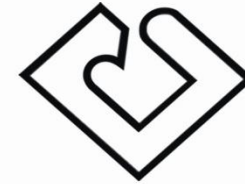




بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



آموزش پیشگیری از بیماری های  
قلبی عروقی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی درمانی کاشان

# طرح پیشگیری از بیماریهای

## قلبی و عروقی

## ویژه زنان خانه دار

مصوبه جلسه ۲۹ هیئت امنا دانشگاه علوم پزشکی مورخ ۸۹/۷/۵

---

## مجری طرح :

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کاشان

## دبیر اجرایی :

واحد آموزش و ارتقاء سلامت

# ضرورت انجام طرح

- × بیماریهای قلبی و عروقی ، اولین عامل مرگ و میر در ایران
- × افزایش ۲۰ تا ۴۵ درصدی مرگ و میر به علت بیماریهای قلبی - عروقی در مقادیر تعدیل شده سنی مرگ و میر در ایران
- × آمار نسبتاً بالای جمعیت بالای ۳۰ سال در کاشان (۱۶/۷۷ درصد)
- × تاکید تحقیقات انجام شده بر لزوم افزایش بینش و آگاهی جامعه در خصوص عوامل خطر بیماریهای قلبی- عروقی به عنوان مهمترین رکن در کاهش بار بیماری



# ضرورت انجام طرح

- × کم هزینه بودن انجام تغییرات بهداشتی و ترویج شیوه زندگی سالم برای تخفیف خطر ابتلا به بیماریهای قلب و عروق در مقایسه با درمان دارویی آن
- × شیوع تغذیه نامناسب ، کم تحرکی ، چاقی و استعمال دخانیات مهمترین دلایل افزایش بیماران قلبی در ایران
- × توجه به آموزش زنان و نقش کلیدی آنها در انتقال دانش و آموخته های بهداشتی به خانواده و در نهایت تغییر نوع نگرش خانواده و جامعه

# نقش استرس در بروز بیماریهای قلبی عروقی

⊠ استرس باعث افزایش فشارخون می شود. این افزایش در طول زمان به پوشش داخلی رگ ها آسیب زده و در نتیجه باعث ضخیم شدن رگ ها می گردد.

⊠ شرایط استرس زا باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش نیاز قلب به اکسیژن می شود. این مسئله گاهی منجر به درد قفسه سینه می شود.

# تاکید قرآن بر تغذیه سالم

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ  
انسان باید به غذای خود بنگرد. ﴿۲۴ سوره عبس﴾

عادات غذایی در بروز و پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی دارای نقش مهمی است .

داشتن تغذیه سالم خطر ابتلا به :

چاقی، فشارخون بالا، دیابت و اختلال چربی های خون (کلسترول بالا ، LDL کلسترول بالا ، HDL کلسترول پایین و ...) که عوامل خطر اصلی در ایجاد بیماری های قلبی - عروقی هستند ، را کاهش می دهد.

# اهداف طرح

## × هدف کلی :

ارتقاء سلامت جامعه از طریق توانمند سازی زنان خانه دار در خصوص پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی

## × اهداف اختصاصی :

- ارتقاء میزان آگاهی ، نگرش و عملکرد زنان خانه دار در زمینه بهبود تغذیه
- ارتقاء میزان آگاهی ، نگرش و عملکرد زنان خانه دار در زمینه فعالیتهای بدنی
- ارتقاء میزان آگاهی ، نگرش و عملکرد زنان خانه دار در زمینه کنترل استرس



# نحوه اجرا

- × جمعیت تحت پوشش : جمعیت تحت پوشش این طرح ۶۲۱۹۷ نفر (۱۰۰ درصد جمعیت زنان کاشان و پایلوت شبکه)
- × شیوه آموزش : مباحثه و پخش فیلم
- × ویژگی جلسات : جلسات آموزشی به صورت گروههای ۲۵-۲۰ نفره و حداقل در ۳ جلسه آموزشی ۲ ساعته
- × موضوع آموزش : تغذیه ، کنترل استرس و خودکارآمدی، ورزش و تحرک بدنی
- × مدل آموزش : HBM
- × روش ارزیابی اطلاعات: پیش آزمون و پس آزمون بر اساس مدل HBM
- × روش پایداری اطلاعات: ارسال پیامهای بهداشتی در خصوص موضوع طرح بصورت دوره ای جهت کلیه شرکت کنندگان در جلسات از طریق سیستم پیام کوتاه

# نحوه اجرا

- × جمعیت تحت پوشش این طرح ۶۲۱۹۷ نفر از زنان واجد شرایطی می باشد که از جمعیت شهری کاشان و جمعیت شهری پایلوت آران و بیدگل انتخاب شده است.
- × در این طرح برگزاری جلسات آموزشی با استفاده از موثرترین امکانات آموزشی از جمله نمایش فیلم ، لیفلت ، جلسات پرسش و پاسخ ، جلسات بحث های گروهی ، برگزاری آزمونهای دوره ای جهت سنجش اطلاعات پایدار و با توجه به مدل **HBM** صورت می گیرد.
- × جلسات آموزشی به صورت گروههای ۲۵-۲۰ نفره و حداقل در ۳ جلسه آموزشی ۲ ساعته به صورت مجزا در قالب سه موضوع آموزشی تغذیه ، کنترل استرس و خودکارآمدی، ورزش و تحرک بدنی برگزار می گردد.

# نحوه اجرا

- × سطح آگاهی و نگرش شرکت کنندگان قبل و بعد از پایان هر مبحث توسط پیش آزمون و پس آزمون و بر اساس مدل **HBM** مورد سنجش قرار می گیرد .
- × پس از اتمام جلسات آموزشی ، پیامهای بهداشتی در خصوص موضوع طرح بصورت دوره ای جهت کلیه شرکت کنندگان در جلسات از طریق سیستم پیام کوتاه ارسال می گردد.
- × سنجش اطلاعات پایدار گروه هدف بعد از ۴ ماه مجددا بررسی می گردد.

---

**مدل HBM**

**HEALTH BELIEF MODEL**

**الگوی باور سلامتی**



# فعالیت‌های انجام شده در راستای طرح قلب و عروق

## کمیته ها و جلسات هماهنگی درون بخشی

انجام شده	عنوان فعالیت	ردیف
۲	برگزاری کمیته های هماهنگی برنامه اجرایی با حضور مسئولین دانشگاه	۱
۱۰	برگزاری کمیته های هماهنگی معاونت بهداشتی	۲
۵	برگزاری جلسات هماهنگی با اعضاء هیئت علمی دانشگاه	۳
۸	برگزاری جلسات هماهنگی با مربیان	۴

## کمیته و جلسات هماهنگی درون بخشی دانشگاه

کمیته هماهنگی معاونت بهداشتی



کمیته هماهنگی مسئولین دانشگاه



کمیته هماهنگی مربیان



کمیته هماهنگی هیئت علمی دانشگاه



## فعالیت‌های انجام شده در راستای طرح قلب و عروق

### هماهنگی بین بخشی

ردیف	عنوان فعالیت	انجام شده
۱	انجام هماهنگی و مکاتبه با دفتر آموزش و ارتقاء سلامت وزارت متبوع	*
۲	انجام هماهنگی و مکاتبه با معاون بهداشت وزارت متبوع	*
۳	انجام هماهنگی و مکاتبه با شورای سیاست گذاری شبکه ۲ سیما	*
۴	برگزاری جلسات هماهنگی با اصناف و عمده فروشان خواروبار	*
۵	مکاتبه و هماهنگی با کلیه ادارات شهرستان در خصوص اجرای طرح	*
۶	انجام هماهنگی و مکاتبه با فرمانداری	*
۷	طرح موضوع در جلسه شورای سلامت شهرستان (مورخ ۹۱/۳/۸)	*
۸	هماهنگی و مکاتبه با صدا و سیما استان اصفهان	*
۹	انجام هماهنگی و مکاتبه با حوزه های علمیه خواهران	*
۱۰	انجام هماهنگی و مکاتبه با ناحیه مقاومت بسیج	*
۱۱	برگزاری جلسات هماهنگی با نمایندگی نشریات و خبرگزاریهای شهرستان	*

## فعالیت‌های انجام شده در راستای طرح قلب و عروق

### برگزاری کارگاه‌های آموزشی ویژه مربیان

ردیف	عنوان فعالیت	انجام شده
۱	برگزاری کارگاه‌های آموزشی با حضور اعضای هیئت علمی	۴
۲	برگزاری جلسات هماهنگی با مربیان	۳



# کارگاه‌های آموزشی



# منابع آموزشی

لیفلت آموزشی

✓ آیا استرس و فشارهای روانی بر کیفیت زندگیتان تأثیرگذار است؟  
 ✓ ورزش و فعالیت‌های بدنی در زندگی از چه جایگاه‌هایی باید برخوردار باشند؟  
 ✓ چگونه تغذیه کنیم تا به قلب خود آسیب نرسانیم؟

دوره های آموزشی راز طول عمر پاسخی برای تمامی سوالات شما در زمینه پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی می باشد.

با شرکت در کلاسهای راز طول عمر به فید فرقه جوایز نفیسی به شما اهداء خواهد شد.

دوره های آموزشی راز طول عمر در مراکز بهداشتی درمانی برگزار می گردد.

منابع:

- کتاب راهنمای پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی عروقی از انجمن جراحان قلب کشور
- کتاب پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر از دوران کودکی و نوجوانی چرا! و چگونه!
- کتاب تغذیه و رژیم غذایی گراس
- کتاب آنسای با استرس
- کتاب آموزش مهارت‌های زندگی

زیر نظر اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گائلان

سال تولید: ۱۳۹۰  
 گروه هدف: زنان خانوادگی

آموزش پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی  
 دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گائلان  
 معاونت بهداشتی

کارت دعوت

با شرکت در کلاسهای آموزشی راز طول عمر به فید فرقه جوایز نفیسی به شما اهداء خواهد شد.

راز طول عمر! راز طول عمر!

چگونه تغذیه کنیم تا قلبمان سالم بماند؟  
 چگونه ورزش کنیم تا سلامتیمان حفظ شود؟  
 چگونه می توانیم بر فشارهای روانی خود غلبه کنیم؟

مراکز بهداشتی درمانی ...  
 شماره تماس ...  
 سرکار خانم ...

دوره های آموزشی راز طول عمر در مراکز بهداشتی درمانی برگزار می گردد. در صورت نیاز با شماره تماس فوق الذکر تماس بگیرید.

آموزش پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی

لوگوی طرح

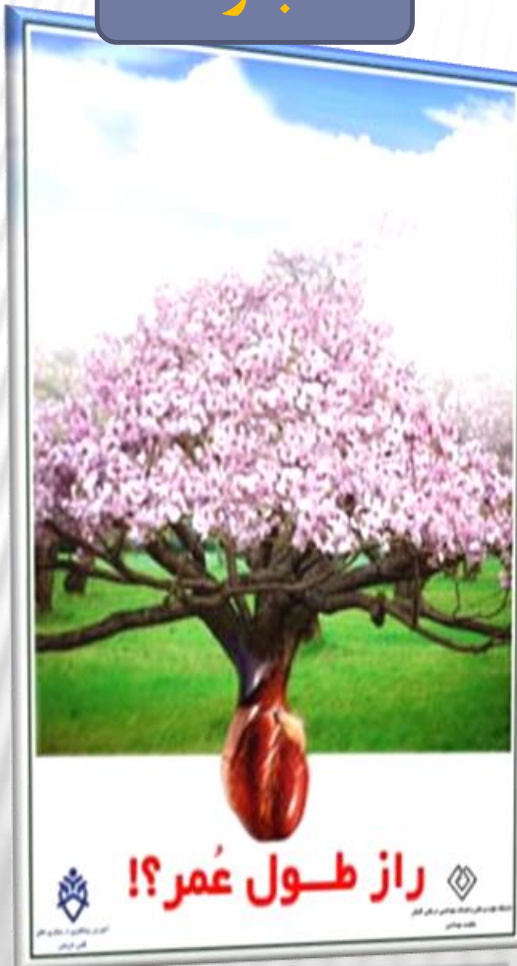


آموزش پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی



# منابع آموزشی

بنر



پوستر

راز طول عمر شما  
سلامت قلب شماست

اگر می‌خواهید بپاموزید:

- چگونه تغذیه کنید تا به قلب تان آسیب نرسد؟
- انجام چه ورزش‌هایی به سلامت قلب تان کمک می‌کند؟
- چگونه استرس و فشارهای زندگی خود را کنترل نمایید؟

در دوره‌های آموزشی راز طول عمر که در مراکز بهداشتی درمانی سطح شهر برگزار میگردد شرکت نمایید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با مراکز بهداشتی درمانی محل سکونت خود تماس بگیرید.

این پوستر شامل تصویری از یک درخت با شاخه‌های پر از گل‌های صورتی و تنه‌ای که به شکل قلب است. در پایین آن، عبارت «راز طول عمر شما سلامت قلب شماست» به همراه لوگوی مرکز ملی ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها درج شده است. همچنین شامل سه سؤال آموزشی و اطلاعاتی در مورد دوره‌های آموزشی و مراکز بهداشتی درمانی است.

## فعالیت‌های انجام شده در راستای طرح قلب و عروق

### اطلاع رسانی طرح در سطح شهرستان

ردیف	عنوان فعالیت	انجام شده
۱	هماهنگی با شهرداری جهت نصب بنر در سطح شهرستان	*
۲	مکاتبه با صدا و سیما استان جهت مصاحبه، گزارش تصویری و زیر نویس	*
۳	نصب پوستر در اتوبوس های شرکت واحد	*
۴	اطلاع رسانی و جلب مشارکت ادارات دولتی *	*
۵	ارائه گزارش در جلسه شورای سلامت شهرستان	*
۶	آموزش رابطین بهداشتی و مشارکت آنها در اطلاع رسانی خانوارهای تحت پوشش	*
۷	نصب بنر در مراکز بهداشتی درمانی	*
۸	اطلاع رسانی از طریق جراید و نشریات شهرستان	*
۹	اطلاع رسانی از طریق سایت دانشگاه	*

\* شهرداری، اداره برق، بنیاد شهید، فنی حرفه ای، بسیج سازندگی، دانشگاه کاشان، موسسه راه روشن (انرژی هسته ای).

بهزیستی، کمیته امداد، آموزش و پرورش، حوزه علمیه خاوران



# اطلاع رسانی طرح در سطح شهرستان



## راز طول عمر شما سلامت قلب شماست

اگر می خواهید بیاموزید:

- چگونه تغذیه کنید تا به قلب تان آسیب نرسد؟
- انجام چه ورزش هایی به سلامت قلب تان کمک می کند؟
- چگونه استرس و فشارهای زندگی خود را کنترل نمایید؟

در دوره های آموزشی راز طول عمر که در مراکز بهداشتی درمانی سطح شهر برگزار میگردد شرکت نمایید  
جهت کسب اطلاعات بیشتر با مرکز بهداشتی درمانی محل سکونت خود تماس بگیرید.



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی  
جمهوری اسلامی ایران



مرکز بهداشتی درمانی صافد شهر  
شهر صافد



# فعالیت‌های انجام شده در راستای طرح قلب و عروق

## کتاب راز طول عمر

ردیف	عنوان فعالیت	انجام شده
۱	ایجاد کارگروه پیش نویس اولیه کتاب توسط مربیان	*
۲	برگزاری جلسات هماهنگی با اعضای هیئت علمی مرتبط	*
۳	تهیه پیش نویس نهایی کتاب با همکاری و مشارکت اعضای هیئت علمی و کارشناسان ستادی مرتبط	*
۴	طراحی اولیه کتاب	*
۵	پیگیری جهت چاپ نهایی کتاب	*

# کتاب راز طول عمر

آموزش پیشگیری از بیماری های  
قلبی عروقی

ویژه مریبان

بر اساس مدل اعتقاد بهداشتی (باور سلامت)  
زمستان ۱۳۹۱

کتاب حقوق این کتاب منطبق به معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گانشان می باشد .  
استفاده از مطالب این مجوعه با ذکر منبع بلا مانع است



اگر می خواهید قلب سالمی داشته باشید ، بیاموزید:  
چگونه تغذیه کنید  
چه ورزش هایی انجام دهید  
چگونه فشارهای زندگی خود را کنترل  
و آرامش را تجربه نمایید

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گانشان  
معاونت بهداشتی

## فعالیت‌های انجام شده در راستای طرح قلب و عروق

### سایت قلب

ردیف	عنوان فعالیت	انجام شده
۱	تهیه پیش نویس سایت	*
۲	برگزاری جلسه هماهنگی با مسئول IT دانشگاه	*
۳	طراحی اولیه سایت قلب	*
۴	ارائه فرایند برنامه سایت قلب در شورای آموزشی	*



# فعالتهای انجام شده در راستای طرح قلب و عروق

## سایت قلب

### رونمایی از سایت قلب سالم



## فعالتهای انجام شده در راستای طرح قلب و عروق

### طرح پژوهشی

ردیف	عنوان فعالیت	انجام شده
۱	برگزاری جلسات آموزشی ویژه گروه هدف	۴۰۰
۲	تکمیل پرسشنامه	۴۰۰
۳	ورود اطلاعات به نرم افزار	۴۰۰
۴	خرید و نصب LCD در مراکز مجری طرح	۴ دستگاه
۵	چاپ و تکثیر جزوات مربیان	کامل
۶	طراحی، چاپ و توزیع لیفت	کامل

# فعالتهای انجام شده در راستای طرح قلب و عروق

## آمار جلسات آموزشی ویژه زنان خانوار تا پایان سال ۹۱

### بخش خصوصی

تعداد جلسات	تعداد افراد آموزش دیده	تعداد ساعات آموزش
۲۷۷	۵۵۴۰	۸۳۲

### بخش دولتی

تعداد جلسات	تعداد افراد آموزش دیده	تعداد ساعات آموزش
۳۱۱	۶۲۲۰	۹۲۹

### کلی

تعداد جلسات	تعداد افراد آموزش دیده	تعداد ساعات آموزش
۵۸۸	۱۱۷۶۰	۱۷۶۱

## جلسات آموزشی ویژه زنان خانوار

