

# دستورالعمل اجرایی برنامه ملی خود مراقبتی

## برنامه خود مراقبتی فردی

(سطح مراکز خدمات جامع سلامت / پایگاه سلامت / خانه بهداشت)

تابستان ۱۴۰۱

نسخه ۰/۲

خودمراقبتی، شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام میدهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

خودمراقبتی عملکردی آگاهانه، آموختنی و تنظیمی است که برای تأمین و تداوم شرایط و منابع لازم برای ادامه حیات و حفظ عملکرد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی و رشد انسان در محدوده طبیعی و متناسب برای حیات و جامعیت عملکرد وی اعمال میگردد. خودمراقبتی فرایندی مادام العمر است که در تمامی دورانها و موقعیتهای زندگی مطرح است. تمامی دولت ها، با توسعه سیاست های حامی سلامت، عدالت و توسعه پایدار کشور، امکان زندگی در محیط سالم و انتخاب آزاد، عادلانه و ارزان گزینه های سلامت را برای همه شهروندان فراهم می کنند. در واقع، سلامت محصول مشترک دولت ها، ملت ها و بازار است. مردم با انتخاب گزینه های سالم، سلامت را به عنوان یک ثروت حفظ کرده و ارتقا می دهند. شایان ذکر است که این انتخاب نیازمند برخورداری از سواد سلامت و تمرین مهارت های خودمراقبتی است.

همچنین با توجه به بندهای ۱ جزء ۲ (آگاه سازی مردم از حقوق و مسؤولیت های اجتماعی خود و استفاده از ظرفیت محیط های ارایه مراقبتهای سلامت برای رشد معنویت و اخلاق اسلامی در جامعه)، ۲ (تحقق رویکرد سلامت همه جانبه و انسان سالم در همه قوانین، سیاستهای اجرایی و مقررات با رعایت اولویت پیشگیری بر درمان،...) و ۱۱ (افزایش آگاهی، مسؤولیت پذیری، توانمندی و مشارکت ساختارمند و فعالانه فرد، خانواده و جامعه در تأمین، حفظ و ارتقای سلامت با استفاده از ظرفیت نهادها و سازمانهای فرهنگی، آموزشی و رسانه های کشور تحت نظارت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی) سیاست های کلی سلامت ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری و نظر به فشار مالی روزافزون و بی سابقه بر بخش سلامت به دلیل افزایش میانگین سنی جمعیت و تغییر بار بیماریها و تاثیر عوامل اجتماعی بر سلامت و سبک زندگی مردم؛ لازم است که مردم به عنوان منابع اصلی (خالقان) سلامت، برای خودمراقبتی توانمند شده و کنترل بیشتری بر سلامت خود، خانواده و جامعه داشته باشند.

این در حالی است که شاخص سواد سلامت در ایران به عنوان یکی از ۳ عامل مهم اجتماعی موثر بر سلامت (SDH) طبق بررسی انجام شده در سال ۳۹ نشان داده است که از هر دو نفر ایرانی، یک نفر سواد سلامت محدود دارد. از پیامدهای ناشی از کم سواد افراد در حوزه سلامت میتوان به فقر مهارت های خودمراقبتی، استفاده کمتر از خدمات پیشگیری، انتخابهای ضعیف سلامت، تأخیر بیشتر در تشخیصها، فهم کمتر از وضعیتهای پزشکی، پایبندی کمتر به دستورالعملهای پزشکی، افزایش خطر بستری شدن، وضعیت سلامت جسمی و روانی ضعیف تر، افزایش خطر مرگ و هزینه های مراقبت سلامت بیشتر اشاره نمود.

برنامه خودمراقبتی، مبتنی برای موارد پیشگفت، به دنبال گسترش مشارکت آگاهانه مردم در عرصه تأمین، حفظ و ارتقای سلامت در تمامی خانه ها و محلات است. این برنامه به عنوان پنجمین برنامه ملی تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت طراحی و بسته خودمراقبتی در تاریخ ۴۹۱۳/۷/۱۸، طی نامه شماره ۳۶۰۱۱۰۳۶/۱۱۰ معاونت محترم بهداشت برای اجرا، ابلاغ گردید و در تابستان سال ۱۴۰۱ با توجه به چالش ها و مشکلات برنامه مورد بازنگری قرار گرفت.

## واژه نامه:

### • سواد سلامت

عبارت است از میزان ظرفیت هر فرد برای کسب، درک و فهم مربوط به سلامت که برای تصمیم گیری و عمل مناسب است.

### • سفیر سلامت خانواده

عضوی از اعضای یک خانواده است (ترجیحا مادر خانواده) که حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن دارد و به صورت داوطلبانه مسوولیت انتقال مطالب آموخته شده در حوزه سلامت و مراقبت فعال از سلامت خود و اعضای خانواده (خانواده محور) را بر عهده دارد.

**نکته ۱:** در مناطق تحت پوشش مراقب سلامت/ بهورز که شرط حداقل ۸ کلاس سواد وجود ندارد، در صورت توانایی یادگیری و انتقال اطلاعات توسط فرد داوطلب، سفیر شدن به تشخیص بهورز/ مراقب سلامت، سواد کمتر بلامانع است.

**نکته ۲:** چنانچه سفیر سلامت خانواده مجرد باشد، سن بالای ۱۸ سال مدنظر می باشد.

### • خودمراقبتی فردی

شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که فرد برای خود، فرزندان و خانواده اش انجام می دهد تا سالم بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود و خانواده خود حفاظت کند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود و آنها را برآورده سازد، از بیماریها یا حوادث پیشگیری کند، بیماری های مزمن خود و خانواده خود را مدیریت کند و نیاز از سلامت خود و خانواده اش بعد از ابتلا به بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت کند.

### • سامانه آموزش سلامت

سامانه آموزش سلامت، یکی از ابزارهای اجرای برنامه ملی خودمراقبتی است که هر فرد بر اساس کد ملی میتواند در این سامانه، اطلاعات مربوط به سلامت خود را ثبت و بسته های آموزشی و مبتنی بر نیازهای سلامت خود و اعضای خانواده و یا بر اساس مراقبتهای انجام شده، دریافت کند. با استفاده از رمز عبور و الزامات لازم و حفظ حریم خصوصی، امکان دسترسی به این اطلاعات به بهورز، کاردان/کارشناس مراقب سلامت خانواده وی، کارشناس آموزش و ارتقای سلامت و پزشک معالج و یا سایر افراد ذیصلاح مطابق با سطح دسترسی تعریف شده توسط معاونت بهداشت وزارت متبوع در سراسر کشور فراهم میشود.

### برنامه خودمراقبتی فردی

هدف در این رویکرد؛ تربیت یک نفر سفیر سلامت به ازای هر خانواده است. سفیر سلامت عضوی از اعضای یک خانواده است (ترجیحا مادر) که حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن دارد و به صورت داوطلبانه مسوولیت انتقال مطالب آموخته شده در حوزه سلامت و مراقبت فعال از سلامت خود و اعضای خانواده (خانواده محور) را بر عهده دارد.

**نکته ۱:** در مناطق تحت پوشش مراقب سلامت/ بهورز که شرط حداقل ۸ کلاس سواد وجود ندارد، در صورت توانایی یادگیری و

انتقال اطلاعات توسط فرد داوطلب سفیر شدن به تشخیص بهورز/ مراقب سلامت، سواد کمتر بلامانع است.

**نکته ۲:** چنانچه سفیر سلامت خانواده مجرد باشد، سن بالای ۱۸ سال مدنظر می باشد.

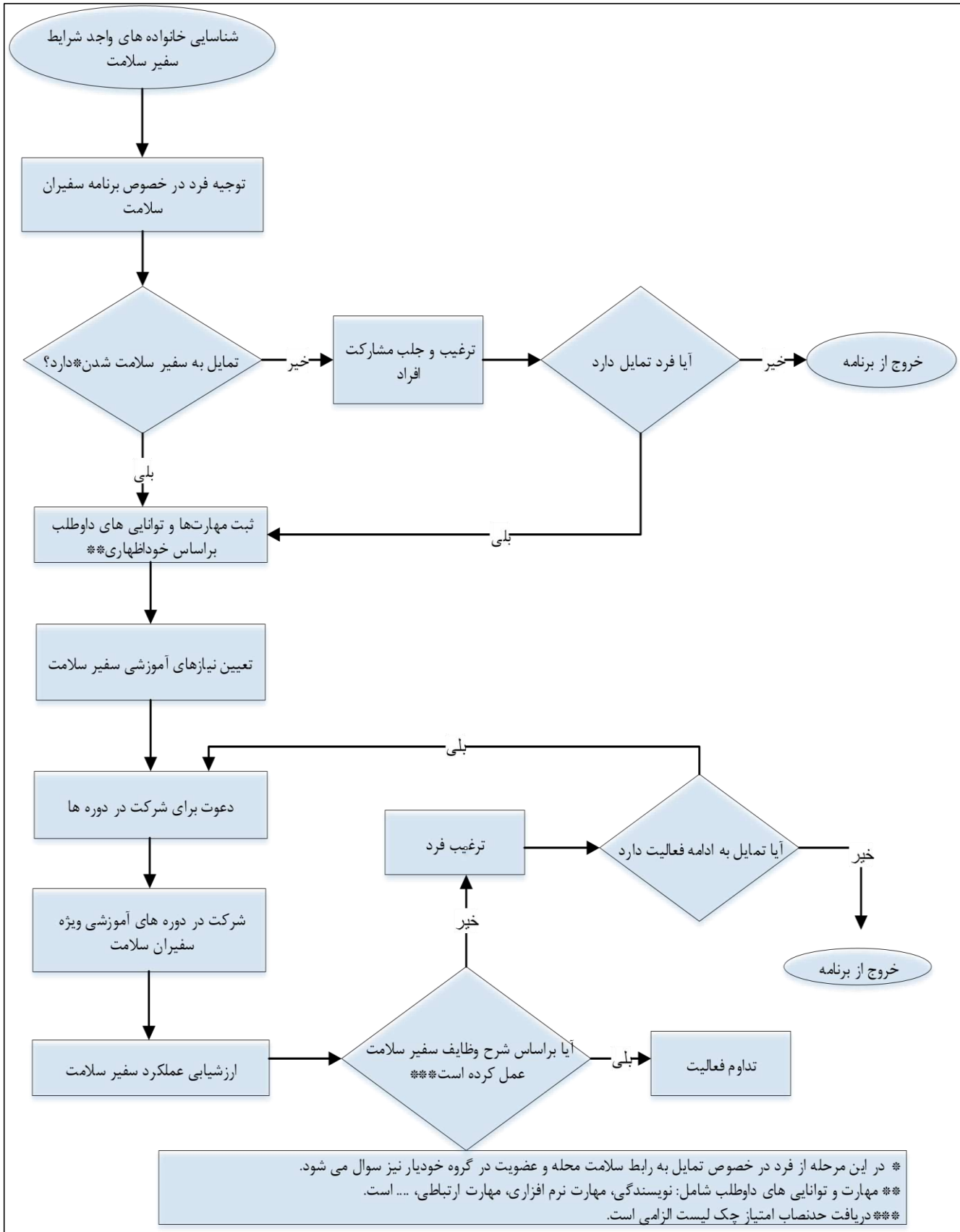
سفیر سلامت دوره های آموزشی زیر (بر اساس بسته آموزشی سفیر سلامت) را به صورت حضوری / مجازی میگذرانند:

- راهنماهای ملی خودمراقبتی (ناخوشی جزئی، سبک زندگی سالم، خطرسنجی بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها، بسته های هر خانه یک پایگاه سلامت و...)
- آشنایی با سامانه های آموزش سلامت
- سایر دوره های آموزشی مبتنی بر نیاز فرد/ خانواده /نیازسنجی سلامت جامعه

## مراحل اجرای برنامه:

- ۱- ثبت نام سفیران سلامت خانواده های تحت پوشش توسط بهورز/مراقب سلامت
- ۲- تعیین نیازهای آموزشی سفیران سلامت توسط اعضای تیم سلامت بر اساس مراقبت ها و نتایج نیازسنجی سلامت جامعه در منطقه تحت پوشش
- ۳- برگزاری دوره های آموزشی (حضوری/مجازی) برای سفیران سلامت توسط اعضای تیم سلامت
- ۴- ارزشیابی آموزش های ارائه شده به سفیران سلامت توسط مراقب سلامت /بهورز
- ۵- نظارت بر آموزش های ارائه شده به سفیران سلامت در سطوح مختلف
- ۶- ارزیابی عملکرد سفیران سلامت خانواده تحت پوشش توسط بهورز/مراقب سلامت
- ۷- شناسایی خانواده های فاقد سفیر سلامت از طریق پرونده الکترونیک توسط اعضای تیم سلامت
- ۸- ترغیب خانواده های فاقد سفیر سلامت برای مشارکت در اجرای برنامه توسط اعضای تیم سلامت
- ۹- استخراج و تحلیل شاخص "درصد پوشش برنامه خودمراقبتی فردی" توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت /مسوول مرکز/ کاردان یا کارشناس ناظر مرکز خدمات جامع سلامت شهری/ روستایی
- ۱۰- طراحی و اجرای مداخلات برای بهبود شاخص توسط بهورز/مراقب سلامت/مسوول مرکز /کاردان یا کارشناس ناظر مرکز خدمات جامع سلامت شهری/ روستایی

## فرایند اجرایی برنامه خودمراقبتی فردی



## شرح وظایف سفیران سلامت :

- گذراندن دوره های آموزشی شامل: راهنماهای ملی خودمراقبتی (ناخوشی جزیی، سبک زندگی سالم، خطرسنجی بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها، بسته های هر خانه یک پایگاه سلامت، آشنایی سامانه های آموزش سلامت ، سایر دوره های آموزشی مبتنی بر نیازسنجی سلامت جامعه و سایر بسته های آموزشی مورد نیاز و ....)
- انتقال آموزشها به اعضای خانواده
- مراجعه به پایگاه های سلامت/ خانه بهداشت برای انجام مراقبت های گروه سنی خود و اعضای خانواده
- تکمیل پرونده خودمراقبتی خود و خانواده در سامانه آموزش سلامت

## شناسنامه شاخص ها

| نحوه محاسبه شاخص        |   | تعریف شاخص  | نام شاخص   |
|-------------------------|---|---|--|
| مخرج کسر                | صورت کسر  |   |  |
| کل خانواده ها           | تعداد خانواده های دارای سفیر آموزش دیده   | بیانگر فرد/ خانواده ای است که دارای سفیر سلامت آموزش دیده باشد.   | درصد پوشش برنامه خودمراقبتی فردی   |
| کل سفیران سلامت خانواده | تعداد سفیران سلامتی که اطلاعات کسب شده در حوزه سلامت را به اعضای خانواده منتقل کرده اند.    | سفیران سلامت خانواده ای هستند که آموخته های کسب شده در حوزه سلامت را به اعضای خانواده منتقل کرده اند.       | درصد سفیرانی که اطلاعات کسب شده در حوزه سلامت را به اعضای خانواده منتقل کرده اند .                     |
| کل سفیران سلامت خانواده | تعداد سفیران سلامت خانواده که مراقبت های گروه سنی را انجام می دهند.                         | سفیران سلامت خانواده که با مراجعه به پایگاه و خانه بهداشت مراقبت های گروه سنی را انجام داده اند.            | درصد سفیران سلامت خانواده که مراقبت گروه سنی را به موقع انجام داده اند.                                |
| کل سفیران سلامت خانواده | تعداد سفیران سلامت خانواده که مراقبت های گروه سنی را برای کلیه اعضای خانواده انجام می دهند. | سفیران سلامت که اعضای خانواده آنان با مراجعه به پایگاه و خانه بهداشت مراقبت های گروه سنی را انجام داده اند. | درصد سفیران سلامت که اعضای خانواده آنان مراقبت های گروه سنی را برای کلیه اعضای خانواده انجام داده اند. |

به نام خدا

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت دانشکده / دانشگاه علوم پزشکی .....  
مرکز بهداشت شهرستان.....  
مرکز خدمات جامع سلامت.....  
خانه بهداشت / پایگاه بهداشتی.....

چک لیست پایش عملکرد سفیر سلامت

توسط بهورز / کارشناس مراقب سلامت

| ردیف | سنجه   | استاندارد   | وضعیت ارزیابی |          |     |
|------|--|---|---------------|----------|-----|
|      |  |   | توضیحات       | نا حدودی | خیر |
| ۱    | در دوره های آموزشی پیشبینی شده (حضوری /آنلاین) شرکت کرده است .                             | در سه ماه گذشته حداقل در سه دوره آموزشی شرکت کرده است.                              |               |          |     |
| ۲    | آموزش های کسب شده را به خانواده خود منتقل نموده است.                                       | انتقال آموزشها به اعضای خانواده از طریق خوداظهاری                                   |               |          |     |
| ۳    | برای انجام مراقبتهای مرتبط با گروه سنی خود به پایگاه / خانه بهداشت مراجعه نموده است .      | بررسی پرونده الکترونیک فرد در خصوص انجام به موقع مراقبت های گروه سنی                |               |          |     |
| ۴    | اعضای خانواده سفیر برای انجام مراقبت های گروه سنی به پایگاه / خانه بهداشت مراجعه کرده است. | بررسی پرونده الکترونیک اعضای خانواده سفیر در خصوص انجام به موقع مراقبت های گروه سنی |               |          |     |

نام و نام خانوادگی تکمیل کننده چک لیست: .....

تاریخ تکمیل چک لیست: .....

نام و نام خانوادگی سفیر سلامت: .....

شماره خانوار : .....