
بسم الله الرحمن الرحيم

آموزش بهداشت و ارتقای سلامت دوره بهگران

آبان۱ ۱۴۰شهرستان آبیک سال ۱۴۰۱

برنامه ملی خودمراقبتی



fppt.com

رسالت دفتر آموزش و ارتقای سلامت



رسیدن به جامعه‌ای توسعه یافته

که در آن مردم بتوانند با قدرت، امید، آگاهی، مهارت و صلاحیت کافی

به صورت فردی، گروهی و جمعی،

نیازهای سلامت خود، خانواده، همسالان و جامعه را

تعیین، اولویت‌بندی کنند

fppt.com

مقدمه:

- گذار بیماریها از واگیر به غیر واگیر
- حرکت از درمان قطعی بیماریها به مراقبت مادام العمر
- نقش مـردم در مراقبت از سلامت خود و اعضای خانواده برای سالم زیستن
- مدیریت ناخوشی های جزیـی
- مـدیریت بیمـاریهـای مزمن و حاد
- روز به روز در حال افزایش است

به گونه ای که طبق برآوردها 65 تا 85 درصـد تمـام مراقبـتهـا از نـوع خودمراقبتی است.

fppt.com

سلامتی

رفاه کامل جسمی ، روانی و اجتماعی

نه فقط نبود بیماری

fppt.com

سلامتی

رفاه کامل جسمی ، روانی و اجتماعی

نه فقط نبود بیماری

fppt.com

تعیین کننده های سلامت

Determinants of Health

- عوامل و شرایط محیطی، اجتماعی و اقتصادی جامعه (فقر، آلودگی، اشتغال، مسکن، ...)
- خدمات بهداشتی ودرمانی، کیفیت ونحوه ارائه آن (واکسیناسیون ، مراقبت ، غربالگری ،...)
- شیوه زندگی و رفتارهای بهداشتی افراد جامع (فرهنگ، باورها، هنجارها، ....)

fppt.com

تعریف ارتقاء سلامت *(Health Promotion)*

ارتقاء سلامت به مفهوم

توانمند سازی مـــــــــــــردم

در شناخت عوامل تاثیرگذار بر سلامت فردی و اجتماعی

تصمیم گیری صحیح در انتخاب رفتارهای بهداشتی

در نتیجه **رعایت شیوه زندگی سالم** می باشد.

fppt.com

فواید اجرای برنامه ملی خودمراقبتی

انتظار می رود:

- سبک زندگی مردم سالم تر شود
- کیفیت زندگی مردم افزایش یابد
- رضایت مردم از خدمات بهداشتی و درمانی افزایش یابد
- استفاده از خدمات منطقی شود (نیاز کمتر به مشاوره ارایه دهندگان خدمات در مراکز بهداشتی، کاهش ویزیت بیماران سرپایی و کاهش استفاده از منابع بیمارستانی)
- کاهش هزینه های بیمارستان (در انگلستان کاهش ویزیت پزشکان عمومی تا 40 درصد، کاهش ویزیت سرپایی تا 17 درصد، کاهش ویزیت های بعدی بیماری ها تا 50 درصد، کاهش بستری شدن در بیمارستان تا 50 درصد، کاهش طول دوره اقامت بیمار در بیمارستان تا 50 درصد، کاهش یا تعدیل مصرف داروها و کاهش روزهای غیبت از کار تا 50 درصد گزارش شده است)
- از بیماری ها پیشگیری اولیه شود و بهره وری افراد و قدرت تولید اقتصادی اجتماعی فرهنگی مردم افزایش یابد

fppt.com

برنامه ملی خودمراقبتی

õ خود مراقبتی

خودمراقبتی، شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام میدهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود رابرآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

این برنامه به عنوان پنجمین برنامه ملی تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت طراحی و بسته خودمراقبتی در تاریخ 18 / 7 / 1394 ، طی نامه شماره 11036 / 300 د معاونت محترم بهداشت برای اجراء ابلاغ گردید و در تابستان سال 1401 با توجه به چالش ها و مشکلات برنامه مورد بازنگری قرار گرفت.

fppt.com



سیستم های درمانی فعلی بیشتر برای ارائه درمان در بیمارستانها



برنامه ملی خودمراقبتی
مدیریت بیماریهای مزمن
قبل از رسیدن به بیمارستان

اما

fppt.com

برنامه ملی خودمراقبتی

õ خود مراقبتی فردی

خودمراقبتی، شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام میدهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند

- از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود محافظت کنند؛
- تندرست بمانند
- نیازهای جسمی روانی و اجتماعی خود را بر آورده سازند؛
- از بیماری ها و حوادث پیشگیری کنند؛
- بیماری های مزمن خود را مدیریت کنند؛
- از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند



fppt.com

برنامه ملی خودمراقبتی

õ خود مراقبتی سازمانی

هدف در این رویکرد، ایجاد محیط کار سالم از طریق اجرای برنامه ها و خط مشی‌های ارتقای سلامت در محل کار، خلق محیط فیزیکی و فرهنگ حمایتی و تشویق شیوه زندگی سالم با همکاری کارکنان و کارفرمایان است.

برای تحقق این امر اقدامات زیر در محل‌ها و موقعیت‌های مختلف (محل کار دولتی یا خصوصی، مدرسه، دانشگاه، کارگاه، کارخانه و ...) می‌تواند به ایجاد محیط کار سالم کمک کند:

*تشکیل شورای ارتقای سلامت

*برگزاری کارگاه برنامه‌ریزی عملیاتی مشارکتی برای اعضای شورا

*تدوین برنامه عملیاتی توسط شورا

*اجرای برنامه‌های ارتقای سلامت تدوین شده در محیط کار

*پایش و ارزشیابی برنامه توسط شورا



fppt.com

۱۰ گام
برای اجرای برنامه
ارتقای سلامت در محل کار



fppt.com

برنامه ارتقای سلامت در محل کار،
از طریق 10 گام ساده در 3 بخش

- بخش اول: شروع اجرای برنامه (گام‌های 1 تا 3):
- گام 1: حمایت مدیریت را جلب کنید،
- گام 2: خلاصه خط مشی برنامه را معرفی و نیازها را شناسایی کنید،
- گام 3: حمایت کارکنان را جلب و مسوولیت‌های افراد در برنامه را تعیین کنید.
- بخش دوم: طراحی برنامه (گام‌های 4 تا 7):
- گام 4: اهداف کلی، اختصاصی و رفتاری را تعیین کنید،
- گام 5: فعالیت‌های برنامه را تعیین و برنامه عملیاتی و بودجه را تهیه کنید،
- گام 6: مشوق‌ها و پاداش‌ها را انتخاب کنید،
- گام 7: حمایت‌های بیشتری را شناسایی کنید.
- بخش سوم: اجرای برنامه (گام‌های 8 تا 10):
- گام 8: برنامه خود را ترویج و توسعه دهید،
- گام 9: برنامه خود را مدیریت کنید،
- گام 10: برنامه خود را ارزشیابی کرده و اصلاح کنید

ippt.com

بخش 1: شروع اجرای برنامه

- (گام‌های 1 تا 3)
- گام 1: حمایت مدیریت را جلب کنید
- گام 2: خلاصه خط مشی برنامه را معرفی و نیازها را شناسایی کنید
- گام 3: حمایت کارکنان را جلب و مسوولیت‌های افراد در برنامه را تعیین کنید.

fppt.com

گام 2: خلاصه خط مشی برنامه را معرفی و نیازها را شناسایی کنید

- برای این‌که یک برنامه به طور موفق اجرا شود، لازم است تمام کارکنان در برنامه درگیر شوند.
- بهترین راه برای دستیابی به این مهم، آن است که مطمئن شوید برنامه با نیازهای سازمان شما و کارکنان ارتباط و تناسب دارد.

- تشخیص نیازها اجازه می‌دهد تا درک بهتری از محیط کاری سازمان خود داشته باشید
- و با تعیین اولویت‌ها، برنامه‌ای طراحی کنید که پاسخگوی نیازهای کارکنان باشد و با اهداف کلی و اختصاصی سازمان همسو باشد
- . به‌علاوه اطلاعاتی که در این‌باره جمع آوری می‌کنید معیارهای پایه‌ای را در اختیارتان قرار می‌دهد که با استفاده از آن‌ها می‌توانید همواره میزان موفقیت برنامه‌خود را پایش و ارزشیابی نمایید.

fppt.com

روش های نیازسنجی برنامه ارتقای سلامت در محل کار

- بحث گروهی متمرکز با کارکنان؛ کمک خواهد کرد تا مسایل، عقاید و ترجیحات کارکنان را شناسایی کنید.

- مطالعات پیمایشی برای بررسی وضعیت رفاه و سلامت کارکنان؛ کمک خواهد کرد تا رفتارهای بهداشتی، علایق و ترجیحات خاص کارکنان را برای انجام فعالیت‌های درون سازمانی شناسایی کنید.

- انجام ارزیابی محیطی در محل کار

fppt.com

نمونه سوالات جلسات بحث گروهی متمرکز

- دوست دارید سازمان شما بر چه حیطه‌هایی از سلامت، تمرکز نماید؟ به‌طور مثال کنترل وزن، مدیریت استرس یا ترک سیگار.
- دوست دارید فعالیت‌ها در چه زمانی انجام شوند؟ مثلا در ساعت ناهار، قبل یا بعد از کار.
- بزرگ‌ترین چالش‌هایی که برای مشارکت در فعالیت‌ها در محل کار با آن‌ها مواجه می‌شوید کدامند؟
- دوست دارید در انجام چه نوع فعالیت‌هایی مشارکت کنید؟

fppt.com

گام 3: حمایت کارکنان را جلب و مسوولیت‌های افراد در برنامه را تعیین کنید.

- برای کسب حمایت کارکنان، مهم است که آن‌ها منافع و مزایای برنامه را درک کنند.
- در ذکر منافع و مزایای اجرای برنامه چه برای سازمان (بهبود بازدهی و بهره‌وری) و چه برای کارکنان (سلامت و رفاه بهتر)، با آن‌ها صریح و صادق باشید.

fppt.com

آنچه خواهیم آموخت :

- **گام چهارم** : تعیین هدف کلی و اهداف اختصاصی
- **گام پنجم** : تعیین فعالیت ها و تدوین برنامه عملیاتی و تعیین بودجه
- **گام ششم**: انتخاب مشوق ها و پاداش ها
- **گام هفتم** : شناسایی حمایت ها

fppt.com

گام چهارم

- اهداف کلی و اختصاصی برنامه را تعیین کنید.

کجا می رویم؟

چگونه به آنجا خواهیم رسید؟

fppt.com

تعیین اهداف کلی

در تعیین اهداف کلی بر علایق و نیازهای خاص سازمان و کارکنان خود تمرکز کنید.

- **تغذیه**:کارکنان به انواع مختلفی از غذاهای سالم در محل کار دسترسی داشته باشند.
- **فعالیت بدنی**: کارکنان از تشویق و حمایت لازم برای استفاده از شیوه‌های تردد فعال (دوچرخه) بین محل کار و منزل برخوردار باشند.
- **استعمال دخانیات**:کارکنان برای ترک سیگار تشویق خواهند شد.

fppt.com

اهداف اختصاصی باید SMART باشند.

- **S**pecific (S)- خاص و ویژه: با اجرای برنامه، به چه پیامدهای خاصی می‌خواهید برسید؟
- **M**easurable (M)- قابل اندازه‌گیری: با اندازه‌گیری چه چیز(هایی) می‌خواهید نشان دهید که به این هدف برنامه دست یافته‌اید؟
- **A**chievable (A)- قابل دستیابی: آیا دستیابی به این هدف براساس منابع، حمایت و علایق موجود برای اجرای برنامه واقعا امکان پذیر است؟
- **R**elevant (R)- مرتبط و مناسب: آیا این هدف با نیازها و علایق مدیران و کارکنان سازمان شما مرتبط است؟
- **T**ime-bound (T)- قابل انجام در محدوده زمانی مشخص: انتظار دارید بعد از گذشت چه زمانی به هدف تعیین شده دست یابید؟

fppt.com

نمونه‌ای از اهداف اختصاصی

- **تغذیه:** حداقل 50 درصد مواد خوراکی موجود در بوفه یا رستوران محل کار، تا نیمه اول سال 1401 جزء مواد غذایی سالم باشند.

(گزینه‌های غذایی سالم، شامل نان و غلات سبوس‌دار، میوه، سبزی‌ها، لبنیات کم چرب، گوشت‌های بی‌چربی، آب و نوشیدنی‌های کم کالری هستند.)

- **فعالیت بدنی:** بر تعداد کارکنانی که از دوچرخه برای محل کار و منزل استفاده می‌کنند تا پایان پاییز 1401، 10 درصد افزوده شود.
- **استعمال دخانیات** : از تعداد کارکنان سیگاری محل کار تا پایان سال 1401 ، 2 درصد کم شود.

fppt.com

گام پنجم: تعیین فعالیت‌های برنامه و تهیه برنامه عملیاتی و بودجه

- فعالیت‌های برنامه برای دستیابی به بیشترین میزان اثر، باید متناسب با نیازها و علایق کارکنان، بودجه و زمان اختصاص داده شده برای برنامه تعیین گردند.
- نوع فعالیت‌های برنامه باید بر اساس اهداف کلی و اختصاصی برنامه تعیین شوند.
- فعالیت‌ها می‌توانند ساده و ارزان مانند ورزش در ساعات اول صبح باشد و یا نیاز به صرف زمان و پول قابل توجهی داشته باشند که از آن جمله می‌توان به برپایی تسهیلات انجام ورزش در محل کار اشاره کرد.
- برنامه عملیاتی باید شامل ترکیبی از فعالیت‌هایی باشد که بر حیطه‌های مختلفی مانند مردم، محیط و سیاست‌های حاکم بر سازمان تمرکز یافته‌اند. در واقع با هدف‌گذاری در این حیطه‌ها، برنامه عملیاتی موفق‌تر خواهد بود.

fppt.com

اطلاعاتی که لازم است در برنامه عملیاتی گنجانده شود:

- اهداف کلی و اختصاصی برنامه
- فعالیت‌ها
- حمایت‌ها و منابع لازم
- تعیین فرد مسوول برای انجام تک تک فعالیت‌ها
- زمان‌بندی دقیق انجام هر فعالیت
- چگونگی ارزشیابی هر یک از فعالیت‌ها

fppt.com

گام ششم : مشوق‌ها و پاداش‌ها را انتخاب کنید.

- مشوق‌ها و پاداش‌ها بخش مهمی از برنامه می باشند و ضمن تشویق کارکنان می‌توانند موجبات مشارکت بیشتر آن‌ها را در اجرای برنامه فراهم آورند.
- تشویق می‌تواند دلیلی برای تغییر رفتار کارکنان بوده و تعهد آن‌ها در قبال اتخاذ عادات بهداشتی و سالم را قوی‌تر و مداوم‌تر سازد.

fppt.com

گام هفتم: حمایت‌های بیشتری را شناسایی کنید.

- منابع و ابزار اطلاعاتی برای افراد مانند بروشورها و نشریات آموزشی
- منابع محلی مانند استفاده از باشگاه‌ها و سالن‌های ورزشی
- خدمات پشتیبانی تلفنی مانند خطوط مخصوص اطلاع‌رسانی درباره مسایل مرتبط با سلامتی
- برنامه‌های فعالیت بدنی با تربیت بدنی مانند: پیاده‌روی خانوادگی
- بسته‌های آموزشی، دستورالعمل‌ها و راهنماهای معتبر تهیه شده توسط انجمن‌های تخصصی و حمایت برای اجرای فعالیت‌ها
- موسسات ارجاعی که برای رفع مشکلات اولیه و ساده کارکنان می‌توان از وجود آن‌ها استفاده کرد.

fppt.com

بخش 3: اجرای برنامه
(گام‌های 8 تا 10)

fppt.com

گام 8: برنامه خود را ترویج و توسعه دهید.

اهداف فعالیت‌های ترویجی عبارتند از:

- افزایش میزان آگاهی کارکنان در خصوص برنامه
- تبلیغ فعالیت‌ها و رویدادهای خاص
- ایجاد انگیزه در کارکنان برای مشارکت در برنامه و فعالیت‌ها
- حفظ علاقه و انگیزه کارکنان برای زمان طولانی

fppt.com

ایده‌هایی برای کمک به ترویج برنامه

- **اطلاع‌رسانی در مورد شروع برنامه**: اطلاع‌رسانی در مورد شروع برنامه موجب افزایش آگاهی در مورد برنامه و فعالیت‌های آن در سازمان می‌گردد.
- **بحث‌های آموزشی و انگیزشی در مورد سلامت**: برای ایجاد انگیزه در کارکنان به منظور تغییر رفتارهای ناسالم و غیربهداشتی، از متخصصین و کارشناسان بومی مانند متخصصین تغذیه، ورزش و یا مربیان بهداشت دعوت کنید،
- **پوسترها و اطلاعات بهداشتی**: پوسترها را در محل‌های مناسب، در اطراف محل کار کارکنان نصب کنید و به‌منظور تسهیل دسترسی کارکنان به اطلاعات بهداشتی موردنیازشان، بروشورها ونشریات بهداشتی در خصوص فعالیت‌های محل کار و سایر اطلاعات مرتبط با سلامت را روی یک میز مشخص قرار داده و یا در تابلوهای اعلانات مشخصی، نصب نمایید.
- **خبرنامه‌ها**: از طریق خبرنامه و ارسال ایمیل و یا به‌صورت آنلاین در مورد فعالیت‌ها و رویدادهایی که قرار است انجام شود اطلاع رسانی کرده و برنامه خود را ترویج دهید. در این خصوص، ارسال یادآور در مورد فعالیت‌ها و رویدادهای آتی، از اهمیت چشمگیری برخوردار است.

fppt.com

گام 9: برنامه خود را مدیریت کنید.

مدیریت مستمر برنامه

- برگزاری منظم جلسات کمیته
- پیش‌بینی و تامین منابع و حمایت‌های لازم برای انجام فعالیت‌ها
- هماهنگی و اجرای فعالیت‌ها
- مدیریت بودجه
- برقراری ارتباط با ارایه‌کنندگان خدمت
- برقراری ارتباطات منظم جهت ترویج مستمر برنامه

fppt.com

گام 10: برنامه خود را ارزشیابی کرده و ارتقاء دهید.

- برای بررسی میزان اثربخشی برنامه
- پیشرفت مداوم و مستمر اجرای برنامه
- ارزیابی میزان دستیابی به اهداف کلی و اختصاصی
- کسب اطلاعات در مورد جذابیت فعالیت های مختلف برای کارکنان و ....

fppt.com

راهنماهای لازم برای ترغیب به خودمراقبتی



- راهنمای ملی خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی
- راهنمای ملی خودمراقبتی برای سبک زندگی
- راهنمای ملی خودمراقبتی در بیماریهای مزمن
- راهنمای ملی خودمراقبتی در بیماریهای حاد

fppt.com

دفتر آموزش و ارتقای سلامت



@OHPIC1



http://telegram.me/avayesalamaty



http://iec.behdasht.gov.ir

رسانه های آموزشی

- پمفلت
- تراکت
- پوستر
- فیلم کوتاه
- کتابچه
- بروشور
- ....



fppt.com

پوستر

- پوستریکی از رسانه های آموزشی است که کاربرد زیادی در آموزش بهداشت دارد.
- پوستر نوعی آگهی دیواری یا چسبان است که در امور مختلف فرهنگی،هنری،تجاری و بازرگانی و بخصوص بهداشتی مورد استفاده قرار می گیرد.
- معمولاً آن را روی تخته یا دیوار نصب می کنند و مجموعه ای از طراحی های منسجم است که غالباً رنگی بوده و حامل پیامی به منظور جلب توجه بیننده یا تقویت عقیده ای در ذهن افراد می باشد و او را به انجام کاری تشویق می کند.

fppt.com

انواع پوستر

- پوستر تک نظری(تک پیامی):یک موضوع را نشان می دهد و یا یک نگاه درک می شود.
- پوستر چند نظری(چند پیامی):چند موضوع را نشان می دهد و گاهاً نیاز به تفسیر دارد.
- عمده ترین تفاوت پوسترها این است که در پوستر تک نظری افراد کم سواد گروه هدف هستند و دارای حداقل کلمات و تصاویر است حال آنکه پوستر چند نظری برای افراد با سواد است و نیاز به وقت بیشتری برای درک دارد.تصاویر و کلمات هم بیشتر هستند.

fppt.com

مراحل فرار هنگام وقوع حریق را بخاطر داشته باشید





1

هنگامیکه صدای آلارم حریق را شنیدید فورا کار را متوقف کنید



2

از آسانسور استفاده نکنید



4

به سمت مسیر خروج و به محل مشخص شده تجمع در شرایط اضطراری حرکت نموده و همواره به دستورات توجه داشته باشید



3

از پله کان و نردبان خروج استفاده کنید

Iranian Occup Health & Safety
IOHAS IRAN

Iranian Occup Health & safety
WWW.IOHAS.CO.CC

پمفلت



fppt.com

- جزوه یا نشریه ای است که یک،دو،سه یا چند تا خورده و مطلبی آموزشی – بهداشتی به زبان بسیار ساده در او نوشته می شود.تصاویری نیز که مربوط به آن مطلب باشند در آن گنجانده می شود.
- هر پمفلت در مورد یک موضوع بخصوص به آموزش می پردازد.پس برای هر موضوعی از یک پمفلت استفاده می کنیم.
- از پمفلت در جوامعی که افراد با سواد هستند استفاده می شود.کلیه نکاتی که در مورد پوستر گفته شد از نظر رنگ،تصاویر و... عیناً در مورد پمفلت هم صادق است.

fppt.com

در تهیه پمفلت های آموزشی نکات زیر گنجانده می شود

- تعریفی از بیماری یا موضوع مورد بررسی
- چگونگی انتشار و سرایت
- علائم و عوارض
- طرق پیشگیری با تاکید بر روی آن
- درمان به صورت مختصر
- توصیه های پزشکی و بهداشتی

fppt.com

انواع پمفلت

- پمفلت:پمفلت به اندازه یک برگ A4 است که به 3 قسمت مساوی تقسیم میگردد.
- لیفلت:به معنای نشریه،ورقه یا برگچه است از سه لت بیشتر است
- فولدر:به مفهوم پوشه است آگهی یا بخشنامه تا شده در قطع A4 که از وسط تا می خورد و به تا شونده هم معروف است.

fppt.com

- بروشور:نشریه ای تک برگی (یک رو یا دورو) که بیشتر در بسیج های آموزشی استفاده می شود.
- قطع آن متفاوت است اما اندازه آن از کاغذ A4 بزرگتر نیست.
- موضوع های آموزشی و اطلاع رسانی که در بروشور به کار می رود بسیار ساده است چون گروه تحت آموزش اقشار مختلف جامعه هستند. بروشورها با هلیکوپتر هم توزیع می شوند.به علت تک لت بودن فاقد طرح رووپشت جلد هستند.
- در بروشور عنوان،نام و نشان سازمان متبوعه در ابتدا و نام تهیه کننده و ناشر و شماره و تاریخ نشر در انتهای بروشور درج می شود.

fppt.com

محدودیت های پمفلت

- چاپ جزوات پر هزینه است.
- پس از چاپ از دور خارج می شود.
- نیاز به تسهیلات مناسب جهت طراحی،تهیه،تایپ و تکثیر دارند.

fppt.com


از توجه شما سپاسگزارم



fppt.com