



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

دستور عمل اجرایی خودمراقبتی فردی

تابستان ۱۴۰۱

نسخه ۰/۲

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمه:

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 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.

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 انسان در محدوده طبیعی و متناسب برای حیات و جامعیت عملکرد وی اعمال می‌گردد. خودمراقبتی فرایندی مادام‌العمر است که در تمامی دوران‌ها و موقعیت‌های زندگی مطرح است. تمامی دولت‌ها، با توسعه سیاست‌های حامی سلامت، عدالت و توسعه پایدار کشور، امکان زندگی در محیط سالم و انتخاب آزاد، عادلانه و ارزان گزینه‌های سلامت را برای همه شهروندان فراهم می‌کنند. در واقع، سلامت محصول مشترک دولت‌ها، ملت‌ها و بازار است. مردم با انتخاب گزینه‌های سالم، سلامت را به عنوان یک ثروت حفظ کرده و ارتقا می‌دهند. شایان ذکر است که این انتخاب نیازمند برخورداری از سواد سلامت و تمرین مهارت‌های خودمراقبتی است.

همچنین با توجه به بندهای ۱ جزء ۲ (آگاه‌سازی مردم از حقوق و مسئولیت‌های اجتماعی خود و استفاده از ظرفیت محیط‌های ارایه مراقبت‌های سلامت برای رشد معنویت و اخلاق اسلامی در جامعه)، ۲ (تحقق رویکرد سلامت همه جانبه و انسان سالم در همه قوانین، سیاست‌های اجرایی و مقررات با رعایت اولویت پیشگیری بر درمان،...) و ۱۱ (افزایش آگاهی، مسئولیت‌پذیری، توانمندی و مشارکت ساختارمند و فعالانه فرد، خانواده و جامعه در تأمین، حفظ و ارتقای سلامت با استفاده از ظرفیت نهادها و سازمان‌های فرهنگی، آموزشی و رسانه‌ای کشور تحت نظارت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی) سیاست‌های کلی سلامت ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری و نظر به فشار مالی روزافزون و بی‌سابقه بر بخش سلامت به دلیل افزایش میانگین سنی جمعیت و تغییر بار بیماری‌ها و تاثیر عوامل اجتماعی بر سلامت و سبک زندگی مردم؛ لازم است که مردم به عنوان منابع اصلی (خالقان) سلامت، برای خودمراقبتی توانمند شده و کنترل بیشتری بر سلامت خود، خانواده و جامعه داشته باشند.

این در حالی است که شاخص سواد سلامت در ایران به عنوان یکی از ۳ عامل مهم اجتماعی موثر بر سلامت (SDH) طبق بررسی انجام شده در سال ۹۳ نشان داده است که از هر دو نفر ایرانی، یک نفر سواد سلامت محدود دارد. از پیامدهای ناشی از کم سواد افراد در حوزه سلامت می‌توان به فقر مهارت‌های خودمراقبتی، استفاده کمتر از خدمات پیشگیری، انتخاب‌های ضعیف سلامت، تأخیر بیشتر در تشخیص‌ها، فهم کمتر از وضعیت‌های پزشکی، پایبندی کمتر به دستورالعمل‌های پزشکی، افزایش خطر بستری شدن، وضعیت سلامت جسمی و روانی ضعیف‌تر، افزایش خطر مرگ و هزینه‌های مراقبت سلامت بیشتر اشاره نمود.

برنامه خودمراقبتی، مبتنی برای موارد پیشگفت، به دنبال گسترش مشارکت آگاهانه مردم در عرصه تأمین، حفظ و ارتقای سلامت در تمامی خانه‌ها و محلات است. این برنامه به عنوان پنجمین برنامه ملی تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت طراحی و بسته خودمراقبتی در تاریخ ۱۳۹۴/۷/۱۸، طی نامه شماره ۳۶/۱۱۰۳۰ معاونت محترم بهداشت برای اجرا، ابلاغ گردید و در تابستان سال ۱۴۰۱ با توجه به چالش‌ها و مشکلات برنامه مورد بازنگری قرار گرفت.

واژه نامه:

• سواد سلامت

عبارت است از میزان ظرفیت هر فرد برای کسب، درک و فهم مربوط به سلامت که برای تصمیم‌گیری و عمل مناسب است.

• سفیر سلامت خانواده

عضوی از اعضای یک خانواده است (ترجیحا مادر خانواده) 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 (خانواده محور) را بر عهده دارد.

نکته ۱: در مناطق تحت پوشش مراقب سلامت/ بهورز که شرط حداقل ۸ کلاس سواد وجود ندارد، در صورت توانایی یادگیری و انتقال اطلاعات توسط فرد داوطلب سفیر شدن به تشخیص بهورز/ مراقب سلامت، سواد کمتر بلامانع است.

نکته ۲: چنانچه سفیر سلامت خانواده مجرد باشد، سن بالای ۱۸ سال مدنظر می باشد.

• خودمراقبتی فردی

شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که فرد برای خود، فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا سالم بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود و خانواده خود حفاظت کند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود و آنها را برآورده سازد، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کند، بیماری‌های مزمن خود و خانواده خود را مدیریت کند و نیز از سلامت خود و خانواده‌اش بعد از ابتلا به بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت کند.

خدمات داوطلبانه:

خدماتی است که افراد خیر اندیش بدون انتظار به پاداش مادی برای بهبود زندگی سالم و مناسب دیگران تلاش می کنند ، فعالیتهای داوطلبانه مردم در حوزه های سلامت چشم انداز مشخصی از مشارکت مردمی است که آنان را در ارتقاء سلامت فرد، خانواده و جامعه سهیم و درگیر می کند .

مشارکت؛ همکاری فکری، عاطفی و فیزیکی اشخاص است که آنان را در سازندگی و ارتقاء توسعه جامعه سهیم می کند. جامعه سعادتمند جامعه ای است که هر فردی تصویر اهداف خود را در آینه تحقق اهداف اجتماع ببیند.

• سامانه آموزش سلامت

سامانه آموزش سلامت، یکی از ابزارهای اجرای برنامه ملی خودمراقبتی است که هر فرد بر اساس کد ملی می‌تواند در این سامانه، اطلاعات مربوط به سلامت خود را ثبت و بسته‌های آموزشی و مبتنی بر نیازهای سلامت خود و اعضای خانواده و یا بر اساس مراقبت‌های انجام شده، دریافت کند. با استفاده از رمز عبور و الزامات لازم و حفظ حریم خصوصی، امکان دسترسی به این

اطلاعات به بهورز، کاردان/کارشناس مراقب سلامت خانواده وی، کارشناس آموزش و ارتقای سلامت و پزشک معالج و یا سایر افراد ذیصلاح مطابق با سطح دسترسی تعریف شده توسط معاونت بهداشت وزارت متبوع در سراسر کشور فراهم می‌شود.

اهداف برنامه‌های خودمراقبتی

اهداف برنامه‌های خودمراقبتی براساس سند عدالت و تعالی نظام سلامت تا پایان سال ۱۴۰۵ تدوین شده است.

اهداف مورد انتظار به شرح زیر است:

حدانتظار					هدف کمی*		هدف کلی
۱۴۰۵	۱۴۰۴	۱۴۰۳	۱۴۰۲	۱۴۰۱	واحد	عنوان	
۳۳٪	۳۰٪	۲۵٪	۲۰٪	۱۰٪	تعداد خانواده‌های تحت پوشش	پوشش برنامه ملی خودمراقبتی فردی	اجتماعی سازی سلامت در جهت مشارکت ساختارمند و فعال خانواده و جامعه و جلب مشارکت بین بخشی در تامین، حفظ و ارتقای سلامت

*نحوه محاسبه شاخص‌ها در ضمیمه شماره ۱ آورده شده است.

برنامه خودمراقبتی فردی

هدف در این رویکرد؛ تربیت یک نفر سفیر سلامت به ازای هر خانواده است. سفیر سلامت عضوی از اعضای یک خانواده است (ترجیحا مادر) 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 (خانواده محور) را بر عهده دارد.

نکته ۱: در مناطق تحت پوشش مراقب سلامت/ بهورز که شرط حداقل ۸ کلاس سواد وجود ندارد، در صورت توانایی یادگیری و انتقال اطلاعات توسط فرد داوطلب سفیر شدن **به تشخیص بهورز/ مراقب سلامت**، سواد کمتر بلامانع است.

نکته ۲: چنانچه سفیر سلامت خانواده مجرد باشد، سن **بالای ۱۸ سال** مدنظر می باشد.

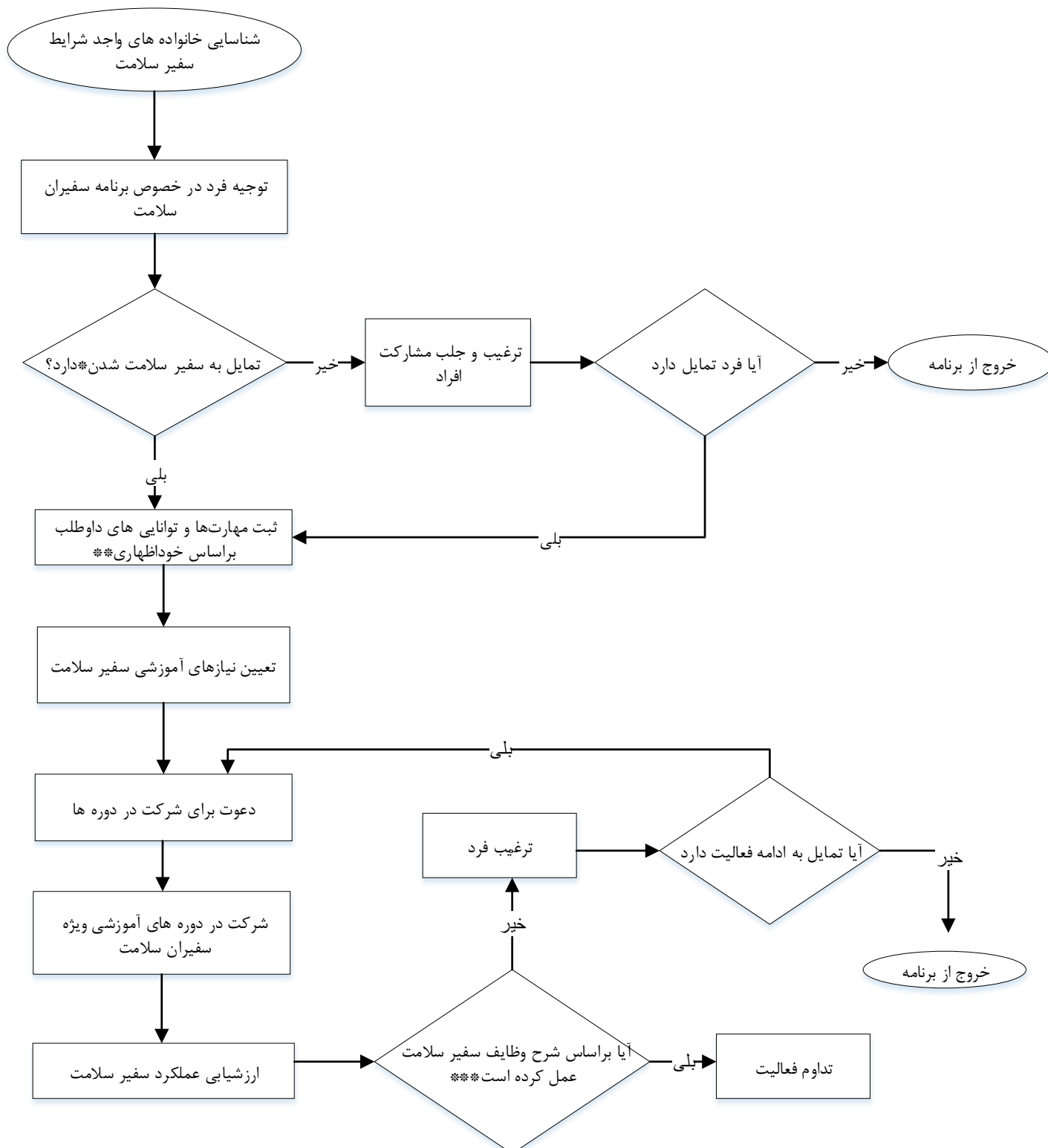
سفیر سلامت دوره‌های آموزشی زیر (بر اساس بسته آموزشی سفیر سلامت) را به صورت حضوری / مجازی می‌گذرانند:

- راهنماهای ملی خودمراقبتی (ناخوشی جزئی، سبک زندگی سالم، خطرسنجی بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها، بسته های هر خانه یک پایگاه سلامت و ...)
- آشنایی با سامانه های آموزش سلامت
- سایر دوره‌های آموزشی مبتنی بر نیاز فرد/ خانواده/ نیازسنجی سلامت جامعه

مراحل اجرای برنامه:

۱. تشکیل جلسه با معاون بهداشت و مدیر گروه/ کارشناس مسوول سایر واحدها به منظور معرفی برنامه و جلب حمایت از برنامه توسط رییس گروه/ کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت
۲. برگزاری جلسات توجیهی برای کارشناسان گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه و مراکز تابعه توسط رییس گروه/ 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 در خصوص سامانه های دفتر آموزش و ارتقای سلامت برای کارشناسان آموزش و ارتقای سلامت کارکنان حوزه سلامت مراکز تابعه (بهورزان، مراقبان سلامت، کاردان ها یا کارشناسان ناظر مرکز خدمات جامع سلامت شهری/ روستایی، کارشناسان سایر واحدها در سطح شهرستان و دانشگاه) توسط گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه
۵. اطلاع رسانی به مردم، سازمانها و شوراها برای مشارکت در برنامه از طریق کانال‌های ارتباطی مختلف و توسط کارشناسان گروه آموزش و ارتقای سلامت در شروع و در حین اجرای برنامه
۶. ثبت نام سفیران سلامت خانواده های تحت پوشش توسط بهورز/ مراقب سلامت
۷. تعیین نیازهای آموزشی سفیران سلامت توسط اعضای تیم سلامت بر اساس مراقبت ها و نتایج نیازسنجی سلامت جامعه در منطقه تحت پوشش
۸. برگزاری دوره های آموزشی (حضوری/مجازی) برای سفیران سلامت توسط اعضای تیم سلامت
۹. ارزشیابی آموزش‌های ارائه شده به سفیران سلامت توسط مراقب سلامت /بهورز
۱۰. نظارت بر آموزش‌های ارائه شده به سفیران سلامت در سطوح مختلف
۱۱. ارزیابی عملکرد سفیران سلامت خانواده تحت پوشش توسط بهورز/ مراقب سلامت
۱۲. شناسایی خانواده های فاقد سفیر سلامت از طریق پرونده الکترونیک توسط اعضای تیم سلامت
۱۳. ترغیب خانواده های فاقد سفیر سلامت برای مشارکت در اجرای برنامه توسط اعضای تیم سلامت
۱۴. استخراج و تحلیل شاخص "درصد پوشش برنامه خودمراقبتی فردی" توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت/ مسوول مرکز/ کاردان یا کارشناس ناظر مرکز خدمات جامع سلامت شهری/ روستایی و کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ دانشگاه
۱۵. طراحی و اجرای مداخلات برای بهبود شاخص توسط بهورز/ مراقب سلامت/ مسوول مرکز/ کاردان یا کارشناس ناظر مرکز خدمات جامع سلامت شهری/ روستایی و کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ دانشگاه

فرایند اجرایی برنامه خودمراقبتی فردی



* در این مرحله از فرد در خصوص تمایل به رابط سلامت محله و عضویت در گروه خودیار نیز سوال می شود.
 ** مهارت و توانایی های داوطلب شامل: نویسندگی، مهارت نرم افزاری، مهارت ارتباطی، ... است.
 *** دریافت حدنصاب امتیاز چک لیست الزامی است.

شرح وظایف در سطح مراکز خدمات جامع سلامت

- تدوین برنامه زمان‌بندی پایش از پایگاه‌های سلامت/خانه‌های بهداشت تحت پوشش
- پایش از پایگاه‌های سلامت/خانه‌های بهداشت تحت پوشش طبق برنامه زمان‌بندی شده و تکمیل چک لیست‌های مربوطه
- ارسال پس‌خوراند از پایش برنامه‌های آموزش و ارتقای سلامت به کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت شهرستان
- تحلیل نتایج پایش از پایگاه سلامت/خانه‌های بهداشت و برنامه‌ریزی برای بهبود و حفظ عملکرد پایگاه و خانه بهداشت مبتنی بر تحلیل پایش
- ارزشیابی اقدامات انجام شده در برنامه ملی خودمراقبتی در سطح مرکز خدمات جامع سلامت (بررسی شاخص‌های برنامه)

شرح وظایف در سطح خانه بهداشت / پایگاه سلامت

- اطلاع‌رسانی در خصوص برنامه ملی خودمراقبتی فردی، سازمانی، اجتماعی، خودیاری و رابط سلامت محله در منطقه تحت پوشش
- شرکت در دوره‌های آموزشی برنامه ملی خودمراقبتی و دیگر دوره‌های آموزشی در حوزه آموزش و ارتقای سلامت
- بررسی خانواده‌های تحت پوشش از نظر داشتن فرد واجد شرایط سفیر سلامت (یک نفر در هر خانواده)، ترغیب و ثبت اطلاعات آنها در پرونده الکترونیک سلامت خانوار
- آموزش سفیران سلامت از طریق نیازسنجی آموزشی، برگزاری دوره‌های آموزش حضوری/آنلاین
- بررسی وضعیت فعالیت سفیران سلامت (چک لیست عملکرد سفیران سلامت)
- نظارت بر اطلاعات ثبت شده در پرونده خودمراقبتی سفیران سلامت
- همکاری و مشارکت در برنامه‌ریزی برای توسعه سازمان‌های حامی سلامت (خودمراقبتی سازمانی) در منطقه تحت پوشش
- همکاری و مشارکت در برنامه‌ریزی برای توسعه شوراهای شهری، روستایی و شورایی‌های حامی سلامت (خودمراقبتی اجتماعی) در منطقه تحت پوشش
- برنامه‌ریزی برای تشکیل گروه‌های خودیار در خانواده‌های تحت پوشش (فرم بررسی گروه‌های خودیار) برگزاری جلسه توجیهی برای اعضای گروه‌های خودیار، ارائه دستورعمل تشکیل گروه خودیار به اعضا، تعیین رهبر گروه، همکاری در برگزاری دوره‌های آموزشی حضوری/آنلاین، شرکت در جلسات گروه خودیار به صورت ماهانه و تکمیل چک لیست ارزیابی گروه خودیار به صورت فصلی)
- مستندسازی و ثبت اطلاعات کلیه اقدامات
- ارزشیابی اقدامات انجام شده در برنامه ملی خودمراقبتی در سطح خانه/پایگاه بهداشت (ثبت، تحلیل شاخص‌ها و مداخله برای بهبود آنها)
- اجرای برنامه‌های ابلاغ شده از سطوح بالاتر

➤ شرح وظایف سفیران سلامت

- گذراندن دوره‌های آموزشی شامل: راهنماهای ملی خودمراقبتی (ناخوشی جزئی، سبک زندگی سالم، خطرسنجی بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها، بسته های هر خانه یک پایگاه سلامت، آشنایی سامانه‌های آموزش سلامت، سایر دوره‌های آموزشی مبتنی بر نیازسنجی سلامت جامعه و سایر بسته‌های آموزشی مورد نیاز و
- انتقال آموزش‌ها به اعضای خانواده
- مراجعه به پایگاه های سلامت/ خانه بهداشت برای انجام مراقبت های گروه سنی خود و اعضای خانواده
- تکمیل پرونده خودمراقبتی خود و خانواده در سامانه آموزش سلامت

شناسنامه شاخص‌ها

نحوه محاسبه شاخص		تعریف شاخص	نام شاخص
مخرج کسر	صورت کسر		
کل خانواده‌ها	تعداد خانواده‌های دارای سفیر آموزش دیده	بیانگر فرد/ خانواده ای است که دارای سفیر سلامت آموزش دیده باشد.	درصد پوشش برنامه خودمراقبتی فردی
کل سفیران سلامت خانواده	تعداد سفیران سلامتی که اطلاعات کسب شده در حوزه سلامت را به اعضای خانواده منتقل کرده‌اند	سفیران سلامت خانواده‌ای هستند که آموخته‌های کسب شده در حوزه سلامت را به اعضای خانواده منتقل کرده اند	درصد سفیرانی که اطلاعات کسب شده در حوزه سلامت را به اعضای خانواده منتقل کرده اند
کل سفیران سلامت خانواده	تعداد سفیران سلامت خانواده که مراقبت‌های گروه سنی را انجام می‌دهند.	سفیران سلامت خانواده که با مراجعه به پایگاه و خانه بهداشت مراقبت‌های گروه سنی را انجام داده اند	درصد سفیران سلامت خانواده که مراقبت گروه سنی را به موقع انجام داده‌اند
کل سفیران سلامت خانواده	سفیران سلامت خانواده که مراقبت‌های گروه سنی برای کلیه اعضای خانواده را انجام می‌دهند.	سفیران سلامت خانواده که اعضای خانواده آنان با مراجعه به پایگاه و خانه بهداشت مراقبت‌های گروه سنی را انجام کرده اند	درصد سفیران سلامت که اعضای خانواده آنان مراقبت‌های گروه سنی را برای کلیه اعضای خانواده انجام داده‌اند

خودمراقبتی فردی

تعداد سفیران سلامت خانواده از ابتدای سال ... تا پایان ماه....

تعداد سفیران سلامت خانواده	تعداد خانواده های دارای سفیر سلامت

درصد پوشش برنامه خودمراقبتی فردی

از ابتدای سال ... تا پایان ماه....

ردیف	شاخص	درصد
۱	درصد پوشش برنامه خودمراقبتی فردی	
۲	درصد سفیران سلامت که آموخته های کسب شده در حوزه سلامت را به اعضای خانواده منتقل کرده اند	
۳	درصد سفیران سلامت که با مراجعه به پایگاه و خانه بهداشت مراقبت های گروه سنی را انجام داده اند	
۴	درصد سفیران سلامت خانواده که کلیه اعضای خانواده آنان مراقبت های گروه سنی انجام داده اند	

توجه: ردیف شماره ۲، ۳ و ۴ بعد از بارگذاری اطلاعات برنامه در سامانه سیب گزارش می شود.

به نام خدا

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت دانشکده / دانشگاه علوم پزشکی

مرکز بهداشت شهرستان

مرکز بهداشتی درمانی

مرکز خدمات جامع سلامت

خانه بهداشت / پایگاه بهداشتی

چک لیست پایش عملکرد سفیر سلامت

توسط بهورز / کارشناس مراقب سلامت

ردیف	سنجه	استاندارد	وضعیت ارزیابی		
			توضیحات	بلی	خیر
۱	در دوره های آموزشی پیش‌بینی شده (حضور / آنلاین) شرکت کرده است.	در سه ماه گذشته حداقل در سه دوره آموزشی شرکت کرده است. *			
۲	آموزش های کسب شده را به خانواده خود منتقل نموده است.	انتقال آموزش ها به اعضای خانواده از طریق خوداظهاری			
۳	برای انجام مراقبت های مرتبط با گروه سنی خود به پایگاه / خانه بهداشت مراجعه نموده است.	بررسی پرونده الکترونیک فرد در خصوص انجام به موقع مراقبت های گروه سنی			
۴	اعضای خانواده سفیر برای انجام مراقبت های گروه سنی به پایگاه / خانه بهداشت مراجعه کرده است.	بررسی پرونده الکترونیک اعضای خانواده سفیر در خصوص انجام به موقع مراقبت های گروه سنی			

* از ۲۱ بسته آموزشی برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت آموزش برنامه ریزی و اجرا شود

نام و نام خانوادگی تکمیل کننده چک لیست:

تاریخ تکمیل چک لیست:

نام و نام خانوادگی سفیر سلامت:

شماره خانوار: