

CHƯƠNG TRÌNH LỚP TẬP HUẤN
KIỆT SỨC, SANG CHẤN DO NẠN NHÂN, CĂNG THẲNG DO SANG CHẤN
THỨ PHẤT

Thời gian: Ngày 16 – 19 tháng 10 năm 2023

Địa điểm: Bệnh viện Nhi Trung ương

Giảng viên:

- Bà LaRelle Catherman, RN, MSN – Giám đốc điều hành MEDRIX
- Ông Samuel M Girguis, PsyD – Đại học Azusa Pacific;
- Bà Amy Girguis - RN, BSN, CPN, IBCLC – Bệnh viện Trẻ em Los Angeles
- Bà Phạm Thị Thu Hà – Điều phối chương trình MEDRIX tại Việt Nam

Ngày	Thời gian	Nội dung	Thành phần tham dự
Ngày 1 16/10/2023	9.00 – 11.00	Chủ đề: Căng thẳng và Kiệt sức – vấn đề chung cho tất cả mọi người ở mọi tình huống và vị trí tham gia <ol style="list-style-type: none">1. Giới thiệu: Hướng dẫn tư vấn2. Các khái niệm<ol style="list-style-type: none">a. Căng thẳngb. Căng thẳng kéo dàic. Kiệt sức3. Nghiên cứu về căng thẳng và kiệt sức4. Hoạt động/bài tập<ol style="list-style-type: none">a. Các chiến lược thư giãn: Dạy/Thực hành phương pháp tập thở cơ hoànhb. Bảng câu hỏi về căng thẳng/kiệt sức	Chuyên gia MEDRIX Học viên: <ul style="list-style-type: none">▪ Bác sỹ, điều dưỡng tại các khoa lâm sàng và khoa Tâm thần▪ Cha mẹ và người chăm sóc trẻ
	13.30 – 15.00	Thảo luận: Hoạt động nhóm Các ví dụ và hoạt động nhóm	Chuyên gia MEDRIX và học viên
Ngày 2 17/10/2023	9.00 – 11.00	Chủ đề: Sang chấn do nạn nhân <ol style="list-style-type: none">1. Ôn tập về căng thẳng và kiệt sức2. Ôn tập phương pháp thở cơ hoành3. Hướng dẫn/Thực thành phương pháp thở cơ hoành	<ul style="list-style-type: none">▪ Chuyên gia MEDRIX▪ Các bác sỹ, điều dưỡng tại các khoa lâm sàng và khoa Tâm thần

		<ol style="list-style-type: none"> 4. Giới thiệu về sang chấn do nạn nhân 5. Nghiên cứu về sang chấn do nạn nhân trong điều trị và chăm sóc bệnh nhân 6. Hoạt động/ Bài tập <ol style="list-style-type: none"> a. Các dấu hiệu của sang chấn do nạn nhân b. Bảng câu hỏi sang chấn do nạn nhân c. Lời khuyên từ chuyên gia khi đối diện trẻ bị bạo lực học đường, online và bạo lực trong chính gia đình trẻ d. Kế hoạch tự chăm sóc dành cho nhân viên y tế e. Ranh giới dành cho nhân viên y tế và bệnh nhân 	
	13.30 – 15.00	<p>Thảo luận Phương thức một nhân viên y tế chia sẻ kinh nghiệm làm thế nào tránh được tổn thương từ bệnh nhân Công việc nào giúp chăm sóc sức khỏe tinh thần cho trẻ em? Kỹ năng lắng nghe</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chuyên gia MEDRIX ▪ Bác sĩ, điều dưỡng tại các khoa lâm sàng và khoa Tâm thần
Ngày 3 18/10/2023	9.00 – 11.00	<p>Chủ đề: Tiếp tục chủ đề ngày 2: Căng thẳng do sang chấn thứ phát</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ôn lại về sang chấn do nạn nhân 2. Hướng dẫn/ Thực hành biện pháp lấy lại bình tĩnh 3. Ôn tập/Thực hành thư giãn cơ và biện pháp thở cơ hoành 4. Giới thiệu căng thẳng do sang chấn thứ phát 5. Các khái niệm 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chuyên gia MEDRIX ▪ Bác sĩ, điều dưỡng của bệnh viện, nhân viên khoa Tâm thần

		<p>6. Nghiên cứu về căng thẳng do sang chấn thứ phát ở điều dưỡng</p> <p>7. Tóm tắt/ Các bước hành động</p>	
	13.30 – 15.00	Thảo luận: Nghiên cứu các trường hợp	Diễn đàn mở và thực hành
Ngày 4 19/10/2023	8.00 – 11.00	<p>Cách thức làm việc với cha mẹ bệnh nhân</p> <p>Học viên thực hành dưới sự giám sát và hỗ trợ của chuyên gia MEDRIX</p> <p>Trao chứng nhận tham gia khóa học</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chuyên gia MEDRIX ▪ Bác sĩ, điều dưỡng tại các khoa lâm sàng và khoa Tâm thần ▪ Cha mẹ/người chăm sóc trẻ