**"گروه خودیار"**

**کنترل اضافه وزن وچاقی**

* **گروه های باز ، خودگردان وکوچک (12-10 نفره) که به فواصل منظمی یکدیگر را بمنظور اشتراک گذاشتن تجارب ، اطلاعات وراههای مقابله با مشکل ملاقات می کنند واز نظرات کارشناسی برخوردارمی گردند**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **منبع محتوی** | **مسئول** | **فعالیت** | **جلسه** |
| **کتاب سبک زندگی سالم ( صفحات 72-56)** * **کتاب خطرسنجی سکته های قلبی و... ( صفحات 26-22)**
 | **سرگروه + مراقب سلامت +حضوریک فرد موفق**  | **بیان اهداف تشکیل گروه ، معرفی اعضا ، تعیین فرد****سر گروه خودیار ،تعیین نام برای گروه ، بیان اهمیت مسئله ، برنامه اجرایی گروه ، معرفی محتوا ، ارزیابی مقدماتی اطلاعات گروه+ بحث وتبادل نظر اعضا+ اندازه گیری نمایه توده بدنی +** | **اول** |
|  | **سرگروه + مراقب سلامت + کارشناس تغذیه + بحث وتبادل نظر اعضا**  | **اصول تغذیه وگروههای مختلف موادغذایی ونحوه برنامه ریزی خودمراقبتی فردی**  | **دوم** |
|  | **سرگروه + کارشناس تغذیه + بحث وتبادل نظر اعضا** | * **مضرات مصرف قند وشکر وچگونگی کاهش آن**
* **مضرات مصرف نمک وچگونگی کاهش آن**
 | **سوم** |
|  | **سرگروه + کارشناس تغذیه + بحث وتبادل نظر اعضا** | * **مضرات مصرف فست فودها**
* **مضرات مصرف چربی وروغن وچگونگی کاهش آن**
* **روش های صحیح پخت غذا**
 | **چهارم** |
| **فصل 7 کتاب خطر سنجی سکته های قلبی مغزی وسرطان**  |  | * **نقش وچگونگی ورزش وتحرک بدنی درکاهش وزن**
* **مزایای مصرف میوه وسبزی**
* **برنامه ریزی جهت پیاده روی اعضا**
 | **پنجم** |
| **صفحات 82-81 کتاب خطر سنجی سکته های قلبی مغزی وسرطان** |  | **پاسخ به سوالات رایج ، ارزشیابی اطلاعا ت + اندازه گیری مجددنمایه توده بدنی ونحوه استفاده از نوموگرام + برپایی جشنواره غذای سالم**  | **ششم** |

**گروه خودیار**

 **بیماری های تنفسی وآسم " "**

* **گروه های باز ، خودگردان وکوچک (12-10 نفره) که به فواصل منظمی یکدیگر را بمنظور اشتراک گذاشتن تجارب ، اطلاعات وراههای مقابله با مشکل ملاقات می کنند واز نظرات کارشناسی برخوردارمی گردند**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **منبع محتوی** | **مسئول** | **فعالیت** | **جلسه** |
| * **راهنمای ملی**

**COPD*** **راهنمای پیشگیری وکنترل آسم درمدارس**
* **-خودمراقبتی درناخوشی های جزیی صفحات 156-151**
 | **سرگروه +مراقب سلامت** | **بیان اهداف تشکیل گروه ، معرفی اعضا ، تعیین فرد****سر گروه خودیار ،تعیین نام برای گروه ، بیان اهمیت مسئله وضرورت پیشگیری از آسم برنامه اجرایی گروه ، معرفی محتوا ، ارزیابی مقدماتی اطلاعات گروه+ + بحث وتبادل نظر اعضا** | **اول** |
|  | **سرگروه +مراقب سلامت + حضور یک فرد موفق درکنترل آسم + بحث وتبادل نظر اعضا**  | **آشنایی با بیماریهای مزمن تنفسی وتنگی نفس وتوصیه های خانگی برای تمام سنین**  | **دوم** |
|  | **سرگروه +مراقب سلامت + بحث وتبادل نظر اعضا** | **آسم وعوامل حملات آسم وتوصیه های خانگی**  | **سوم** |
|  | **سرگروه + مراقب سلامت+ بحث وتبادل نظر اعضا** | **آسم وورزش**  | **چهارم** |
|  | **پزشک مرکز +سرگروه + بحث وتبادل نظر اعضا** | **درمان آسم**  | **پنجم** |
|  | **سرگروه +مراقبب سلامت + بحث وتبادل نظر اعضا** | **پاسخ به سوالات رایج درآسم ، ارزشیابی اطلاعا ت +**  | **ششم** |

**گروه خودیار**

**" پیشگیری وترک دخانیات "**

* **گروه های باز ، خودگردان وکوچک (12-10 نفره) که به فواصل منظمی یکدیگر را بمنظور اشتراک گذاشتن تجارب ، اطلاعات وراههای مقابله با مشکل ملاقات می کنند واز نظرات کارشناسی برخوردارمی گردند**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **منبع محتوی** | **مسئول** | **فعالیت** | **جلسه** |
| **بخش سوم دخانیات کتاب راهنمای خودمراقبتی جوانان** **صفحات 100-85** | **سرگروه +مراقب سلامت** | **بیان اهداف تشکیل گروه ، معرفی اعضا ، تعیین فرد****سر گروه خودیار ،تعیین نام برای گروه ، بیان اهمیت مسئله ، برنامه اجرایی گروه ، معرفی محتوا ، ارزیابی مقدماتی اطلاعات گروه+ + بحث وتبادل نظر اعضا** | **اول** |
| **فصل اول**  | **سرگروه +مراقب سلامت + + بحث وتبادل نظر اعضا**  | **عواقب مصرف دخانیات ومواجهه با دود آن**  | **دوم** |
| **فصل دوم**  | **پزشک مرکز +سرگروه + + بحث وتبادل نظر اعضا** | **اثرات دخانیات برسلامت**  | **سوم** |
| **فصل سوم**  | **سرگروه + مراقب سلامت+ بحث وتبادل نظر اعضا** | **سیگار ، نوجوانان ، جوانان**  | **چهارم** |
| **فصل چهارم**  | **کارشناس بهداشت محیط سرگروه +یک فرد موفق درترک دخانیات + بحث وتبادل نظر اعضا** | **ترک دخانیات و معرفی مراکز مشاوره وترک دخانیات**  | **پنجم** |
| **فصل پنجم**  | **سرگروه +مراقب سلامت + بحث وتبادل نظر اعضا** | **جامعه ونقش آن درکاهش مصرف دخانیات ، +ارزشیابی اطلاعا ت**  | **ششم** |

**گروه خودیار" خودمراقبتی دیابت"**

* **گروه های باز ، خودگردان وکوچک (12-10 نفره) که به فواصل منظمی یکدیگر را بمنظور اشتراک گذاشتن تجارب ، اطلاعات وراههای مقابله با مشکل ملاقات می کنند واز نظرات کارشناسی برخوردارمی گردند**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **منبع محتوی** | **مسئول** | **فعالیت** | **جلسه** |
| **مجموعه کتابچه های آموزش دیابت برای بیماران / کتابچه خودمراقبتی درپیشگیری وکنترل دیابت**  | **سرگروه +مراقب سلامت** | **بیان اهداف تشکیل گروه ، معرفی اعضا ، تعیین فرد****سر گروه خودیار ،تعیین نام برای گروه ، بیان اهمیت مسئله ، برنامه اجرایی گروه ، معرفی محتوا ، ارزیابی مقدماتی اطلاعات گروه+ اعلام به اعضا جهت ناشتا بودن برای اندازه گیری قندخون درجلسه دوم**  | **اول** |
| **جلد اول ودوم**  | **سرگروه +مراقب سلامت + حضور یک فرد موفق درکنترل دیابت+ بحث وتبادل نظر اعضا**  | **اندازه گیری قندخون ، آموزش ومعرفی دیابت نوع یک ودو وعوارض دیابت + بحث وتبادل نظر اعضا**  | **دوم** |
| **جلد سوم وچهارم**  | **سرگروه +کارشناس تغذیه+ بحث وتبادل نظر اعضا** | **اصول تغذیه دردیابت + دیابت وورزش + برنامه ریزی برای پیاده روی گروهی اعضا**  | **سوم** |
| **بخش مرتبط کتابچه خودمراقبتی درپیشگیری وکنترل دیابت** | **سرگروه +کارشناس بهداشت روان مراقب سلامت+ بحث وتبادل نظر اعضا** | **کنترل افسردگی واسترس / دخانیات ودیابت / بیماری های لثه ودیابت**  | **چهارم** |
| **جلد 8- 18-19-20** | **سرگروه +مراقب سلامت+ بحث وتبادل نظر اعضا** | **دیابت ومسافرت /( دیابت وبارداری وشیردهی + دیابت ومدرسه درصورت وجود فرد گروه هدف درخانواده )+ اعلام به اعضا جهت ناشتا بودن برای اندازه گیری قندخون درجلسه ششم** | **پنجم** |
|  | **سرگروه +پزشک مرکز + بحث وتبادل نظر اعضا** | **پاسخ به سوالات رایج در دیابت ، ارزشیابی اطلاعا ت +سنجش قندخون** | **ششم** |

**گروه خودیار" سوء مصرف مواد مخدر واعتیاد "**

* **گروه های باز ، خودگردان وکوچک (12-10 نفره) که به فواصل منظمی یکدیگر را بمنظور اشتراک گذاشتن تجارب ، اطلاعات وراههای مقابله با مشکل ملاقات می کنند واز نظرات کارشناسی برخوردارمی گردند**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **منبع محتوی** | **مسئول** | **فعالیت** | **جلسه** |
| **بسته آموزشی مراقب سلامت درسلامت روان**  | **سرگروه +مراقب سلامت** | **بیان اهداف تشکیل گروه ، معرفی اعضا ، تعیین فرد****سر گروه خودیار ،تعیین نام برای گروه ، بیان اهمیت مسئله ، برنامه اجرایی گروه ، معرفی محتوا ، ارزیابی مقدماتی اطلاعات گروه+ بحث وتبادل نظر اعضا**  | **اول** |
|  | **سرگروه +مراقب سلامت + + بحث وتبادل نظر اعضا**  | **آشنایی با علایم مصرف مواد**  | **دوم** |
| **بسته آموزشی مراقب سلامت درسلامت روان + کتابچه آموزشی( سبک های فرزند پروری – مهارت های زندگی – پیشگیری ازاعتیاد )**  | **سرگروه + مراقب سلامت+ بحث وتبادل نظر اعضا** | **عوامل خطر وعوامل محافظ**  | **سوم** |
| **بسته آموزشی کارشناس سلامت روان درطرح تحول سلامت**  | **سرگروه +کارشناس بهداشت روان مراقب سلامت+ بحث وتبادل نظر اعضا+ درصورت امکان حضور یک فرد موفق درترک مواد**  | **مداخلات روانشناختی درافراد مصرف کننده وخانواده ها**  | **چهارم** |
| **بسته آموزشی مراقب سلامت درسلامت روان** | **سرگروه +مراقب سلامت+ بحث وتبادل نظر اعضا** | **آسیب های اجتماعی همراه با مصرف مواد ( خشونت خانگی – بیکاریهای عفونی )**  | **پنجم** |
|  | **سرگروه +پزشک مرکز + بحث وتبادل نظر اعضا** | **پاسخ به سوالات رایج در سوء مصرف مواد مخدر واعتیاد ، ارزشیابی اطلاعا ت +**  | **ششم** |

**گروه خودیار**

 **" پیشگیری از کم تحرکی "**

* **گروه های باز ، خودگردان وکوچک (12-10 نفره) که به فواصل منظمی یکدیگر را بمنظور اشتراک گذاشتن تجارب ، اطلاعات وراههای مقابله با مشکل ملاقات می کنند واز نظرات کارشناسی برخوردارمی گردند**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **منبع محتوی** | **مسئول** | **فعالیت** | **جلسه** |
| **بخش چهارم** **کتاب راهنمای خودمراقبتی جوانان**  | **سرگروه + مراقب سلامت**  | **بیان اهداف تشکیل گروه ، معرفی اعضا ، تعیین فرد****سر گروه خودیار ،تعیین نام برای گروه ، بیان اهمیت مسئله ، برنامه اجرایی گروه ، معرفی محتوا ، ارزیابی مقدماتی اطلاعات گروه+** **+ بحث وتبادل نظر اعضا** | **اول** |
| **فصل اول ودوم** **صفحات 113- 101** | **سرگروه + مراقب سلامت+****حضور یک فرد موفق درافزایش تحرک بدنی + بحث وتبادل نظر اعضا** | * **آموزش درخصوص ورزش وسلامتی وآمادگی جسمانی**
 | **دوم** |
| **فصل سوم** **صفحات 120- 114** | **سرگروه + مراقب سلامت+** **بحث وتبادل نظر اعضا** | * **-چگونه به آمادگی جسمانی دست پیداکنیم**
 | **سوم** |
| **فصل چهارم** **صفحات 135- 121** | **سرگروه + مراقب سلامت+** **بحث وتبادل نظر اعضا** | * **اصول انجام فعالیت های بدنی**
* **برنامه ریزی جهت برنامه های ورزشی وپیاده روی گروهی**
 | **چهارم** |
| **فصل پنجم وششم** **صفحات 141- 136** | **سرگروه + مراقب سلامت+کارشناس تغذیه**  **بحث وتبادل نظر اعضا** | * **ترکیب بدن وکنترل وزن**
* **- آمادگی های لازم برای فعالیت بدنی**
 | **پنجم** |
| **فصل هفتم** **صفحات 161- 147** | **سرگروه + پزشک مرکز**  **بحث وتبادل نظر اعضا** | **ایمنی درفعالیت های ورزشی + پاسخ به سوالات رایج + ارزشیابی اطلاعا ت**  | **ششم** |

**گروه خودیار" خودمراقبتی سرطان "**

* **گروه های باز ، خودگردان وکوچک (12-10 نفره) که به فواصل منظمی یکدیگر را بمنظور اشتراک گذاشتن تجارب ، اطلاعات وراههای مقابله با مشکل ملاقات می کنند واز نظرات کارشناسی برخوردارمی گردند**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **منبع محتوی** | **مسئول** | **فعالیت** | **جلسه** |
| **کتابچه پیشگیری ازسرطان** **فصل اصول ده گانه پیشگیری ازسرطان**  | **سرگروه +مراقب سلامت** | **بیان اهداف تشکیل گروه ، معرفی اعضا ، تعیین فرد****سر گروه خودیار ،تعیین نام برای گروه ، بیان اهمیت مسئله ، برنامه اجرایی گروه ، معرفی محتوا ، ارزیابی مقدماتی اطلاعات گروه**  | **اول** |
| **فصل زندگی روانی ، معنوی واجتماعی سالم + باورهای نادرست**  | **سرگروه + کارشناس بهداشت روان + حضور یک فرد موفق درتشخیص زودرس ودرمان سرطان+ بحث وتبادل نظر اعضا**  | **زندگی روانی ، معنوی واجتماعی سالم + باورهای نادرست** | **دوم** |
| **فصل ایمنی درمحیط کار + سیگارودخانیات + عوامل محیطی**  | **سرگروه +کارشناس بهداشت محیط + بحث وتبادل نظر اعضا** | **ایمنی درمحیط کار + سیگارودخانیات + عوامل محیطی** | **سوم** |
| **فصل کاهش وزن + تغذیه**  | **سرگروه + کارشناس تغذیه + بحث وتبادل نظر اعضا** | **کاهش وزن + تغذیه** | **چهارم** |
| **فصل عوامل محیطی ، تحرک بدنی ، تشخیص زودرس**  | **سرگروه +مراقب سلامت+ بحث وتبادل نظر اعضا** | **فصل عوامل محیطی ، تحرک بدنی ، تشخیص زودرس****برنامه ریزی برای پیاده روی گروهی اعضا**  | **پنجم** |
| **فصل سرطان پوست ، عفونت ها**  | **سرگروه +پزشک مرکز + بحث وتبادل نظر اعضا** | **سرطان پوست ، عفونت ها +پاسخ به سوالات رایج درسرطان ، ارزشیابی اطلاعا ت**  | **ششم** |

**گروه خودیار" خودمراقبتی فشارخون"**

* **گروه های باز ، خودگردان وکوچک (12-10 نفره) که به فواصل منظمی یکدیگر را بمنظور اشتراک گذاشتن تجارب ، اطلاعات وراههای مقابله با مشکل ملاقات می کنند واز نظرات کارشناسی برخوردارمی گردند**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **منبع محتوی** | **مسئول** | **فعالیت** | **جلسه** |
| **کتابچه توصیه هایی برای پیشگیری وکنترل فشارخون ( چاپ مرکزبهداشت استان مرکزی)**  | **سرگروه +مراقب سلامت** | **بیان اهداف تشکیل گروه ، معرفی اعضا ، تعیین فرد****سر گروه خودیار ،تعیین نام برای گروه ، بیان اهمیت مسئله ، برنامه اجرایی گروه ، معرفی محتوا ، ارزیابی مقدماتی اطلاعات گروه+ اندازه گیری فشارخون**  | **اول** |
| **"** | **سرگروه +کارشناس تغذیه+ بحث وتبادل نظر اعضا** | **عوامل خطر فشارخون + کنترل فشارخون با تنظیم وزن ،تغذیه صحیح +کاهش نمک +** **BMIاندازه گیری**  | **دوم** |
| **"** | **سرگروه +مراقب سلامت + حضور یک فرد موفق درکنترل فشارخون + بحث وتبادل نظر اعضا**  | **کنترل فشارخون با عدم استعمال دخانیات +کنترل فشارخون با مقابله با استرس**  | **سوم** |
| **"** | **سرگروه+ مراقب سلامت +کارشناس بهداشت روان + بحث وتبادل نظر اعضا** | **کنترل فشارخون با فعالیت جسمانی +تنظیم کلسترول +****برنامه ریزی برای پیاده روی گروهی اعضا** | **چهارم** |
| **"** | **سرگروه +مراقب سلامت+ بحث وتبادل نظر اعضا** | **آموزش عملی نحوه صحیح اندازه گیری فشارخون**  | **پنجم** |
| **"**  | **سرگروه +پزشک مرکز + بحث وتبادل نظر اعضا** | **جدول طبقه بندی فشارخون واهداف درمانی فشارخون +پاسخ به سوالات رایج در فشارخون ، ارزشیابی اطلاعا ت +اندازه گیری فشارخون**  | **ششم** |