

الف. چگونه جامعه خود را بشناسیم؟

درس سوم

▼ بحث عمومی

- به نظر شما از چه راه‌های می‌توان مردم محله را شناخت؟

.....

- نظر سایر رابطان سلامت را بشنوید و اگر در باره روش پیشنهاد شده از طرف یک رابط سلامت دیگر اشکالی به نظرتان می‌رسد، بیان کنید.

.....

۳

دانستنی‌های سلامتی

❖ برای اینکه نیازهای مرتبط با سلامتی مردم محله را برآورده کنیم، باید ابتدا جامعه اطراف خودمان را بشناسیم. اگر چه رابط سلامت از میان مردم انتخاب می‌شوند ولی شاید اطلاعات آنها درباره مردم محله‌شان دقیق و کافی نباشد.

❖ روش کسب اطلاعات از جامعه و مردم محله بسیار مهم است. کنجکاوی در باره مسائلی که به سلامتی خود و جامعه ربطی ندارد و استفاده از روش‌های غلط برای گردآوری اطلاعات از محله، مردم را به کارشناسان حوزه سلامت و رابطان سلامت بدبین می‌کند.

❖ بهترین موقعیت برای شناختن مردم، برخوردها و تماس‌های روزمره و معمولی است از جمله:

۱. وقتی به منزل یکی از اهالی می‌روید یا او به منزل شما می‌آید.
۲. وقتی در رفت و آمدهای روزانه در کوچه و خیابان مردم را به صورت اتفاقی می‌بینید می‌توانید بدون ناراحت کردن، آنها را بشناسید.

۳. حتی بدون صحبت کردن و سؤال کردن، اگر به زندگی روزمره مردم دقت کنید، اطلاعات بسیار زیادی در باره آنها کسب خواهید کرد. مثلاً وقتی می‌بینید مادری کودک خود را با بطری شیر می‌دهد، لازم نیست از او در این باره سؤال کنید.

۴. موقعی که از کسی سؤال می‌کنید، آن را روی کاغذ یادداشت نکنید. ممکن است موجب بدبینی او شود. می‌توانید پس از جدا شدن از او این کار را انجام دهید.

ب. چه اطلاعاتی را لازم است از محله خود جمع آوری کنیم؟

درس چهارم

▼ سخنرانی

از سرپرست مرکز خدمات جامع سلامت دعوت کنید تا در کلاس شما حضور یابد و در مورد سوالات زیر توضیح دهد:

- چه اطلاعاتی را باید رابطان سلامت از محله‌شان کسب کنند؟

.....

.....

- مهم‌ترین این اطلاعات کدام است؟

.....

.....

▼ کارگروهی

به گروه‌های ۸ تا ۱۲ نفره تقسیم شوید و در گروه‌های خود به سوالات زیر پاسخ دهید و خلاصه نظرات خود را در جلسه عمومی با بقیه دوستان تان به اشتراک بگذارید؟

- به نظر شما در محله شما چه مسائلی وجود دارد که بر سلامت مردم تأثیر می‌گذارد؟

.....

.....

- با راهنمایی مربی تان مسائل طرح شده را اولویت‌بندی کنید.

.....

.....

- با توجه به مشکلات اولویت‌بندی شده محله، کدامیک از کتابچه‌های آموزشی رابطان سلامت را برای آموزش در اولویت می‌دانید؟

.....

.....

- ❖ در جریان شناخت جامعه باید فقط اطلاعاتی را جمع‌آوری کرد که برای کار شما اهمیت دارند و پرس و جو دربارهٔ مسائل دیگر ضرورتی ندارد. این اطلاعات باید دربارهٔ سلامت افراد و جامعه باشد.
- ❖ مهم‌ترین اطلاعاتی که باید دربارهٔ محلهٔ خود کسب کنیم، مشکلات و مسائل بهداشتی محله است از جمله:
 - ✓ آیا مادران روش شیردهی صحیح را می‌دانند؟
 - ✓ آیا همهٔ کودکان و مادران باردار تغذیه سالمی دارند؟
 - ✓ آیا همه کودکان زیر ۶ سال محله مراقبت‌های بهداشتی را دریافت می‌کنند؟
 - ✓ آیا مادران باردار محله مراقبت‌های دوران بارداری را دریافت می‌کنند؟
 - ✓ آیا افراد میانسال و سالمند محله مراقبت‌های لازم بهداشتی را دریافت می‌کنند؟
 - ✓ آیا افرادی که دچار بیماری‌های واگیر دار در محله هستند شناسایی شده اند؟
 - ✓ آیا افراد مبتلا به دیابت و فشارخون در محله کنترل می‌شوند؟
 - ✓ آیا امکانات ورزشی در دسترس مردم محله می‌باشد؟
 - ✓ آیا افراد محله با اقدامات لازم در هنگام و قبل از وقوع بلایای طبیعی آشنا هستند؟
- ❖ یک نکتهٔ بسیار اساسی آن است که رابطان سلامت و مربی آنها باید بدانند از میان مسائل و مشکلات موجود در محله، کدامیک برای مردم مهم تر است. مردم زمانی به رفع یک مشکل کمک خواهند کرد که خودشان در شناسایی و الویت بندی مسایل مشارکت داشته باشند و اهمیت حل مسایل شناسایی شده را درک کرده باشند .
- ❖ در کنار شناخت مسائل بهداشتی محله، باید دید مردم چه باورها و سنت‌هایی دارند که بر سلامتی آنها تأثیر می‌گذارد.
- ❖ از چه داروهای خانگی و گیاهی برای درمان استفاده می‌شود؟ مردم از چه کسی این روش‌ها را یاد می‌گیرند؟ به حرف چه کسی بیشتر گوش می‌دهند؟
- ❖ داروهای گیاهی توسط چه کسی و در کجا توزیع می‌شود؟
- ❖ علاوه بر شناخت مسائل بهداشتی و سنت‌های مردم، باید افراد با نفوذ محله نیز شناخته بشوند. باید دانست که مردم به سخنان چه کسی اهمیت می‌دهند؟ از چه کسی تقلید می‌کنند؟ (مثلاً امام جماعت مسجد، سخنران جلسات مذهبی، معلم مدرسه، مامای محلی، پزشک، ...) با شناخت این افراد می‌توانید برای انتقال پیام‌ها به مردم از آنها کمک بگیرید.
- ❖ شناسایی افراد خیر و منابع و امکانات موجود در محله نیز برای ارتقای سلامت مهم می‌باشد.
- ❖ شناسایی سازمان‌های مردم نهاد موثر بر سلامت در محله نیز لازم می‌باشد.

پ. چگونه از مردم سؤال کنیم؟

درس پنجم

مشورت ▼

فریبا خانم رابط سلامت محمودآباد است او به تازگی با خبر شده است که یکی از خانوارهای تحت پوشش او زایمان کرده است در زمانی که برای احوالپرسی از مادر و نوزاد به منزل آنها مراجعه کرد متوجه شد که مادر علاوه بر شیر خود با بطری به نوزاد خود آب قند می‌دهد پس از مادر سوال کرد: «آیا می‌دانی که تغذیه با بطری خطرناک است؟ مگر در دوران بارداری بهت یاد ندادند که آب قند دادن به بچه‌ها خوب نیست؟»

- به نظر شما روش سوال کردن رابط سلامت از مادر درست بوده است؟

.....

.....

- چه توصیه‌ای به این رابط سلامت برای اصلاح رفتار مادر دارید؟

.....

.....

بحث عمومی ▼

به سوالات زیر پاسخ دهید و در مورد پاسخ‌های خود با دوستانتان در کلاس بحث کنید؟

- چند نوع سوال وجود دارد؟

.....

.....

- در شناسایی عقاید مردم کدام نوع از سوال‌ها موثر است؟

.....

.....

- در هنگام سوال کردن از مردم چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

.....

.....

- ❖ در جریان شناخت جامعه باید فقط اطلاعاتی را جمع‌آوری کرد که برای کار شما اهمیت دارند و پرس و جو دربارهٔ مسائل دیگر ضرورتی ندارد. این اطلاعات باید دربارهٔ سلامت افراد و جامعه باشد.
- ❖ مهم‌ترین روش برای شناخت مردم و عقیده‌های آنها، **سؤال کردن** است. باید در انتخاب نوع سوال دقت کرد تا اطلاعات درستی بدست بیاوریم، سوال انواع مختلفی دارد:
- **سوال باز:** سوالی است، که نتوان به سادگی با آری یا نه به آن پاسخ داد این نوع سوال، یک سوال باز است. سوالاتی که با کلماتی مثل چرا؟ چگونه؟ کدام و ... شروع می‌شوند، سوالات باز هستند. برای شناخت عقاید طرف مقابل می‌توان از یک سوال باز استفاده کنیم مثل: «لطفاً برایم نحوه شیر دادن به نوزاد را توضیح بده؟» «به نظرت چه نوع تغذیه‌ای برای نوزادت بهتر است؟»
- ❖ اگر سؤال طوری باشد که جواب آن «بلی» یا «خیر» باشد، نمی‌توان اطلاعات زیادی از باورهای افراد کسب کرد. بهتر است صحبت با مردم را با یک سؤال «باز» که آنها را به بیان احساسات و افکارشان تشویق می‌کند، شروع کنیم.
- **سوال بسته:** سوالی است، که بتوان با کلمه «بله» یا «خیر» پاسخ داده شود. سوالات بسته اطلاعات زیادی درباره فرد مقابل در اختیارمان قرار نمی‌دهد.
- ❖ لحن سؤال کردن اهمیت بسیاری دارد. نباید در زمان سؤال کردن طوری بحث شود، که فرد از دخالت یا کنجکاوی طرف مقابل ناراحت شود.
- برخی از سوالات جواب را به فرد مقابل تلقین می‌کند، در جریان صحبت با خانوار خود از این سوالات نیز باید خودداری شود. مثلاً «مگر نمی‌دانی باید شیر دادن به کودک که مبتلا به اسهال شده است را ادامه بدهی؟»

ت. چگونه به سخنان مردم گوش بدهیم و با آنها صحبت کنیم؟

درس ششم

▼ سخنرانی

در کلاس در مورد سوالات زیر صحبت کنید و از رابطان سلامت بخواهید پاسخ سوالات را جمع‌بندی و یادداشت نمایند.

آیا شنیدن با گوش دادن فرق دارد؟

در هنگام گوش دادن به حرف‌های مردم به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

برای درست صحبت کردن با خانوارها به چه نکاتی باید توجه شود؟

۶

دانستنی‌های سلامتی

❖ وقتی با فردی صحبت می‌کنید، مهم‌ترین وظیفه شما آن است که اجازه بدهید احساسات، نگرانی‌ها، فکرها و تجربه‌های شان را بیان کنند.

مهارت خوب گوش کردن

❖ شنیدن یک کار غیر ارادی است، در حالیکه گوش کردن یک عمل فعالانه می‌باشد. برای برقراری یک ارتباط خوب باید بتوانیم خوب گوش کنیم.

❖ برای خوب گوش کردن این نکات را رعایت کنید:

✓ آرامش خود را حفظ کنید.

✓ کامل گوش کنیم و حواسمان به حرف‌های طرف مقابل باشد.

✓ درحین گوش کردن، ارتباط چشمی با طرف مقابل برقرار کنید.

✓ به طرف مقابل احترام بگذارید و حرف او را قطع نکنید.

✓ در مقابل گفته‌های طرف مقابل گارد نگیریم و برچسب نزنیم.

❖ از چند راه می‌توان به مردم کمک کرد که سخنان خود را راحت تر بیان کنند:

✓ موقع شنیدن صحبت یک فرد به چشمان او نگاه کنیم.

✓ مخالفت یا موافقت خود با صحبت‌های فرد مقابل را بعد از پایان صحبت هایش بیان کنیم.

✓ با روش‌هایی مثل تکان دادن سر، گفتن «بله»، «می‌فهمم...»، «خوب» ... در لابه‌لای صحبت

با افراد به آنها اطمینان بدهیم که به همه صحبت‌های‌شان اهمیت می‌دهیم.
✓ به‌طور مستقیم از نظرهای فرد انتقاد نکنیم و او را مورد سرزنش قرار ندهیم.
✓ باید برای احساسات فرد مقابل احترام قائل شویم. زمانی فرد افکار و عقاید خود را آزادانه بیان می‌کند که احساس راحتی بکند. کوچک شمردن احساسات افراد و نصیحت بی‌موقع موجب ناراحتی افراد می‌شود.

مهارت خوب مشاهده کردن

❖ مشاهده کردن نیز فعالیتی فعالانه است و با «دیدن» فرق دارد برای خوب مشاهده کردن به موارد زیر توجه کنید:

- ✓ در حین ارتباط با طرف مقابل به حالات چهره و حرکات بدن او توجه کنید.
- ✓ حواستان کاملا به آنچه می‌بینید باشد.
- ✓ با طرف مقابل همدلی کنید و سعی کنید خودتان را به جای او قرار دهید.

مهارت خوب صحبت کردن

- ❖ برای خوب صحبت کردن به موارد زیر توجه کنید:
- ✓ از زبان ساده و قابل فهم طرف مقابل‌تان استفاده کنید.
- ✓ منظورتان را واضح، کامل و روشن بیان کنید.
- ✓ هرگز از کلمات تهدیدآمیز استفاده نکنید.



برای برقراری یک ارتباط خوب باید بتوانیم خوب گوش کنیم.