**آموزش بهداشت :**

آموزش بهداشت اولين جزء از اجزاي مراقبتهاي بهداشتي اوليه مي باشد. قصد و هدف آموزش بهداشت اين است كه به مردم كمك شود تا مشكلات بهداشتي خودشان را بشناسند ، براي مشكلات راه حل پيدا كنند و با بكار بستن راه حل ها مشكلاتشان را خود حل كنند زيرا تا زماني كه مردم خود در رفع مشكلات مشاركت نكنند نمي توان در برنامه هاي بهداشتي موفق گرديد.

آموزش بهداشت نه تنها يك وظيفه ، بلكه مهمترين وظيفه هر كارمند بهداشتي است و براي هر كارمند بهداشتي مهم است كه بداند چرا آموزش بهداشت جنبه مهم و ارزشمندي از كارش مي باشد.

ابتدا به اين دليل كه همچنان مردم براي راي دادن و حمايت از قانون داراي حقوقي هستند . كسب دانش بهداشتي نيز حق اساسي و انساني آنها مي باشد . لذا ما بعنوان كارمندان بهداشتي موظف به ارائه دانش بهداشتي به مردم مي باشيم كه اين امر بخشي اساسي از آموزش بهداشت است زيرا با آموزش بهداشت مي توان نيازهاي نامحسوس مردم را به محسوس و نيازهاي محسوس را به صورت تقاضايي با زمينه هاي اجتماعي – سياسي و فرهنگي تبديل نمود پس بايد اذهان مردم را در مورد مشكلات بهداشتي شايع كشور و جامعه و مناسب ترين روشهاي پيشگيري و كنترل آنها روشن نمود و نيز درباره رفتارهاي مختلف و نتايج هر كدام به آنان آگاهي داد به نحوي كه مردم بتوانند آگاهانه راه چگونه زيستن را انتخاب كرده و مسئوليت عواقب رفتار خويش را به عهده بگيرند.

بنابراين مي بايد مردم را به دانش و مهارتهاي بهداشتي مورد لزوم مجهز نمود. زيرا دانش قدرت است و بدون دانش بهداشتي افراد قدرت لازم براي تغيير دادن سلامتي خود را ندارند . حال با توجه به نكاتي كه درباره اهميت آموزش بهداشت گفته شد و تاكيد براينكه آموزش بهداشت وظيفه تمامي كاركنان بهداشتي مي باشد لازم است مطالبي درباره آموزش بهداشت فرا بگيريم تا بتوانيم با بكارگيري آن آموزش دهنده خوبي باشيم.

**تعاريف آموزش بهداشت**

آموزش بهداشت يكي از عوامل موثر جهت تغيير و اصلاح عادات و رفتارهاي فردي و اجتماعي و به عبارت ديگر ارتقاء روش زندگي فردي در رابطه با سلامتي اوست . آموزش بهداشت در ساده ترين تعريف عبارت است از: (آموزشي كه منجر به ارتقاء رفتار بهداشتي فرد شود)

نكته مهم را در اين تعريف تغيير رفتار تشكيل مي دهد نه افزايش اطلاعات و آگاهي اگر چه آموزش بهداشت اكثرا با ارائه اطلاعات بهداشتي آغاز مي شود اما موفقيت آموزش بهداشت زماني است كه بتواند رفتاري مناسب با سلامت فرد و جامعه را جايگزين رفتار غلط غير بهداشتي نمايد.

بنابراين جنبه رفتار در آموزش بهداشت از اهميت قابل ملاحظه اي برخوردار است و بدون تامين رفتار بهداشتي مناسب ، آموزش بهداشت كامل نخواهد شد و بايد براساس رويكرد جديد آموزش بهداشت اين حقيقت را درك كرد كه هر جامعه داراي عقل جمعي است و مردم در تشخيص و حل مشكلاتشان توانايي و تفكر و اقدام سازنده دارند و آموزش بهداشت بايد به جاي مداخله تاكيد خود را بردرگير كردن جامعه در حل مشكلات بهداشتي خويش بگذارد.

يكي از مشهورترين و درعين حال قديمي ترين تعاريف آموزش بهداشت توسط وود (Wood) محقق معروف آموزش بهداشت در سال 1922 ارائه شده است كه عبارت است از :

(مجمو عه تجربياتي كه بر عادتها ، گرايشها (طرز تلقي ها) و دانشهاي مرتبط با بهداشت فردي ، اجتماعي يا نژادي موثر واقع مي شود.)

تعريف آموزش بهداشت از نظر سازمان جهاني بهداشت (WHO) عبارت است از :

(تشويق و ترغيب مردم براي قبول و نگهداري رفتار و اعمالي كه براي ادامه زندگي سالم ضروري است و نيز به كار بردن عقل و منطق سليم براي استفاده صحيح از خدمات بهداشتي كه در دسترس آنان قرار دارد.)

اهداف آموزش بهداشت

هدف آموزش بهداشت اين است كه به مردم كمك شود تا از پيدايش نارسائيهاي بهداشتي جلوگيري نمايند، وضع و موقعيت خود را در بهترين سطح ممكن حفظ كنند و در جهت بهبود تندرستي خويش ، اعضاء خانواده و اجتماع خود فعاليت نمايند.

سازمان جهاني بهداشت (هدف هاي آموزش بهداشت) را به شرح زير بيان مي نمايد:

1- قرار دادن سلامتي به عنوان يك ارزش اجتماعي و اطمينان از اينكه جامعه تندرستي را به عنوان يك چيز با ارزش بپذيرد.

2- مجهز كردن افراد به دانش ها و مهارتهاي لازم و نفوذ در گرايشهاي آنان به نحوي كه بتوانند مسائل بهداشتي خويش را حل نمايند.

3- فراهم آوردن شرايط لازم جهت رشد خدمات بهداشتي و تشويق و ترغيب مردم به استفاده صحيح و توام با عقل سليم از خدمات بهداشتي موجود.

اصول آموزش بهداشت

قبل از اجراي هر برنامه آموزشي بايد اصول آن را شناخت . مهمترين اصولي كه در اجراي يك برنامه آموزشي بايد مورد توجه قرار گيرد عبارتند از :

1- ايجاد علاقه در مردم : اين يك اصل روان شناختي است كه مردم دوست ندارند به سخناني كه مورد علاقه آنها نيست گوش دهند. هنر آموزش دهنده اين است كه نيازهاي واقعي مردم را از بين نيازهايي كه خود مردم احساس مي كنند(نيازهاي ملموس) پيدا كند. تا ديدگاه مشتركي بين آموزش دهنده و مردم بوجود آمده و به شنيدن حرفهاي او علاقمند شوند.

2- مشاركت: مشاركت واژه كليدي در آموزش بهداشت است با مشاركت مردم ، آموختن ، فعال صورت مي گيرد. با بحث و تبادل نظر و مشورت و طرح سوال و درگير كردن مردم ، احتمال بيشتري وجود دارد كه به قبول و پذيرش افراد جامعه منجر شود . در آموزش بهداشت مردم همراه با كاركنان بهداشتي در تصميم گيري و برنامه ريزي و اجراي برنامه هاي بهداشتي بايد مشاركت فعال داشته باشند.

3- ازدانسته به نادانسته: در آموزش صحبت را بايد از آنجايي آغاز كرد كه مردم مي دانند و سپس بسوي آگاهي دادن تازه پيش رفت بايد از گفتن مطالبي كه تضاد با فرهنگ مردم است پرهيز كرد چون مردم پذيراي حرفهاي شما نخواهند شد . براي آموزش ، اطلاعات موجود مردم را بعنوان آويزي بكار گرفته ودانش هايي تازه را به آن مي آويزيم.

4- بيان مطالب به صورت ساده و قابل درك: ابتدا بايد گروه مخاطب را از نظر سطح سواد و معلومات شناخت. مثلا پزشك از بيمار ديابتي بخواهد از مصرف مواد نشاسته اي پرهيز كند در حالي كه ، مريض مواد نشاسته اي را نمي شناسد.

5- تقويت و تكرار مطالب : گروه اندك از مردم مي توانند همه اطلاعات جديد را دريك جلسه آموزشي بياموزند ولي تكرار مطالب مهم با فاصله هاي معين در بين صحبت ها بسيار سودمند است و به شناخت و تقويت آن در فراگير كمك مي كند.

6-    آموزش توام با عمل : آموزش توام با كار عملي فراگيري را بيشتر مي كند.

ضرب المثل معروف چيني مي گويد : چون مي شنوم از ياد مي برم و چون مي بينم به ياد مي آورم ولي اگر عمل كنم ياد مي گيرم . در آموزش استفاده از وسايل كمك آموزشي مي تواند به كار عملي كمك كند مانند نحوه مسواك زدن با ماكت دندان و يا تهيه مايع درماني خوراكي با استفاده از بسته ORS و ساير و سايلي كه در مراكز و خانه هاي بهداشت موجود است .

7-   برقراري يك ارتباط صميمي و دوستانه : با مردم بعنوان يك دوست واقعي برخورد كنيم.

تحقيقات نشان داده است روابط دوستانه با مخاطبين مهمتر از تخصص فني آموزشگر است . آموزشگر بايد با مهرباني و همدلي جلسه آموزشي را برگزار كند.

8- كمك گرفتن از رهبران جامعه: از طريق افراد مورد احترام جامعه ومعتمدين محل بهتر مي توان مطالب آموزشي را به ديگران آموخت . اگر ابتدا رهبران جامعه نسبت به يك برنامه بهداشتي توجيه شوند، ضمن پذيرش آن برنامه در انتقال آن به مردم نيز مساعدت و همكاري خواهند نمود.

9-  ايجاد انگيزه : در هر فردي اساسا نياز به آموختن و دانستن وجود دارد و برانگيختن اين نياز را انگيزه گويند . در آموزش بهداشت ايجاد انگيزه يك عامل مهم است . يعني نياز به ايجاد محرك نخستين گام براي آموختن است.

**ارتقای سلامت :**

ارتقاي سلامت عبارت از روند توانمند سازي افراد براي افزايش كنترل و بهبود سلامتي شان مي باشد. برقراري عدالت ، محيط مناسب ،اكوسيستم پايدار،صلح ،دسترسي به خدمات ،تضمين درآمد،تغذيه ،آموزش به عنوان شرايط اوليه و زير بنايي ارتقاي سلامت معرفي شدند.با توجه به تعريف ارتقاي سلامت نتيجه گيري مي شود كه   
ارتقاي سلامت فراتر از آموزش سلامت وپيشگيري از بيماري ها مي باشد و ارتقاي سلامت بر تجزيه و تحليل و توسعه ظرفيت سلامتي افراد تاكيد دارد. ديدگاه كلي نگر ارتقاي سلامت ، در نظر گرفتن سلامت رواني و اجتماعي در كنار سلامت فيزيكي مي باشد.

منشور Ottawa برای ارتقای سلامت (1986 ) روشن ترین بیانیه ای است که اصول جنبش نوین سلامت عمومی در آن ذکر شده است . منشور Ottawa جنبش ارتقای سلامت را این طور معنی می کند:

* ایجاد سیاست های حامی سلامت
* ایجاد محیط های حامی سلامت و حفاظت شده
* توسعه اقدام جامعه
* بازنگری در ساختار نظام سلامت
* توسعه مهارتهای فردی.

طبق منشور اوتاوا در زمینه ارتقای سلامت ، برای رسیدن به یک سلامت کامل چه از لحاظ جسمی ، ذهنی ، روانی و اجتماعی ؛ هر فرد یا گروه باید بتواند خواسته ها و نیازهای خود را شناخته ، آنها را بر طرف نموده و با محیط خود کنار آمده یا آنرا در جهت خواسته های خود تغییر دهد . سلامت در واقع منبعی مثبت برای زندگی روزمره است و نه هدفی برای زندگی . سلامت مفهومی مثبت است که به منابع و ریشه های فردی و اجتماعی و نیز توانایی های فیزیکی افراد وابسته است . توانمندسازی افراد و جوامع برای شناخت نیازها ، تصمیم گیری و اجرای آگاهانه و مسوولانه رفتارهای فردی و جمعی سالم و مدیریت ، پایش و ارزشیابی و سرانجام کنترل سرنوشت فردی و جمعی نیازمند توسعه منطقی و مؤثر ظرفیت های سازمانی و اجرایی آموزش سلامت در بخش سلامت است.

رويكردهاي ارتقاي سلامت شامل :

1- رويكرد پزشكي( كنترل عوامل خطر فيزيولوژيك )

2- رويكرد رفتاري( تصيح عوامل شيوه زندگي)

3- رويكرد اجتماعي – محيطي : درحقيقت حركت از رويكرد افراد سالم به سمت جوامع سالم و در نهايت حركت به سوي محيط و اجتماعات سالم مي باشد. ارتقاي سلامت، ارتقاي سلامت مبتني بر شواهد مي باشد.  
سلامت توسط افراد در محيط زندگي روزمره آن ها خلق مي گردد.جايي كه آنها در حال يادگيري ؛ اشتغال، و تفريح و ... هستند. رويكرد محيطي در رابطه با ارتقاي سلامت مرتبط با محيط زندگي مي باشد.بدين وسيله سلامت افراد درمكان هايي كه بيشتر اوقات را درآن به سر مي برند تقويت مي گردد.

گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اراک