



آموزش بیمار به بیمار؛ تجربه‌ای موفق در کنترل نارسایی قلبی

محققان در پژوهشی جدید به بررسی یک شیوه آموزشی نوین برای کمک به بیماران قلبی پرداخته‌اند. این رویکرد بر آموزش غیرحضور و استفاده از تجربه افراد هم‌شرایط تمرکز دارد و به دنبال بهبود مدیریت روزمره بیماری است.

محققان در پژوهشی جدید به بررسی یک شیوه آموزشی نوین برای کمک به بیماران قلبی پرداخته‌اند. این رویکرد بر آموزش غیرحضور و استفاده از تجربه افراد هم‌شرایط تمرکز دارد و به دنبال بهبود مدیریت روزمره بیماری است.

به گزارش ایسنا، نارسایی قلبی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های قلبی عروقی است که به دلیل اختلال در ساختار یا عملکرد قلب ایجاد می‌شود و باعث کاهش توان پمپاژ خون در بدن می‌گردد. این وضعیت معمولاً با علائمی مانند تنگی نفس، ورم اندام‌ها و خستگی مداوم همراه است و می‌تواند کیفیت زندگی فرد را به طور جدی تحت تأثیر قرار دهد. در ایران نیز نارسایی قلبی از علل مهم ناتوانی و مرگ و میر به شمار می‌رود و پیش‌بینی می‌شود با افزایش سن جمعیت، شیوع آن در سال‌های آینده بیشتر شود. از سوی دیگر، ماهیت مزمن این بیماری سبب می‌شود بیماران برای مدت طولانی نیازمند مراقبت، درمان و پیگیری باشند؛ موضوعی که هزینه‌های درمانی بالایی را به نظام سلامت و خانواده‌ها تحمیل می‌کند.

در چنین شرایطی، خودمراقبتی بیماران نقش کلیدی در کنترل بیماری و پیشگیری از تشدید علائم دارد. خودمراقبتی به مجموعه رفتارهایی گفته می‌شود که بیمار با آگاهی و مهارت شخصی خود انجام می‌دهد؛ مانند مصرف منظم دارو، رعایت رژیم غذایی مناسب، توجه به علائم هشداردهنده و پایبندی به توصیه‌های درمانی. با این حال، مطالعات نشان می‌دهند بسیاری از بیماران مبتلا به نارسایی قلبی در انجام این رفتارها موفق نیستند و دست کم نیمی از آنان به درمان‌های توصیه شده پایبندی کافی ندارند. یکی از عوامل مؤثر در این زمینه، «خودکارآمدی» است؛ یعنی میزان اعتماد فرد به توانایی خود برای انجام اقدامات لازم. هرچه خودکارآمدی بیشتر باشد، احتمال انجام صحیح خودمراقبتی نیز افزایش می‌یابد و همین موضوع ضرورت توجه به راهکارهای تقویت آن را برجسته می‌کند.

عظیم عزیزی به همراه چهار نفر از همکاران خود از گروه پرستاری داخلی و جراحی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی همدان، در همین راستا پژوهشی را در زمینه آموزش بیماران مبتلا به نارسایی قلبی انجام داده‌اند. این پژوهش با تمرکز بر یک روش آموزشی نوین، به بررسی تأثیر آموزش مجازی مبتنی بر هم‌تأثیر پرداخته است؛ روشی که در آن بیماران از آموزش و تجربه افرادی استفاده می‌کنند که شرایطی مشابه خودشان داشته‌اند.

این پژوهش به صورت یک کارآزمایی بالینی دوجروهبی انجام شد و ۷۴ بیمار مبتلا به نارسایی قلبی در آن شرکت داشتند. بیماران به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند: گروه کنترل که آموزش‌های معمول و رایج را دریافت کرد و گروهی که تحت آموزش مجازی همتامحور قرار گرفت. برای جمع‌آوری داده‌ها، پرسش‌نامه‌هایی درباره ویژگی‌های فردی، میزان خودمراقبتی و خودکارآمدی قلبی بیماران استفاده شد. این پرسش‌نامه‌ها قبل از شروع آموزش و یک ماه پس از پایان آن تکمیل شدند. آموزش گروه هم‌تأثیر به مدت یک ماه و از طریق فضای مجازی انجام شد و شامل هشت جلسه آموزشی کوتاه بود که به شکل ویدئو توسط فرد هم‌تأثیر تهیه شده بود. درنهایت داده‌ها با روش‌های آماری متداول تحلیل شدند تا تغییرات ایجادشده به طور دقیق بررسی گردند.

نتایج به دست آمده نشان دادند پیش از شروع مداخله، تفاوت قابل توجهی بین دو گروه از نظر ویژگی‌های فردی، میزان خودمراقبتی و خودکارآمدی قلبی وجود نداشت. این موضوع بیانگر آن است که دو گروه در نقطه شروع شرایطی مشابه داشتند. اما پس از پایان دوره آموزشی، وضعیت تغییر کرد و بیماران گروهی که آموزش مجازی همتامحور دریافت کرده بودند، بهبود قابل توجهی در خودکارآمدی قلبی و رفتارهای خودمراقبتی نشان دادند. این تفاوت در مقایسه با گروه کنترل از نظر آماری معنادار بود و نشان می‌داد نوع آموزش ارائه شده نقش مؤثری در این بهبود داشته است.

بر اساس نتیجه‌گیری پژوهشگران، آموزش مجازی همتامحور می‌تواند به طور مؤثری خودکارآمدی و خودمراقبتی بیماران مبتلا به نارسایی قلبی را ارتقا دهد. این روش به ویژه در شرایطی که امکان آموزش حضوری وجود ندارد، می‌تواند به عنوان یک جایگزین مناسب مورد استفاده قرار گیرد.

همچنین، پژوهش فوق که نتایج آن در «مجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن سینا» وابسته به دانشگاه علوم پزشکی همدان منتشر شده‌اند، نشان می‌دهد این نوع آموزش می‌تواند در کنار آموزش‌های حضوری، نقش مکمل داشته باشد و اثربخشی آن

ها را افزایش دهد؛ موضوعی که برای برنامه ریزی خدمات مراقبتی اهمیت زیادی دارد.

بر اساس این یافته ها، یکی از دلایل موفقیت آموزش همتامحور، استفاده از تجربه افرادی است که خود با بیماری زندگی کرده اند. این موضوع حس همدلی و درک متقابل را در بیماران تقویت می کند و باعث می شود توصیه ها واقعی تر و قابل قبول تر به نظر برسند. همچنین، آموزش مجازی به بیماران اجازه می دهد در زمان و مکان دلخواه خود به محتوای آموزشی دسترسی داشته باشند؛ امری که می تواند استرس را کاهش داده و تمرکز بر یادگیری را افزایش دهد. استفاده از ویدئوهای ساده و قابل فهم نیز به درک بهتر مفاهیم و به خاطر سپردن آن ها کمک کرده است.

از سوی دیگر، این پژوهش نشان می دهد که چنین روش هایی می توانند در عمل به پرستاران و مدیران نظام سلامت کمک کنند تا برنامه های آموزشی مؤثرتری برای بیماران مزمن طراحی کنند.

فراهم کردن بستر آموزش مجازی همتامحور می تواند تعامل بیماران با نظام مراقبتی را افزایش دهد و آن ها را به مشارکت فعال تر در درمان تشویق کند. البته پژوهشگران تأکید کرده اند که لازم است در مطالعات آینده، این روش با سایر شیوه های آموزشی مقایسه شود تا مزایا و محدودیت های هر کدام به صورت دقیق تری مشخص گردد.