



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت بهداشت

مرکز بهداشت جنوب تهران

کلیات بسته خدمت برنامه ملی خودمراقبتی



نفس سلامت



برنامه ملی خودمراقبتی

خود مراقبتی

Self-care





برنامه ملی خودمراقبتی



تعریف خودمراقبتی

- خود مراقبتی گام اول سلامت است .
- عملی است که در آن هر فردی از دانش ، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده میکند تا به طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند .



برنامه ملی خودمراقبتی

تعریف خودمراقبتی

- خودمراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام میدهند تا تندرست بمانند،
- از سلامت ذهنی و جسمی خود حفاظت کنند،
- نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند،
- از بیماریها یا حوادث پیشگیری کنند،
- ناخوشیها و وضعیتهای مزمن را مراقبت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند(اورم ۱۹۶۵).



برنامه ملی خودمراقبتی

انواع خودمراقبتی

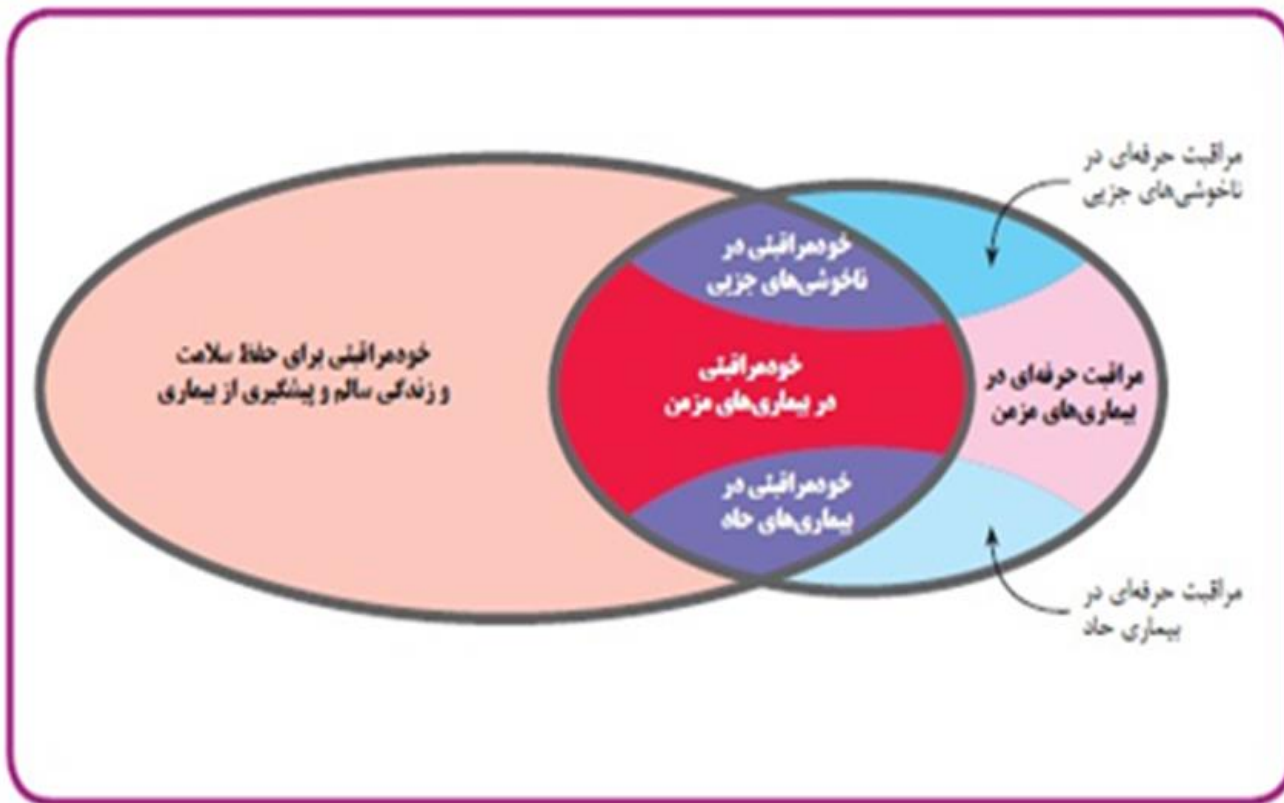
انواع خودمراقبتی را میتوان در چهار گروه کلی زیر طبقه بندی کرد:

Self-care of Healthy State	۱- خودمراقبتی برای حفظ سلامت
Self-care of Minor Ailment	۲- خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی
Self-care of Chronic Diseases	۳- خودمراقبتی در بیماریهای مزمن
Self-care of Acute Illness	۴- خودمراقبتی در بیماریهای حاد



برنامه ملی خودمراقبتی

انواع خودمراقبتی



• طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت از طریق اصلاح شیوه زندگی می توان از موارد زیر پیشگیری کرد:

• بیش از ۸۰ درصد موارد ابتلا به بیماری قلبی

• ۹۰ درصد موارد دیابت نوع ۲

• بیش از یک سوم از موارد سرطان ها

نتایج خودمراقبتی

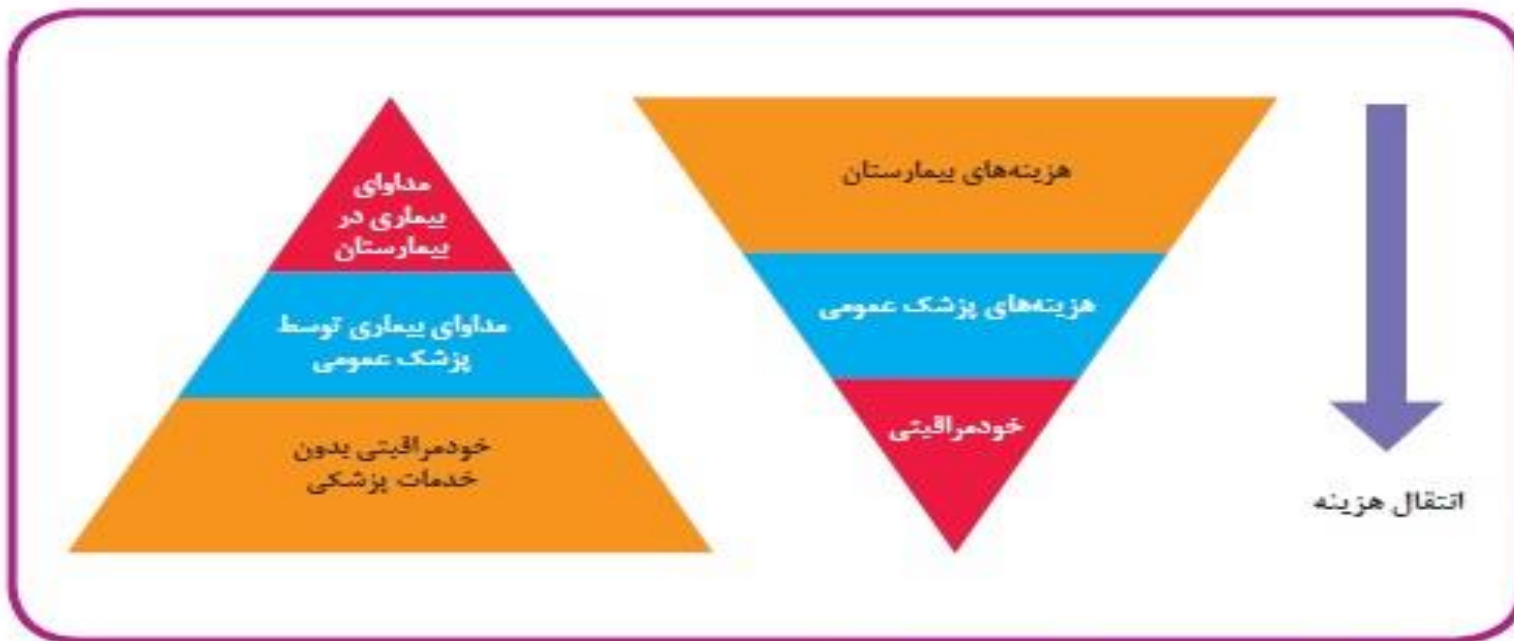
- ۴۰ درصد کاهش در مراجعه به پزشکان عمومی
- ۱۷ درصد کاهش در مراجعه به پزشکان متخصص
- ۵۰ درصد کاهش در مراجعه به مراکز اورژانس
- ۵۰ درصد کاهش در بستری بیمارستانی
- ۵۰ درصد کاهش در روزهای غیبت از کار





برنامه ملی خودمراقبتی

نتایج خودمراقبتی



بیماری در مقابل هزینه‌هایش

کاهش هزینه‌های بهداشتی و ارتقای کیفیت زندگی مردم



برنامه ملی خودمراقبتی

مثال: دیابت

۸۷۵۷ ساعت

استفاده از مهارت‌های خودمراقبتی

۳ ساعت
تماس با
متخصص
بهداشتی



برنامه ملی خودمراقبتی

ابعاد خودمراقبتی



- جسمی
- روانی عاطفی
- اجتماعی
- معنوی



چهار رویکرد برنامه ملی خود مراقبتی در تحول سلامت



- خود مراقبتی فردی
- خود مراقبتی اجتماعی
- خودیاری
- خود مراقبتی سازمانی

توسعه سلامت در ورای مرز های سنتی بخش سلامت

• وزارت بهداشت



• دانشگاه علوم پزشکی معاونت بهداشت



• مرکز بهداشت شهرستان



• مرکز سلامت جامعه شهری و روستایی



• پایگاه های سلامت



• خانه بهداشت



• خانه / محل تحصیل / محل کار



برنامه ملی خودمراقبتی



سفیر سلامت

رویکرد خودمراقبتی فردی

- تربیت سفیر سلامت در تمام خانواده ها که حداقل ۸ کلاس سواد داشته باشد.
- آموزش سفیران سلامت بر اساس راهنماهای ملی خودمراقبتی به صورت حضوری ویا مجازی

صدور کارت برای سفیر، دریافت پمفلت، عضویت در کانال تلگرامی سفیران سلامت تهران

- آدرس کانال تلگرام سفیران سلامت تهران:

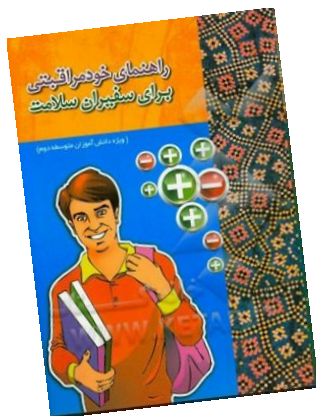
<https://telegram.me/safiranesalamatetehran>

راهنماهای ملی خودمراقبتی:



- راهنمای خودمراقبتی در ناخوشیهای مزمن
- راهنمای خطر سنجی بیماریهای غیر واگیر (سکته ها و سرطانها)
- راهنمای سبک زندگی سالم
- راهنمای خودمراقبتی هفته به هفته دوران بارداری
- راهنمای خودمراقبتی جوانان
- راهنماهای خودمراقبتی ویژه سفیران سلامت دانش آموز (۳ راهنما ویژه مقاطع ابتدایی، متوسطه اول و متوسطه دوم)

- راهنمای خودمراقبتی در بیماریهای مزمن
- راهنمای خودمراقبتی در بیماریهای حاد





برنامه ملی خودمراقبتی

اقدامات



سفیر سلامت



- مشخص نمودن سفیر سلامت برای هر خانواده هنگام تکمیل پرونده و فعال نمودن ارائه کلیات خدمات مورد نیاز هر خانواده با همکاری سفیر سلامت
- آموزش سفیران سلامت با توجه به خصوصیات ایشان در گروه های مشابه
- تبلیغ در پایگاه و محله با همکاری شهرداری، مدارس، سازمانها، افراد کلیدی و... (ثبت نام به عنوان سفیر خانواده خود و ...)
- تبلیغ از طریق رسانه های محلی و سایر رسانه های در دسترس

خودمراقبتی اجتماعی

- تشکیل شورای ارتقاء سلامت در شوراهای اسلامی شهر و روستا و شوراییاری ها
- تنظیم برنامه عملیاتی مشارکتی برای ارتقاء سلامت جامعه تحت پوشش
- اجرا و گزارش دهی طبق برنامه





برنامه ملی خودمراقبتی

تشکیل گروه های خودیار

- شناسایی افرادی که یک مسئله سلامتی مشترک دارند.
- تشکیل گروه های خودیار حقیقی یا مجازی (سرطان، قلبی عروقی، دیابت، تنفسی)
- ارجاع افراد به گروه های خودیار موجود برای کسب حمایت عاطفی و اجتماعی





برنامه ملی خودمراقبتی

خودمراقبتی سازمانی

فرآیندی انتخابی، مشارکتی و فعال برای ارتقای سلامت یک سازمان است که توسط ائتلافی از اعضای سازمان، طراحی، اجرا، پایش و ارزشیابی می‌شود.



درسه سطح :

مدارس

سازمان های دولتی

و سازمان های غیردولتی

اجرامی شود.



برنامه ملی خودمراقبتی

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 استفاده از ظرفیت های سازمان برای ایجاد تغییرات مثبت فرهنگی و اجتماعی
- و تشویق شیوه زندگی سالم با همکاری کارکنان و کارفرمایان
با تمرکز بر حوزه های : تغذیه / فعالیت فیزیکی / ترک دخانیات / مدیریت استرس و ...)



برنامه ملی خودمراقبتی

نتایج خودمراقبتی سازمانی

- (۱) نتایج فردی: بهبود سلامت و بهره‌وری کارکنان
- (۲) نتایج اجتماعی: بهبود شرایط اجتماعی، بهبود روابط بین کارکنان، افزایش حمایت‌های اجتماعی و کاهش فرسودگی شغلی، کمک به انجام کار تیمی، افزایش روحیه و ...
- (۳) نتایج محیطی: ایجاد محیطی سالم با خطرات کمتر
- (۴) نتایج سازمانی: افزایش بهره‌وری و کاهش هزینه‌ها



- افزایش بهره‌وری به دلیل:

- افزایش سلامت و کاهش بیماری
- کاهش غیبت از کار
- افزایش روحیه کاری و رضایت کارکنان
- ارائه تصویری خوب از سازمان به مشتریان و مخاطبان
- جذب کارمندانی شایسته و متعهد

- کاهش هزینه به دلیل:

- کاهش سوانح و بیماریها
- (هزینه‌های درمان، ناتوانی و ...)
- کاهش هزینه‌های بیمه
- کمتر شدن جابجایی و جایگزینی کارکنان و هزینه‌های آموزش و تجهیز و ...
- جبران خسارت ناشی از بدنامی



برنامه ملی خودمراقبتی

اقدامات

- تشکیل شورای ارتقای سلامت در محل کار
- تدوین و تنظیم **برنامه عملیاتی** برای ارتقاء سلامت کارکنان و افراد تحت پوشش توسط شورا
- اجرای برنامه‌های ارتقای سلامت تدوین شده در محیط کار
- پایش و ارزشیابی برنامه توسط شورا و گزارش دهی به سطوح مدیریتی و محیطی و (مرکز بهداشت)



برنامه ملی خودمراقبتی

شورای ارتقاء سلامت در سازمان

- رییس / مدیر / مسوول سازمان
- معاون اجرایی سازمان
- معاون مالی سازمان
- روابط عمومی سازمان
- مدیر HSE
- نمایندگان کارکنان در بخش‌های سازمان (نظیر رابط سلامت، ...)
- کارشناس بهداشت حرفه‌ای
- معاون آموزشی / فرهنگی



وظایف دانشگاه‌ها / دانشکده‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی در اجرای برنامه خودمراقبتی سازمانی

- شناسایی سازمان‌های دولتی و غیر دولتی تحت پوشش
- فراخوان سازمانها برای پیوستن به برنامه خودمراقبتی سازمانی (از طریق مکاتبه، اجرای کمپین، برگزاری همایش و جلسات توجیهی با مدیران سازمانها)
- اقدامات تشویقی برای تشکیل شورای ارتقای سلامت محل کار (عضویت در ائتلاف بزرگ محیط‌های حامی سلامت، معرفی محل کار سالم نمونه در رسانه‌ها و شرکت در جشنواره نهادهای تاثیرگذار بر سلامت)
- برنامه‌ریزی کارگاه‌های آموزشی آن‌لاین / حضوری از جمله کارگاه برنامه تدوین عملیاتی (و تامین مواد آموزشی و ...)
- نظارت و یاری در اجرا و ارزشیابی برنامه عملیاتی