

چک لیست بررسی فعالیت های بهبود تغذیه مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه سلامت در سال ۱۴۰۳

نام و نام خانوادگی کارشناس تغذیه: تاریخ:

فعالیت	جزئیات	ضریب	نحوه ارزیابی
بود و شاخص	<p>شرح وظایف کارشناس تغذیه در مورد - گواهی آموزش بدو خدمت - نصب روزهای حضور</p> <p>شاخص های تغذیه ای (نصب در مورد پزشک / کارشناس تغذیه / مراقب سلامت)</p> <p>نصب برگه خدمات تغذیه روی درب اتاق - اطلاعات جمعیتی - مدارس تحت پوشش</p> <p>روپوش طبق دستورالعمل ارسالی (خانم ها مانتو شلوار سورمه ای - آقایان روپوش سفید)</p>	۵	<p>شرح وظایف <input type="checkbox"/> شاخص های تغذیه</p> <p>گواهی بدو خدمت <input type="checkbox"/> روز حضور</p> <p>اطلاعات جمعیتی <input type="checkbox"/> نام خانوادگی</p> <p>مدارس تحت پوشش <input type="checkbox"/> روپوش</p>
برنامه ریزی	<p>آیا آخرین فایل های مربوط به کارشناس تغذیه (به صورت الکترونیکی یا فیزیکی) موجود است؟ (بسته آموزشی- بسته خدمتی تغذیه- پمفلت ها - چک لیست بازدید - مستندات عملکرد ۱۴۰۲ و...)</p> <p>آیا کارشناس تغذیه برنامه ریزی لازم با تیم سلامت انجام داده است؟ (جلسه فصلی جهت انجام مداخلات مانند تکرار مراقبت، ارجاع، پیگیری و...)</p> <p>بررسی آگاهی کارشناس تغذیه از الف) وضعیت جمعیتی، تعداد مدارس، مهدکودک ها و... ب) تحلیل شاخص های تغذیه ای (عنوان شاخص های نامطلوب، علل احتمالی، مداخلات و...)</p> <p>آیا موارد نیازمند اصلاح بازدید قبلی واحد و گزارش اقدامات انجام شده موجود هست؟</p> <p>آیا فعالیت های پیش بینی شده برنامه عملیاتی طبق جدول زمان بندی انجام گرفته است؟ ۱. ارتقا فرهنگ و سواد تغذیه ای (غیرواگیر، مدارس و...) ۲. بین بخشی (ادارات، مساجد، بسیج و...)</p> <p>آیا مشکلات در حوزه پشتیبانی / اجرایی / مدیریتی در پایان هر فصل به واحد ارسال شده است؟</p> <p>بررسی وضعیت اتوماسیون اداری و مشاهده کلیه نامه های ارسالی تغذیه از مرکز بهداشت شهرستان حضور منظم و هماهنگی با پزشک و مدیر جهت مرخصی و ماموریت ها + هماهنگی با واحد جهت مرخصی در مراکز با یک روز حضور در هفته و مرخصی های استعلاجی بیشتر از ۳ روز</p> <p>۴ جلسه آموزش در شش ماهه اول و ۶ جلسه در شش ماهه دوم انجام شده است؟</p>	<p>مشاهده فایل های تغذیه در کامپیوتر کارشناس تغذیه</p> <p>تعداد جلسه:</p> <p>الف) آگاهی از آمارها:</p> <p>ب) تحلیل شاخص های تغذیه ای:</p> <p>بررسی اقدامات انجام شده:</p> <p>درصد پیشرفت: ۱: ۲:</p> <p>تاریخ ارسال:</p> <p>تعداد کل نامه: مشاهده شده:</p> <p>ثبت منظم:</p> <p>هماهنگی با واحد:</p> <p>تعداد جلسات ماه اخیر: سه ماهه:</p>	
آموزش	<p>آیا اصول آموزش (معرفی، شرح اهمیت موضوع، پرسش و پاسخ و...) آگاهی دارد؟</p> <p>آموزش در مراکز جمعی (مسجد، پایگاه، بسیج، ادارات و...)</p>		<p><input type="checkbox"/> خوب <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> ضعیف</p> <p>مسجد: پایگاه بسیج: ادارات:</p> <p>وضعیت تکمیل و ارسال:</p>
پایش و ارزیابی	<p>انجام خود ارزیابی فصلی و ارسال به واحد</p> <p>پایش فصلی عملکرد فنی مراقبین سلامت بر اساس فایل اکسل انجام شده است؟</p> <p>انجام ماهیانه حداقل ۲ بازدید از مدارس در شش ماهه دوم (حداقل ۲۰-۱۰ درصد پایگاه تغذیه سالم مدارس - مکمل یاری مدارس متوسطه - شیر مدرسه و...)</p> <p>پیگیری جهت ارجاع منظم افراد با مشکلات تغذیه ای از پزشک و مراقب سلامت (در صورت ناکافی بودن ارجاع ابتدا با پزشک و مراقب سلامت هماهنگی انجام شود و در صورت عدم اصلاح وضعیت ارجاع به واحد تغذیه مرکز بهداشت شهرستان اطلاع داده شود).</p>	۱۰	<p>تعداد نظارت:</p> <p>تعداد مدرسه تحت پوشش:</p> <p>تعداد بازدید:</p> <p>تعداد ارجاعات دریافتی:</p>
کودکان و نوجوان	<p>بررسی وضعیت اجرای برنامه بهبود تغذیه کودکان (مشاهده اکسل مربوطه - فرم غربالگری و...)</p> <p>آموزش مدارس (هر مدرسه حداقل یکبار در طول سال) - تعداد کل مدارس تحت پوشش:</p> <p>آموزش مهدکودک های کودک تحت پوشش - تعداد کل مهدکودک های تحت پوشش:</p>	<p>تعداد مدارس آموزش داده شده:</p> <p>تعداد مهدکودک آموزش داده شده:</p>	
مشاوره و پیگیری (کمیت)	<p>درصد پوشش مشاوره کودکان لاغر/کوتاه قد/ اضافه وزن/چاقی، نوجوانان کوتاه قد، باردار با وزن گیری نامطلوب (پیگیری تلفنی: حداقل ۸۰ درصد)</p> <p>* امتیاز فوق برنامه: پیگیری بهبود وضعیت گروه های پرخطر سوء تغذیه مشاوره شده</p> <p>درصد پوشش مشاوره حضوری دیابت/پیش دیابت و فشارخون "میانگین ماهیانه فشارخون بالا ۳۰، پیش دیابت ۲۵ و دیابت ۲۵" - مراکز روستایی با تعداد بیمار پایین: ۷۵ درصد بیماران غیرواگیر به صورت حضوری یا تلفنی در سال "</p> <p>ثبت صحیح تعداد اقدام جهت افراد مراقبت مشاوره شده انجام می شود؟</p> <p>آیا قسمت توضیحات برای اقدام های سایر بیماری ها و پره دیابت تکمیل می شود؟</p> <p>ثبت برنامه غذایی جهت مراجعین نیازمند رژیم غذایی (باردار و شیردهی، غیرواگیر، چاقی و...)</p> <p>ثبت کالری رژیم غذایی / یادآمد غذایی / تکمیل تمام گروه های غذایی / تطابق واحدها با کالری</p> <p>حضور ماهیانه حداقل یکبار در پایگاه/خانه های بهداشت تحت پوشش مراکز شهری زیر ۲۰ هزار و روستایی</p> <p>امتیاز جبرانی: مشاوره تلفنی گروه های پرخطر سوء تغذیه مناطق محروم و روستایی بدون کارشناس تغذیه</p>	۳۰	<p>کودک: باردار: نوجوان:</p> <p>تعداد پیگیری: ارسال گزارش:</p> <p>میانگین ماهیانه: الف) فشارخون بالا:</p> <p>ب) دیابت: پیش دیابت:</p> <p>تعداد بیماری در علائم و نشانه ها:</p> <p>ثبت اقدام در فهرست اقدام ها: / توضیحات:</p> <p>تعداد مراقبت: تعداد رژیم غذایی:</p> <p>جزئیات:</p> <p>تاریخ های حضور:</p> <p>تعداد مشاوره تلفنی (با هماهنگی واحد):</p> <p>تعداد معرفی: / تعداد مشاوره: / تعداد پیگیری:</p> <p>وضعیت ایجاد ارتباط و جلسه برگزار شده:</p> <p>وضعیت اجرا:</p>
حمایتی	<p>آیا کلیه کودکان و مادران باردار معرفی شده جهت برنامه حمایتی مشاوره و پیگیری شده اند؟</p> <p>آیا ارتباط لازم با موسسات خیریه و قرارگاه های محلات اسلامی بسیج انجام شده است؟</p>		
مداخله	<p>اجرای برنامه های مداخله ای کوتاه مدت (شیر مدرسه) / بلندمدت (چققی کودکان و نوجوانان) ابلاغی وزارت</p>		

چک لیست بررسی فعالیت های بهبود تغذیه مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه سلامت در سال ۱۴۰۳

بررسی کیفی عملکرد کارشناس تغذیه (مشاوره، دستورالعمل تخصصی و عمومی) (۲۵ نمره)		
مشاهده یک مشاوره تغذیه حضوری - مشاوره و ارائه توصیه ها بر اساس جزوه ارزیابی وضع تغذیه		کارشناس تغذیه، توصیه ها را همراه با ارتباط موثر با مراجعه کننده آموزش می دهد؟ آیا جهت مشاوره و رژیم درمانی مراجعین مدت زمان مناسب اختصاص می دهد؟ (بار اول حداقل ۲۰ دقیقه و دفعات بعد حداقل ۵ دقیقه) آیا برنامه غذایی و توصیه های لازم را متناسب با نوع نیاز به مراجع ارائه می دهد؟ بازدید غیرحضوری با سوال تلفنی از ۴ مراجعین به صورت فصلی: آیا کارشناس تغذیه وقت کافی به شما اختصاص داده و به تمام سوالات شما پاسخ کامل داده است؟ آیا کارشناس تغذیه، آزمایش خون، نمودار رشد کودک/ نوجوان را برای شما تفسیر نمود؟ آیا کارشناس تغذیه آموزش های لازم در زمینه بیماری شما / بارداری، مصرف نان، لبنیات، میان وعده، نمک، میوه، چربی، چای، سبزیجات، برنج و... داده است؟ آیا برنامه غذایی و نحوه اجرای آن به خوبی برای شما توضیح داده شد؟
تسلط بر جزوه اصول مشاوره تغذیه - مشاهده رعایت نکات جزوه در زمان ارائه مشاوره تغذیه به مراجعه کننده		آیا کارشناس تغذیه بر مباحث ذیل در جزوه اصول مشاوره تغذیه و آموزش گروهی مسلط هست؟ (الف) رفتارهای غیرکلامی ممانعت کننده از یک مشاوره موثر (ب) بی طرف بودن احساسی (پ) نکات مهم مشاوره تغذیه (نحوه سوال کردن - تماس چشمی مناسب - وضعیت بدنی - فنون قطع کلام و گذار - انتظار علامت و...) (ت) مکان نشستن مشاور و مراجعه کننده (ث) نحوه پاسخ فرد مشاور در مقابل مشاوره گیرنده (ج) ویژگی های سخنران خوب
دستورالعمل های تخصصی - بر اساس آگاهی علمی و عملکرد		
مشاوره تغذیه		الف) ارائه کامل مشاوره تغذیه عمومی و مشاوره تخصصی دیابت / فشارخون بالا / چربی خون بالا / بارداری / شیردهی / لاغری ب) تسلط کامل بر اصول مراجعه بار دوم + تغذیه تکمیلی + کم کاری تیروئید + آرتروز + کم خونی + غلظت خون بالا + روماتیسم + سندرم تخمدان پلی کیستیک + میگرن + کبدچرب + اچ پیلوری و...
رژیم درمانی		نوشتن یک نمونه رژیم درمانی بارداری / شیردهی / دیابت / فشارخون بالا / نوجوانان (محاسبات انرژی + CHO / PRO / FAT) + تسلط کامل بر لیست جانشینی گروه های غذایی و نوشتن یک برنامه غذایی + موجود بودن فایل اکسل رژیم درمانی (تسلط بر نحوه کار با آن) و برگه رژیم غذایی آماده ارسالی واحد
علل		الف) توقف کاهش وزن واقعی (پروتئین/کلسیم/ویتامین دی/مایعات / کم کالری / خواب/ فعالیت) و کاذب (عدم رعایت/فعالیت/ وزن اشتباه/ دارو) ب) اشتباهی بالا (میان وعده/نظم/ استرس / رژیم غذایی و...) پ) اشتباهی پایین (کوتاه مدت/ بیماری / دارو / روان) ت) علل چاقی شکمی (کیفیت پایین رژیم- فعالیت بدنی - سیگار - استرس- دارو- خواب - الکل - کم پروتئین- هورمون)
کودکان		الف) مداخلات آموزشی جهت کودکان کوتاه قد، لاغر و اضافه وزن و مکمل های تجویزی ب) نحوه ارجاع و زمان پیگیری پ) تفسیر نمودار رشد کودک و نوجوان (چاقی به اضافه وزن / کودک نارس / ت) تحویل مکمل غذایی ویتامین A
تفسیر آزمایش		دیابت (طبیعی - پره دیابت - هدف) / کم خونی (۴ مرحله فقر آهن + مگالوبلاستیک) / چربی خون بالا (TG - CHOL - HDL) کم کاری و پرکاری تیروئید - فشارخون (طبیعی - پیش فشارخون و بحرانی) - ملاک تشخیص کبدچرب - ویتامین دی
مراقبت تغذیه		تعداد دفعات صبحانه و... / ملاک هله هوله / فست فود / نوشابه / فعالیت بدنی در مراقبت های تغذیه سامانه سبب
طب سنتی		آگاهی از اصول تغذیه در طب سنتی الف) دسته بندی مواد غذایی (لطیف، غلیظ و...) ب) آداب صحیح آشامیدن و ۱۹ قواعد تغذیه پ) مصلحات مواد غذایی رایج ت) نکات مربوط به حرکت و سکون
نسخه نویسی		نوشتن یک نسخه از مکمل غذایی در شرایط مختلف مانند موارد زیر (نوع دارو / دوز دارو / دوره درمان / ساعت مصرف در شبانه روز) آهن (کودک - نوجوان - میانسال - سالمندان- باردار) - ویتامین D (کودک- نوجوان - میانسال - باردار) - کلسیم (باردار) - زینک (کودک - بزرگسال) - کم خونی مگالوبلاستیک (B9-B12) - کودک ۲ ساله لاغر و کم اشتها - میانسال دچار کم خونی فقر آهن (فریتین پایین و هموگلوبین طبیعی) - کودک ۳ ساله با کم خونی خفیف - میانسال با HDL پایین (۲ مکمل نوشته شود).
دستورالعمل های عمومی		
از زمان، نحوه و ادامه شروع تغذیه تکمیلی آگاهی دارد؟ - از خطرات شروع زود و دیر هنگام تغذیه تکمیلی و نشانه های کفایت شیر مادر اطلاع دارد؟ - از غذاهای آلرژن و نحوه معرفی غذاهای آلرژن برای کودکان در معرض خطر آلرژی آگاهی دارد؟ - از غذاهای ممنوع قبل از یک سالگی کودکان، علل بی اشتها و دلایل بد غذایی کودکان آگاهی دارد؟ - از راهکارهای پیشنهادهی برای کودکانی که از خوردن بعضی غذاها امتناع می کنند آگاهی دارد؟ - آگاهی از زمان شروع و نحوه مصرف و میزان دوز قطره آهن، مولتی ویتامین و قطره A+D - آشنایی با منابع غذایی آهن و افزایش دهنده و کاهنده جذب آهن؟ - آگاهی از عوارض جانبی ناشی از مصرف قرص آهن و تفسیر آزمایش؟ - آگاهی در مورد علائم بالینی کم خونی، عوارض کم خونی فقر آهن و کمبود ویتامین D؟ - آیا از اهمیت ید، عوارض ناشی از کمبود ید و منابع غذایی آن آگاهی دارند؟ - آیا از نحوه نگهداری نمک یددار آگاهی دارد؟ - آیا از مضرات نمک دریا آگاهی دارد؟ - آگاهی از نحوه و میزان تجویز مکمل ها (ویتامین د، کلسیم و...) برای گروه های سنی (کودک، نوجوانان، جوانان، میانسال و سالمند)، موارد منع، تداخلات دارویی و علائم مسمومیت آن - از مراقبت های تغذیه در دوران پیش از بارداری آگاهی دارد؟ - آشنایی با انواع روغن های مایع، شرایط نگهداری روغن ها و روش استفاده صحیح آن؟ - آگاهی از عوارض مصرف روغن های جامد، دنبه و ظروف مسی؟ - توصیه های غذایی کاهش مصرف قند، نمک، چربی و روغن؟ - از میزان افزایش وزن مادران باردار بر اساس BMI و نحوه محاسبه وزن قبل بارداری آگاهی دارد؟ - از عوارض کم خونی در بارداری و عوارض وزن گیری کمتر/ بیش از حد مطلوب در بارداری آگاهی دارد؟ - آیا عوامل خطر ابتدای بارداری را می شناسد؟ - ارائه توصیه های تغذیه ای لازم در خصوص شکایات شایع دوران بارداری؟ - از علل و عوامل مساعده کننده سوء تغذیه (وزن گیری کمتر و بیشتر از حد مطلوب) زنان باردار آگاهی دارد؟ - از نحوه تجویز و توصیه های مربوط به مکمل های آهن، مولتی ویتامین، فولات و یدوفولیک آگاهی دارد؟ - آگاهی در مورد ایمنی مواد غذایی، عوارض رژیم های تعیین جنسیت و...؟ - آشنایی با گروه های غذایی و آگاهی از توصیه های تغذیه ای بر اساس وزن مادر باردار؟ - آشنایی با مزایای ورزش در هنگام بارداری و موارد احتیاط در هنگام ورزش؟ - آشنایی با نحوه تشخیص کم خونی فقر آهن و راه های درمان آن؟ - آشنایی با نحوه تشخیص دیابت بارداری - عوارض دیابت بارداری بر مادر و جنین - توصیه های کلی تغذیه ای؟		