**«برنامه توسعه فردی » چیست؟**

توسعه فردی و یا توسعه شغلی و حرفه ای یک فرایند مستمر در خصوص ارزیابی نیاز های آموزشی هر فرد و برنامه ریزی برای رفع این نیاز ها است. این فرایند به شما کمک می کند که در خصوص دانش، عملکرد و یا موفقیت های خود فکر کنید و برای ارتقا و پیشرفت فردی، تحصیلی و آموزشی خود برنامه ریزی نمایید.

با ايجاد و اجرايPDP فضايي را بوجود مي آوريم كه در آن هركدام از پرسنل فرصت مي يابند با مقام مافوق خود به نحو شفاف صحبت كرده و علاوه بر بيان مشكلات ، انتظارات مقام مافوق را دريابند و در نهايت به يك جمع بندي در جهت اجراي هرچه بهتر خدمات برسند. علاوه بر اين با اجراي اين طرح مي توانيم به درستي حيطه هايي را كه پرسنل در آنها نياز به آموزش دارند را تعيين نموده و با متمركز نمودن آموزش ها بر نيازهاي واقعي پرسنل باعث افزايش اثربخشي و كارآيي آموزش ها شد .

**در پرستاريPDP** **نحوه نوشتن**

لازم است ابتدا تصمیم بگیرید که چه می خواهید یاد بگیرید و یا می خواهید به چه موفقیتی دست یابید .هدف خود را برای آینده تعیین کنید بهتر است هر سال روی دو یا سه موضوع با هدف مشخص ، تمرکز کنید تا آن که بر روی یک هدف مبهم و غیر واضح و بزرگ تمرکز کنید.

هدفی که تعیین می کنید باید دارای خصوصیاتي باشد که به اختصار نامیده می شود این خصوصیات شامل موارد زیر است

1. مشخص بودن Specific
2. قابل اندازه گیری Measurable
3. قابل دست یابی Attainable
4. منطقی و واقع گرایانه Realistic
5. دارای زمان بندی Timely , Time bounded

برای آن که بتوانید چنین هدفی برای خود تعیین کنید لازم است ابتدا سوالات زیر را از خود بپرسید:

* در حال حاضر در چه موقعیتی هستم؟
* در اینده ای مشخص، می خواهم به کجا برسم؟
* چگونه می خواهم به آن جا برسم؟
* چه منابعی می تواند به من کمک کند؟
* چه موانعی در سر راهم وجود دارد؟

نوشتن یک برنامه توسعه فردی دارای 5 مرحله است که همه این مراحل برای آن که، یک «برنامه توسعه فردی » به درستی تدوین شده و معتبر و قابل ارزیابی باشد، ضروری است.

**مراحل تدوین «برنامه توسعه فردی» :**

1. **تعیین هدف / اهداف** Define Objectives
2. **تدوین نقشه** برای رسیدن به هدف .Achieve the objectives
3. **ارزیابی** نقشه ای که ترسیم کرده ایم. Evaluate the plan
4. **ثبت و نشان دادن** مسیری که پیموده ایم. Demonstrate the plan
5. **زمان بندی** مسیر حرکت. Timescale

**یک نمونه ازتدوين «برنامه توسعه فردی»**

|  |
| --- |
| 1. **من در چه زمینه ای نیاز دارم که یاد بگیرم ؟**   *فشارخون بالا*   1. **چگونه می توانم این نیاز را برآورده کنم؟**   *آگاهی از آخرین راهنماهای بالینی که توسط انجمن فشار خون بالا در ..... چاپ شده است.*     1. **هدف (هدف اصلی) من از این یادگیری چیست؟**   *کنترل فشار خون بالا مطابق با راهنماهای بالینی که در این زمینه تدوین شده است.*   1. **اهداف خاصی (اهداف اختصاصی) که آرزو دارم بدان برسم چیست؟**   *- دانستن میزان فشار خون مطلوب برای کنترل بیماری فشارخون بالا*  *- نوشتن دستورالعمل تشخیص و کنترل فشار خون بالا*  *- تجویز دارو ها مطابق با راهنمای بالینی منتشر شده توسط ...............*  *- دانستن یک فرمول عملی برای تجویز داروهای ضد فشارخون*   1. **چگونه می خواهم به این اهداف اختصاصی برسم؟**  * *خواندن راهنماهای بالینی معتبر در این زمینه.* * *شرکت در جلسات و نشست های علمی مخصوص پزشکان عمومی.* * *سازمان دهی یک نشست عملی و کاربردی با هماهنگی بین بخشی.* * *کار با دیگر همکارانم بر روی دستورالعمل های جدید و فرمول های درمانی به روز شده.*  1. **چگونه می توانم برنامه توسعه خودم را ارزیابی کنم؟**   *ممیزی وضعیت کنترل فشار خون بیماران تحت درمان*.     1. **چگونه می توانم نشان دهم که چه کار هایی برای رسیدن به هدفم کرده ام؟**  * *نگهداری یک کپی از راهنمای بالینی که مورد استفاده من بوده است.* * *یادداشت برداری از نکاتی که در نشست های علمی که شرکت کردم، مورد توجه من قرار گرفت.* * *نشان دادن مستندات در خصوص برنامه هایی که در آن شرکت کرده ام.* * *نگهداری یک کپی از دستورالعمل های تشخیص و کنترل فشارخون بالا و فرمول های عملی دارو درمانی* * *نشان دادن نتایج ممیزی فشار خون بیماران تحت درمان*.  1. **فرصت و جدول زمانی من چیست؟**  * *سه ماه برای تدوین دستورالعمل جدید.* * هدایت ممیزی 12 ماه بعد از اجرای دستورالعمل جدید بر روی بیماران تا اجازه تغییر درمان را بدهیم و این حقیقت که بیماران تحت درمان با چند رژیم هستند |

ستفاده از فعاليتهاي سودمند آموزشي درتدوين راهنماي

PDP

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| فعاليتهاي سودمندجهت استفاده در ارزيابي نتايج دوره هاي اموزشي | فعاليتهاي سودمند درجهت دستيابي به اهداف | فعاليتهاي سودمندجهت استفاده در تعريف و مشخص كردن نيازهاي آموزشي (اهداف عيني) | فعاليتهاي اموزشي |  |
|  | \*\*\* | \* | استفاده از مجلات ؛مقالات ؛ جستجوي اينترنتي ؛آموزش از راه دور | 1 |
| به موارد 9 و 18 رجوع شود | \*\*\* | \*\* | استفاده از گايد لاين ها ؛ پروتكل ها ؛ استفاده از دستورالعمل هاي خلاصه شده كامپيوتري (مانند مديريت بيماريهاي مزمن و... ) | 2 |
| \*  همچنين به مورد 5 رجوع شود | \*\*\* | \*\*\* | ايجاد ارتباط بين دانشكده ها با حوزه باليني در بازبيني اصول مديريت باليني | 3 |
| \* | \*\* | \* | استفاده ازجلسات گروهي در بالين به صورت عملي | 4 |
| \*\*\* | \* | \*\*\* | استفاده از فيدبك هاي اعلام شده از سوي دانشكده ها | 5 |
| \*\* | \*\* | \*\*\* | استفاده ازبازخوردهاو گزارشات ثبت شده روزانه | 6 |
| \*\* | \*\* | \*\*\* | ثبت نيازهاي براورده نشده بيماران /نيازهاي اموزش پزشكي | 7 |
| \*\* | \* | \*\* | استفاده ازبررسي كيس هاي متفاوت به صورت تصادفي | 8 |
| \* | \* | \*\*\* | استفاده ازنتايج بررسي هاي انجام شده جهت حل مشكلات در كيس هاي موجود | 9 |
| \* | \* | \*\*\* | استفاده ازنتايج تجزيه و تحليل حوادث | 10 |
| \*\* | \*\* | \*\*\* | استفاده از فيلمهاي ويديويي | 11 |
| \*\* |  | \*\*\* | استفاده از اطلاعات باليني جانبي مانند اطلاعات مربوط به نسخه نويسي يا اطلاعات بيماران ارجاع شده | 12 |
| \*\* | \* | \*\* | بررسي كامل بيمار | 13 |
| \*\* | \*\*\* | \*\* | استفاده از تحقيقات مشابه | 14 |
| به موارد 9 و 18 رجوع شود | \*\*\* |  | استفاده از پروتكل هاي نوشته شده توسط تيم درماني | 15 |
| \* | \*\* |  | استفاده از مقالات نوشته شده يا ديگر اطلاعات ثبت شده حاصل از بررسي بيماران | 16 |
| به موارد 9 و 18 رجوع شود | \*\* | \* | استفاده از دستورالعمل ها و پروتكل هاي به روز باليني مراكز | 17 |
| \*\*\* | \* | \*\*\* | استفاده از تعاريف ومميزي هاي انجام شده توسط حوزه هاي غير باليني مانند دانشكده ها | 18 |
|  | \*\* | \* | استفاده از مقالات /سمينارها /ونظريات موجود در زمينه نيازهاي اموزشي مورد نظر | 19 |
| \*\*\* | \* | \* | استفاده از ازمون هاي تخصصي دانشگاههاي ديگر  ( (MRCGP | 20 |
| \*\* | \* | \* | استفاده از ازمون هاي خود ارزيابي دانشگاههاي ديگر | 21 |

بسيار سودمند (استاندارهاي طلايي ) \*\*معمولا سودمند \*تا حدي سودمند\*\*\*

در تدوين برنامه توسعه فردي شده مثال زده شده (فشار خون بالا ) ؛ از فعاليتهاي آموزشي فوق به شكل زير استفاده شده است :

1. جهت تعيين نياز آموزشي و هدف آموزشي : استفاده از گايد لاين ها (2 )
2. جهت دستيابي به اهداف آموزشي و راهكارهاي موثر در اين مسير : استفاده از گايد لاين ها (2 ) ؛استفاده از مقالات و نظريات (19 ) ؛ استفاده از پروتكل ها (15 ) ؛ استفاده از جلسات باليني (4) ؛استفاده از پروتكل هاي مراكز (17) ؛استفاده از مباحث دانشكده هاي مرتبط (5) .
3. جهت ارزيابي نتايج آموزش فراگرفته شده : مميزي كنترل فشارخون(18) .
4. جهت مشخص شدن برنامه هايي كه تا كنون در اين زمينه اجرا گرديده : گزارشات و مستندات ثبت شده توسط پرسنل (6) ؛ كه شامل پروتكل ها ، دستورالعمل ها و مميزي هاي انجام شده در اين زمينه مي باشد .
5. جهت تعيين زمان بندي مناسب : استفاده از ديگر پروتكل هاي مشابه نوشته شده (15) ؛ مميزي هاي انجام شده (18) .

جهت اطمينان از اثر بخشي برنامه توسعه فردي تدوين شده ؛ ميتوان از چك ليست زير استفاده نمود :

***PDP چك ليست بررسي در طراحي***

|  |
| --- |
| 1- حداقل 2 نياز آموزشي در برنامه مشخص شده است ؟  بلي خير  2- نيازهاي آموزشي ثبت شده بر اساس استانداردهاي آموزش پرستاري بوده و جهت رفع نيازهاي شغلي و تخصصي پرستاران اثر بخش مي باشد ؟  بلي خير  3- حداقل يك فعاليت آموزشي براي هر نياز آموزشي تعريف شده است ؟  بلي خير  4-فعاليتهاي آموزشي قيد شده قادر به برآورده ساختن نيازهاي آموزشي مورد نظر مي باشند ؟  بلي خير نياز به توضيحات بيشتر دارد  5-فعاليتهاي آموزشي قيد شده كامل وكفايت كننده مي باشند ؟  بلي خير نياز به توضيحات بيشتر دارد  6-فعاليتهاي آموزشي تعيين شده مورد تاييد پرستار جهت دستيابي به نيازهاي آموزشي وي مي باشد ؟  بلي خير نياز به توضيحات بيشتر دارد |

**فرم ثبت آموزش های انجام شده**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **تاریخ** | **نام دوره / نشست / جلسه** | **مدت زمان صرف شده** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

منابع :

1-Contributing to practice performance ، GENERAL PRACTICE EMPLOYERS ، unit four ، publication of working in partnership programma (wipp ) & NHS ، 2006 .

2- continuing competence (PDP ) ، cited in Registered Nurses Association of Northwest Territories and Nunavut ، April 2012

3- Rughani. Radcliffe medical press ، Oxford Guidelines on personal development plans (PDPs ) .available from : [www.londondeanery.ac](http://www.londondeanery.ac) . uk / general-practice / files / sessional – gps /retainer – scheme / retainer.

تهيه كننده: خانم معصومه وارسته گل محمدي كارشناس اداره حاكميت باليني