام گلودرد کودک عبارتند از:

الف) به کودک مایعات گرم فراوان داده شود.

ب) شستن مکرر دست‌ها می‌تواند از گسترش بیماری جلوگیری کند.

ج) آسپرین به کودک داده شود.

د) الف و ب

## ۴۶ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

### طرح درس

|                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت (مادران دارای کودک)                                    |
| عنوان درس: گوش درد                                                          |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |
| اهداف رفتاری:                                                               |
| انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:                                      |
| ۱- علائم احتمالی گوش درد را نام ببرد.                                       |
| ۲- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص گوش درد را شرح دهد.              |
| ۳- توصیه‌های خانگی در خصوص گوش درد را توضیح دهد.                            |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از علایم احتمالی گوش درد محسوب می‌شود؟

الف) ترشح از گوش

ب) تب

ج) احساس خارش در گوش

د) همه موارد

۲. در کدامیک از موارد زیر کودک را باید فوراً به پزشک برد؟

الف) دمای دهانی بالاتر از ۳۷,۵ درجه سانتی‌گراد

ب) ترشح از گوش

ج) خواب‌آلودگی و گیجی

د) همه موارد

۳. توصیه‌های خانگی هنگام گوش درد کودک عبارتند از:

الف) قراردادن حوله گرم روی گوش دردناک به مدت ۲۰ دقیقه

ب) کاهش در دفعات شیردهی

ج) قرار نگرفتن کودک در معرض دود سیگار و قلیان

د) الف و ج

### طرح درس

|                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت (مادران دارای کودک)                                    |
| عنوان درس: تهوع و استفراغ                                                   |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |
| اهداف رفتاری:                                                               |
| انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:                                      |
| ۱- علائم احتمالی تهوع و استفراغ را نام ببرد.                                |
| ۲- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص تهوع و استفراغ را شرح دهد.       |
| ۳- توصیه‌های خانگی در خصوص تهوع و استفراغ برای کودکان را توضیح دهد.         |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

سخنرانی

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از علائم احتمالی تهوع و استفراغ محسوب می‌شود؟

(الف) تب

(ب) اسهال

(ج) بشورات

(د) الف و ب

۲. در کدامیک از موارد زیر کودک را باید فوراً به پزشک برد؟

(الف) دمای دهانی بالاتر از ۳۸,۵ درجه سانتی‌گراد

(ب) درد شدید معده

(ج) شک به ضربه سر

(د) همه موارد

۳. علائم کم آبی کودک عبارتند از:

(الف) عدم ادرار در ۸ ساعت گذشته

(ب) خواب آلودگی و گیجی

(ج) وجود اشک هنگام گریه

(د) الف و ب

۴. کدامیک از موارد زیر به عنوان توصیه‌های خانگی هنگام تهوع و استفراغ کودک محسوب نمی‌شود؟

(الف) برای استفراغ کودکان زیر ۳ سال هیچ دارویی داده نشود.

(ب) شستن مرتب دست‌ها، گسترش عفونت را کاهش می‌دهد.

(ج) شیر مادر قطع شود.

(د) اگر تهوع و استفراغ کودک بیش از ۴ ساعت استمرار یابد، باید به پزشک مراجعه شود.

۵۰ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

طرح درس جلسه اول

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت (مادران دارای کودک)<br>عنوان درس: اجابت مزاج                                                                                                                                                                                                                                  |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- علائم احتمالی اسهال را نام ببرد.<br>۲- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص اسهال را شرح دهد.<br>۳- توصیه‌های خانگی برای درمان اسهال را توضیح دهد. |

طرح درس جلسه دوم

|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت (مادران دارای کودک)<br>عنوان درس: اجابت مزاج                                                                                                                                                                                                                       |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- علائم احتمالی یبوست را نام ببرد.<br>۲- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص یبوست را شرح دهد.<br>۳- توصیه‌های خانگی یبوست را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در دو روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان در هر جلسه حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

سخنرانی

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از علایم احتمالی اسهال محسوب می‌شود؟

(الف) تب

(ب) دردهای متناوب شکمی

(ج) بدن درد

(د) همه موارد

۲. در کدامیک از موارد زیر باید کودک را فوراً به پزشک برد؟

(الف) دمای دهانی بالاتر از ۳۸,۵ درجه سانتی‌گراد

(ب) درد شکم

(ج) اسهال شدید به مدت ۴ ساعت

(د) همه موارد

۳. کدامیک به عنوان توصیه‌های خانگی هنگام اسهال کودک محسوب می‌شود؟

(الف) شروع دوباره غذا با غذاهای نرم و سبک توصیه می‌شود.

(ب) اگر اسهال ۵ تا ۷ روز طول بکشد، می‌توان شیر بدون لاکتوز یا شیرهای مصنوعی با پایه سویا را چند روز امتحان کرد.

(ج) برای جبران کم آبی توصیه می‌شود از «او آر اس» استفاده کرد.

(د) همه موارد

۴. کدامیک از علایم احتمالی یبوست محسوب می‌شود؟

(الف) درد در هنگام اجابت مزاج

(ب) دردهای شکمی گذرا

(ج) بدن درد

(د) الف و ب

۵. کدامیک به عنوان توصیه‌های خانگی هنگام یبوست کودک محسوب نمی‌شود؟

(الف) به نوشیدن آب تشویق شوند.

(ب) اگر کودک بالای ۱ سال است، میزان مصرف میوه‌ها و سبزیجات افزایش یابد.

(ج) از مسهل و شیاف‌ها باید استفاده شود.

(د) الف و ب

## طرح درس

|                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت (مادران دارای کودک)                                    |
| عنوان درس: آموزش دستشویی رفتن                                               |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |
| اهداف رفتاری:                                                               |
| انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:                                      |
| ۱- زمان مناسب برای آموزش دستشویی رفتن به کودک را توضیح دهد.                 |
| ۲- توصیه‌های خانگی برای نحوه آموزش دستشویی رفتن کودکان را توضیح دهد.        |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

سخنرانی

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

۵۴ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. شایع‌ترین سن برای شروع آموزش دستشویی رفتن کدامند؟

الف) بالای ۳ سالگی

ب) ۴ تا ۶ سالگی

ج) ۱۸ تا ۲۴ ماهگی

د) الف و ب

۲. کدامیک به عنوان توصیه‌های خانگی هنگام آموزش دستشویی رفتن کودک محسوب می‌شود؟

الف) به کودک اجازه داده شود، استفاده والدین از دستشویی را ببیند.

ب) در هنگامی که کودک روی لگن می‌نشیند، برای او کتاب بخوانید.

ج) کودک را تحت فشار بگذارید.

د) الف و ب

---

## فصل چهارم: دوره نوجوانی

---

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت (دارای فرزند نوجوان)<br>عنوان درس: آکنه                                                                                                                                                                                             |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- توصیه‌های خانگی برای مهار آکنه را توضیح دهد.<br>۲- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص آکنه را شرح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

سخنرانی

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. توصیه‌های خانگی برای مهار آکنه عبارتند از:

الف) از فشار دادن، مالش خشن و دست کاری هر نوع آکنه، پرهیز شود.

ب) پس از ورزش استحمام شود.

ج) انواع مواد آرایشی استفاده شود.

د) الف و ب

۲. کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

الف) در صورت پوست چرب، شستشو با آب گرم (بدون ساییدن) مفید است.

ب) در صورت وجود توده یا کیست حساس و قرمز بالای ۵ میلی متر باید به پزشک مراجعه کرد.

ج) آکنه‌های سرسیاه، سر سفید یا توده‌های قرمز رنگ کوچک از جمله آکنه‌های شدید محسوب می‌شود.

د) الف و ب

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت (دارای فرزند نوجوان)<br>عنوان درس: آغاز قاعدگی                                                                                                                                                                                                                                 |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- بلوغ و چرخه قاعدگی را توضیح دهد.<br>۲- علائم ضروری برای مراجعه به بیمارستان در خصوص قاعدگی را شرح دهد.<br>۳- توصیه‌های خانگی برای قاعدگی را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

سخنرانی

پرسش و پاسخ

وسایل کمک آموزشی:

ماکت بدن

وایت برد و ماژیک

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر صحیح نیست؟

- الف) اگر دختری تا ۱۶ سالگی خونریزی قاعدگی نداشته باشد باید به پزشک مراجعه کند.
- ب) پوشش داخلی رحم طوری طراحی شده است که می‌تواند تخمک بارور شده را حفظ و تغذیه کند.
- ج) اگر لقاح رخ ندهد پوشش داخلی رحم از طریق مجبل (واژن) به بیرون می‌ریزد، این فرایند خونریزی قاعدگی است.

د) همه موارد

۲. توصیه‌های خانگی در خصوص قاعدگی عبارتند از:

- الف) شروع منظم بروفن (در صورت عدم ناراحتی معده) از پیش از قاعدگی و ادامه آن
- حین قاعدگی، از علائم درد می‌کاهد.
- ب) ورزش، درد قاعدگی را شدید می‌کند.
- ج) استفاده از حوله گرم در کاهش درد قاعدگی موثر است.

د) الف و ج

۲. کدامیک از موارد زیر صحیح نیست؟

- الف) تظاهرات سندروم پیش قاعدگی، به شکل زودرنجی و تحریک پذیری تا انزوا طلبی نشان می‌دهد.
- ب) اگر دختری در فواصل خونریزی ماهانه تظاهرات سندروم پیش قاعدگی را داشته باشد، طبیعی است.
- ج) برای کاهش درد شدید قاعدگی می‌توان از استامینوفن استفاده کرد.
- د) در صورت احساس خستگی شدید، باید به پزشک مراجعه کرد.



---

## فصل پنجم: بزرگسالان

---

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت<br>عنوان درس: تب                                                                                                                                                                                                                             |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- علائم ضروری برای مراجعه به بیمارستان به هنگام داشتن تب را شرح دهد.<br>۲- توصیه‌های خانگی برای کنترل تب را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. در کدامیک از موارد زیر باید فوراً به پزشک مراجعه کرد؟

الف) تب همراه با توهّم

ب) تب به همراه سردرد شدید

ج) تب بیش از ۳ روز

د) همه موارد

۲. توصیه‌های خانگی در خصوص تب عبارتند از:

الف) پوشیدن لباس خنک

ب) مصرف استامینوفن هر ۴ ساعت

ج) مصرف آسپرین در تمامی سنین

د) الف و ب

۳. کدامیک از موارد زیر صحیح نیست؟

الف) برای تب بزرگسالان، می‌توان هر ۶ تا ۸ ساعت، بروفن مصرف کرد.

ب) در زمان تب و لرز استحمام ضروری است.

ج) توصیه می‌شود در هنگام تب، مایعات زیاد نوشیده شود.

د) هنگامی که بیمار شروع به لرز می‌کند، باید لباس گرم بپوشد.

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت<br>عنوان درس: سرفه، سرماخوردگی و آنفلوآنزا                                                                                                                                                                                                                                                          |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- علائم احتمالی سرماخوردگی در بزرگسالان را نام ببرد.<br>۲- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص سرماخوردگی را شرح دهد.<br>۳- توصیه‌های خانگی برای سرماخوردگی را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. علائم سرماخوردگی در بزرگسالان عبارتند از:

الف) تورم گره‌های لنفاوی گردن

ب) تب و خستگی

ج) آبریزش چشم

د) همه موارد

۲. در کدامیک از موارد زیر در خصوص سرماخوردگی باید فوراً به پزشک مراجعه کرد؟

الف) دمای دهانی بالاتر از ۳۸,۵ درجه سانتی‌گراد

ب) خلط قهوه‌ای یا خونی

ج) وجود تب بیش از ۳ روز

د) همه موارد

۳. توصیه‌های خانگی سرماخوردگی عبارتند از:

الف) مصرف آنتی‌بیوتیک

ب) استفاده از بخور سرد

ج) نوشیدن مایعات گرم

د) ب و ج

۴. کدامیک از موارد زیر در سرماخوردگی صحیح است؟

الف) در سرماخوردگی، مایعات زیاد نوشیده شود.

ب) از بخور سرد استفاده شود.

ج) شربت‌های حاوی دکسترومتورفان برای رفع سرفه‌های خشک موثر است.

د) همه موارد

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت<br>عنوان درس: گلودرد                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- علائم احتمالی گلودرد در بزرگسالی را نام ببرد.<br>۲- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک در زمینه گلودرد را شرح دهد.<br>۳- توصیه‌های خانگی برای درمان گلودرد را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. علائم گلودرد در بزرگسالان عبارتند از:

(الف) درد هنگام بلع

(ب) تورم گره‌های لنفاوی گردن

(ج) گرفتگی صدا یا لارنژیت

(د) همه موارد

۲. در کدامیک از موارد زیر در خصوص گلودرد باید فوراً به پزشک مراجعه کرد؟

(الف) دمای دهانی بالاتر از ۳۸,۵ درجه سانتی‌گراد

(ب) اشکال در بلع و تنفس

(ج) بعد از ۲ الی ۳ روز، گلودرد شدید شود

(د) همه موارد

۳. توصیه‌های خانگی برای درمان گلودرد در بزرگسالی عبارتند از:

(الف) نوشیدن مایعات زیاد

(ب) مصرف آنتی بیوتیک

(ج) قرقره با آب نمک گرم یا چای غلیظ

(د) الف و ج

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت<br>عنوان درس: گوش درد                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک در زمینه گوش درد را شرح دهد.<br>۲- توصیه‌های خانگی برای درمان گوش درد را توضیح دهد.<br>۳- توصیه‌های خانگی برای درمان گوش درد در شناگران را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. در کدامیک از موارد زیر در خصوص گوش درد باید فوراً به پزشک مراجعه کرد؟

الف) دمای دهانی بالاتر از ۳۸,۵ درجه سانتی‌گراد

ب) وجود ترشح در گوش

ج) سردرد شدید

د) همه موارد

۳. توصیه‌های خانگی برای درمان گوش درد در بزرگسالان عبارتند از:

الف) حوله‌ای گرم چندین بار به مدت ۲۰ دقیقه روی گوش گذاشته شود.

ب) استفاده از استامینوفن یا بروفن به کاهش درد کمک می‌کند.

ج) از آنتی‌بیوتیک بدون تجویز پزشک می‌توان استفاده کرد.

د) الف و ب

۴. کدامیک از موارد زیر صحیح نیست:

الف) می‌توان با دمیدن هوا با دهان بسته و بینی بسته شده با دو انگشت، گوش خود را باز کرد.

ب) برای پیشگیری از ورود آب به مجرای گوش نباید گوش گیرهای پلاستیکی سفت، درون گوش گذاشت.

ج) از گوش پاک کن برای تمیز کردن گوش استفاده شود.

د) پس از شنا، چند قطره روغن مخصوص در مجاری گوش چکانده شود.

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت<br>عنوان درس: تهوع و استفراغ                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- علائم احتمالی تهوع و استفراغ را نام ببرد.<br>۲- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص تهوع و استفراغ را شرح دهد.<br>۳- توصیه‌های خانگی برای درمان تهوع و استفراغ را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از علائم احتمالی تهوع و استفراغ محسوب می شود؟

الف) تب و سردرد

ب) اسهال

ج) بشورات

د) الف و ب

۲. در کدامیک از موارد زیر در خصوص تهوع و استفراغ باید فوراً به پزشک مراجعه کرد؟

الف) داشتن استفراغ بیش از ۶ ساعت

ب) وجود علائم کم آبی

ج) وجود خون در اسهال

د) همه موارد

۳. توصیه های خانگی برای درمان تهوع و استفراغ در بزرگسالان عبارتند از:

الف) عرق زنجبیل یا مایعات مانند «او آر اس» جبران کم آبی را می کند.

ب) می توان از داروی بدون نسخه پزشک مانند دیمن هیدرینات استفاده کرد.

ج) در ۲۴ ساعت اول شروع علائم، از مصرف محصولات لبنی پرهیز شود.

د) همه موارد

۷۲ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

طرح درس جلسه اول

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت<br>عنوان درس: اجابت مزاج                                                                                                                                                                                                                                                       |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- علائم احتمالی اسهال را نام ببرد.<br>۲- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک در زمینه اسهال را شرح دهد.<br>۳- توصیه‌های خانگی برای درمان اسهال را توضیح دهد. |

طرح درس جلسه دوم

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت<br>عنوان درس: اجابت مزاج                                                                                                                                                                                                                                                       |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- علائم احتمالی یبوست را نام ببرد.<br>۲- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک در زمینه یبوست را شرح دهد.<br>۳- توصیه‌های خانگی برای درمان یبوست را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در دو روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان در هر جلسه حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

سخنرانی

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از علایم احتمالی اسهال محسوب می‌شود:

(الف) اجابت مزاج آبکی و مکرر

(ب) تب

(ج) سردرد

(د) همه موارد

۲. در کدامیک از موارد زیر در خصوص اسهال باید فوراً به پزشک مراجعه کرد؟

(الف) دمای دهانی بالاتر از ۳۸,۵ درجه سانتی‌گراد

(ب) درد شکمی شدید

(ج) وجود علایم کم آبی

(د) همه موارد

۳. توصیه‌های خانگی برای درمان اسهال در بزرگسالان عبارتند از:

(الف) نوشیدن مایعات مانند او آر اس، جبران کم آبی را می‌کند.

(ب) مصرف غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزیجات) برای درمان اسهال مناسب است.

(ج) از خوردن محصولات لبنی تا تمام شدن کامل اسهال خودداری شود.

(د) الف و ج

۴. کدامیک از عبارات زیر صحیح نیست:

(الف) عدم ادرار به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت از علائم کم آبی است.

(ب) آب سیب برای درمان اسهال مناسب است.

(ج) محلول جبران کم آبی شامل یک لیتر آب، نصف قاشق چای خوری نمک و ۳ تا ۴

قاشق غذا خوری شکر است.

(د) هنگام اسهال از مصرف آب‌نبات یا غذاهایی که شیرین کننده صناعی دارند، خودداری

شود.

۵. علایم احتمالی یبوست عبارتند از:

(الف) درد در هنگام اجابت مزاج

(ب) مدفوع سخت و پشگل مانند

(ج) دردهای شکمی

(د) همه موارد

۶) در کدامیک از موارد زیر در خصوص یبوست باید فوراً به پزشک مراجعه کرد؟

الف) خونریزی

ب) کاهش وزن

ج) درد مستمر

د) همه موارد

۷) کدامیک از موارد زیر به عنوان توصیه‌های خانگی برای درمان یبوست محسوب می‌شود:

الف) رژیم غذایی فیبردار بیشتر مصرف شود.

ب) می‌توان از مسهل‌های ملایم مانند شربت شیر منیزی در روز استفاده کرد.

ج) از شیاف گلیسرین برای مدت کوتاه استفاده کرد.

د) همه موارد

## طرح درس

|                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت                                                        |
| عنوان درس: مشکلات دفع ادرار در مردان                                        |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |
| اهداف رفتاری:                                                               |
| انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:                                      |
| ۱- علائم احتمالی مشکلات دفع ادرار در مردان را نام ببرد.                     |
| ۲- توصیه‌های خانگی مشکلات دفع ادرار در مردان را توضیح دهد.                  |
| ۳- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص مشکلات دفع ادرار را شرح دهد.     |

## مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

## روش آموزش:

سخنرانی

پرسش و پاسخ

## وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

ماکت بدن

## فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

## نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از علایم احتمالی مشکلات دفع ادرار در مردان محسوب می شود؟

الف) ناتوانی از بین بردن حس پر بودن مثانه

ب) احساس درد سوزن سوزن در آلت

ج) بی اختیاری ادرار

د) همه موارد

۲. توصیه های خانگی مشکلات دفع ادرار در مردان در بزرگسالی عبارتند از:

الف) برخی از فراورده های گیاهی باعث کوچک کردن پروستات شده و در نتیجه جریان ادرار بهبود می یابد.

ب) نوشیدن زیاد آب در کاهش اندازه غده پروستات موثر است.

ج) نشستن برای ادرار، تجربه دفع ادرار را آسانتر می کند.

د) همه موارد

۳. در کدامیک از موارد زیر در هنگام مشکلات دفع ادرار باید فوراً به پزشک مراجعه کرد؟

الف) تب و لرز

ب) سوزش ادرار

ج) نیاز به دفع ادرار به دفعاتی بیش از معمول

د) همه موارد

## طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت<br>عنوان درس: مشکلات دفع ادرار در زنان                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>علائم احتمالی مشکلات دفع ادرار در زنان را نام ببرد.<br>۱- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص مشکلات دفع ادرار را شرح دهد.<br>۲- توصیه‌های خانگی برای درمان مشکلات دفع ادرار در زنان را توضیح دهد.<br>۳- تمرین کیگل را شرح دهد. |

## مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

## روش آموزش:

سخنرانی

پرسش و پاسخ

## وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

ماکت بدن

## فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

## نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. علایم احتمالی مشکلات دفع ادرار در زنان عبارتند از:

الف) دفع مقادیر اندک ادرار با سرفه، خنده یا عطسه

ب) احساس سوزش در هنگام ادرار

ج) افزایش دفعات ادرار در طول روز

د) همه موارد

۲. در کدامیک از موارد زیر در هنگام مشکلات دفع ادرار باید فوراً به پزشک مراجعه کرد؟

الف) تب و لرز

ب) سوزش ادرار

ج) نیاز به دفع ادرار به دفعاتی بیش از معمول

د) همه موارد

۳. توصیه‌های خانگی برای درمان مشکلات دفع ادرار در زنان عبارتند از

الف) انجام تمرین‌های کیگل

ب) خالی کردن مکرر مثانه، چه نیاز به دفع ادرار حس شود و چه حس نشود.

ج) مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه و چای

د) الف و ب

۴. کدامیک از عبارات زیر در خصوص تمرین کیگل صحیح است؟

الف) این تمرین‌ها به تقویت عضلاتی که در کنترل جریان ادرار مهم هستند کمک می‌کند.

ب) هنگام ادرار، عضلات کف لگن به تریبی منقبض شود که جریان ادرار ناگهان قطع

شود و دوباره رها شود تا جریان ادرار برقرار گردد.

ج) این تمرین هر دفعه ۱۵ تا ۲۰ بار در روز، ۳ یا ۴ بار تکرار می‌شود.

د) همه موارد

## ۸۰ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

### طرح درس

|                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت                                                           |
| عنوان درس: اختلالات جنسی در مردان و زنان                                       |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی    |
| اهداف رفتاری:                                                                  |
| انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:                                         |
| ۱- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک در زمینه اختلالات جنسی در مردان را شرح دهد. |
| ۲- راهکارهای رفع برخی از اختلالات جنسی در زنان را توضیح دهد.                   |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در هر گروه هدف در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

سخنرانی

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

ماکت بدن

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. در کدامیک از موارد زیر در خصوص اختلال در نعوظ باید به پزشک مراجعه کرد؟

الف) سابقه جراحی مثانه

ب) سابقه بیماری کبدی یا کلیوی

ج) به دنبال مصرف الکل

د) همه موارد

۲. کدامیک از موارد زیر صحیح است:

الف) در صورت خشکی واژن می‌توان از کرم‌های استروژنی یا روان ساز (طبق دستور پزشک) استفاده کرد.

ب) در صورت آمیزش دردناک، حتماً قبل از نزدیکی، مثانه تخلیه شود.

ج) زمان برای رسیدن به ارگاسم، نشانه مشکل است.

د) الف و ب



---

## فصل ششم: تمام سنين

---

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: کونژکتیویت/ قرمزی چشم                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- دلایل قرمزی چشم را نام ببرد.<br>۲- راه‌های پیشگیری از سرایت عفونت چشم را توضیح دهد.<br>۳- علایم کونژکتیویت را نام ببرد.<br>۴- نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در زمینه کونژکتیویت/ قرمزی چشم را توضیح دهد.<br>۵- توصیه‌های خانگی برای درمان کونژکتیویت و قرمزی چشم را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر از نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص کونژکتیویت و قرمزی نیست؟

الف) وجود کونژکتیویت همراه با درد در اطراف چشم یا پشت چشم

ب) قرمزی به دلیل آلرژی فصلی

ج) در صورت عدم بهبودی کونژکتیویت پس از ۴۸ تا ۷۲ ساعت علیرغم بکارگیری توصیه‌های خانگی

د) وجود کونژکتیویت به همراه هم اندازه نبودن مردمک‌ها

۲. کدامیک از موارد زیر از نشانه‌های کونژکتیویت است؟

الف) قرمزی چشم، تورم پلک

ب) خارش و احساس شن در چشم

ج) احساس خراشیدگی یا سوزش چشم

د) همه موارد

۳. کدامیک از موارد زیر توصیه خانگی برای درمان کونژکتیویت نیست؟

الف) قرار دادن حوله گرم یا سرد به مدت ۲۰ دقیقه بروی چشم

ب) پرهیز از دود و دیگر چیزهایی که چشم را آزار می‌دهد.

ج) استفاده از لنزهای تماسی

د) الف و ب

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: سوزش سردل                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- دلایل ایجاد سوزش سردل را توضیح دهد.<br>۲- علایم سوزش سردل را نام ببرد.<br>۳- نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در مورد سوزش سردل را توضیح دهد.<br>۴- توصیه‌های خانگی برای درمان سوزش سردل را تشریح کند. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر در مورد سوزش سردل صحیح است؟
  - الف) سوزش سردل معمولاً پس از خوردن غذا، هنگام دراز کشیدن و افزایش فشار داخل شکم رخ می‌دهد.
  - ب) خوردن غذاهای چرب، غذاهای پرادویه، نعناع، قهوه و شکلات می‌تواند سوزش سردل ایجاد کند.
  - ج) استعمال دخانیات و الکل می‌تواند باعث سوزش سردل شود.
  - د) همه موارد
۲. کدامیک از موارد زیر از علایم سوزش سردل نیست؟
  - الف) خشکی دهان
  - ب) آروغ زدن بعد از غذا
  - ج) پس زدن غذا
  - د) طعم ترش و تلخ در دهان
۳. کدامیک از موارد زیر جز نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص سوزش سردل است؟
  - الف) وجود سوزش سردل همراه با تعریق، استفراغ و تنگی نفس
  - ب) وجود سوزش سردل همراه با اجابت مزاج خون آلود و قیری
  - ج) وجود سوزش سردل همراه با آروغ زدن بعد از غذا
  - د) الف و ب
۴. کدامیک از موارد زیر برای درمان سوزش سردل توصیه می‌شود؟
  - الف) پرهیز از خوردن غذاهای پرچرب، غذاهای سرخ شده و غذاهای پرادویه
  - ب) خوردن غذا و مایعات یک ربع قبل از خواب
  - ج) اجتناب از بالا بردن سر تخت
  - د) استراحت پس از صرف غذا

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: نیش زنبور و دیگر حشرات                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزیی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- علائم خفیف و شدید ناشی از نیش زنبور و دیگر حشرات را نام ببرد.<br>۲- نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در مورد نیش زنبور و دیگر حشرات را توضیح دهد.<br>۳- توصیه‌های خانگی برای درمان نیش زنبور و دیگر حشرات را شرح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر از نشانه‌های خفیف ناشی از نیش زنبور و دیگر حشرات است؟

الف) کهیر، خارش یا بثورات پوستی

ب) قرمزی یا تورم محل گزش

ج) درد قفسه سینه

د) تهوع و استفراغ

۲. کدامیک از موارد زیر جز نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص نیش

زنبور و دیگر حشرات نیست؟

الف) مشکل در تنفس

ب) مشاهده سوراخ یا نیش در محل گزش

ج) تورم در گلو یا دهان

د) سرگیجه

۴. کدامیک از موارد زیر جز توصیه‌های خانگی برای نیش زنبور و دیگر حشرات است؟

الف) گذاشتن یخ بر روی محل گزش به مدت حداکثر ۲۰ دقیقه

ب) شستشوی محل گزش با آب و صابون فراوان بدون اعمال فشار

ج) کمپرس آب گرم در محل گزش به مدت حداکثر ۲۰ دقیقه

د) الف و ب

### طرح درس

|                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت                                                                    |
| عنوان درس: کشیدگی و پیچ خوردگی اندام‌ها                                                   |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی                     |
| اهداف رفتاری:                                                                             |
| انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:                                                    |
| ۱- تاندون و لیگامان را تعریف کند.                                                         |
| ۲- علایم و نشانه‌های کشیدگی و پیچ خوردگی اندام را نام ببرد.                               |
| ۳- نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در مورد کشیدگی و پیچ خوردگی اندام‌ها را توضیح دهد. |
| ۴- توصیه‌های خانگی برای درمان کشیدگی و پیچ خوردگی اندام‌ها را تشریح کند.                  |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

الف) لیگامان‌ها، استخوان‌ها را به یکدیگر متصل می‌کنند.

ب) تاندون‌ها، لیگامان‌ها را به استخوان متصل می‌کنند.

ج) الف و ب

د) هیچکدام

۲. کدامیک از موارد زیر در خصوص کشیدگی و پیچ خوردگی اندام‌ها صحیح است؟

الف) کشیدگی عضلات و پیچ خوردگی عضلات به‌طور شایع به دنبال استفاده زیاد از اندام‌ها، انجام فعالیت ورزشی رخ می‌دهد.

ب) استفاده مجدد زود به هنگام از عضو آسیب دیده می‌تواند آسیب را طولانی کند.

ج) درد، حساسیت، تورم و کبودی مفصل و عضله از علایم آن است.

د) همه موارد

۳. کدامیک از موارد زیر جز نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص کشیدگی

و پیچ خوردگی اندام‌ها نیست؟

الف) تغییر شکل واضح در مفصل یا عضله

ب) تسکین درد پس از استفاده از درمان‌های خانگی

ج) افزایش قرمزی و تورم در طی ۴۸ ساعت اول علیرغم انجام توصیه‌های خانگی

د) عدم توانایی در خم کردن مفصل

۴- کدامیک از موارد زیر برای درمان کشیدگی و پیچ خوردگی اندام‌ها توصیه می‌شود؟

الف) استفاده از یخ برای کاهش تورم

ب) استفاده از باند کشی برای بستن نواحی متورم

ج) بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده

د) همه موارد

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: زخم و خراشیدگی                                                                                                                                                                                                                                    |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزیی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در مورد زخم و خراشیدگی اندام‌ها را توضیح دهد.<br>۲- توصیه‌های خانگی برای درمان زخم و خراشیدگی را تشریح کند. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر جز نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص زخم و خراشیدگی نیست؟

الف) درد و تورم و یا تغییر رنگ در محل جراحت

ب) ترشح چرک از ناحیه آسیب دیده

ج) محدودیت حرکت

د) همه موارد

۲. کدامیک از موارد زیر برای درمان زخم و خراشیدگی توصیه نمی شود؟

الف) استفاده از کمپرس یخ

ب) پانسمان و بانداز ناحیه آسیب دیده

ج) استفاده از بروفن یا استامینوفن برای کاهش درد

ج) شستشوی ناحیه آسیب دیده با آب گرم

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: سوختگی‌های سطحی                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- درجات سوختگی را توضیح دهد.<br>۲- علایم سوختگی را نام ببرد.<br>۳- نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در مورد سوختگی را توضیح دهد.<br>۴- توصیه‌های خانگی برای بهبود سوختگی‌های سطحی را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

- (الف) در سوختگی درجه ۱، لایه‌های زیرین پوست درگیر می‌شود.
  - (ب) در سوختگی درجه ۱، فقط لایه‌های فوقانی پوست درگیر می‌شود.
  - (ج) در سوختگی درجه ۲، انتهای اعصاب تخریب می‌شود.
  - (د) الف و ج
۲. کدامیک از علایم زیر در سوختگی درجه ۱ مشاهده می‌شود؟
- (الف) تاول

(ب) صورتی و یا قرمز شدن پوست

(ج) سفتی پوست در لمس

(د) همه موارد

۳. کدامیک از موارد زیر جز نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص سوختگی است؟

(الف) وجود سوختگی درجه ۱

(ب) درد و حساسیت در هنگام لمس

(ج) وجود سوختگی درجه ۲ در ناحیه صورت و چشم

(د) همه موارد

۴. کدامیک از موارد زیر برای درمان سوختگی سطحی توصیه می‌شود؟

(الف) اجتناب از پاره کردن و تخلیه تاول

(ب) استفاده از پماد سوختگی

(ج) مصرف آنتی‌بیوتیک

(د) الف و ب

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: آفتاب سوختگی                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- آفتاب سوختگی را توضیح دهد.<br>۲- علائم آفتاب سوختگی را نام ببرد.<br>۳- علائم کم آبی و شوک ناشی از آفتاب را نام ببرد.<br>۴- توصیه‌های خانگی برای آفتاب سوختگی را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر جز علایم آفتاب سوختگی است؟

(الف) پوست قرمز حساس

(ب) تب و لرز

(ج) کم آبی

(د) همه موارد

۲. کدامیک از موارد زیر جز نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص آفتاب

سوختگی است؟

(الف) تب بالای ۳۸,۵

(ب) وجود علایم شوک ناشی از آفتاب

(ج) قرمز شدن پوست

(د) الف و ب

۳. کدامیک از موارد زیر برای بهبود آفتاب سوختگی توصیه نمی شود؟

(الف) استفاده از پودر بچه برای نواحی عرق سوز

(ب) استفاده از پماد هیدرو کورتیزون

(ج) استفاده از کرم مرطوب کننده

(د) نوشیدن مایعات

۴. کدامیک از موارد زیر از علایم کم آبی و شوک ناشی از آفتاب است؟

(الف) سبکی سر و سیاهی رفتن چشم هنگام برخاستن

(ب) تعریق

(ج) کم شدن ضربان قلب

(د) کاهش دمای بدن

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: تنگی نفس                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- تاثیر سیگار بر دستگاه تنفس را توضیح دهد.<br>۲- نارسایی احتقانی قلب را توضیح دهد.<br>۳- پنومونی را شرح دهد.<br>۴- نشانه‌های ضروری برای مراجعه به پزشک در زمینه تنگی نفس را توضیح دهد.<br>۵- توصیه‌های خانگی برای بهبود علائم تنگی نفس را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

سخنرانی

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر در مورد تاثیر سیگار بر تنفس صحیح است؟  
(الف) افزایش ظرفیت ریوی  
(ب) کاهش ظرفیت ریوی  
(ج) تخریب آهسته و پیوسته نواحی میکروسکوپی ریه  
(د) ب و ج
۲. کدامیک از موارد زیر در مورد نارسایی احتقانی قلب صحیح است؟  
(الف) تنگ شدن راه هوایی موجب نارسایی احتقانی قلب می شود.  
(ب) به تورم راه هوایی، نارسایی احتقانی قلب گفته می شود.  
(ج) آسیب به عضلات قلب یا دریچه های قلب که باعث اشکال در به حرکت درآوردن خون می شود نارسایی احتقانی قلب گویند.  
(د) هیچکدام
۳. کدامیک از موارد زیر در مورد پنومونی صحیح است؟  
(الف) به عفونت ریه، پنومونی گفته می شود.  
(ب) آسیب به عضلات قلب یا دریچه های قلبی را پنومونی گفته می شود.  
(ج) به تخریب نواحی میکروسکوپی ریه پنومونی گفته می شود.  
(د) ب و ج
۴. کدامیک از موارد زیر جز نشانه های ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص تنگی نفس است؟  
(الف) وجود تنگی نفس همراه با احساس سبکی سر و سیاهی چشم  
(ب) وجود تنگی نفس همراه با تب ۳۸،۵ درجه سانتی گراد دهانی  
(ج) وجود تنگی نفس همراه با آبی رنگ شدن سر انگشتان دست و پا  
(د) همه موارد
۵. کدامیک از موارد زیر برای بهبود تنگی نفس توصیه می شود؟  
(الف) دور شدن از عوامل تحریک کننده  
(ب) استفاده از اسپری سالبوتامول یا تربوتالین که پزشک تجویز کرده است.  
(ج) الف و ب  
(د) هیچکدام

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: آسم                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- بیماری آسم را توضیح دهد.<br>۲- علایم آسم را توضیح دهد.<br>۳- عوامل موثر در ایجاد آسم را نام ببرد.<br>۴- توصیه‌های خانگی برای کنترل حملات آسم را توضیح دهد.<br>۵- عملکرد داروهای آسم را توضیح دهد.<br>۶- آسم ناشی از ورزش را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

سخنرانی

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر در مورد بیماری آسم صحیح است؟

الف) باریک شدن راه هوایی

ب) تجمع مایع در ریه

ج) الف و ب

د) هیچکدام

۲. کدامیک از موارد زیر از نشانه‌های آسم است؟

الف) احساس تنگی نفس

ب) سرفه مکرر در شب

ج) نفس نفس زدن پس از ۵ تا ۱۰ دقیقه ورزش

د) همه موارد

۳. کدامیک از عوامل زیر موجب حملات آسم می‌شوند؟

الف) گرده گل و گیاه و حساسیت فصلی

ب) پوست و موی حیوانات خانگی

ج) عطر، آلودگی هوا

د) همه موارد

۴. کدامیک از موارد زیر در خصوص عملکرد داروهای آسم صحیح است؟

الف) داروهای کنترل موجب کاهش التهاب راه هوایی می‌شود.

ب) داروهای نجات حاوی استروئید هستند و در کاهش تورم راه هوایی موثر هستند.

ج) داروهای نجات برای رفع اسپاسم عضلات راه هوایی موثر است.

د) الف و ج

۵. کدامیک از موارد زیر در مورد آسم ناشی از ورزش صحیح است؟

الف) استفاده از سالبوتامول ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قبل از شروع ورزش از حمله آسم پیشگیری می‌کند.

ب) افراد مبتلا به آسم باید پیش از ورزش به آرامی خود را گرم کنند.

ج) الف و ب

د) هیچکدام



---

## فصل هفتم: سلامت روانی و عاطفی

---

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت<br>عنوان درس: افسردگی                                                                                                                                                                                                                                                                |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- علائم احتمالی افسردگی را نام ببرد.<br>۲- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک درخصوص افسردگی را شرح دهد.<br>۳- توصیه‌های خودمراقبتی در خصوص افسردگی را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

سخنرانی

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر از علایم احتمالی افسردگی محسوب می‌شود؟

- الف) خلق پایین یا غم
- ب) کاهش انرژی یا خستگی شدید
- ج) ناتوانی در تمرکز
- د) همه موارد

۲. در کدامیک از موارد زیر در خصوص افسردگی باید به پزشک مراجعه کرد؟

- الف) اختلال در خواب
- ب) از دست دادن اعتماد به نفس
- ج) اشکال در تمرکز
- د) همه موارد

۳. توصیه‌های خودمراقبتی در افسردگی عبارتند از:

- الف) داشتن رژیم غذایی مناسب
- ب) شناسایی عامل ایجادکننده
- ج) کنار گذاشتن افکار منفی و سعی در اندیشیدن افکار مثبت
- د) همه موارد

۴. کدامیک از موارد زیر صحیح نیست؟

- الف) افسردگی یک بیماری است که به دلیل عدم توازن مواد شیمیایی و هورمون‌هایی که در مغز وظیفه تنظیم خلق را بر عهده دارند، ایجاد می‌شود.
- ب) دوز داروی ضد افسردگی را می‌توان براساس خلق و خوی و بدون مشورت پزشک تغییر داد.
- ج) الکل و دیگر مواد، درمان افسردگی را دشوارتر می‌کنند.
- د) فرد افسرده باید خود را به انجام ورزش وادار کند.

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت<br>عنوان درس: اختلال مصرف مواد                                                                                                                                                                                                                                            |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- علائم احتمالی اعتیاد به الکل را نام ببرد.<br>۲- اعتیاد به مصرف الکل را شرح دهد.<br>۳- توصیه‌های خودیاری در خصوص اعتیاد به مصرف الکل را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

سخنرانی

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر از علایم احتمالی اعتیاد به مصرف الکل محسوب می‌شود؟

الف) نمی‌تواند الکل مصرف نکند و نسبت به مصرف نکردن الکل مقاومت ندارد.

ب) در صورت عدم مصرف الکل، دچار علایم جسمی نمی‌شود.

ج) در صورت عدم مصرف الکل، دچار مشکلات خواب و اضطراب می‌شود.

د) الف و ج

۲. کدامیک از موارد زیر در خصوص مصرف الکل صحیح است؟

الف) فردی که در صورت مصرف نکردن الکل، دچار درد معده و خستگی شود به الکل معتاد است.

ب) علائم وابستگی به الکل شامل خلق پایین و تنش است.

ج) یکی از نشانه‌های اعتیاد به الکل، ایجاد تعریق و بی‌قراری در صورت توقف نوشیدن آن است.

د) همه موارد

۳. توصیه‌های خودیاری برای الکل عبارتند از:

الف) پیوستن به یک گروه حمایتی، یکی از راه‌های کمک گرفتن است.

ب) مشورت با پزشک یا مشاوران برای افراد خانواده فرد الکلی ضروری است.

ج) ترک الکل به ویژه افرادی که مشکل جسمی دارند.

د) همه موارد

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت<br>عنوان درس: اختلالات اضطرابی                                                                                                                                                                                                                                                            |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- علائم احتمالی اختلال اضطراب را نام ببرد.<br>۲- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص اضطراب را شرح دهد.<br>۳- توصیه‌های خودمراقبتی در خصوص اضطراب را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۳۰ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

نمایش عملی (روش‌های آرام سازی)

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسبین فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از علایم احتمالی اختلالات اضطراب محسوب می‌شود؟

الف) نگرانی و ترس از دست دادن کنترل

ب) تعریق نامتناسب

ج) احساس تپش قلب و تنگی نفس

د) همه موارد

۲. توصیه‌های خودمراقبتی برای اضطراب عبارتند از:

الف) عامل آغازگر پیدا شود و برای مدیریت آن عوامل برنامه‌ریزی شود.

ب) یادگیری روش‌های آرام‌سازی در مدیریت اضطراب مؤثر است.

ج) صحبت کردن با دوستان در مورد ترس‌ها مؤثر نیست.

د) الف و ب

۳. کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

الف) داشتن نگرانی و اضطراب در هر شرایطی، غیر طبیعی است.

ب) در صورت داشتن تجربه وحشت زدگی ناگهانی در اثر ترس آنی بی‌دلیل، باید به پزشک مراجعه کرد.

ج) در موقعیت‌های که باعث احساس اضطراب می‌شود، از تمرین‌های تنفسی استفاده شود.

د) ب و ج

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت<br>عنوان درس: خشونت خانگی                                                                                                                                                                                                                        |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- انواع همسر آزاری را توضیح دهد.<br>۲- پیامدهای همسر آزاری را شرح دهد.<br>۳- توصیه‌های خودیاری در خصوص خشونت را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

الف) همسر آزاری شامل تهدید کردن، انتقاد مکرر از همسر و آزار جسمانی است.

ب) منع کردن از تحصیل جزء همسر آزاری به شمار نمی‌رود.

ج) تامین نکردن نیازهای مادی یا روانی از جمله همسر آزاری به شمار می‌رود.

د) الف و ج

۲. کدامیک از موارد زیر صحیح نیست؟

الف) از پیامدهای روانی همسر آزاری، افسردگی و اضطراب را می‌توان نام برد.

ب) همسر آزاری اثر مخربی بر فرزندان نمی‌گذارد.

ج) سردردهای میگرنی و فشار خون می‌تواند از پیامدهای جسمانی همسر آزاری به شمار رود.

د) تحمل رفتار خشونت آمیز در درازمدت موجب افزایش مشکلات خانوادگی خواهد شد.

۳. توصیه‌های خودیاری برای خشونت خانوادگی عبارتند از:

الف) مشاوره حرفه‌ای را از خط تلفن اورژانس اجتماعی (۱۲۳) می‌توان دریافت کرد.

ب) مراکز مشاوره حضوری در خصوص خشونت خانوادگی در سازمان بهزیستی یا آموزش و پرورش مستقر است.

ج) با شماره تلفن ۱۴۸۰ می‌توان با صدای مشاور در خصوص مشکلات خانوادگی مشورت کرد.

د) همه موارد

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت<br>عنوان درس: مشکلات خواب                                                                                                                                                                                                                          |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص مشکلات خواب را شرح دهد.<br>۲- توصیه‌های خودیاری برای رفع مشکلات خواب را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. در کدامیک از موارد زیر باید به پزشک مراجعه کرد؟

الف) خرخر بلند

ب) هنگام رفتن به رختخواب، درد یا احساس ناراحتی در پا

ج) قطع تنفس در هنگام خواب

د) همه موارد

۲. توصیه‌های خودیاری برای مشکلات خواب عبارتند از:

الف) از مطالعه و تماشای تلویزیون در بستر خودداری شود.

ب) خوردن قهوه در خواب رفتن مؤثر است.

ج) انجام ورزش منظم در رفع مشکلات خواب مؤثر است.

د) الف و ج

۳. کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

الف) سعی شود دلیل مشکل خواب پیدا شود.

ب) از شام خوردن دیر وقت پرهیز شود.

ج) از تمرین‌های تنفسی برای آسوده‌سازی استفاده شود.

د) همه موارد

### طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت<br>عنوان درس: مشکلات حافظه                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- علائم و نشانه‌های احتمالی مشکلات جدی حافظه را نام ببرد.<br>۲- علائم ضروری برای مراجعه به پزشک در خصوص مشکلات حافظه را شرح دهد.<br>۳- توصیه‌های خودیاری برای مشکلات حافظه را توضیح دهد.<br>۴- آزمون ارزیابی مشکل در حافظه را شرح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

سخنرانی

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از نشانه‌های احتمالی مشکلات حافظه است؟

- الف) مشکل در کلام
- ب) عصبانیت ناگهانی بی دلیل
- ج) عدم درک درست زمان و مکان
- د) همه موارد

۲. در صورت وجود کدامیک از علائم زیر باید به پزشک مراجعه کرد؟

- الف) مشکل در یادگیری چیزهای جدید
- ب) فراموش کردن کارهای امروز
- ج) مشکل در گفت و گو
- د) همه موارد

۳. توصیه‌های خودیاری برای مشکلات حافظه عبارتند از:

- الف) برای خرید روزانه یا دیگر فعالیت‌ها فهرست تهیه شود.
- ب) تمام وقت تلویزیون تماشا شود.
- ج) از جدول‌های لغات متقاطع، جدول اعداد و کارهایی که تمرکز بیشتر و انرژی ذهنی افزون‌تری لازم دارد، استفاده شود.
- د) الف و ج

۴. کدامیک از آزمون‌های زیر برای ارزیابی حافظه بکار می‌رود؟

- الف) از فردی که مشکل حافظه دارد خواسته شود ۳ چیز را به خاطر بسپارد.
- ب) از فردی که مشکل حافظه دارد خواسته شود ساعتی بکشد که زمان ۱۰ دقیقه به ۲ را نشان دهد.
- ج) اگر فرد بتواند یک ساعت درست بکشد و دو یا سه مورد از موارد خواسته شده برای خاطر سپردن را به یاد آورد، جای نگرانی نیست.
- د) همه موارد



---

## فصل هشتم: اطلاعات عمومی

---

طرح درس جلسه اول

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: مصرف داروهای شایع                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- داروهای ضد احتقان را توضیح دهد.<br>۲- تاثیر داروهای ضد احتقان در سرماخوردگی و حساسیت را توضیح دهد.<br>۳- اثرات آدرنالین بر بدن را توضیح دهد.<br>۴- داروهای آنتی هیستامین را توضیح دهد.<br>۵- انواع داروهای آنتی هیستامین را نام ببرد. |

طرح درس جلسه دوم

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: مصرف داروهای شایع                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- دو نمونه از داروهای مسکن و تب بر را نام ببرد.<br>۲- اثرات داروهای مسکن و تب بر را بر بدن توضیح دهد.<br>۳- داروی مسکن و تب بر مناسب برای کودکان را نام ببرد.<br>۴- تاثیر آنتی بیوتیک بر بدن را توضیح دهد.<br>۵- نحوه استفاده از داروهای آنتی بیوتیک را توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

سخنرانی

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

۱۲۰ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر در خصوص داروهای ضد احتقان صحیح است؟
  - الف) داروهای ضد احتقان داروهایی هستند که تورم راه‌های هوایی را کاهش می‌دهند.
  - ب) برای رفع سرماخوردگی و پرخونی سینوس‌ها موثرند.
  - ج) رشد باکتری را متوقف می‌کند.
  - د) الف و ب
۲. کدامیک از موارد زیر در خصوص آدرنالین صحیح نیست؟
  - الف) ماده‌ای است که در بدن به طور طبیعی تولید می‌شود.
  - ب) باعث کاهش فشار خون و ضربان قلب می‌شود.
  - ج) برای افراد مبتلا به آسم باید با احتیاط مصرف شود.
  - د) مصرف آن برای بیماران قلبی و عروقی که به خوبی تحت کنترل نیست، خطرناک است.
۳. کدامیک از موارد زیر در خصوص داروهای آنتی هیستامین صحیح است؟
  - الف) داروهایی نظیر دیفن هیدرامین و کلرفنیرامین نمونه‌ای از داروهای آنتی هیستامین هستند.
  - ب) آنتی هیستامین‌ها به دو گروه خواب آور و غیر خواب آور تقسیم می‌شوند.
  - ج) مصرف آنتی هیستامین‌ها برای کاهش علائم ناشی از واکنش‌های حساسیتی موثرند.
  - د) همه موارد
۴. کدامیک از موارد زیر در خصوص داروهای مسکن و تب بر صحیح است؟
  - الف) داروهای فنیل افرین و افدرین جز داروهای تب بر و مسکن هستند.
  - ب) آاس آ خاصیت ضد التهابی دارد.
  - ج) مصرف استامینوفن برای کودکان خطرناک است.
  - د) مصرف آسپرین برای افراد زیر ۲۰ سال که بیماری ویروسی دارند، مفید است.
- ۵- کدامیک از موارد زیر در خصوص آنتی‌بیوتیک‌ها صحیح است؟
  - الف) در صورت تجویز آنتی‌بیوتیک توسط پزشک، بیمار باید به محض بهبودی دارو را قطع کند.
  - ب) آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند همه باکتری‌ها و ویروس‌ها را از بین ببرند.
  - ج) آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان افرادی که عفونت باکتریایی دارند مفید است.
  - د) آنتی‌بیوتیک‌ها برای مدت طولانی قابل نگهداری هستند.

## طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: آنفلونزا و دیگر عفونت‌های ویروسی                                                                                                                                                                                                                                                               |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- حداقل دو بیماری ویروسی را نام ببرد.<br>۲- راه‌های انتقال بیماری آنفلوآنزا را نام ببرد.<br>۳- راه‌های پیشگیری از انتقال بیمارهای تنفسی را توضیح دهد.<br>۴- نحوه صحیح شستشوی دست را توضیح دهد. |

## مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

## روش آموزش:

نمایش عملی

پرسش و پاسخ

## وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

## فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

## نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

۱۲۲ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر در خصوص راه‌های انتقال بیماری‌های ویروسی نظیر آنفلوانزا صحیح است؟

الف) از طریق استنشاق ریز قطره‌های سرفه یا عطسه فرد مبتلا

ب) لمس اشیایی که روی آن‌ها سرفه یا عطسه شده است.

ج) الف و ب

د) بیماری‌های ویروسی قابل انتقال نیست.

۲. کدامیک از موارد زیر در خصوص راه‌های پیشگیری از بیماری‌های ویروسی صحیح است؟

الف) شستشوی دست

ب) اجتناب از استفاده مشترک از حوله، دستمال یا ظروف با دیگران

ج) استفاده از ماسک

د) همه موارد

۳. کدامیک از موارد زیر در مورد شستشوی دست صحیح است؟

الف) شستشوی دست حداکثر به مدت ۲۰ ثانیه

ب) استفاده از آب و صابون برای پاک کردن کثیفی واضح دست

ج) اجتناب از ضدعفونی کننده‌ها با پایه الکلی

د) همه موارد

## طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: بیماری‌های آمیزشی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- بیماری‌های آمیزشی را تعریف کند.<br>۲- افراد در معرض خطر بیماری‌های آمیزشی را نام ببرد.<br>۳- حداقل سه علامت از علائم بیماری‌های آمیزشی را نام ببرد.<br>۴- راه‌های حفاظت از بیماری‌های آمیزشی را توضیح دهد.<br>۵- شایع‌ترین بیماری‌های آمیزشی را نام ببرد. |

## مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

## روش آموزش:

پرسش و پاسخ

## وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

## فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

## نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر در خصوص بیماری‌های آمیزشی صحیح است؟  
(الف) بیماری آمیزشی آن دسته از بیماری است که از راه آمیزش جنسی منتقل می‌شود.  
(ب) ویروس و باکتری عامل بیماری‌های آمیزشی نیست.  
(ج) بیماران مبتلا به بیماری‌های آمیزشی از بیماری خود آگاه هستند.  
(د) هیچکدام
۲. چه کسانی در معرض خطر بیماری‌های آمیزشی هستند؟  
(الف) تمامی افراد جامعه  
(ب) افراد فعال از نظر جنسی که با فرد مبتلا تماس داشته‌اند.  
(ج) زنان  
(د) همه موارد
۳. کدامیک از موارد زیر از علایم بیماری‌های آمیزشی است؟  
(الف) زگیل در نواحی تناسلی  
(ب) درد در ناحیه شکم  
(ج) غدد متورم در ناحیه تناسلی  
(د) همه موارد
۴. کدامیک از موارد زیر در مورد حفاظت از بیماری آمیزشی صحیح است؟  
(الف) محدود کردن رابطه جنسی با همسری که از عفونت نداشتن وی مطمئن هستید.  
(ب) استفاده از کاندوم  
(ج) الف و ب  
(د) هیچ روشی برای حفاظت از بیماری‌های آمیزشی وجود ندارد.
۵. کدامیک از موارد زیر جز بیماری‌های آمیزشی نیست؟  
(الف) مننژیت  
(ب) سیفلیس  
(ج) هپاتیت ب و ث  
(د) هرپس

## طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: ایمن سازی                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- دلایل ایمن سازی را توضیح دهد.<br>۲- عوارض ایمن سازی را نام ببرد.<br>۳- چگونگی تاثیر واکسن بر بدن را توضیح دهد.<br>۴- انواع واکسن های مورد نیاز در بزرگسالان را نام ببرد. |

## مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می شود و شرکت کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

## روش آموزش:

پرسش و پاسخ

## وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

## فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می شود با چیدمان U شکل، صندلی های راحت و تجهیزات صوتی مناسب این فضا می تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

## نحوه ارزیابی شرکت کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت کنندگان با استفاده از پیش آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله ای با استفاده از پرسش های مرحله ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت کنندگان با استفاده از پس آزمون طراحی شده

۱۲۶ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر در خصوص ایمن‌سازی صحیح است؟

الف) خطر بیماری بسیار بیشتر از خطرهای ناشی از تزریق واکسن است.

ب) عوارض جدی و واکنش‌های حساسیتی واکسن‌ها بسیار شایع هستند.

ج) به دلیل کم شدن بیماری‌های مسری، نیاز به واکسیناسیون نیست.

د) هیچکدام

۲. کدامیک از موارد زیر در مورد نحوه عملکرد واکسن در بدن صحیح است؟

الف) دستگاه ایمنی بدن را تضعیف می‌کند.

ب) از طریق مواجهه بدن با عامل عفونی با دوز پایین موجب تحریک پاسخ ایمنی بدن

می‌شود.

ج) الف و ب

د) هیچکدام

۳. کدامیک از واکسن‌های زیر در دوران بزرگسالی تزریق نمی‌شود؟

الف) هپاتیت ب

ب) سه گانه

ج) آنفلوانزا

د) کزاز

### طرح درس جلسه اول

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: سکته قلبی و مغزی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- پیشگیری اولیه و ثانویه را تعریف کند.<br>۲- چگونگی ایجاد بیماری قلبی و حمله قلبی را توضیح دهد.<br>۳- روش‌های تشخیص بیماری قلبی را نام ببرد.<br>۴- خطرهای فشارخون بالا را نام ببرد.<br>۵- عوامل خطر فشار خون بالا را نام ببرد.<br>۶- توصیه‌های خانگی برای کاهش عوامل خطر فشارخون بالا را شرح دهد. |

### طرح درس جلسه دوم

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: سکته قلبی و مغزی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- فشار سیستولیک و دیاستولیک را توضیح دهد.<br>۲- مقادیر فشار خون بالا، طبیعی و بهینه را توضیح دهد.<br>۳- عوامل خطر تنگی عروق را توضیح دهد.<br>۴- روش‌های پیشگیری از حمله قلبی و مغزی را شرح دهد.<br>۵- سکته مغزی را توضیح دهد.<br>۶- حداقل ۳ علامت سکته مغزی را نام ببرد. |

## ۱۲۸ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در دو روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان در هر جلسه حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر در خصوص پیشگیری صحیح است؟
  - الف) پیشگیری به معنی آزمایش، درمان یا تغییراتی است که خطر را کاهش می‌دهد.
  - ب) پیشگیری ثانویه به معنی پیشگیری از بروز بیماری است.
  - ج) پیشگیری اولیه به معنی تلاش برای توقف پیشرفت بیماری است.
  - د) ب و ج
۲. کدامیک از موارد زیر در مورد بیماری قلبی و حمله قلبی صحیح است؟
  - الف) تنگ شدن عروق کرونر باعث می‌شود اکسیژن کافی به عضله قلب نرسد و در نتیجه بیمار علائم درد آنژین را تجربه کند.
  - ب) تنگی ناگهانی شریان‌های قلب به دلیل لخته خون منجر به حمله قلبی می‌شود.
  - ج) اگر ظرف ۴ تا ۶ ساعت از زمان شروع علائم حمله قلبی، درمان صورت گیرد، میزان نهایی تخریب به حداقل می‌رسد.
  - د) همه موارد
۳. کدامیک از روش‌های زیر برای شناسایی بیماری قلبی مناسب است؟
  - الف) تست ورزش
  - ب) نوار قلب
  - ج) آنژیوگرافی
  - د) همه موارد
۴. کدامیک از موارد زیر از خطرهای پرفشاری خون است؟
  - الف) حمله قلبی، سکته مغزی، بیماری کلیه و مشکلات بینایی
  - ب) دیابت، مشکلات شنوایی، آسم و سرطان
  - ج) اضافه وزن، بیماری ریوی، اضطراب و مشکلات گوارشی
  - د) همه موارد
۵. کدامیک از مقادیر زیر فشار خون بهینه است؟
  - الف) ۱۴۰/۹۰
  - ب) ۱۲۰/۸۰
  - ج) ۱۳۹/۸۴
  - د) ۱۳۵/۸۵

۱۳۰ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

۶. کدامیک از افراد زیر در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا هستند؟

الف) افراد با اضافه وزن

ب) افراد سیگاری

ج) افراد کم تحرک

د) همه موارد

۷. کدامیک از موارد زیر از عوامل خطر تنگی عروق به شمار می‌آید؟

الف) چربی و دیابت

ب) سیگار و چاقی

ج) الف و ب

د) میگرن و سرطان

۸. کدامیک از روش‌های زیر برای پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی موثر است؟

الف) شیوه زندگی سالم نظیر خوردن روزانه میوه و سبزی

ب) خوردن گوشت قرمز و لبنیات پرچرب

ج) الف و ب

د) هیچکدام

۹. کدامیک از موارد زیر در مورد سکته مغزی صحیح است؟

الف) سکته مغزی به از دست رفتن ناگهانی کارکرد مغزی در ناحیه‌ای معین گفته می‌شود.

ب) گنجی ناگهانی یا از دست دادن تکلم از علائم سکته مغزی است.

ج) سکته مغزی را می‌توان با داروهای حل‌کننده لخته، به شرطی که درمان سریعاً شروع شود، درمان کرد.

د) همه موارد

## طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: سرطان                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- سرطان را تعریف کند.<br>۲- عوامل ایجاد سلول‌های سرطان را تشریح کند.<br>۳- حداقل دو سرطان شایع را نام ببرد.<br>۴- روش‌های تشخیص سرطان را نام ببرد.<br>۵- روش‌های پیشگیری از سرطان را توضیح دهد. |

## مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

## روش آموزش:

پرسش و پاسخ

## وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

## فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

## نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر در خصوص سرطان صحیح است؟

- الف) زمانی که تکثیر سلول‌ها از کنترل خارج شود، آن گاه سرطان ایجاد می‌شود.
- ب) افزایش سن و مواجهه با عفونت یا مواد شیمیایی، باعث ایجاد سرطان می‌شود.
- ج) سرطان ریه شایع‌ترین علت ابتلا به سرطان و مرگ ناشی از سرطان است.
- د) همه موارد

۲. کدامیک از موارد زیر در مورد تشخیص سرطان صحیح است؟

- الف) پاپ اسمیر یکی از روش‌های تشخیص سرطان رحم است.
- ب) با آزمایش خون می‌توان همه سرطان‌ها را تشخیص داد.
- ج) آزمون خون مخفی مدفوع به تشخیص سرطان روده بزرگ کمک می‌کند.
- د) الف و ج

۳. کدامیک از روش‌های زیر در پیشگیری از سرطان موثر نیست؟

الف) قرار گرفتن در معرض خورشید

ب) عدم مصرف سیگار

ج) خوردن طیف متنوعی از سبزی‌ها

د) اضافه کردن ماهی به رژیم غذایی

## طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: دیابت                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- دیابت را تعریف کند.<br>۲- انواع دیابت را نام ببرد.<br>۳- حداقل چهار علامت از دیابت را نام ببرد.<br>۴- افراد در معرض خطر دیابت را نام ببرد.<br>۵- عوارض بیماری دیابت را نام ببرد.<br>۶- راه‌های پیشگیری از بیماری دیابت توضیح دهد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

سخنرانی

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

ماکت بدن

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر در خصوص دیابت صحیح نیست؟

- الف) هنگامی که پانکراس، به اندازه کافی انسولین ترشح نمی‌کند یا بدن، انسولین تولید شده را به درستی مورد استفاده قرار نمی‌دهد، دیابت رخ می‌دهد.
- ب) در دیابت نوع ۱ تولید انسولین در پانکراس به درستی انجام نمی‌شود. بنابراین بیمار باید انسولین تزریق کند.
- ج) دیابت نوع ۲ اکثراً در کودکان و نوجوانان رخ می‌دهد.
- د) کنترل دیابت نوع ۲ در ابتدا با کنترل رژیم غذایی، کاهش وزن و داروهای خوراکی صورت می‌گیرد.

۲. کدامیک از موارد زیر از علایم دیابت است؟

- الف) ادرار مکرر
- ب) افزایش اشتها
- ج) تاری دید
- د) همه موارد

۳. دیابت عامل کدامیک از موارد زیر است؟

- الف) بیماری قلبی و سکته مغزی
- ب) تخریب اعصاب
- ج) پوکی استخوان
- د) الف و ب

۴. کدامیک از افراد زیر در معرض خطر دیابت هستند؟

الف) افراد بالای ۴۵ سال

- ب) افراد مبتلا به سرطان
- ج) افراد مبتلا به نارسایی کلیه
- د) افراد مبتلا به مشکلات گوارشی

۵. کدامیک از روش‌های زیر برای پیشگیری از دیابت مؤثر است؟

- الف) حفظ وزن سالم
- ب) ورزش
- ج) ترک سیگار
- د) همه موارد

## طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: رژیم گرفتن و کاهش وزن                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- عوارض چاقی را نام ببرد.<br>۲- نحوه محاسبه شاخص توده بدنی را توضیح دهد.<br>۳- شاخص توده بدنی در افراد با وزن طبیعی، اضافه وزن و چاق را توضیح دهد.<br>۴- انواع رژیم غذایی را توضیح دهد.<br>۵- راه‌های کاهش وزن را شرح دهد. |

## مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

## روش آموزش:

پرسش و پاسخ

## وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

## فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

## نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر در خصوص عوارض چاقی صحیح است؟

(الف) دیابت

(ب) فشارخون بالا

(ج) حمله قلبی و مغزی

(د) همه موارد

۲. کدامیک از موارد زیر در مورد شاخص توده بدنی صحیح است؟

(الف) برای محاسبه شاخص توده بدنی، وزن به کیلوگرم را بر قد به توان ۲ (برحسب متر) تقسیم می‌شود.

(ب) شاخص توده بدنی بین ۲۵ تا ۲۹،۹ نشان می‌دهد که فرد اضافه وزن دارد.

(ج) الف و ب

(د) هیچکدام

۳. کدامیک از موارد زیر در مورد رژیم غذایی صحیح است؟

(الف) رژیم‌های بسیار کم کالری برای افراد دارای شاخص توده بدنی بالاتر از ۳۰ که رژیم‌های قبلی برای آنان موثر نبوده است، استفاده می‌شود.

(ب) رژیم‌های بسیار کم چربی برای پیشگیری یا کاهش بیماری‌های قلبی ابداع شده است و مبتنی بر سبزیجات است.

(ج) رژیم‌های کم کالری دارای چربی کمتر و کربوهیدرات بیشتر است.

(د) همه موارد

۴. بهترین راه برای کاهش وزن کدامیک از موارد زیر است؟

(الف) کوچک کردن معده

(ب) کاهش منطقی در کل حجم غذای دریافتی با افزایش تمرین‌های ورزشی

(ج) استفاده از قرص‌های لاغری

(د) الف و ج

## طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: ورزش                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- فواید ورزش منظم را نام ببرد.<br>۲- ورزش را تعریف کند.<br>۳- نحوه شروع ورزش را توضیح دهد.<br>۴- مدت زمان توصیه شده در مورد ورزش روزانه را شرح دهد.<br>۵- ورزش‌های هوازی را تعریف کند.<br>۶- ورزش‌های موثر بر استخوان و مفاصل را نام ببرد. |

### مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

### روش آموزش:

پرسش و پاسخ

### وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

### فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

### نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر از فواید ورزش است؟
  - الف) کاهش تنش و اضطراب
  - ب) کاهش خطر بیماری قلبی و سکته مغزی
  - ب) افزایش سطح انرژی
  - د) همه موارد
۲. کدامیک از موارد زیر در مورد ورزش صحیح است؟
  - الف) اغلب فعالیت‌های روزمره‌ای که انجام می‌دهیم و ماهیت مقطعی دارند، ورزش محسوب می‌شود.
  - ب) انجام ورزش روزانه حداقل به مدت ۲ ساعت توصیه می‌شود.
  - ج) برای بهره‌مندی از فواید ورزش باید از ابتدا با ورزش‌های سنگین شروع کرد.
  - د) ورزش واقعی مستلزم افزایش ضربان قلب است.
۳. کدامیک از موارد زیر در خصوص ورزش‌های هوازی صحیح است؟
  - الف) ورزش‌های هوازی، گروه‌های عضلات بزرگ بدن را به تحرک درمی‌آورد.
  - ب) شنا یکی از ورزش‌های هوازی است و برای رفع التهاب مفاصل، بهترین انتخاب است.
  - ج) دوچرخه‌سواری برای افرادی که مفصل ران، زانو یا مچ پا دردناک دارند انتخاب مناسب نیست.
  - د) الف و ب
۴. کدامیک از موارد زیر نشانه‌های ضروری برای مراجعه پزشک در زمینه ورزش نیست؟
  - الف) افزایش ضربان قلب در حین انجام ورزش
  - ب) درد یا سنگینی در قفسه سینه به هنگام ورزش
  - ج) سرگیجه یا سبکی سر
  - د) داشتن اضافه وزن زیاد یا استعمال دخانیات به مدت طولانی

## طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیران سلامت<br>عنوان درس: استعمال دخانیات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی<br>اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- خطرات استعمال سیگار را نام ببرد.<br>۲- توصیه‌های خانگی برای ترک سیگار را تشریح کند.<br>۳- نحوه استفاده از آدامس‌های جایگزین کننده نیکوتین و برچسب‌های نیکوتین را توضیح دهد.<br>۴- روش کاهش تدریجی برای ترک سیگار را توضیح دهد. |

## مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

## روش آموزش:

پرسش و پاسخ

## وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

## فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب. این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

## نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

۱۴۰ | طرح درس راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی |

### سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر از خطرات مصرف سیگار است؟

الف) بیماری قلبی

ب) سرطان کلیه و مثانه

ج) پوکی استخوان

د) همه موارد

۲. کدامیک از موارد زیر در مورد دود دست دوم صحیح است؟

الف) مواجهه منظم با دود دست دوم، احتمال بیماری ریوی را تا ۲۵ درصد افزایش می‌دهد.

ب) دستگاه‌های تهویه هوا، دود دست دوم را حذف می‌کند.

ج) با باز کردن پنجره می‌توان خطر دود سیگار را از بین برد.

ب) همه موارد

۳. کدامیک از توصیه‌های خانگی زیر برای ترک سیگار صحیح است؟

الف) مشخص کردن تاریخ ترک

ب) ترک عادت‌ها یا فعالیت‌های مرتبط با سیگار کشیدن

ج) یادگیری روش‌های آسوده سازی

د) همه موارد

۴. کدامیک از موارد زیر در مورد برچسب‌ها و آدامس‌های جایگزین کننده نیکوتین صحیح است؟

الف) باید برچسب‌های نیکوتین را هنگام سیگار کشیدن استفاده کرد.

ب) هنگامی که میل به سیگار کشیدن وجود دارد می‌توان به جای آن از آدامس‌های نیکوتین استفاده کرد تا میل کشیدن به سیگار بگذرد.

ج) خرید برچسب‌های نیکوتین نیاز به نسخه پزشک دارد.

د) در افرادی که به سادگی نمی‌توانند سیگار را کنار بگذارند باید از برچسب‌های نیکوتین استفاده کنند.

۵. کدامیک از موارد زیر در مورد روش تدریجی ترک سیگار صحیح است؟

الف) ترک ناگهانی برای افرادی که علایم ترک را شدید حس می‌کنند، مناسب است.

ب) در روش تدریجی ترک، هر هفته یا دو هفته ۱ یا ۲ سیگار کم می‌شود.

ج) الف و ب

د) هیچکدام

## طرح درس

|                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گروه هدف: سفیر سلامت                                                                                                                                                                                                                                           |
| عنوان درس: اختلال بینایی و سلامت چشم                                                                                                                                                                                                                           |
| هدف کلی: توانمندسازی سفیران سلامت خانوار برای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی اهداف رفتاری:<br>انتظار می‌رود در پایان، فراگیر بتواند:<br>۱- نزدیک بینی چشم را تعریف کند.<br>۲- دوربینی چشم را تعریف کند.<br>۳- گلوکوم را شرح دهد.<br>۴- آب مروارید را توضیح دهد. |

## مدت زمان برنامه

جلسه آموزشی در یک روز برگزار می‌شود و شرکت‌کنندگان حداقل ۱۵ دقیقه حضور فعال دارند.

## روش آموزش:

پرسش و پاسخ

## وسایل کمک آموزشی:

بسته آموزشی

برگه سفید

## فضای آموزشی

اتاقی با ظرفیت ۱۵-۴ نفر، پیشنهاد می‌شود با چیدمان U شکل، صندلی‌های راحت و تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه، خانه بهداشت، مدرسه، مسجد و... باشد.

## نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی ابتدایی شرکت‌کنندگان با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی مرحله‌ای با استفاده از پرسش‌های مرحله‌ای و سنجش میزان حضور فعال شرکت‌کنندگان
- ارزیابی پایانی شرکت‌کنندگان با استفاده از پس‌آزمون طراحی شده

### سوالات پیش‌آزمون و پس‌آزمون

۱. کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

الف) نزدیک بینی به این معناست که فرد برای دیدن اشیایی که نزدیک هستند با مشکل مواجه است.

ب) دوربینی به این معناست که فرد برای دیدن اشیایی که نزدیک هستند با مشکل مواجه است.

ج) نزدیک تلویزیون نشستن، موجب تغییر بینایی می‌شود.

د) ناتوانی برای دیدن اشیای نزدیک با افزایش سن شایع نیست.

۲. کدامیک از موارد زیر صحیح نیست؟

الف) گلوکوم، بیماری افزایش فشار داخل چشم است.

ب) در معاینه چشم نمی‌توان چشم را از نظر آب سیاه آزمون کرد.

ج) از مشکلات شایع همراه با افزایش سن، آب مروارید است.

د) درمان گلوکوم پیش از آن که باعث از دست دادن بینایی شود، بسیار مهم است.