



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان
مرکز بهداشت شهرستان کاشان
واحد آموزش و ارتقاء سلامت

دستورالعمل اجرایی برنامه ملی خود مراقبتی

برنامه سفیر سلامت دانشجو

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 رسانهای 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 سوادی 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 ۳۶۰۰/۱۱۰۳۶ معاونت محترم بهداشت برای اجرا، ابلاغ گردید و در تابستان سال ۱۴۰۱ با توجه به چالش ها و مشکلات برنامه مورد بازنگری قرار گرفت.

سفیر سلامت دانشجو؛ به دانشجو داوطلب و علاقه مند به فراگیری و فعالیت در حیطه های مختلف سلامت گفته میشود.

سفیر سلامت دانشجو

جمعیت جوان در هر جامعه و کشوری، محور حرکت و از عوامل مهم پیشرفت است. هرچند در این دوران، رشد به آن سرعت و کیفیت که در دوره های کودکی و نوجوانی وجود دارد چشمگیر نیست اما هنوز جوان در شرایطی قرار دارد که آنچه به عنوان شیوه زندگی انتخاب می کند تا پایان عمر باقی می ماند و سود و یا زیان آن، سال های میانسالی و پیری ایشان و نسل بعد از او را تحت تاثیر قرار می دهد، بنابراین انتخاب سبک زندگی سالم می تواند نتیجه روشن و مطلوب و بزرگسالی و سالمندی سالمی را در پی داشته باشد.

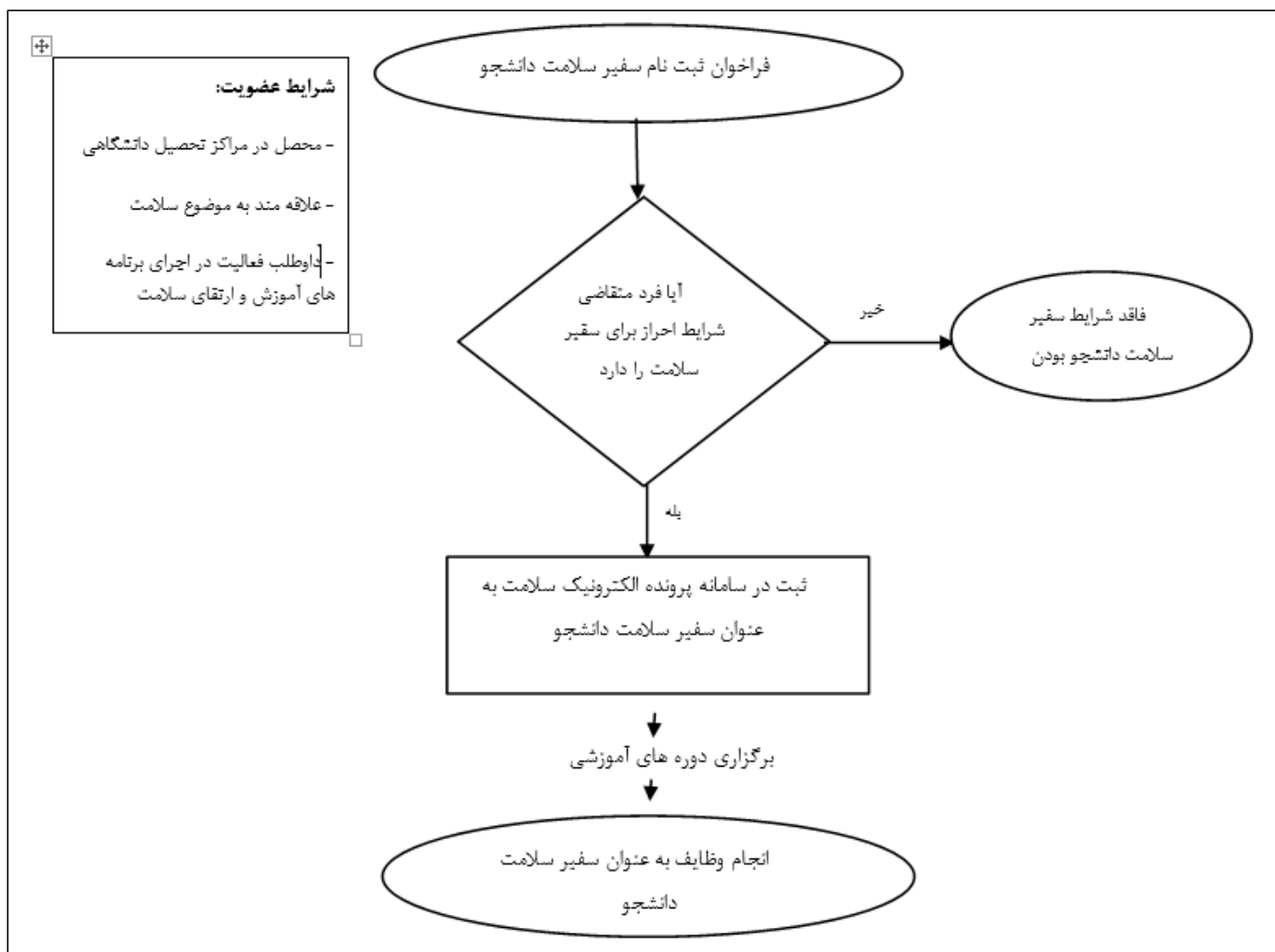
این یک وظیفه همگانی به ویژه در دانشگاهها و مراکز آموزش عالی است که تلاش گسترده ای با هدف توانمندسازی جامعه در شناخت عوامل تاثیرگذار بر ابعاد سلامت و تصمیمگیری صحیح در انتخاب رفتارهای بهداشتی و در نتیجه رعایت شیوه زندگی سالم و خودمراقبتی انجام دهند. از این رو به منظور حمایت، تقویت و ترویج سبک زندگی سالم در دانشگاه ها و فراهم نمودن زمینه های مناسب برای فعالیت های جمعی در بین دانشجویان در راستای فرهنگ سازی رفتار سالم، برنامه «سفیران سلامت دانشجو» طراحی شده است. در این برنامه دانشجویان داوطلب به عنوان سفیر سلامت انتخاب و به منظور مراقبت از سلامت خود و همسالان آموزش می بینند. دستورالعمل اجرای این برنامه هر سال تدوین و ابلاغ خواهد شد.

مراحل اجرای برنامه سفیر سلامت دانشجو

- تشکیل جلسه درون بخشی با معاون بهداشت، مدیر/ رئیس گروه سایر واحدها در راستای معرفی و جلب مشارکت در اجرای برنامه توسط رئیس گروه / کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت.
- تشکیل جلسه برون بخشی با مسوولین مراکز دانشگاهی (پزشکی و غیرپزشکی) در منطقه تحت پوشش دانشگاه/ دانشکده به منظور اجرای برنامه توسط رئیس گروه/ کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت.
- تشکیل جلسه توجیهی با مدیران شبکه و روسای مراکز بهداشت شهرستان ها در راستای معرفی و جلب حمایت به منظور اجرای برنامه توسط رئیس گروه / کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه/ دانشکده.
- برگزاری جلسات توجیهی برای کارشناسان گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه/ دانشکده و مراکز تابعه توسط رئیس گروه/ کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت.
- فراخوان جذب سفیر سلامت دانشجو در دانشگاه/ دانشکده ها با مشارکت مسوولین دانشگاه/ دانشکده ها در منطقه تحت پوشش دانشگاه/ دانشکده و گروه آموزش و ارتقای سلامت در ابتدای سال تحصیلی .
- هماهنگی و برنامه ریزی جهت برگزاری دوره های آموزشی حضوری/ غیرحضوری برای سفیران سلامت دانشجو توسط کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه/ دانشکده.
- برگزاری دوره های آموزشی حضوری/ غیرحضوری برای سفیران سلامت دانشجو توسط کارشناسان تخصصی مرکز بهداشت شهرستان دانشگاه/ دانشکده.
- ثبت سفیران سلامت دانشجو در سامانه پرونده الکترونیک توسط مراقب سلامت (بعد از بارگذاری این برنامه در سامانه).
- تهیه شاخص درصد پوشش سفیر سلامت دانشجو به صورت سالانه توسط کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه/ دانشکده .

- تحلیل وضعیت شاخص توسط کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه/ دانشکده .
- طراحی و اجرای مداخلات به منظور بهبود شاخص توسط کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه/ دانشکده.
- پایش مستمر و ارزشیابی سالانه برنامه توسط گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه / دانشکده

فرایند اجرای برنامه سفیر سلامت دانشجو



شناسنامه شاخص

نحوه محاسبه شاخص		تعریف شاخص	نام شاخص
مخرج کسر	صورت کسر		
تعداد کل دانشجویان همان سال تحصیلی در منطقه تحت پوشش دانشگاه/دانشکده	تعداد سفیران سلامت دانشجو	بیانگر دانشجویانی است که سفیر سلامت هستند	درصد پوشش برنامه سفیر سلامت دانشجو