

دانشگاه علوم پزشکی اراک

گروه خودیار " خودمراقبتی سرطان "

- 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 پیشگیری از سرطان فصل اصول ده گانه پیشگیری از سرطان	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 و اجتماعی سالم + باورهای نادرست	سرگروه + کارشناس بهداشت روان + حضور یک فرد موفق در تشخیص زودرس و درمان سرطان+ بحث و تبادل نظر اعضا	زندگی روانی ، معنوی و اجتماعی سالم + باورهای نادرست	دوم
فصل ایمنی در محیط کار + سیگار و دخانیات + عوامل محیطی	سرگروه +کارشناس بهداشت محیط + بحث و تبادل نظر اعضا	ایمنی در محیط کار + سیگار و دخانیات + عوامل محیطی	سوم
فصل کاهش وزن + تغذیه	سرگروه + کارشناس تغذیه + بحث و تبادل نظر اعضا	کاهش وزن + تغذیه	چهارم
فصل عوامل محیطی ، تحرک بدنی ، تشخیص زودرس	سرگروه +مراقب سلامت+ بحث و تبادل 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 و تبادل نظر اعضا	سرطان پوست ، عفونت ها +پاسخ به سوالات رایج در سرطان ، ارزیابی اطلاعات	ششم

--	--	--	--