

### قابلیت های خود را در زمینه مراقبت و بهزیستی شناسایی کنید

آیا در زمینه مراقبت و بهزیستی تجربه دارید و مایلید بدانید چگونه از تجربه حرفه ای خود در سوئد استفاده کنید؟ با انجام یک خودارزیابی، می توانید به دیدگاهی کلی از آنچه برای حرفه مراقبت و بهزیستی لازم است دست یابید. اگر می خواهید مجوزی به عنوان متخصص مراقبت های بهداشتی درمانی کسب کنید، باید با **National Board of Health and Welfare** (هیئت ملی بهداشت و بهزیستی) تماس بگیرید.

با تکمیل این فرم، خودارزیابی را انجام دهید. این پرسش ها برای کمک به شما و کارمند استخدام تان مطرح شده اند تا تعیین شود آیا پیش نیازها و قابلیت های لازم برای ادامه این حرفه و کسب آموزش های اضافه را دارید تا بتوانید در زمینه مراقبت و بهزیستی فعالیت کنید.

پرسش های خودارزیابی بر اساس الزامات کاری حرفه مراقبت بهداشتی درمانی در سوئد طراحی شده اند. پاسخ ها بر اساس دانش و تجربه شما در آن حرفه هستند. تمام دانش و تجربه شما صرف نظر از مکان و روش کسب آنها، لحاظ می شود. شما قابلیت های خودتان را ارزیابی می کنید.

#### کار – تجربه

آیا در زمینه مراقب بهداشتی بزرگسالان یا سالمندان تجربه دارید؟

بله  خیر

اگر بله، آیا این تجربه را به عنوان یک کارمند کسب کردید؟  
روش کسب این تجربه را شرح دهید

---



---

چند سال تجربه در زمینه مراقبت و بهزیستی دارید؟

1-0 سال  2-1 سال  5-2 سال  5 سال- >

آیا در زمینه مراقبت و بهزیستی سالمندان کار کرده اید؟  بله  خیر

آیا در زمینه مراقبت و بهزیستی افرادی کار کرده اید که هنوز در منزل خود زندگی می کردند؟  بله  خیر

آیا در زمینه مراقبت و بهزیستی در بیمارستان کار کرده اید؟  بله  خیر

آیا در زمینه مراقبت و بهزیستی افرادی کار کرده اید که معلولیتی کارکردی داشتند؟  بله  خیر

#### تحصیلات

آیا آموزش/تحصیلاتی در زمینه بهداشت و مراقبت و بهزیستی دارید؟  بله  خیر

اگر بله، آموزش/تحصیلات خود و مدت آن را در زیر شرح دهید.

---



---



---

آیا تحصیلات شما توسط شورای آموزش عالی سوئد ارزیابی شده است؟  بله  خیر

دانش و توانایی های خود را ارزیابی کنید. مناسب ترین گزینه را تیک بزنید.

بله	تا حدی	خیر	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>1: ارزش ها، رویکرد و داوری</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من می دانم که افراد نیازها و شرایط متفاوتی دارند و می توانم این دانش را در کار خود به کار بندم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>2: ارتباطات</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	در کارم، می توانم از رویکرد ارتباطی خودم بر اساس شرایط و نیازهای شخص در کار عملی ام بهره گیرم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>3: رفاه اجتماعی</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من می توانم از شخص در کسب موجودیتی هدفمند به عنوان فرد و نیز در تعامل با دیگران حمایت کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>4: مراقبت جسمی</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من می توانم به شخص در: مراقبت شخصی، استفاده از توالت، دوش گرفتن، مراقبت دهانی، لباس پوشیدن و تعویض لباس کمک کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>5: وعده های غذایی، خوراک و تغذیه</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من به اهمیت وعده های غذایی، خوراک و تغذیه برای سلامتی و تندرستی شخص واقف هستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من می توانم به شخص در طول وعده غذایی کمک کنم و محیطی دلپذیر را برای او ایجاد نمایم.

<b>6: مراقبت برای حفظ توانمندی</b>			
بله	تا حدی	خیر	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من می توانم به اشخاص در انجام فعالیت فیزیکی انگیزه دهم و حمایت و کمک لازم را به آنها بدهم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من می توانم به طریقی ایمن فعالیت کنم تا از حوادث، جراحات و شکستگی استخوان در طول کار عملی پیشگیری کنم.
<b>7: مراقبت بهداشتی و پزشکی</b>			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من روش پیشگیری از عفونت و شیوع را در کار عملی خود با استفاده از اصول بهداشتی مطلوب می دانم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من می توانم کارهای پزشکی را از قبیل: گرفتن دمای بدن، گرفتن نبض، و گرفتن فشار خون انجام دهم.
<b>8: پیرشدن معمول – بیماری های سالمندی</b>			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من می دانم چگونه پیر شدن بر افراد سالمند از نظر فیزیکی، روانی و اجتماعی اثر می گذارد.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من می توانم بر خصوصیات سلامتی افراد سالمند نظارت کرده و آنها را بهبود بخشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من در رابطه با شرایط زندگی و نیازهای سالمندان و افراد مبتلا به زوال عقل دانش دارم.
<b>9: معلولیت های کارکردی و عواقب آنها</b>			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من در مورد معلولیت های کارکردی و چگونگی اثرگذاری آنها بر شرایط زندگی و مشارکت فرد در جامعه دانش دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من می توانم از افراد حمایت کنم و به آنها در مشارکت در جامعه بر اساس نیازها و خواسته های فردی شان انگیزه بدهم.