[](http://www.google.com/imgres?imgurl=http://iumsblog.files.wordpress.com/2010/11/arm2_copy.jpg&imgrefurl=http://iumsblog.wordpress.com/&docid=BS1KzKjdRuGg3M&tbnid=C855UZoznIV1KM:&w=350&h=323&ei=-uHHUtOLA4HOrQfZoICYCw&ved=0CAIQxiAwAA&iact=c)

بسته آموزشی برنامه های آموزش سلامت

دستوراعمل اجرای برنامه ملی خود مراقبتی

و برنامه جلب مشارکت اجتماعی در قالب داوطلبان سلامت

مرکز آموزش بهورزی

شبکه بهداشت و درمان شهریار

***انتظار ميرود با مطالعه اين بخش ، مطالعه كنندگان :***

1. **برنامه خود مراقبتی بشناسد و رویکرد های آن را نام ببرد .**
2. **شیو ه جذب و آموزش سفیر سلامت خانوار را توضیح دهد .**
3. **رابط سلامت را تعریف کند و نظام آموزشی ان را توضیح دهد .**
4. **اهداف و شیوه اجرای برنامه خود مراقبتی سازمانی و اجتماعی توضیح دهد.**
5. **برنامه گروه خود یار را تعریف کند و شیوه اجرای انرا توضیح دهد**

**برنامه خودمراقبتي**

هدف کلی برنامه خودمراقبتی: اجتماعی سازی سلامت با مشارکت ساختارمند و فعال خانواده، جامعه و جلب مشارکت بین بخشی در تامین ، حفظ و ارتقاء سلامت

**رويكردهاي برنامه خودمراقبتي:**

* خودمراقبتي فردي
* خودمراقبتي سازماني
* خودمراقبتي اجتماهي
* گروه هاي خوديار

**خودمراقبتی فردی: (سفیر سلامت خانوار)**

هدف در این رویکرد، تربیت یک نفر سفیر سلامت به ازای هر خانوار است. سفیر سلامت خانوار عضوی از اعضای یک خانواده است ( ترجیحا مادر خانواده ) که حداقل 8 کلاس سواد خواندن و نوشتن دارد و مسئولیت انتقال مطالب آموخته شده در حوزه سلامت و مراقبت فعال از سلامت خود و اعضاء خانواده را به عهده دارد .

شرایط سفیر شدن : 1- داوطلبانه 2- ترجیحا خانم یا مادر خانواده 3-حداقل 8 کلاس سواد(در اتباع سواد ابتدایی)4- اگر فرد مجرد خانواده است بالای 18 سال 5-دریافت دوره های آموزشی و انتقال آن به اعضای خانوار 6- انجام مراقبت های گروه سنی خود و تشویق اعضای خانوار برای انجام مراقبت های گروه سنی خود

مراحل اجرای برنامه: 1- معرفی برنامه و انتخاب فرد مورد نظر 2-ثبت نام سفیر سلامت خانوار در سامانه سینا و به روز رسانی اطلاعات هویتی 3-برگزاری دوره های آموزشی حضوری/غیرحضوری کتاب های خودمراقبتی(خودمراقبتی در ناخوشی های جزیی، خطر سنجی بیماری های قلبی عروقی و سرطان، سبک زندگی سالم، خودمراقبتی در جوانان و خودمراقبتی هفته به هفته بارداری)4- ارزیابی عملکرد سفیران بر اساس فرم ارزشیابی سفیر سلامت خانوار در سامانه سینا

نحوه محاسبه شاخص برنامه خودمراقبتی فردی: تعداد سفیر سلامت خانوار جذب شده تقسیم بر تعداد خانوار تحت پوشش ضربدر 100

**برنامه سفیر سلامت دانش آموزی:** هدف از اجرای این برنامه توانمند سازی دانش آموزان برای مراقبت از سلامت خود و همسانان می باشد.

مراحل اجرای برنامه: 1-جذب سفیر سلامت دانش آموزی از بین دانش آموزان مدارس تحت پوشش 2-ثبت سفیران سلامت دانش آموز در سامانه سینا 3-برگزاری دوره های آموزشی حضوری/آنلاین برای سفیران سلامت دانش آموزی( در مدارس دارای مربی بهداشت برای برگزاری دوره های آموزشی از ظرفیت مربی بهداشت استفاده شود.

**نحوه محاسبه شاخص برنامه سفیر سلامت دانش آموزی:** تعداد سفیر سلامت دانش آموز جذب شده تقسیم بر تعداد کل دانش آموزان ضربدر 100

**خودمراقبتی سازمانی:** هدف در این رویکرد، ایجاد محیط کار سالم از طریق اجرای برنامه ها و خط مشی های ارتقای سلامت در محل کار خلق محیط فیزیکی و فرهنگ حمایتی و تشویق شیوه زندگی سالم با همکاری کارکنان و کارفرمایان است.

**محل ها و موقعیت های اجرای برنامه:** محل کار دولتی یا خصوصی با بیش از 20 نفر پرسنل، مدرسه، دانشگاه، کارگاه، کارخانه و ...

**اعضای شورای ارتقاء سلامت:** رئیس/مدیر/مسوول سازمان، معاون مالی و اجرایی سازمان، روابط عمومی سازمان، نمایندگان کارکنان/دانشجویان، نمایندگان مرکز بهداشت

**اعضای شورای ارتقاء سلامت در مدرسه:** مدیر/ معاون مدرسه، مربی /رابط بهداشت مدرسه، نمایندگان معلمین مدرسه، نمایندگان دانش آموزان، نمایندگان اولیاء و مربیان و مسوول بوفه و تهیه و توزیع مواد غذایی

**وظایف شورا:** 1-برگزاری منظم جلسات و شرکت در آنها 2- اجرای مصوبات مطرح شده 3-تدوین و اجرای برنامه عملیاتی4-ارزشیابی برنامه و بازنگری آن (هر شش ماه)5-اصلاح/تغییر خط مشی های سازمان به منظور داشتن محیط کار سالم

**مراحل اجرای برنامه:**

1-شناسایی سازمان های دولتی/غیردولتی /مدارس و ...

2-تشکیل جلسه شورای ارتقاء با حضور اعضای شورا و استخراج نیلز بهداشتی سازمان از طریق نیازسنجی

3-تدوین برنامه عملیاتی( تعیین اهداف کلی و اختصاصی از اجرای برنامه): اهداف کلی بر اساس نیازهای شناسایی شده بر اساس نیازسنجی ، منابع مالی و زمانی در دسترس، انتظار مدیران و کاکنان یا دانشگاه و دانشجویان می باشد بطور مثال: کارکنان به انواع مختلفی از غذاهای سالم در محل کار دسترسی داشته باشند یا "کارکنان از تشویق و حمایت لازم برای استفاده از شیوه های تردد فعال بین محل کار و منزل برخوردار باشند.

4-طراحی و اجرای مداخلات برای بهبود وضعیت سلامت سازمان

5-ارزشیابی عملکرد سازمان حامی سلامت مورد نظر

**نحوه محاسبه شاخص برنامه خودمراقبتی سازمانی:** تعداد سازمان های حامی سلامت و دارای برنامه عملیاتی تقسیم بر تعداد کل سازمان ها ضربدر 100

**خودمراقبتی اجتماعی:** هدف در این رویکرد، توانمندسازی جوامع مختلف برای توسعه محیط های سالم می باشد

**محل ها و موقعیت های اجرای برنامه:** شوراهای شهری و روستایی و شورایاری ها

**اعضای شورای ارتقاء سلامت:** اعضای شورا، مردم محله و پرسنل بهداشت

**وظایف شورا:** 1-انتخاب و معرفی رابط سلامت از طرف شورا 2-برگزاری منظم جلسات و شرکت در آنها 2- اجرای مصوبات مطرح شده 3-تدوین و اجرای برنامه عملیاتی4-ارزشیابی برنامه و بازنگری آن (هر شش ماه) 5-ایجاد/ اصلاح/تغییر خط مشی های شورای شهر/روستا به منظور داشتن محله و جامعه سالم 6-شناسایی و هدایت منابع محله در جهت توسعه سلامت 7-توانمندسازی اعضای شورا در عرصه سلامت به عنوان عنصر محوری در محله

**مراحل اجرای برنامه:**

1-شناسایی شوراهای شهری/روستاییو شورایاری تحت پوشش

2-برگزاری جلسات شورای ارتقا با اعضای شورا به منظور معرفی برنامه و استخراج نیاز بهداشتی منطقه تحت پوشش

3-تعیین رابط سلامت و جلب مشارکت، همکاری و حمایت شوراها در زمینه توسعه سلامت شهرها و روستاها

4-تدوین و اجرای برنامه عملیاتی

5-طراحی و اجرای مداخلات در بهبود وضعیت سلامت جمعیت تحت پوشش

6-ارزشیابی برنامه خودمراقبتی اجتماعی

**نحوه محاسبه شاخص برنامه خودمراقبتی اجتماعی:** تعداد شوراهايي كه برنامه عملياتي ارائه داده اند تقسیم بر تعداد كل شوراهاي شهري/ روستايي و شوراياري ها ضربدر 100

**شاخص مورد انتظار اجرای برنامه خودمراقبتی اجتماعی:** 100 درصد شوراهای تحت پوشش

**برنامه ارتباطات خطر و مشارکت اجتماعی:**

هدف افزایش آگاهی عمومی از خطراتی است که فرد و جامعه را تهدید می کند. همچنین ایجاد تغییرات رفتاری مثبت برای پیشگیری و کنترل بیماری

**مراحل اجرای برنامه:**

1-شناسایی افراد کلیدی و ذی نفوذان محلی و برقراری ارتباط موثر با آنها طی جلسات شورای ارتقاء سلامت

2-جلب مشارکت، همکاری و حمایت آنها درپیشگیری از انتقال و کنترل بیماری، انتشار پیام های کلیدی از طریق کانال های ارتباطی

**برنامه گروه های خودیار:**

هدف در این رویکرد، توسعه روابط بین فردی مثبت، همدلی و حمایت عاطفی از طریق به اشتراک گذاشتن تجربیات، اطلاعات و راه های مقابله با مشکل مشترک با سایر افراد عضو گروه خودیار است.

**اعضای گروه خودیار:** افراد جامعه بخصوص سفیران و داوطلبان سلامت در گروه های 15 نفره بر اساس نیاز خود یا اعضای خانواده عضو گروه های خودیار می شوند.

**مراحل اجرای برنامه:**

1-تشکیل گروه خودیار مجازی یا حقیقی با موضوعات خودمراقبتی در سرطان، خودمراقبتی در بیماری های قلبی عروقی، خودمراقبتی در دیابت، عوامل خطر بیماری ها مانند: اضافه وزن و چاقی، کم تحرکی، سوء مصرف مواد دخانی و مخدر و....و ثبت آن در فرم "بررسی گروه خودیار"

2-برگزاری جلسات توجیهی و آموزشی برای اعضای گروه خودیار به صورت ماهانه و تکمیل فرم " گزارش دهی" به ازای هر جلسه

3-ارزشیابی عملکرد گروه های خودیار بر اساس چک لیست مربوطه هر سه ماه یک بار

4-استخراج شاخص "درصد پوشش برنامه خودیاری" به صورت ماهانه

**نحوه محاسبه شاخص برنامه گروه های خودیار:** تعداد گروههای خودیار تقسیم بر تعداد مراقبین سلامت

**شاخص مورد انتظار در برنامه گروه های خودیار:** در دو سال اول (1401 و 1402) به ازای هر مراقب سلامت یک گروه خودیار و در دوسال بعدی (1403 و 1404)به ازای هر مراقب سلامت حداقل دو گروه خودیار با توجه به موضوعات فوق

**برنامه داوطلبان سلامت**

هدف از اجرای این برنامه، بسترسازی به منظور افزایش مشارکت های ساختارمند مردم در مدیریت، تصمیم گیری، برنامه ریزی و اجرای برنامه های سلامت در محلات

**شرح انتظارات از داوطلبان سلامت:**

1-انجام اقدامات مرتبط به خودمراقبتی خود و خانواده (فردی به عنوان داوطلب سلامت انتخاب می شود که جزء سفیران فعال باشد. 5 کتاب خودمراقبتی را آموزش دیده و به خانواده خود نیز منتقل نماید همچنین مراقبت های گروه سنی خود را انجام داده و اعضای خانواده خود را نیز به انجام مراقبت های گروه سنی خود تشویق نماید.

2-تحت پوشش قرار دادن 5 تا 20 خانوار

3-شناسایی گروه های آسیب پذیر تحت پوشش(کودکان زیر 5 سال، زنان باردار، سالمندان و ...) جهت پیگیری

4-همکاری با تیم پزشک خانواده در فعال نمودن خدمات بهداشتی و درمانی

5-شرکت فعال و مستمر داوطلب سلامت در جلسات آموزشی حضوری و مجازی و انتقال آموزش هت به خانوارهای تحت پوشش

6- مشارکت در جمع آوری اطلاعات و آمار مورد نیاز مراقب سلامت

7- همکاری در توسعه برنامه ملی خودمراقبتی ( ترغیب خانوارها برای ثبت نام به عنوان سفیر سلامت خانوار و ...)

8-مشارکت در آموزش سلامت همگانی، مفاهیم خودمراقبتی به سفیران سلامت خانواده و جامعه

9-شناسایی مسایل و مشکلات مربوط به سلامتی محله و تعیین اولویت های بهداشتی، مشارکت در حل مشکلات بهداشتی محله ( مشارکت در برنامه نیازسنجی و خودمراقبتی اجتماعی)

10-مشارکت در برگزاری همایش ها، پویش ها و نمایشگاه های آموزشی و مسایقات فرهنگی، ورزشی

11- مشارکت در طرح های تحقیقاتی، غربالگری، پیشگیری و درمان بیماری ها در سطح ملی و محلی

12-تشویق و ترغیب خانوارهای تحت پوشش به استفاده از خدمات واحدهای بهداشتی درمانی

13-پیگیری موارد تاخیر و یا عدم مراجعه خانوارهای تحت پوشش برای دریافت خدمات بهداشتی درمانی

14- همکاری در ترغیب و جذب داوطلب سلامت محله برای خانوارهای بدون داوطلب سلامت و ترغیب افراد برای عضویت در گروه خودیار

15-همکاری در برنامه ارتباطات خطر و مدیریت شایعات، فعالیت های اجتماعی و حمایتی سلامت محور

16-عضویت در شبکه رابطان سلامت

**شرایط افرادی که می توانند به عنوان داوطلب سلامت محله با نظام سلامت همکاری نمایند:**

**1**- علاقمند به فعالیت های اجتماعی، داشتن مهارت ارتباط موثر

2-آمادگی و داشتن وقت کافی برای مشارکت فعال در دوره های آموزشی

3-ترجیحا دارای 8 کلاس سواد و متاهل باشد البته در مناطق روستایی، حاشیه شهرها و مناطق محروم داشتن 5 کلاس سواد کافی و ضروری می باشد.

4- رضایت مندی سرپرست خانواده با انجام فعالیت های داوطلبانه

**مراحل اجرای برنامه:**

پس از اعلام آمادگی فرد جهت همکاری داوطلبانه و قبل از شروع فعالیت های داوطلبانه خود به عنوان داوطلب سلامت باید دوره آموزشی کتاب مقدماتی را به صورت حضوری /غیرحضوری طی کند و پس از موفقیت در گذراندن این دوره و تکمیل چک لیست "پایان کتاب مقدماتی"می تواند با خانوارهای تحت پوشش(5-20 خانوار)ارتباط برقرار نماید. داوطلبان سلامت علاوه بر کتاب مقدماتی می بایست 5 کتاب خودمراقبتی را نیز آموخته باشند. و سپس دوره های آموزشی کتاب های تکمیلی را شروع نمایند. همچنین فنون آموزشی و روش های برقراری ارتباط با مردم را آموخته و در جلسات نیازسنجی و تعیین اولویت های بهداشتی منطقه تحت پوشش شرکت می کنند.

علاوه بر این داوطلبان سلامت محله در زمینه ارائه فعال خدمات بهداشتی مورد نیاز گروه سنی مختلف در خانوارهای تحت پوشش نظیر : مراقبت از گروه های آسیب پذیر، پیشگیری، غربالگری و بعضا درمان بیماری های واگیر و غیرواگیر از جمله بیماریابی سل فعالیت می کنند. همچنین در تشکیل گروه های خودیار از جمله فشارخون، دیابت، ارتقای مهارت های زندگی و .. مشارکت می کنند.

هر یک از داوطلبان سلامت پس از جذب در پرونده الکترونیک (سامانه سینا ) ثبت می شوند.برای این منظور دو فرم به نام های فرم" ثبت مشخصات داوطلب سلامت محله" و فرم " ثبت فعالیت های داوطلب سلامت محله" در سامانه سینا طراحی شده است.

در فرم" ثبت مشخصات داوطلب سلامت محله" تاریخ شروع همکاری، وضعیت داوطلب سلامت از نظر دارابودن فرم رضایت نامه ، تفاهم نامه، روز و ساعت کلاس ها، نوع فعالیت داوطلب سلامت (هنری، آموزشی، اجتماعی و فرهنگی)و میزان آشنایی با کامپیوتر مشخص می گردد.

در فرم " ثبت فعالیت های داوطلب سلامت محله" نوع فعالیت(شرکت در دوره های آموزش مقدماتی، تکمیلی و فعالیت های مشارکتی) مشخص شده و در آخر عملکرد داوطلب سلامت طبق فرم " ارزشیابی داوطلبین سلامت" ارزیابی شده و امتیاز بندی می شود .

کلیه داوطلبان سلامت و خانوارهای تحت پوشش آنها در فرم" هر مراقب سلامت" ثبت شوند.

**نحوه محاسبه شاخص برنامه داوطلبان سلامت:** تعداد داوطلبان سلامت جذب و ثبت شده تقسیم بر تعداد داوطلبان سلامت مورد انتظار ضربدر 100

**شاخص مورد انتظار در برنامه داوطلبان سلامت:** 32 درصد خانوارهای تحت پوشش و به صورت کیفی

**داوطلب متخصص:**

افراد متخصص جامعه می توانند در قالب گروههای داوطلبانه به صورت سازماندهی شده بخشی از تخصص علمی ومهارتهای کاربردی خود را از طریق آموزش به داوطلبان سلامت برای توسعه پایدار ، تامین ، حفظ وارتقاء سطح سلامت و زندگی سالم برای افراد جامعه به طور رایگان بکار گیرند .  
با ارائه خدمات ( حمایتی، مهارتی وآموزشی) به ارتقاء سلامت در سطح قابل قبول به صورت فعال کمک مینمایند .  
هر داوطلب متخصص می تواند دریک یا چند گروه زیر این برنامه را حمایت نماید.  
گروه1 : مهارتی : داوطلبانی هستند که در جهت ارتقاء دانش ومهارتهای زندگی سالم و مولد کمک می کنند.       
گروه 2 : آموزشی: داوطلبانی هستند که موضوعات آموزشی ، بهداشتی والگوی زندگی سالم را به دیگر داوطلبان سلامت منتقل می نمایند          
گروه 3:  حمایتی: داوطلبانی هستند که برنامه داوطلبان سلامت را از نظر سیاسی ، رفاهی و مادی ، فکری ، برنامه ریزی ومدیریتی حمایت می نمایند .

**نحوه اجرای برنامه:**

پس از شناسایی داوطلب متخصص و عقد تفاهم نامه مابین دو طرف قرارداد (داوطلب متخصص و مراقب سلامت)، مشخصات، زمان، نوع و نحوه همکاری در فرم "عضویت داوطلب متخصص" ثبت می گردد. سپس در سامانه سینا باکس داوطلب سلامت، قسمت داوطلب متخصص ثبت می گردد.

**موفق باشید**