

**خلاصه راهنمای ادغام خود مراقبتی
در برنامه سلامت میانسالان**

**دکتر مطهره علامه
اداره سلامت میانسالان
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس**

خود مراقبتی عبارتست از اقدام آگاهانه و برنامه ریزی شده افراد برای حفظ و ارتقای سلامتی با تکیه بر توانمندیهای خود آنان. این اقدام افراد بدون کمک و حمایت کارکنان بهداشتی و درمانی امکان پذیر نیست. لذا اگر یک وجه خود مراقبتی، آحاد جامعه هدف هستند، وجه دیگر خود مراقبتی، ارائه دهندگان خدمات بهداشتی و نقش آنان در خودمراقبتی گروه هدف است. کارکنان بهداشتی باید بتوانند با استفاده از توانمندیهای شخصی افراد گروه هدف در جهت تامین، حفظ و ارتقای سلامت فردی و خانوادگی آنان بکوشند یا به عبارت دیگر خودمراقبتی را به صورت هدفمند و سازمان یافته، در ادغام با خدمات جاری در نظام PHC اجرا نمایند و بدین ترتیب زمینه های لازم را برای دستیابی به اهداف زیر فراهم نمایند:

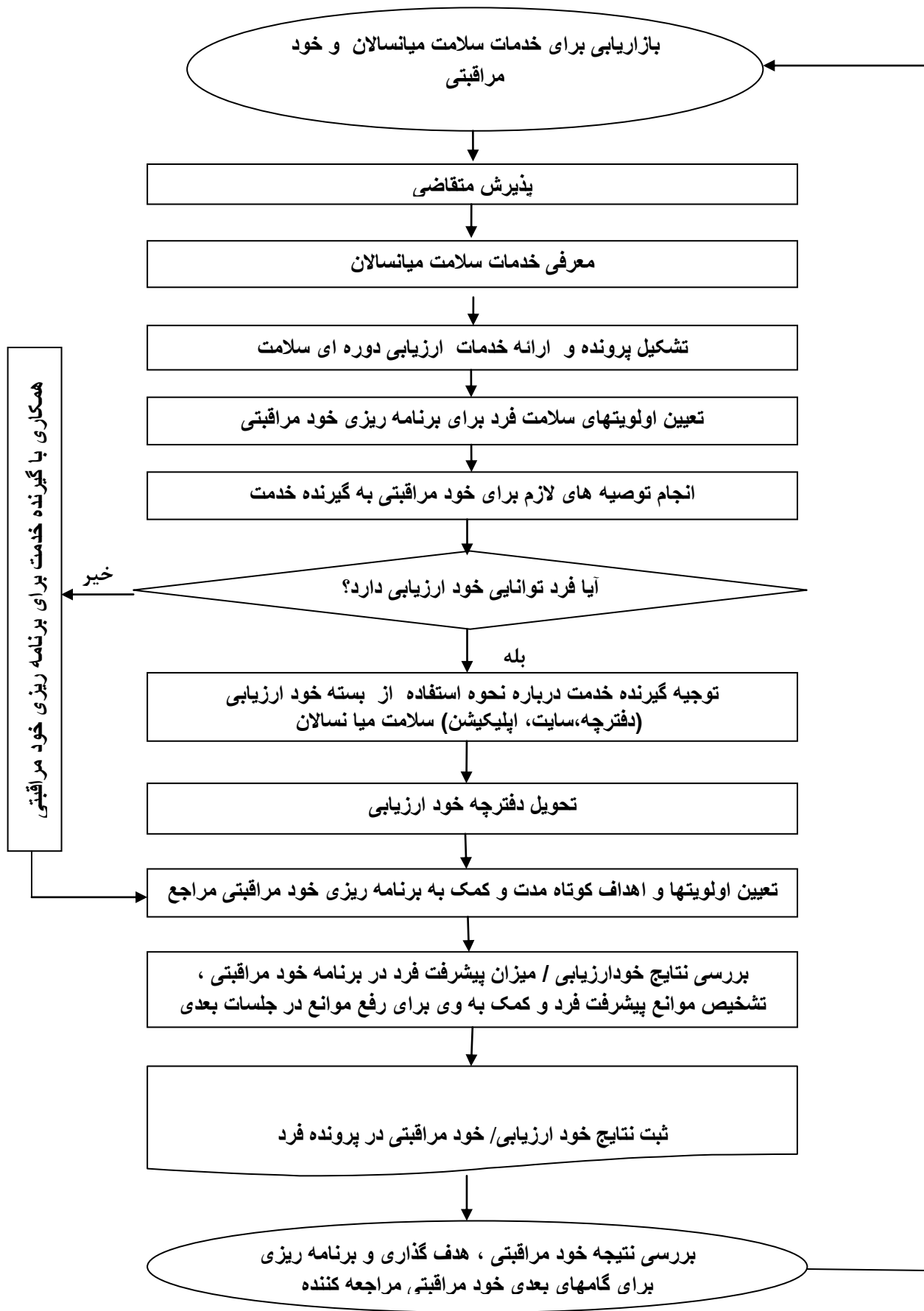
- ۱ - افزایش توانمندیهای گروه هدف برای مدیریت معضلات سلامت خود و خانواده
- ۲ - کاهش مراجعات بهداشتی و درمانی بی مورد خانواده ها و پیشگیری از صرف وقت و هزینه نابجا برای دریافت خدمات
- ۳ - کمک به گروه هدف برای اتخاذ شیوه زندگی سالم در جهت رفع مشکلات سلامت میانسالان از بیماریهای قلبی عروقی، اختلالات استخوانها و مفاصل و عضلات، اختلالات اعصاب و روان تا اختلالات مرتبط با دوران یائسگی

کاربرد خود مراقبتی: خدمات سلامت یا صرفا تخصصی هستند مانند جراحی قلب، یا صرفا در چارچوب خود مراقبتی اجرا می شوند مانند مسواک زدن، یا ترکیبی از خدمات تخصصی و خود مراقبتی را شامل می شوند مانند مراقبت فرد دیابتی از خودش برای کنترل بیماری و پیشگیری از عوارض آن که نیاز به مشاوره تخصصی نیز دارد. هدف از ترویج خود مراقبتی به حد اقل رساندن خدمات تخصصی می باشد. بدین ترتیب واضح است که خود مراقبتی در حیطه های مختلف از حفظ سلامت در افراد سالم تا مراقبت افراد مبتلا به بیماریهای مزمن و در همه ابعاد جسمی، روانی، عاطفی، اجتماعی کاربرد دارد.

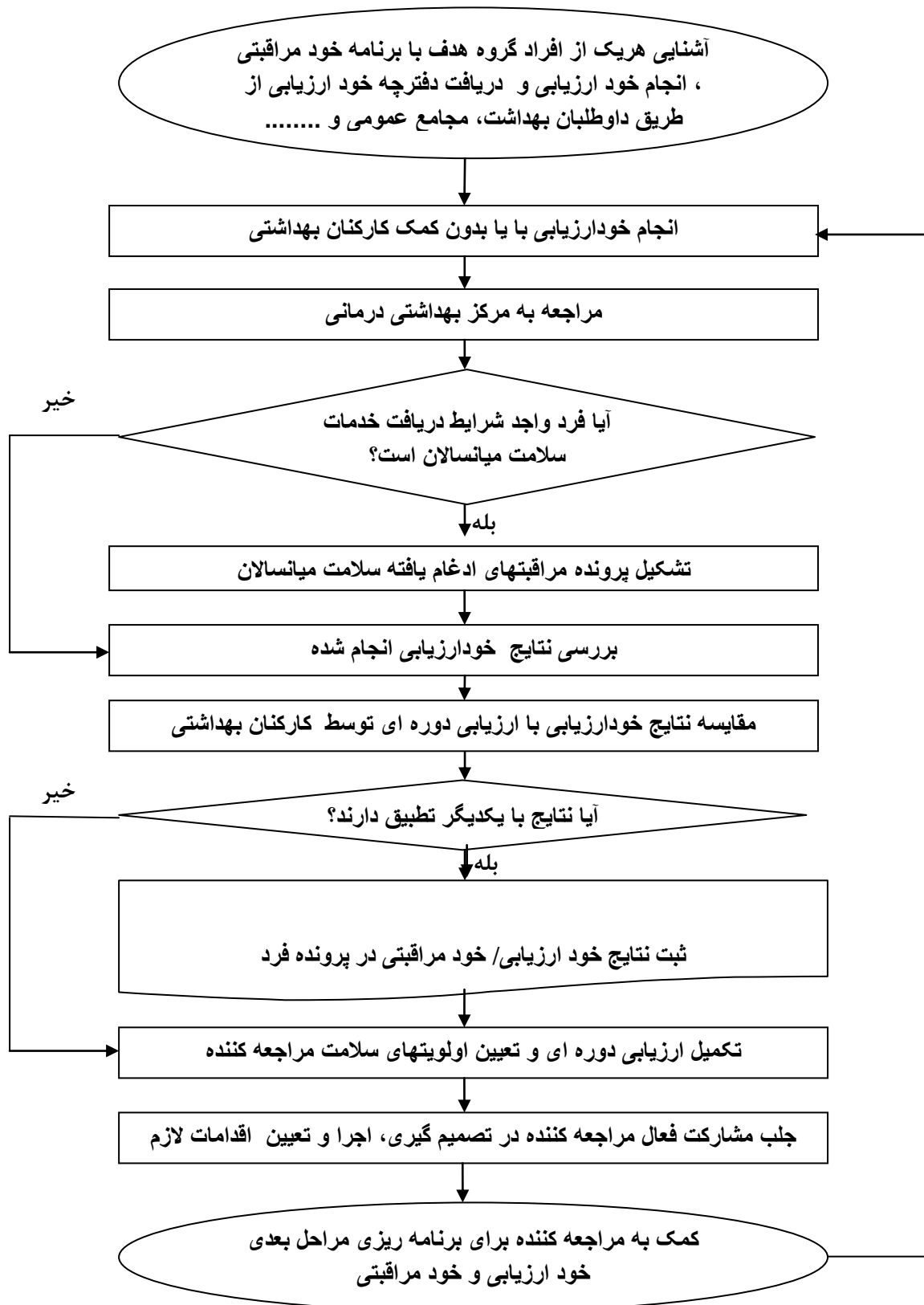
چرا خود مراقبتی: ظرفیت همه نظامهای سلامت برای رویارویی آنها با معضلات نوین سلامت و مدیریت همه ابعاد سلامت برای همه آحاد جامعه محدود و غیرممکن است، حتی اگر بسیار پیشرفته و ثروتمند و مجهز به ابزارها و تکنولوژی مدرن باشند. از طرف دیگر با پتانسیل عظیم توانمندی و خود کارآمدی مردم روبرو هستیم. این پتانسیل عظیم باید پرورش یابد، سازماندهی گردد و هدایت شود.

سازو کار و گامهای اجرایی خود مراقبتی: مراد از اجرای خود مراقبتی در برنامه سلامت میانسالان، شکل سازمان یافته و هدایت شده آن است. نقشه اجرای برنامه، قطعات مختلف و گامهای زیر را شامل می شود:

- ۱ - شناسایی ذینفعان و برنامه ریزی برای جلب حمایت آنان
- ۲ - ایجاد محیط حامی
- ۳ - تعیین و شناسایی گروه هدف و بازاریابی اجتماعی برای خود مراقبتی آنان
- ۴ - آموزش و توانمند سازی کارکنان بهداشتی برای خود مراقبتی
- ۵ - ترویج فرهنگ خود مراقبتی و نهادینه سازی آن در جامعه
- ۶ - تامین ابزار خود ارزیابی سلامت و ابزارهای خود مراقبتی
- ۷ - کمک به تشکیل گروه های خودیار و همیار و تشویق مراجعه کنندگان به عضویت در گروههای مرتبط
- ۸ - مستند سازی، ثبت و گزارش دهی فعالیتهای خود مراقبتی
- ۹ - پژوهش در زمینه خود مراقبتی
- ۱۰ - آماده سازی و توانمند سازی گروه هدف و همکاری با هر یک از افراد گروه هدف برای برنامه ریزی خود مراقبتی آنان
- ۱۱ - ادغام خود مراقبتی در خدمات سلامت که در برنامه سلامت میانسالان به دو صورت زیر می تواند اتفاق بیفتد:



کردن کار اتمام خود ارزیابی و خود مراقبتی «خدمات سلامت میانسالان-مدل ۱»



گرددش کار اقدام خودارزیابی و خود مراقبتی «خدمات سلامت میانسالان - مدل شماره ۲»

توجه: راهنمای اجرایی تفصیلی خود مراقبتی در مراقبتهای ادغام یافته سلامت میانسالان را می توانید در جلد پنجم بسته خدمات سلامت میانسالان مطالعه کنید.