

چک لیست بررسی فعالیت های بهبود تغذیه مرکز خدمات جامع سلامت/ پایگاه سلامت در سال ۱۴۰۲

نام و نام خانوادگی کارشناس تغذیه: تاریخ:

فعالیت	جزئیات	ضرب	نحوه ارزیابی
بورد و شاخص	- نصب شرح وظایف کارشناس تغذیه، پزشک و مراقب سلامت در بورد - شاخص های تغذیه ای (نصب در بورد پزشک / کارشناس تغذیه / مراقب سلامت) - گواهی آموزش بدو خدمت - نصب روزهای حضور و برگه خدمات تغذیه روی درب اتاق - اطلاعات جمعیتی - مدارس تحت پوشش - روپوش طبق دستورالعمل ارسالی	۵	<input type="checkbox"/> شرح وظایف <input type="checkbox"/> شاخص های تغذیه <input type="checkbox"/> گواهی بدو خدمت <input type="checkbox"/> روز حضور <input type="checkbox"/> اطلاعات جمعیتی <input type="checkbox"/> نام خانوادگی <input type="checkbox"/> مدارس تحت پوشش <input type="checkbox"/> روپوش
برنامه ریزی	آیا کارشناس تغذیه از وضعیت شاخص ها آگاه است و برنامه ریزی لازم با تیم سلامت انجام داده است؟ (جلسه فصلی جهت انجام مداخلات مانند تکرار مراقبت، ارجاع، پیگیری و...) آیا فعالیت های پیش بینی شده برنامه عملیاتی طبق جدول زمان بندی انجام گرفته است؟ ۱. ارتقا فرهنگ و سواد تغذیه ای ۲. بهبود تغذیه کودکان ۳. بهبود تغذیه کارکنان ۴. ریزمغذی ها بررسی وضعیت اتوماسیون اداری و مشاهده کلیه نامه های ارسالی 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	۳۰	پرسش شاخص هایی نملطوب تر از شهرستان وضعیت آگاهی: تعداد جلسه: درصد پیشرفت= ۱: ۲: ۳: ۴: تعداد کل نامه: مشاهده شده: ثبت منظم: هماهنگی با واحد: تعداد جلسات ماه اخیر: سه ماهه:
آموزش	۴ جلسه آموزش در شش ماهه اول و ۶ جلسه در شش ماهه دوم انجام شده است؟ آیا اصول آموزش (معرفی، شرح اهمیت موضوع، پرسش و پاسخ و...) آگاهی دارد؟ آموزش در مراکز جمعی (مسجد، پایگاه، بسیج، ادارات و...)		<input type="checkbox"/> خوب <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> ضعیف مسجد: پایگاه بسیج: لارات: وضعیت تکمیل و ارسال: تعداد نظارت: تعداد مدرسه تحت پوشش: تعداد بازدید: تعداد ارجاعات دریافتی:
پایش و ارزیابی	انجام خود ارزیابی فصلی و ارسال به واحد پایش فصلی عملکرد فنی مراقبین سلامت بر اساس فایل اکسل انجام شده است؟ حضور کارشناس تغذیه در حداقل ۲۰-۱۰ درصد از بازرسی های پایگاه تغذیه سالم مدارس تحت پوشش همراه با کارشناس بهداشت محیط 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). پیگیری وضعیت افراد مشمول برنامه حمایتی مادران باردار و کودک (سبذغایی)	۱۰	وضعیت تکمیل و ارسال: تعداد نظارت: تعداد مدرسه تحت پوشش: تعداد بازدید: تعداد ارجاعات دریافتی: تعداد افراد: تعداد پیگیری:
کودکان و نوجوان	آموزش مدارس (هر مدرسه حداقل یکبار در طول سال) - تعداد کل مدارس تحت پوشش: آموزش مهدهای کودک تحت پوشش - تعداد کل مهدکودک های تحت پوشش: آموزش مکمل یاری در متوسطه اول و دوم	۶	تعداد مدارس آموزش داده شده: تعداد مهدکودک آموزش داده شده: تعداد آموزش:
مشاوره و پیگیری (کمیت)	درصد پوشش مشاوره کودکان لاغر/کوتاه قد/ اضافه وزن/چاقی، نوجوانان کوتاه قد، باردار با وزن گیری نامطلوب (مجموع مشاوره حضوری و پیگیری تلفنی: حداقل ۸۰ درصد) درصد پوشش مراجعه دوم مراجعین حضوری کودکان لاغر/کوتاه قد/ اضافه وزن/چاقی، نوجوانان کوتاه قد، باردار با وزن گیری نامطلوب(حقلل ۸۰ درصد مراجعین حضوری فصل قبل) درصد پوشش مشاوره حضوری دیابت و فشارخون "پوشش سالیانه ۲۰٪/شهر و ۷۵٪/در شهری زیر ۲۰ هزار روستا" ثبت صحیح تعداد اقدام جهت افراد مراقبت/مشاوره شده انجام می شود؟ آیا قسمت توضیحات برای اقدام های سایر بیماری ها و پره دیابت تکمیل می شود؟	۳۰	کودک: باردار: نوجوان: کودک: باردار: نوجوان: درصد دیابت: فشارخون بالا: تعداد بیماری در علائم و نشانه ها: ثبت اقدام در فهرست اقدام ها: توضیحات: تعداد مراقبت: تعداد رژیم غذایی: جزئیات: تاریخ های حضور:
مشاوره تغذیه (کیفیت)	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 غیر حضوری با سوال تلفنی از ۴ مراجعین به صورت فصلی: آیا کارشناس تغذیه، وقت کافی به شما اختصاص داده است؟ آیا کارشناس تغذیه به تمام سوالات شما پاسخ کافی و 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؟		مشاهده یک مشاوره تغذیه حضوری - مشاوره و ارائه توصیه ها بر اساس جزوه ارزیابی وضع تغذیه

چک لیست بررسی فعالیت های بهبود تغذیه مرکز خدمات جامع سلامت/ پایگاه سلامت در سال ۱۴۰۲

دستورالعمل های تخصصی (۲۵ نمره) - بر اساس آگاهی علمی و عملکرد	
رژیم درمانی	یک نمونه رژیم درمانی بارداری / شیردهی / دیابت / فشارخون بالا / نوجوانان (محاسبات انرژی + CHO / PRO / FAT) + موجود بودن فایل اکسل رژیم درمانی (تسلط بر نحوه کار با آن) و برگه رژیم غذایی آماده ارسالی واحد
علائم	(الف) کم خونی (ب) دیابت (پ) پرفشاری خون (ت) پرکاری تیروئید (ث) کم کاری تیروئید
علل	(الف) توقف کاهش وزن واقعی (پروتئین/کلسیم/ویتامین دی/مایعات / کم کالری / خواب/ فعالیت) و کاذب (عدم رعایت/فعالیت/ وزن اشتباه/ دارو) (ب) اشتهای بالا (میان وعده/ نظم/ استرس / رژیم غذایی و...) (پ) اشتهای 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 /
مشاوره تغذیه	عمومی/ دیابت / فشارخون بالا / چربی خون بالا / بارداری / شیردهی / لاغری / اصول مراجعه بار دوم + تغذیه تکمیلی + کم کاری تیروئید + آرتروز + کم خونی + غلظت خون بالا + روماتیسم + سندرم تخمدان پلی کیستیک + میگرن + کبدچرب
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	
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 باردار 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؟	از زمان، نحوه و ادامه شروع تغذیه تکمیلی آگاهی دارد؟ از خطرات شروع زود و دیر هنگام تغذیه تکمیلی و نشانه های کیفیت 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 اشتهایی و دلایل بد غذایی کودکان آگاهی دارد؟ از راهکارهای پیشنهادی 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؟