

جلسه اول :

- ۱ - بررسی شرایط عضویت در سفیران سلامت خانوار: (سن بالای ۱۸ سال + داشتن تحصیلات حداقل ۸ کلاس + علاقمندی به فراگیری مسایل بهداشتی و عدم وجود سفیر خانوار)
- ۲ - **تعریف خودمراقبتی :** خودمراقبتی گام اول سلامت است . یعنی این که یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم و شامل کارهایی است که برای پیشگیری از بیماریها ، درمان بیماریها ویا کاهش عوارض آن انجام می دهیم .
- ۳ - **معرفی دوره های آموزشی که برای سفیران سلامت برگزار می گردد:** خودمراقبتی درناخوشی های جزئی ، خطر سنجی سکتة های قلبی مغزی سرطان ، سبک زندگی سالم ، مراقبت هفته به هفته باردای (ویژه بانوان باردار) ، خودمراقبتی جوانان (در صورتی که فرد بین ۳۰-۱۸ سال داشته باشد)
- ۴ - **ارزیابی وضعیت سلامت فرد و تعیین یک نیاز در فرد برای خودمراقبتی :** (بر اساس مباحث تشکیل پرونده الکترونیک سلامت / نتایج خطر سنجی در افراد بالای ۳۰سال / مشاوره با فرد / نیاز بیان شده توسط خود فرد)
- ۵ - **آموزش نحوه برنامه ریزی برای خودمراقبتی :** مشخص کردن نیاز (نداشتن تحرک بدنی) - کسب مهارت لازم برای خودمراقبتی (نحوه ورزش کردن) تعیین هدفی و واضح و مشخص (انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی) کوچک و محدود فکر کردن (شروع از ۵ دقیقه تار سیدن به ۳۰ دقیقه) - تعیین زمان بندی برای رسیدن به هدف (روزهای دوشنبه و پنج شنبه هر هفته) استفاده از یادآور (علامت زدن روی تقویم /زنگ ساعت / گذاشتن کفش ورزشی در معرض دید) از دیگران باز خورد گرفتن (به سایر افراد خانواده برنامه مان را بگوئیم و از آنها بخواهیم راجع به برنامه ما نظر بدهند) در صورت عدم موفقیت ناامید نشویم و دوباره شروع کنیم (این سه شنبه مهمان داشتیم ، چهارشنبه به پیاده روی میروم) موفقیت های خود را بزرگ کنیم (به دیگران بگوئیم چقدر موفق بوده ایم) / تعهد دادن به خود برای اجرای برنامه خودمراقبتی / اعلام نحوه انجام برنامه خودمراقبتی در ملاقات بعدی به مراقب سلامت و گرفتن بازخورد
- ۶ - **اعلام روز و ساعت تشکیل جلسات آموزشی در مرکز :** دعوت برای حضور در جلسه دوم آموزشی سفیران سلامت

جلسه دوم :

آموزش کتاب خودمراقبتی درناخوشی های جزئی : لزوما تعریف ناخوشی های جزئی و فواید انجام آن ، آموزش بخش عناوین مربوط به بزرگسالان و در صورت نیاز با توجه به شرایط فرد عناوین مربوط به مادران و نوزاد (در صورت داشتن نوزاد) عناوین مربوط به کودکان (در صورت داشتن کودک) و به نحوی که فرد نحوه استفاده از فلوجارت را بخوبی فرا بگیرد

جلسه سوم :

آموزش کتاب خطر سنجی سکتة های قلبی مغزی و سرطان :

آموزش عوامل خطر بیماریهای غیر واگیر و بررسی این که آیا فرد یا اعضای خانواده مبتلا به بیماریهای مزمن یا عوامل خطر مرتبط هستند که در این صورت گروههای خودیاری به فرد معرفی شده و فرد تشویق گردد به عضویت در یکی از گروههای خودیاری در بیاید.

جلسه چهارم :

آموزش کتاب سبک زندگی سالم : بر اساس موضوعات اولویت دار و مطابق با نیاز فرد

***صدور کارت سفیر سلامت برای فرد و بیان مجدد شرح انتظارات در خصوص فعال بودن**

از نظر فردی ، خانوادگی ، اجتماعی

*در صورت داشتن کتاب ، بصورت امانی در اختیار فرد قرار داده می شود تا پس از فراگیری مطالب به مرکز برگرداند .

* در صورت داشتن کامپیوتر یک عدد سی دی کتاب در اختیار فرد قرار داده می شود .

* ادرس پورتال معاونت بهداشتی و محل بارگزاری فایل های کتاب به فرد نمایش داده می شود

(. arakmu.ac.ir / vch بخش رسانه های آموزشی)

* معرفی ربات خودمراقبتی @khodmoraghebatibot

* معرفی کانون سلامت محله و آدرس آن جهت مراجعه سفیران سلامت علاقمند به فعالیت های اجتماعی

