

فصل ۲: کلیات برنامه

الف) برنامه ملی خودمراقبتی

– تعریف خودمراقبتی:

در عصر حاضر، روند تغییر ساختار جمعیتی، الگوی بیماری‌ها و فشار مالی بی‌سابقه‌ای که بر سیستم ارائه خدمات عمومی تحمیل شده، ما را نیازمند ارائه رویکردی جدید و متفاوت برای مراقبت بهتر و متناسب با نیازهای مردم حال و آینده می‌سازد. مردم در این رویکرد مردم به عنوان خالقان سلامت، کنترل بیشتری بر سلامت خود خواهند داشت و مراقبت‌های جامع به جای مراقبت‌های پراکنده و نامنسجم توسعه می‌یابد و منابع موجود در جامعه که می‌توانند حامی تغییرات مورد نیاز برای ارتقای سلامت باشند، بیش از پیش مورد توجه قرار می‌گیرند.

خودمراقبتی، عملکردی آگاهانه، آموختنی و تنظیمی است که برای تأمین و تداوم شرایط و منابع لازم برای ادامه حیات و حفظ عملکرد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی و رشد فرد در محدوده طبیعی و متناسب برای حیات و جامعیت عملکرد فرد اعمال می‌گردد و به خودمراقبتی برای سالم زیستن، مدیریت ناخوشی جزئی، خودمراقبتی در بیماری‌های مزمن و حاد تقسیم می‌شود و فرایندی مادام‌العمر و در تمامی دوران‌ها و موقعیت‌های زندگی است. شواهد متقن، حاکی از آن است که با ترویج و حمایت از خودمراقبتی، می‌توان صرفه‌جویی ۷ درصدی را در هزینه‌های بهداشتی شاهد بود. خودمراقبتی، هزینه مراقبت‌های سطوح پایه و تخصصی و همچنین پذیرش ضروری و غیرضروری سرپایی را کاهش می‌دهد.

➤ فواید اجرای برنامه ملی خودمراقبتی

با اجرای این برنامه انتظار می‌رود که:

- سبک زندگی مردم سالم‌تر شود؛
- کیفیت زندگی مردم افزایش یابد؛
- رضایت مردم از خدمات بهداشتی و درمانی افزایش یابد؛
- از بیماری‌ها پیشگیری اولیه شود و بهره‌وری افراد و قدرت تولید اقتصادی اجتماعی فرهنگی مردم افزایش یابد؛
- کمیت و کیفیت مشارکت مردم در سلامت و مراقبت از بیماری‌ها افزایش یابد؛
- موقعیت‌های زندگی / تحصیل و کار سالم در کشور افزایش یابد؛
- اقدام جامعه برای سلامت افزایش یابد؛
- شمار بیماران مبتلا به بیماری‌های واگیر و غیر واگیر کاهش یابد؛
- مرگ ناشی از بیماری‌های واگیر و غیر واگیر کاهش یابد؛
- عوامل خطر مدیریت بهینه شود و رفتارهای مخاطره آمیز کاهش یابد؛

– رویکردهای برنامه ملی خودمراقبتی

○ خودمراقبتی فردی

هدف در این رویکرد؛ تربیت یک نفر سفیر سلامت به ازای هر خانوار است. سفیر سلامت عضوی از اعضای خانواده است که حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن دارد و به صورت داوطلبانه، مسوولیت انتقال مطالب آموخته شده در

حوزه سلامت و مراقبت فعال از سلامت خود و اعضای خانواده و جامعه را بر عهده دارد. برای هر خانواری که فاقد عضو واجد شرایط باشد، سفیر سلامت افتخاری تربیت خواهد شد (سفیر سلامت افتخاری، فردی است که علاوه بر خانوار خود، حداکثر ۵ خانوار بدون سفیر سلامت را تحت پوشش قرار می‌دهد).

سفیر سلامت دوره‌های آموزشی زیر را به صورت حضوری/ آن لاین می‌گذراند (براساس بسته آموزشی سفیر سلامت):

- راهنماهای ملی خودمراقبتی (ناخوشی جزئی، سبک زندگی سالم، مدیریت بیماری‌های مزمن/حاد)

- آشنایی با زیچ خودمراقبتی

- آشنایی با پورتال ملی خودمراقبتی

- سایر دوره‌های آموزشی بر اساس نیازسنجی (براساس پروتکل نیازسنجی ابلاغ شده)

➤ مراحل اجرای برنامه:

۱. تشکیل جلسه با معاون بهداشتی و مدیر گروه/ کارشناس مسئول سایر واحدها به منظور معرفی برنامه و جلب حمایت از برنامه توسط مدیرگروه/ کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت
۲. برگزاری جلسات توجیهی برای کارشناسان گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه و مراکز تابعه توسط مدیرگروه/ کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت
۳. تشکیل جلسه با مدیران شبکه و روسای مراکز بهداشت شهرستانها توسط گروه آموزش و ارتقای سلامت به منظور توجیه و جلب حمایت از برنامه
۴. برگزاری دوره‌های آموزشی برنامه ملی خودمراقبتی (زیچ خودمراقبتی، راهنماهای ملی خودمراقبتی خانواده، سامانه خودمراقبتی فردی در پورتال ملی خودمراقبتی) برای کارشناسان آموزش و ارتقای سلامت و کارکنان حوزه بهداشت مراکز تابعه (بهورزان، کارشناسان مراقب سلامت، کارشناسان ناظر مراکز بهداشتی درمانی، کارشناسان سایر واحدها در سطح شهرستان و دانشگاه) توسط گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه
۵. تامین و توزیع فرم و چک‌لیست‌های مورد نیاز برنامه (ضمیمه شماره ۱)
۶. طراحی و اجرای کمپین‌های ملی/ منطقه‌ای آموزشی برای حساس‌سازی مردم به منظور ثبت نام در پورتال ملی خودمراقبتی از طریق کانال‌های ارتباطی مختلف و توسط کارشناسان گروه آموزش و ارتقای سلامت در شروع و در حین اجرای برنامه به صورت فصلی
۷. نظارت بر ثبت نام سفیران سلامت و نحوه تکمیل پرونده خودمراقبتی برای خانوارهای تحت پوشش توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت/ کاردان یا کارشناس ناظر مراکز بهداشتی درمانی و مراکز سلامت جامعه/ کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ دانشگاه
۸. تعیین نیازهای آموزشی سفیران سلامت توسط کارشناسان مراقب سلامت و بهورزان (براساس پروتکل نیازسنجی ابلاغ شده)
۹. برگزاری دوره‌های آموزشی حضوری برای سفیران سلامت توسط کارشناسان مراقب سلامت و بهورزان (تکمیل فرم شماره ۱ در ضمیمه شماره ۱)
۱۰. ارزشیابی آموزش‌های سفیران سلامت توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت
۱۱. ارزشیابی عملکرد سفیران سلامت توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت (شرح وظایف سفیر سلامت در صفحه...، چک لیست ارزشیابی عملکرد سفیر سلامت در ضمیمه شماره ۱)

۱۲. شناسایی خانوارهای فاقد سفیر سلامت از طریق پرونده الکترونیک خانوار توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت
۱۳. توجیه خانوارهای فاقد سفیر سلامت توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت
۱۴. تهیه شاخص "درصد پوشش برنامه خودمراقبتی فردی" به صورت ماهانه توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت/ کاردان یا کارشناس ناظر مراکز بهداشتی درمانی و مراکز سلامت جامعه/ کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ دانشگاه
۱۵. ثبت و تعیین وضعیت شاخص مذکور در پنل مدیریت اطلاعات سلامت توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت/ کاردان یا کارشناس ناظر مراکز بهداشتی درمانی و مراکز سلامت جامعه/ کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ دانشگاه
۱۶. تحلیل وضعیت شاخص توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت/ کاردان یا کارشناس ناظر مراکز بهداشتی درمانی و مراکز سلامت جامعه/ کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ دانشگاه
۱۷. طراحی و اجرای مداخلات برای بهبود شاخص توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت/ کاردان یا کارشناس ناظر مراکز بهداشتی درمانی و مراکز سلامت جامعه/ کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ دانشگاه

فرآیند اجرایی خودمراقبتی فردی



