

# دانشگاه علوم پزشکی اراک

## گروه خودیار " خودمراقبتی فشارخون "

- گروه های باز ، خودگردان و کوچک ( ۱۰-۱۲ نفره) که به فواصل منظمی یکدیگر را بمنظور اشتراک گذاشتن تجارب ، اطلاعات و راههای مقابله با مشکل ملاقات می کنند و از نظرات کارشناسی برخوردار می گردند

| منبع محتوی  | مسئول   | فعالیت   | جلسه  |
|---|---|--|-------|
| کتابچه توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل فشارخون ( چاپ مرکز بهداشت 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 و تبادل نظر اعضا                                   | عوامل خطر فشارخون + کنترل فشارخون با تنظیم وزن ،تغذیه صحیح +کاهش نمک + اندازه گیری BMI   | دوم   |
| "   | سرگروه +مراقب سلامت + حضور یک فرد موفق درکنترل فشارخون + بحث و تبادل نظر اعضا | کنترل فشارخون با عدم استعمال دخانیات +کنترل فشارخون با مقابله با استرس   | سوم   |
| "   | سرگروه+ مراقب سلامت +کارشناس بهداشت روان + بحث و تبادل نظر اعضا               | کنترل فشارخون با فعالیت جسمانی +تنظیم کلسترول + برنامه ریزی برای پیاده روی گروهی اعضا  | چهارم |
| "   | سرگروه +مراقب سلامت+ بحث و تبادل نظر اعضا                                     | آموزش عملی نحوه صحیح اندازه گیری فشارخون   | پنجم  |
| "   | سرگروه +پزشک مرکز + بحث و تبادل نظر اعضا                                      | جدول طبقه بندی فشارخون واهداف درمانی فشارخون +پاسخ به سوالات رایج در فشارخون ، ارزشیابی اطلاعات +اندازه گیری فشارخون   | ششم   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|