**نحوه جذب وآموزش سفیران سلامت خانوار وخودمراقبتی فردی- دانشگاه علوم پزشکی اراک – گروه آموزش وارتقای سلامت**

**جلسه اول :**

1. **بررسی شرایط عضویت درسفیران سلامت خانوار**: ( سن بالای 18 سال + داشتن تحصیلات حداقل 8 کلاس + علاقمندی به فراگیری مسایل بهداشتی وعدم وجود سفیر خانوار )
2. **تعریف خودمراقبتی** : خودمراقبتی گام اول سلامت است . یعنی این که یادبگیریم خودمان ازخودمان مراقبت کنیم وشامل کارهایی است که برای پیشگیری ازبیماریها ، درمان بیماریها ویا کاهش عوارض آن انجام می دهیم .
3. **معرفی دوره های آموزشی که برای سفیران سلامت برگزار می گردد**: خودمراقبتی درناخوشی های جزیی ، خطرسنجی سکته های قلبی مغزی سرطان ، سبک زندگی سالم ، مراقبت هفته به هفته باردای ( ویژه بانوان باردار) ، خودمراقبتی جوانان ( درصورتی که فرد بین 30-18 سال داشته باشد)
4. **ارزیابی وضعیت سلامت فرد وتعیین یک نیازدرفرد برای خودمراقبتی** : ( براساس مباحث تشکیل پرونده الکترونیک سلامت / نتایج خطرسنجی درافرد بالای 30سال / مشاوره با فرد / نیازبیان شده توسط خود فرد )
5. **آموزش نحوه برنامه ریزی برای خودمراقبتی** : مشخص کردن نیاز ( نداشتن تحرک بدنی ) – کسب مهارت لازم برای خودمراقبتی ( نحوه ورزش کردن ) تعیین هدفی وواضح ومشخص ( انجام 30دقیقه پیاده روی ) کوچک ومحدود فکر کردن ( شروع از5 دقیقه تارسیدن به 30 دقیقه) – تعیین زمان بندی برای رسیدن به هدف (روزهای دوشنبه وپنج شنبه هرهفته )استفاده ازیادآور ( علامت زدن روی تقویم /زنگ ساعت / گذاشتن کفش ورزشی درمعرض دید ) ازدیگران بازخورد گرفتن ( به سایرافراد خانواده برنامه مان را بگوییم وازآنها بخواهیم راجع به برنامه ما نظر بدهند ) درصورت عدم موفقیت ناامید نشویم ودوباره شروع کنیم ( این سه شنبه مهمان داشتم ، چهارشنبه به پیاده روی میروم ) موفقیت های خودرابزرگ کنیم ( به دیگران بگوییم چقدرموفق بوده ایم ) / تعهد دادن به خود برای اجرای برنامه خودمراقبتی / اعلام نحوه انجام برنامه خودمراقبتی درملاقات بعدی به مراقب سلامت وگرفتن بازخورد
6. **اعلام روز وساعت تشکیل جلسات آموزشی درمرکز** : دعوت برای حضور درجلسه دوم آموزشی سفیران سلامت

**جلسه دوم :**

**آموزش کتاب خودمراقبتی درناخوشی های جزیی :** لزوما تعریف ناخوشی های جزیی وفواید انجام آن ، آموزش بخش عناوین مربوط به بزرگسالان ودرصورت نیاز با توجه به شرایط فرد عناوین مربوط به مادرونوزاد ( درصورت داشتن نوزاد )عناوین مربوط به کودکان (درصورت داشتن کودک )و...... به نحوی که فرد نحوه استفاده ازفلوچارت را بخوبی فرابگیرد

**جلسه سوم :**

**آموزش کتاب خطرسنجی سکته های قلبی مغزی وسرطان** :

آموزش عوامل خطر بیماریهای غیرواگیر وبررسی این که آیا فرد یا اعضای خانواده مبتلا به بیماریهای مزمن یا عوامل خطر مرتبط هستند که دراین صورت گروههای خودیاری به فردمعرفی شده وفرد تشویق گردد به عضویت دریکی ازگروههای خودیاردربیاید.

**جلسه چهارم :**

**آموزش کتاب سبک زندگی سالم :** براساس موضوعات اولویت دار ومطابق با نیازفرد

**\*صدورکارت سفیر سلامت برای فرد وبیان مجدد شرح انتظارات درخصوص فعال بودن ازنظر فردی ، خانوادگی ، اجتماعی**

\*درصورت داشتن کتاب ، بصورت امانی دراختیارفرد قرارداده می شود تا پس ازفراگیری مطالب به مرکز برگرداند .

\* درصورت داشتن کامپیوتر یک عدد سی دی کتاب دراختیارفرد قرارداده می شود .

\*ادرس پورتال معاونت بهداشتی ومحل بارگزاری فایل های کتاب به فرد نمایش داده می شود .arakmu.ac.ir /vch ) بخش رسانه های آموزشی )

\*معرفی ربات خودمراقبتی @khodmoraghebatibot

\* معرفی کانون سلامت محله وآدرس آن جهت مراجعه سفیران سلامت علاقمند به فعالیت های اجتماعی