



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

معاونت بهداشتی



معرفی برنامه

"هر خانه یک پایگاه سلامت"

مقدمه:

سلامتی و تأمین آن یکی از مقوله‌هایی است که از دیر باز مورد توجه بشر بوده و دولت‌ها تلاش می‌کنند تا شرایطی را فراهم نمایند تا مردم از حداکثر سطح سلامت با توزیعی عادلانه از آن بهره‌مند شوند.

در حال حاضر بیماری‌های غیرواگیر علل اصلی مرگ و میر و ناتوانی در جهان هستند به طوری که بخش قابل ملاحظه‌ای از بار بیماری‌ها را به خود اختصاص می‌دهند. این در حالی است که بار بیماری‌های غیرواگیر در کشورهای با درآمد پایین و متوسط به طور قابل توجهی نسبت به کشورهای پیشرفته بیشتر است. عواقب انسانی، اجتماعی و اقتصادی بیماری‌های غیر واگیر در همه کشورهای محسوس است اما در کشورهای فقیر و جمعیت‌های آسیب‌پذیر، برجسته‌تر است.

با توجه به گذار بیماری‌ها از واگیر به غیر واگیر و حرکت از درمان قطعی بیماری‌ها به مراقبت مادام‌العمر، امروزه نقش مردم در مراقبت از سلامت خود و اعضای خانواده روز به روز در حال افزایش است به گونه‌ای که طبق برآوردها ۶۵ تا ۸۵ درصد تمام مراقبت‌ها از نوع خودمراقبتی است.

«خودمراقبتی» شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت کنند.

سلامت حق همه مردم جهان است. انسان‌ها زمانی می‌توانند به همه ابعاد سلامت خود دست یابند که از آن آگاه بوده و نقش خود را در دستیابی به اهداف سلامت ایفا کنند. در واقع مشارکت فرد فرد جامعه موجب افزایش سرعت جامعه در دستیابی به اهداف سلامت می‌شود.

در همین راستا مقام معظم رهبری (مدظله العالی) در سیاست‌های کلی سلامت بر توانمندسازی مردم توجه و تأکید ویژه‌ای داشته‌اند. (در بند ۱ جزء ۲: آگاه کردن مردم از حقوق و مسئولیت‌های اجتماعی خود و استفاده از ظرفیت محیط‌های ارائه مراقبت‌های سلامت برای رشد معنویت و اخلاق اسلامی در جامعه، بند ۲: تحقق رویکرد سلامت همه جانبه و انسان سالم در همه قوانین، سیاست‌های اجرایی و مقررات با رعایت اولویت پیشگیری بر درمان و بند ۱۱: افزایش آگاهی و مسئولیت‌پذیری، توانمندی و مشارکت سازمان‌های فرهنگی، آموزشی و رسانه‌های کشور تحت نظارت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی)

نگاهی به گذشته برنامه‌های سلامت در جمهوری اسلامی ایران نشان می‌دهد که این برنامه‌ها، به ویژه پس از پیروزی انقلاب اسلامی با سرعت و کیفیت بهتری اجرا شده‌اند. از مهم‌ترین دلایل این بهبود، ضمن توجه به امر بسیار مهم گسترش وسیع شبکه‌های بهداشتی درمانی در سراسر کشور، ارتقای سطح سواد عمومی جامعه و در نتیجه توانمندی مردم در دریافت آموزش‌ها و به کار بستن آن‌ها است.

برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت بر اساس همین رویکرد تدوین شده است و در این برنامه یکی از اعضای هر خانواده ایرانی به عنوان سفیر سلامت انتخاب می گردد که در دوره های آموزشی سفیران سلامت شرکت نماید و با ارتقای سطح آگاهی، دانش و مهارت او در زمینه سلامت عمومی، از او خواسته می شود، با انتقال آموزش های عمومی و اختصاصی موضوعات مختلف سلامت به اعضای خانواده، نقش خود را در مراقبت از سلامت خود و خانواده و اطرافیان ایفا نماید.

برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت اولین سطح ارائه خدمت (خانه های بهداشت و پایگاههای سلامت) را به منازل مردم متصل کرده است.

برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت بنا دارد با ارتقای سواد سلامت جامعه، توانمند سازی مردم در مراقبت از سلامت خود و خانواده شان را در سه حیطه پیشگیری و ارتقای سلامت، درمان های اولیه و توانبخشی افزایش داده و مشارکت مردم را در حل مشکلات سلامت محله و جامعه جلب نماید. هم چنین برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت عرصه ای بالقوه برای جامعه محور کردن آموزش پزشکی کشور و آشنایی دانشجویان با نیاز های سلامت مردم و مولفه های اجتماعی موثر بر سلامت است.

سواد سلامت :

سواد سلامت عبارت است از میزان ظرفیت هر فرد برای کسب، درک و فهم مربوط به سلامت که برای تصمیم گیری و عمل مناسب است. نظام های نوین سلامت باعث ایجاد نیازهای جدیدی در مخاطبان خود شده و افراد باید نهایتاً برای اتخاذ تصمیمات صحیح در مورد خود و خانواده، نقش های جدیدی را بر عهده بگیرند که یکی از عوامل بسیار مؤثر در این زمینه، سواد سلامت است. گرچه هنوز به درستی معلوم نیست که سواد سلامت تا چه حد بر نتایج سلامت تأثیرگذار است، اما دلایل زیادی حاکی از آن است که بسیاری از نتایج ناخوشایند مرتبط با سلامتی، در نتیجه سواد سلامت ناکافی است.

فواید سواد سلامت کافی:

- اتخاذ رفتار سالم
- استفاده بیشتر از خدمات پیشگیرانه
- تسریع در تشخیص بیماری
- درک بیشتر از شرایط پزشکی
- پایبندی به دستورالعمل های پزشکی
- افزایش مهارت های خودمراقبتی
- کاهش خطر بستری شدن در بیمارستان
- کاهش هزینه های مراقبت های بهداشتی

- کاهش خطر مرگ و میر
- ارتقای سلامت جسمی و روانی

برخی از محققان معتقدند که سواد سلامت در مقایسه با متغیرهایی مانند سن، درآمد، وضعیت اشتغال، سطح آموزش و نژاد پیش بینی کننده قوی تری در رابطه با سلامت است. لذا سازمان بهداشت جهانی در گزارشی، سواد سلامت را به عنوان یکی از بزرگترین تعیین کننده های امر سلامت معرفی نموده است. در برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت تلاش بر این است با افزایش سواد سلامت مردم و توانمند سازی آنها، نیروی انسانی سالم، ماهرو توانمند برای توسعه پایدار و همه جانبه کشور فراهم گردد. این در حالی است در بررسی انجام شده در خصوص سواد سلامت، از هر دو نفر یک نفر سواد سلامت محدود دارد و از پیامدهای ناشی از کم سوادی سلامت، می توان به افزایش بیماری های مزمن اشاره کرد.

برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت :

برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت از پنجم آذر ماه ۱۳۹۸ به صورت پایلوت در دانشگاه های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان های سمنان، قزوین، کاشان و از بهمن ماه در دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان اجرا گردید.

در ادامه در خرداد ماه سال ۱۳۹۹ برای اجرا به همه ی دانشگاههای علوم پزشکی کشور ابلاغ گردید. در این برنامه تلاش می گردد، سطح آگاهی و مسئولیت پذیری مردم را افزایش دهیم تا آنها نقش خود را در ارتقای سلامت به طور جدی ایفا کنند.

برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت بنا دارد با ارتقای سواد سلامت جامعه، توانمند سازی مردم در مراقبت از سلامت خود و خانواده شان را در سه حیطه پیشگیری و ارتقای سلامت، درمان های اولیه و توانبخشی افزایش داده و مشارکت مردم را در حل مشکلات سلامت محله و جامعه جلب نماید. ارزیابی آزمایشی این برنامه در دانشگاههای پیشرو (سمنان، قزوین، کاشان و همدان) نشان داد که مردمی که به عنوان سفیر سلامت خانواده در این برنامه انتخاب شده بودند از اجرای این برنامه، نهایت رضایتمندی را داشته اند.

از آنجا که توسعه مشارکت مردم یکی از راهکارهای شناخته شده برای دستیابی به عدالت در سلامت است، باید در نظام سلامت فضای مشارکت مردم فراهم شود زیرا ارتقای مشارکت مردم در برنامه ها، تعهد آنان را نسبت به اجرای برنامه افزایش داده و مردم با احساس خودکارآمدی بر سلامت خود، خانواده و جامعه شان اثرگذار می شوند. با اجرای این برنامه امکان مشارکت همه ایرانیان در ارتقای سلامت جامعه فراهم می گردد و وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و سایر دست اندر کاران سلامت با کمک و حمایت سفیران سلامت، توانمند تر از گذشته قادر به انجام وظایف و مسئولیت های خود خواهند بود.

در این برنامه تلاش می گردد با ارتقای سطح آگاهی و مسئولیت پذیری مردم را افزایش دهیم تا آنها نقش خود را در ارتقای سلامت به طور جدی ایفا کنند.

فواید اجرای برنامه " هر خانه یک پایگاه سلامت "

با اجرای این برنامه انتظار می رود:

- سبک زندگی مردم سالم تر شود؛
 - کیفیت زندگی مردم افزایش یابد؛
 - رضایت مردم از خدمات بهداشتی و درمانی افزایش یابد؛
 - از بیماری ها پیشگیری شود و بهره وری افراد و قدرت تولید اقتصادی اجتماعی فرهنگی مردم افزایش یابد؛
 - کمیت و کیفیت مشارکت مردم در سلامت و مراقبت از بیماری ها افزایش یابد؛
 - موقعیت های زندگی، تحصیل و کار سالم در کشور افزایش یابد؛
 - اقدام جامعه برای سلامت افزایش یابد؛
 - شمار بیماران واگیر و غیرواگیر کاهش یابد؛
 - مرگ ناشی از بیماری های واگیر و غیرواگیر کاهش یابد؛
 - عوامل خطر مدیریت بهینه شود و رفتارهای مخاطره آمیز کاهش یابد.
- در برنامه هر خانه پایگاه سلامت برای توانمند سازی و ترویج رفتار های سالم در جامعه بر موارد به شرح ذیل تاکید می گردد:

- تمرکز بر توانمند سازی مردم (دانش ، مهارت ، اعتماد به نفس) فرد ، خانواده و جامعه
- تمرکز بر برنامه ریزی برای ارتقای سلامت (در سه حیطه: پیشگیری و ارتقای سلامت، درمان های اولیه و توانبخشی)
- تمرکز بر اصلاح شیوه زندگی (تغذیه، فعالیت فیزیکی، دخانیات، چاقی، فشارخون، قند خون، کلسترول، استرس)

سفیر سلامت :

در برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت، از هر خانوار یک نفر به عنوان « سفیر سلامت» به طور داوطلبانه انتخاب می گردد. متقاضی سفیر سلامت خانواده فرد باهوشی از خانواده است (ترجیحا خانم) که متاهل یا دارای سن بیشتر از ۱۸سال و با حداقل ۸ کلاس سواد است که دارای نفوذ بر اعضای خانواده بوده که در دوره های آموزش حضوری و مجازی شرکت نموده و به صورت داوطلبانه، مسئولیت انتقال مطالب آموخته شده در حوزه سلامت و مراقبت فعال از سلامت خود و اعضای خانواده و جامعه را بر عهده دارد.

شرح وظایف سفیران سلامت:

- ارتقای دانش سلامت و مهارت فردی
- انتقال اطلاعات و دانش سلامت دریافتی به اعضای خانواده و دوستان
- رعایت سبک زندگی سالم توسط خود و خانواده
- اجرای مداخلات برای پیشگیری، درمان اولیه، توانبخشی
- مراجعه آگاهانه به واحدهای ارائه خدمات در رابطه با آموزش های دریافتی
- بیان مشکلات سلامت خانوار به واحدهای بهداشتی درمانی و اطمینان از:
 - دریافت به موقع مراقبت ها (کودکان، مادران باردار، بیماران شناسایی شده، ...)
 - استمرار مراقبت های بیماریهای واگیر و غیرواگیر (دیابت، فشارخون، سل، ...)

سفیران سلامت می توانند به عنوان رابط سلامت هم در برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت ایفای نقش کنند.

رابط سلامت:

رابط سلامت، سفیر سلامت فعال و مقیم در محله که در منطقه زندگی خود خوشنام و دارای نفوذ بوده و به صورت داوطلبانه مسئولیت ۴۰ خانوار و سفیران سلامت آن ها را به عهده می گیرد.

شرایط لازم برای جذب رابط سلامت

- علاقه مندی به فعالیت های اجتماعی
- آمادگی و داشتن وقت کافی برای حضور در دوره های آموزشی
- رضایت مندی سرپرست خانواده با انجام فعالیت های داوطلبانه

شرح وظایف رابط سلامت

- ارتقای دانش سلامت و مهارت فردی
- برقراری هماهنگی و ارتباط فعال با مراقب سلامت و سفیران سلامت خانواده
- انتقال اطلاعات و دانش سلامت دریافتی به سفیران سلامت و اعضای خانواده
- رعایت سبک زندگی سالم توسط خود و خانواده
- شناسایی خانواده ها و گروه های آسیب پذیر تحت پوشش
- شناسایی مشکلات سلامت، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی محله و برنامه ریزی برای اقدام با مشارکت کارکنان حوزه سلامت و سایر بخش های توسعه

همانطور که قبلا هم اشاره شد، در برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت تلاش می گردد تا به ازای هر خانواده یک سفیر سلامت جذب و آموزش داده شود و به ازای هر ۴۰ خانوار یک نفر رابط سلامت جذب و آموزش داده شود .

محتوای آموزشی برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت

سرفصل های آموزشی در سه حیطه کلی شامل ۲۲ موضوع آموزشی به سفیران سلامت خانواده و رابطان سلامت آموزش داده می شود که آن سه حیطه شامل موارد ذیل می باشد :

الف) حیطه پیشگیری و ارتقای سلامت

ب) حیطه درمان های اولیه

ج) حیطه توانبخشی

موضوعات آموزشی که در هر یک از این سه حیطه به سفیران و رابطان سلامت آموزش داده می شود شامل موارد به شرح ذیل می باشند:

الف) حیطه پیشگیری و ارتقای سلامت :

- آشنایی با کووید - ۱۹
- خودمراقبتی در افسردگی
- سالمندی سالم
- تحرک بدنی
- کاهش مصرف نمک ، قند و شکر
- دوری از مصرف سیگار و قلیان
- بهداشت دهان و دندان
- آمادگی خانوار در مقابل بلایا
- روش نشستن صحیح

ب) حیطه درمان های اولیه:

- کمک خواهی از اورژانس ۱۱۵
- سوختگی
- سقوط و تروما
- کنترل خونریزی
- مسمومیت با CO
- درد قفسه سینه
- سردرد ناگهانی

- احیای قلبی فقط با دست
- اسهال و استفراغ

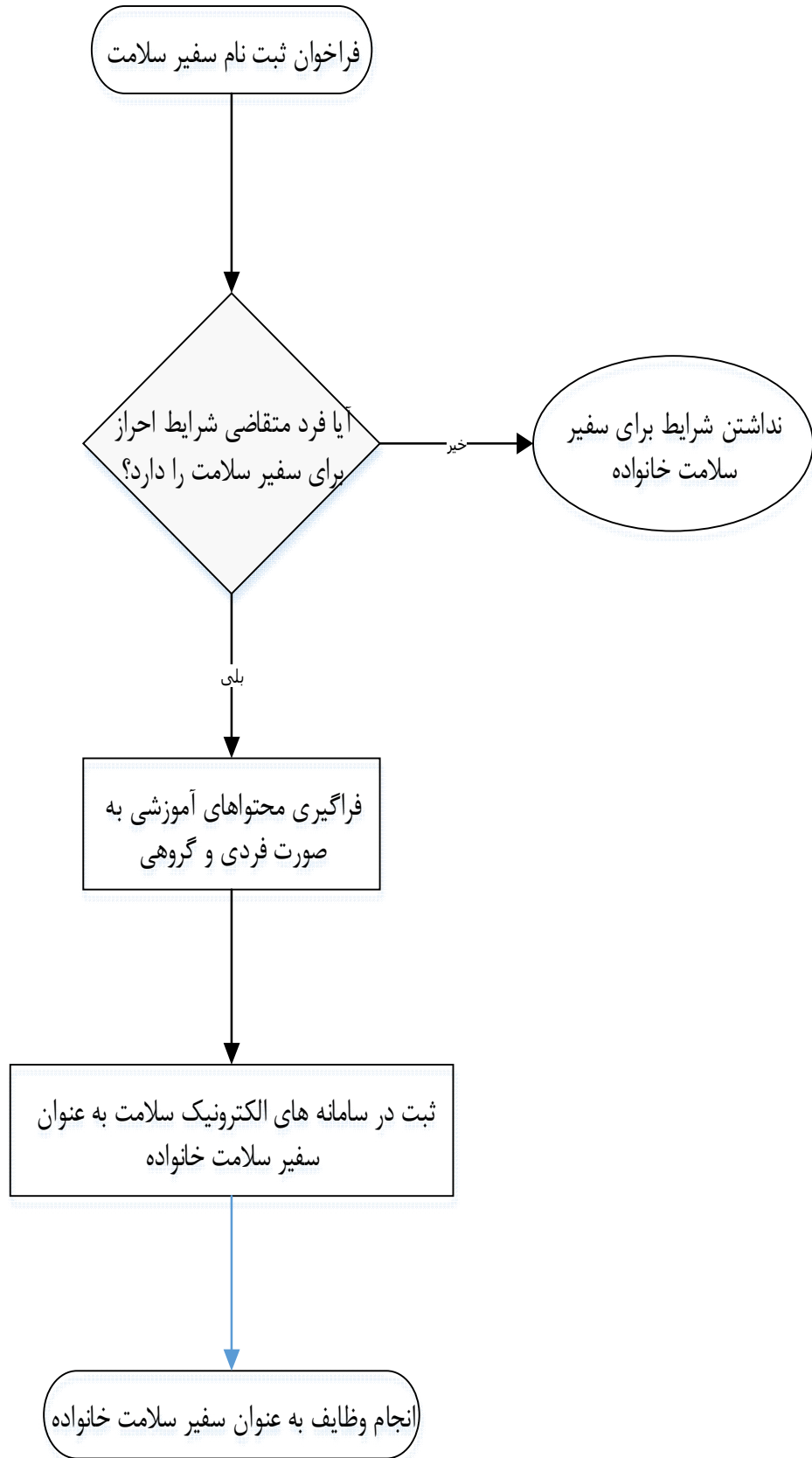
(ج) حیطة توانبخشى:

- پيشگيرى از بيماريهائى اسکلتى عضلانى
- آموزش حرکت در افراد داراى ناتوانى ناشى از ضايعات نخاعى
- مراقبت از پاى ديابتى
- پيشگيرى از سقوط سالمندان

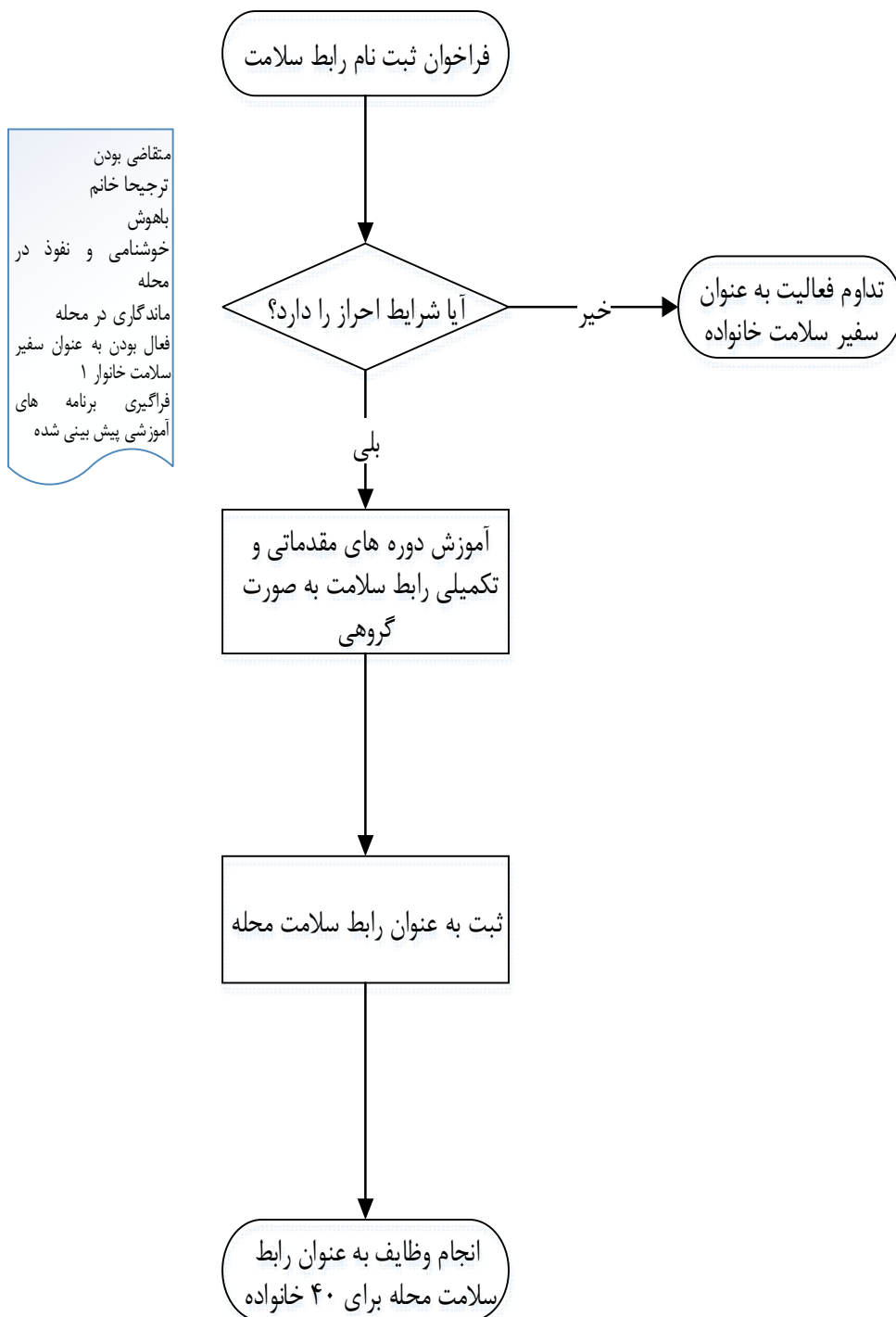


فرآیند انتخاب، آموزش و فعالیت سفیر سلامت خانواده

متقاضی بودن
ترجیحا خانم
باهوش
نفوذ بر اعضای خانواده
ماندگاری در خانواده
سن بیشتر از ۱۸ سال یا تاهل
داشتن حداقل ۸ کلاس
تحصیلات



فرآیند انتخاب، آموزش و فعالیت رابط سلامت محله



لازم به ذکر است شهروندان عزیز می توانند با مراجعه به مراکز و پایگاههای سلامت به عنوان سفیر سلامت ثبت نام نموده و توانمندی های لازم را کسب نمایند تا با مهربانی و عشق از سلامت خود، خانواده و اطرافیان خود مراقبت نمایند و سفیر سلامت خانواده خود شوند.

امید است با اجرای این برنامه و جدی گرفتن مشارکت مردم بتوانیم قبل از اینکه درد و بیماری ایجاد شود، از آن پیشگیری کنیم و اگر هم قرار است بخشی از افراد بیمار شوند، در مراحل اولیه مراقبت را انجام دهند تا شاید نیازی برای مراجعه به پزشک هم نباشد و شاهد نهادینه سازی مفهوم مشارکت اجتماعی در اجرای برنامه های سلامت باشیم.

پرسنل بهداشتی درمانی نیز در خدمت مردم هستند، مردم می توانند به تیم سلامت در مراکز و پایگاههای سلامت مراجعه کنند و مشورت های سالم زیستن و مراقبت های اولیه را فرا بگیرند.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان