

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هوان و نام چندگزار، مراقبتهای انجام یافته سلامت میانسالان ویژه کارکنان معدنی و مستوفین مراکز ارائه خدمات، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارسی- انزلی سلامت میانسالان
بسته خدمات جامع سلامت میانسالان ۱۱
مفصلت نشر، آلم، اندیشه ماندگار، ۳۹۲
مفصلت فلکسری، ۱۳۳، جدول رنگی، ۲۲ = ۲۹ م.م.
هایک، ۶-۲۲-۶۷۸۲-۶۷۸-۶
و جمعیت قهرمت نومی، قیای مطلق
یکداهت، قهرمت نومی کامل این اثر در فضای: www.iranlib.com و www.kalil.com است
یکداهت، مولفین، معبد اسماعیل مطلق، سلوه هلامه، هاله قرمانی، میتاطیاطیانی،
هتسه اتوجه، معبد اسماعیل مطلق، ۱۳۳۲ -
همارو گانیفتسی ملی، ۲-۲۸۱۳۳

بسته خدمات جامع سلامت میانسالان

(۲)

راهنمای اجرایی مراقبت های ادغام یافته سلامت میانسالان (سلامت بانوان و مردان ایران)

(ویژه ارائه دهندگان خدمات در تیم سلامت)

■ تهیه و تنظیم: گروه مولفین

■ ناشر: اندیشه ماندگار

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۸۲-۷۷-۵

■ نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۵



انتشارات اندیشه ماندگار

قم، خیابان صفائییه، انتهای کوی بیگدلی (شماره ۲۸)، نبش کوی گلدوست، پلاک ۲۸۴

صندوق پستی: ۳۷۱۵۵/۶۱۱۳

همراه: ۰۹۱۲۲۵۲۶۲۱۳

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۶۵-۳۷۷۴۲۱۴۲



ویرایش نخست

بسته خدمات سلامت میانسالان

۲

راهنمای اجرایی مراقبت های ادغام یافته سلامت میانسالان

ویژه ارائه دهندگان خدمات در تیم سلامت



بسته خدمات سلامت در حوزه بهداشت

مراقبتهای ادغام یافته سلامت میانسالان



پیشکش به پیشگاه پیشکوتان بهداشت ایران:

زنده یاد دکتر سیروس پیله رودی

زنده یاد دکتر کامل شادپور

سپاسگزاری

همکاری صمیمانه و نظرات ارزشمند و پیشنهادات اندیشمندانه اساتید، صاحب نظران، مدیران اجرایی سطوح مختلف، معاونین محترم بهداشتی، مدیران محترم گروه بهداشت خانواده و کارشناسان سلامت میانسالان عضو کمیته کشوری برنامه سلامت میانسالان، و ارائه دهندگان خدمات در دانشگاه‌های پایلوت، راهگشای اداره سلامت میانسالان در فرایند طراحی و تدوین برنامه، اجرای پایلوت، بازنگری برنامه پس از اتمام پایلوت، نهایی سازی فرم‌های ثبت خدمات، پایش و گزارش دهی، بازنگری و ارتقای برنامه در چارچوب طرح تحول سلامت و پیشبرد اجرای آن بوده است. بدینوسیله مراتب سپاس دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس را از آنان اعلام داشته و از اعضای محترم کمیته اجرایی سلامت میانسالان و مشاورین محترم علمی که با ارائه بی دریغ نظرات ارزشمند خود به تدوین راهنماها و شکل گیری نهایی برنامه یاری رسانده اند قدردانی می نماید. (اسامی به ترتیب حروف الفبا به شرح زیر می باشد):

حوزه معاونت بهداشت: دکتر علی اکبر سیاری، دکتر ناصر کلانتری، دکتر احمد کوشا
مرکز مدیریت شبکه: دکتر ناهید جعفری، دکتر محمد علی سیف ربیعی، دکتر حسین کاظمینی
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس: معصومه آرشین چی، دکتر سید خلیل پسته‌ای، دکتر مجید رحیمی، ریحانه سنائی
آشتیانی، معصومه شاه محمدی، مینا طباطبایی، دکتر مهراندخت عابدینی، دکتر مطهره علامه، دکتر عالی‌په فراهانی، دکتر محمد اسماعیل مطلق، دکتر سید تقی یمانی
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر: علیه حجت زاده، دکتر رشید رضانی، دکتر طاهره سماوات، دکتر علی قنبری مطلق، دکتر مهدی نجمی، دکتر شهین یاراحمدی
دفتر بهبود تغذیه جامعه: دکتر پریسا ترابی، دکتر زهرا عبداللهی، دکتر فروزان صالحی
دبیرخانه عوامل اجتماعی موثر بر سلامت: دکتر شیرین بنکدار، دکتر مریم بهشتیان
دفتر سلامت روانی اجتماعی: دکتر اسماعیل حاجبی، طاهره زیادلو، دکتر گودرز عکاشه، دکتر سمانه کریمان، دکتر عباسعلی ناصحی
مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر: دکتر سید محسن زهرایی، دکتر عباس صداقت، دکتر کیانوش کمالی، دکتر مهدی گویا، دکتر سوسن محمودی، دکتر مهشید ناصحی، دکتر هنگامه نامداری
مرکز سلامت محیط و کار: مهندس خدیجه فریدون محصلی، دکتر خسرو صادق نیت، دکتر کاظم ندافی
دفتر آموزش و ارتقای سلامت: دکتر شهرام رفیعی فر
پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی: دکتر فرانک فرزدي، دکتر فرزانه مفتون، دکتر علی منتظری

دانشگاههای پایلوت مراقبت‌های ادغام یافته سلامت بانوان ایران

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زنجان: شیرین امیرمقدمی، دکتر شیرین بخشی، دکتر لیلا به‌گزین، رحیمه حسین خانی، دکتر ناهید جعفری، دکتر عزیزرسولی، دکتر محمد رضا صائینی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ساری: دکتر رضا آگاه، دکتر محسن اعرابی، دکتر سید محسن سلیمانی راد، دکتر شهرام شکرزاده، دکتر مجید صفائیان، دکتر ماندانا یساری، دکتر سیده صدیقه یوسفی، سیده رقیه میرشجاعی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سمنان: مریم بهرامیان، دکتر جعفر جندقی، طاهره ذوالفقاری، آذر ریاضی دوست، دکتر جمیله طاهری، آزاده علیزاده گرجی، دکتر فرشید فریور
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین: دکتر سید سعید اسکویی، رزیتا فیروزنیا، دکتر محمدرضا مدبر، دکتر ناهید یزدی، فاطمه بابایی، دکتر منوچهر مهران
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان: دکتر مهتا سنگستانی، دکتر محمد کاظم زاده، دکتر شهلا نوری، دکتر حسین عرفانی، آزاده علیزاده، رقیه محمدی بخش

دانشگاه‌های پایلوت مراقبت‌های ادغام یافته سلامت مردان ایران

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذر بایجان غربی: مینا اسکندری فر، دکتر رسول انتظار مهدی، پریسا صدیق راد، اشرف منفرد نیا

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اهواز: امل خضری، دکتر سید سعید سیدیان، فیروزه شمس، صبیحه ضیاغم، دکتر سید محمد علوی، دکتر مرگان قاسمی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار: حسین بالش آبادی، مریم شهرآیینی، دکتر حسن عبدالله زاده، دکتر سید جمال میروسوی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم: دکتر اصغر ابراهیم خانی، معصومه ابراهیمی، مهشید شادی پور، معصومه فرشید مقدم، دکتر مرتضی آقاسنی، دکتر مریم خاکبازان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گلستان: دکتر سمره خاری، دکتر خدیجه کردی، دکتر فاطمه عرب عامری، دکتر سید مهدی صداقت، دکتر محمد نعیمی، دکتر محمد رضا هنرور

دانشگاه‌های مجری برنامه در فاز دوم

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک: دکتر بابک عشرتی، دکتر مهین سادات عظیمی، معصومه محمودی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل: دکتر صادق حضرتی، سولماز رضایی، فرحناز عزتی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان: دکتر کمال حیدری، ناهید رحمانی، نسیم روح پرور زاده، دکتر غلامحسین صدری، دکتر پژمان عقدک، مهناز مستاجران، دکتر میترا مرادی نیا

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز: دکتر جعفر صادق تبریزی، دکتر ناصر رهبری، ناهید عارف حسینی، دکتر احمد مردی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران: پروانه حاجی مرادی، دکتر محمد شریعتی، دکتر مهرزاد ناصری، دکتر شیرین نصیرزاد

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جیرفت: سهیلا سقازاده، ملیحه سقازاده، دکتر ابراهیم محمدی، مهندس اسدالله احمدی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی: دکتر مریم پور آدینه، ام البنین دلاوری، دکتر بهناز گنابادی، دکتر مریم معمارزاده، دکتر نادر نیک پرست

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی دزفول: دکتر مهدیه توکلی، لیلا جاهد، دکتر مهشید عصار، سمیه ملکی، شهناز نصیرگلی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زابل: دکتر جواد اکبری زاده، محمد سارانی، ام البنین عارفی، زهرا رضایی کهنخایی، زهرا نیکروی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود: سیمین ابوالقاسمی، دکتر ناهید عامریان، دکتر محمد محمدی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرکرد: دکتر پوران خلفیان، رضوان رئیسی، دکتر علی ضامن صالحی فرد

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی: مهرگان امامی نائینی، دکتر فرناز اهدایی وند، دکتر احمد رضا فرسار، دکتر شهنام عرشی، مهشید غنچه

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز: دکتر هماتاج باغی، رضوان حیدری، دکتر معصومه صفاری، دکتر فریبا مرادی، دکتر محسن مقدمی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فسا: مهربانور رهبری، دکتر مجتبی فرجام، سحر کرم نژاد، فریبا محمدی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان: معصومه اخوان، دکتر حسن الماسی، دکتر گودرز عکاشه، دکتر سید علیرضا مروجی، لیلی مهندس مجرد، دکتر زهرا نخی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کردستان: دکتر فرزام بیدارپور، دکتر مهدی ذکائی، فریبا رومی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان: دکتر محمد رضا پارسایی، دکتر منصوره صافی زاده، زیبا کامیابی، دکتر
نوذرنخعی، زهرا نوابی، دکتر مهدیه یزدان پناه
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه: دکتر علیرضا احمدی، خاطره افضلی، مهرانگیز جمشید پور، فریبا
سهرابی، دکتر کرمی متین
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان: دکتر لیلا خدادادی، معصومه دارایی، فریبا رشیدی، دکتر طهماسب نظری
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد: دکتر محمد احمدیان، دکتر حمیدرضا بهرامی، دکتر مریم زیادی،
ملیحه سالک، وجیهه شایسته شیران
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی یزد: مریم شاکر، دکتر فروزنده کلانتری، دکتر محمد حسن لطفی، دکتر محسن
میرزایی

دانشگاههای مجری برنامه در فاز سوم - سال ۹۳

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آبادان: بلقیس افکانه، دکتر شهرام ترحمی، فاطمه دیراوی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز: دکتر فخرالسادات امامی، دکتر افسون تیزویر، معصومه رجبی، نسرین
رضایی، دکتر زهراسادات شبیری، دکتر زهرا فشی، دکتر ماهرخ مصلائی، دکتر داوود مقیمی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران: دکتر احمد جنیدی، دکتر فرانک رحیمی، لادن امیراصلانی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بابل: دکتر فاطمه بیانی، فاطمه صادقی، مریم طاهری
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بندر عباس: دکتر حجت دادو، فاطمه کمالی، سهیلا مرادی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بهبهان: دکتر افسانه ویسی، مهناز رکابی، امینه تیزنا
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم: دکتر سودابه صمیمی، نرجس سادات میرصادقی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان: دکتر پروین نخعی فرد، پروین خلیلی، مرجان کریمی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان: دکتر فرحناز پاکدامن، دکتر لیلا باایمان اسکویی

و با سپاس از

سایر دانشگاههای علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سراسر کشور
که در سال ۹۴ در طرح تحول سلامت در حوزه بهداشت به فراهم سازی مقدمات
برای گسترش اجرای مراقبتهای ادغام یافته سلامت میانسالان همت گماشته اند.

فهرست مطالب

۱۱.....	پیشگفتار.....
۱۳.....	ارتباط با گروه هدف در خدمات سلامت میانسالان.....
۲۵.....	نحوه انجام ارزیابی و ثبت مراقبت دوره ای.....
۶۳.....	نحوه انجام مراقبت ممتد در مراقبتهای ادغام یافته سلامت میانسالان.....
۷۳.....	راهنمای ارجاع به سطح تخصصی.....
۷۹.....	ثبت اطلاعات و گزارش دهی در سطح اول ارائه خدمات.....
۹۵.....	خودارزیابی کارکنان ارائه دهنده خدمات.....
۱۰۷.....	پیوستها(فرمهای ثبت و بخشنامه ها).....

پیشگفتار

گذر اپیدمیولوژیک، تغییر سیمای بیماریها و مخاطرات تهدید کننده سلامتی در عصر حاضر که به دلایل متفاوتی اتفاق افتاده است، نیازهای سلامت را به طور بنیادی تغییر داده و پاسخگویی به این نیازهای دائما در حال تغییر را به یکی از چالشهای مهم نظام سلامت در همه جوامع تبدیل کرده است. این امر چه در تعریف گروههای پرخطر برای دریافت خدمات سلامتی و چه در ابعاد مختلف سلامت مشهود است و به عبارت دیگر نگرش و رویکرد نوینی را برای حل معضلات سلامت پیش روی سیاستگذاران قرار داده است.

یکی از گروههای سنی مهم در این تغییر رویکرد نظام سلامت، گروه سنی میانسالان است که نیمی از جمعیت کشورهای در حال توسعه را تشکیل می دهند و به طور روز افزونی جمعیت آنان در حال افزایش است، بویژه در کشورهای در حال توسعه رشدی سریعتر از رشد کل جمعیت در این گروه اتفاق می افتد و این سرعت رشد تا چند دهه آینده نیز ادامه خواهد داشت. از طرف دیگر این گروه یا به عبارت دیگر والدین، محور سلامت خانواده بوده و مرگ و میر، ناتوانی و رفتارهای آنها، همه ابعاد سلامت خانواده را تحت تاثیر قرار می دهد و خطرات تهدید کننده سلامتی آنان بر سلامت سایر گروههای سنی در خانواده نیز موثر است. این گروه سنی دارای نقش مولد اقتصادی بوده و به همین سبب سایر گروههای سنی در خانواده و جامعه به آنان وابسته اند. همچنین چهره سلامت و بیماری در این گروه سنی متفاوت با سایر گروههای سنی است و مداخله برای کاهش بار بیماریها در آنان به سادگی کنترل بیماریهای واگیر دار نیست و به شدت به مسائل فرهنگی، اجتماعی و عادات شیوه زندگی بستگی دارد.

با توجه به آنچه گذشت، بدون توجه به سلامت این قشر عظیم اجتماع که کانون سلامت در خانواده نیز هست، رسالت سازمان مسئول سلامت خانواده، امکان تحقق نخواهد یافت. از طرف دیگر نیازهای سریعا در حال تغییر سلامتی و انتظارات گروههای هدف برای برآورده شدن این نیازها، لزوم پویایی سازمان و انطباق آن با جمعیت تحت پوشش و زیرگروههای مختلف را گوشزد می کند، در واقع این امر کلید بقا و ماندگاری سازمان ماست. گرچه کاملاً بدیهی است، ولی یک نگاه اجمالی به سیر تکاملی برنامه سلامت کودکان از پایش رشد و واکسیناسیون تا بررسی ادغام یافته همه ناخوشیها و خوشیهای اطفال مثال گویایی از لزوم تغییر و تکامل برنامه های سلامت است. خدمات جامع سلامت میانسالان نیز در مجموعه برنامه های نوینی قرار می گیرد که برای پاسخگویی به یک نیاز تازه در گروه سنی خاص در طرح تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت تدوین شده است.

مجموعه حاضر که با تلاش سرکار خانم دکتر مطهره علامه و همکاران ایشان در اداره سلامت میانسالان تهیه شده است، چارچوب ارائه مراقبتهای ادغام یافته سلامت میانسالان را در زیرگروههای زنان و مردان میانسال مشخص نموده است. بی تردید تشریک مساعی ادارات فنی دفاتر و مراکز مختلف ستاد معاونت بهداشتی، مشاورین محترم دفتر سلامت خانواده، اعضای محترم کمیته ها و زیر کمیته های علمی، مدیران محترم گروه بهداشت خانواده و کارشناسان عضو کمیته کشوری اجرایی سلامت میانسالان در دانشگاهها در شکل گیری و اجرای برنامه سلامت میانسالان نقش غیر قابل انکاری داشته و جای آن دارد مراتب سپاس خالصانه خود را از آنان اعلام نمایم. امید می رود نخستین گامهای برداشته شده در مسیر سلامت میانسالان با استواری، اطمینان و استحکام بیشتری در جهت دستیابی به اهداف پیش بینی شده برای ارتقاء سلامت و کاهش مرگ و میر زود هنگام این گروه سنی مهم طی گردد.

دکتر محمد اسماعیل مطلق

مدیر کل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

بخش اول

ارتباط با گروه هدف در خدمات سلامت میانسالان

اهداف آموزشی

فراگیران در پایان این بخش باید بتوانند:

- گروه هدف و نحوه بازاریابی برای ارائه خدمات سلامت میانسالان را بشناسند.
- ویژگیهای کلی خدمات سلامت از جمله ویژگی مراقبتهای ادغام یافته سلامت میانسالان را بشناسند.
- نحوه برقراری ارتباط موثر و اصول آن را بیان نمایند.
- اصول ارتباط با گیرنده خدمت حین ارزیابی سلامت و ارائه خدمات را بیاموزند.

بسته خدمات جامع ارزیابی سلامت زنان و مردان میانسال ایران، با توجه به اهمیت این گروه سنی در خانواده و جامعه بویژه لزوم برنامه ریزی برای پیشگیری از بیماری و کاهش مرگ و میرزود هنگام آنان توسط دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس در معاونت بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر مبنای استانداردهای علمی و متناسب با شرایط کشور و اولویتها و نیازهای سلامت خانواده های ساکن کشور جمهوری اسلامی ایران تدوین شده است.

کارکنان بهداشتی در چارچوب طرح تحول نظام سلامت، موظفند بسته خدمتی سلامت میانسالان را که به صورت ادغام یافته برای مراقبت از سلامت بانوان و مردان ۵۹-۳۰ سال طراحی شده، در همه مراکز ارائه خدمات بهداشتی اولیه در نظام شبکه ارائه نمایند. بدین ترتیب برای برقراری ارتباط با گروه هدف دو مسیر مهم را طی می کنند:

۱- ارتباط با جامعه هدف به صورت عمومی

۲- ارتباط با یکایک آحاد گروه هدف به صورت انفرادی

برای هر یک از دو مسیر ارتباطی فوق می توان همزمان از دو روش مشارکتی و غیر مشارکتی بهره جست. در روش غیر مشارکتی، برای ارائه خدمات سلامت به این گروه سنی در سرشماری اول هر سال کلیه افراد گروه هدف شناسایی شده و اسامی آنها ثبت می گردد. تعداد افراد این گروه سنی در زبج حیاتی و پانل شاخصهای جمعیتی هر خانه بهداشت و هر مرکز بهداشتی درمانی ثبت و برای فراخوان آنان اقدامات زیر صورت می گیرد:

الف- توزیع دعوتنامه: در این روش بهروز یا رابط بهداشتی به درب منازل تک تک افراد گروه هدف مراجعه و دعوتنامه ای را که در آن، در خصوص ارائه خدمات سلامت میانسالان و لزوم آن توضیحاتی داده شده است، در اختیار آنان قرار می دهد. و آنان را برای بهره مندی از اجرای برنامه تشویق به حضور در خانه بهداشت می نماید.

ب- نصب اطلاعیه عمومی در سطح روستا/ محله

در این روش بهروز/ رابط بهداشتی/ مراقب سلامت خانواده اطلاعیه ای را در مورد برنامه تهیه می نماید و آن را در محل دید گروه هدف در سطح روستا/ محله و یا داخل خانه بهداشت / مرکز نصب می کند و از این طریق زنان و مردان را با این برنامه آشنا ساخته و آنان را به خانه بهداشت دعوت می نماید.

ج- اعلام در تجمع های زنان و مردان منطقه: در این روش کارکنان بهداشتی از تجمع هایی که به دلایل مختلف (مذهبی، جشن و...) تشکیل می گردد استفاده نموده و ضمن توضیح مختصر در مورد برنامه، آنها را برای مراجعه برای دریافت خدمات ترغیب می نماید.

د- آموزش چهره به چهره: کارکنان بهداشتی می توانند به کلیه افراد گروه هدف که به هر دلیلی به خانه بهداشت / مرکز مراجعه می نمایند در مورد برنامه سلامت آنان توضیح داده و آنان را در این فرصتهای طلایی برای دریافت مراقبتهای ترغیب نمایند.

ه- استفاده از همکاری مراجعین برای برقراری ارتباط با گروه هدف: در این روش از گیرندگان خدمات، برای تشویق گروه هدف فوق که در خانوار آنها و یا در همسایگی آنان زندگی می کنند، برای مراجعه به خانه بهداشت / پایگاه بهداشتی / مرکز بهداشتی درمانی استفاده می شود.

روشهای فوق روش آموزش غیر مشارکتی بوده و یک فراخوان یک طرفه برای دریافت خدمات محسوب می شود. این روش می تواند مقدمه ای برای مشارکت بیشتر گروه هدف به شمار آمده و با ایجاد پرسش در ذهن مخاطب و تحریک کنجکاوی وی، نقطه شروعی برای دریافت اطلاعات بیشتر توسط مراجعه کننده باشد.

روش دوم جلب مشارکت گروه هدف از طریق بحث و گفتگو می باشد. بهترین راه برای تشویق گروه هدف برای مشارکت در بهره مندی از مراقبتهای ادغام یافته سلامت میانسالان، این است که با آنها به صحبت و گفتگو بنشینیم یا آنها را برای مصاحبه به خانه بهداشت / پایگاه / مرکز دعوت کنیم و یا اینکه اگر در جایی جمع می شوند به دیدارشان رفته و با آن ها به طور کامل صحبت کنیم. از آنها بخواهیم که مشکلات سلامت خود بیان کنند و با یکدیگر در مورد مشکلات خود به بحث و گفتگو بنشینند و سپس اطلاعات کامل در مورد شیوه زندگی و نقش آن در سلامت میانسالان و سایر مواردی که در مراقبتهای ادغام یافته سلامت میانسالان از اولویت برخوردارند، ارائه دهیم تا تشویق شوند برای حل مشکلات خود از این برنامه بهره بگیرند. این روش می تواند بسیار موثر باشد زیرا با بیان مشکلات مربوط به دوره میانسالی به این نکته پی می برند که باید برای حل این

مشکلات آمادگی داشته و اقدام نمایند. به روش فوق، روش مشارکتی گفته می شود در این روش یادگیرنده ها مورد توجه بوده و در طی فرایند یادگیری به این نتیجه می رسند که برای حل مشکلات سلامت خود باید و می توانند در حل مسئله نقش خود را ایفا کنند. با ترغیب گروه هدف به مشارکت در برنامه سلامت خود می توان آنان را برای خود مراقبتی نیز تشویق نمود.

معرفی برنامه به گروه هدف برای بازاریابی خدمات

برای شناخت صحیح مراقبتهای دوره ای سلامت میانسالان، لازم است گیرندگان خدمات یعنی زنان و مردان ۳۰-۵۹ سال درک درستی از موارد زیر داشته باشند تا برای دریافت خدمات آمادگی پیدا کنند. مفهوم چکاپ و ضرورت انجام آن، ویژگیهای استاندارد یک چکاپ صحیح، فاصله زمانی بین انجام چکاپ ها، هزینه انجام مراقبتهای دوره ای، چگونگی انجام این مراقبتهای اجزای مراقبتهایی که به آنان ارائه می شود، محتوای پیام ارائه دهندگان خدمات را برای بازاریابی خدمات تشکیل می دهد. همچنین لازم است در مورد اولویتها و اهمیت سلامت میانسالان با آنان گفتگو نمود. در این بخش با مفاهیم فوق آشنا می شویم تا بتوانیم اطلاعات اصلی را در اختیار گروه هدف گذاشته و آنان را برای دریافت خدمات ترغیب نماییم.

مفهوم چکاپ

چکاپ (Check up) عبارتی انگلیسی است که معنای آن در فارسی همان ارزیابی است. چکاپ در علم پزشکی به معنی انجام کلیه معاینات و آزمایشات لازم بر حسب سن و جنس فرد برای بررسی عوامل خطر و بیماریهایی است که هنوز علامت دار نشده و یا دارای علائم خفیف و نامشخصی می باشند. نتیجه انجام چکاپ تعیین وضعیت همه ابعاد سلامت فرد از نظر جسمی، روانی و.... است. همچنین در پایان یک چکاپ خوب، باید برنامه فرد برای حفظ تندرستی مشخص و توصیه های لازم پیشگیرانه به او ارائه و زمان بعدی مراجعه یا هراقدام دیگری روشن شود.

ضرورت انجام چکاپ

برخی افراد به ضرورت ارزیابی سلامت خود اعتقاد ندارند و تا زمانی که بیماری به سراغشان نیامده است از انجام هرگونه بررسی وضعیت سلامت خود اجتناب می کنند. برخی حتی پا را فراتر گذاشته و ترجیح می دهند که به سلامت و بیماری خود اهمیت نداده و یا از بیماری خود اطلاع نداشته باشند. واقعیت آن است که سلامت زنان و مردان ۳۰-۵۹ سال که در اغلب خانواده ها نقش والدین را نیز دارا هستند، محور سلامت خانواده و جامعه است. این گروه معمولا سلامت اعضای خانواده از کودک و نوجوان تا سالمند را مدیریت می کنند و مراقبت از آنان را به عهده دارند. تصور عمومی برای این است که میانسالان افرادی خستگی ناپذیر هستند و هیچگاه بیمار و ناتوان و از کار افتاده نمی شوند. گاهی فرد میانسالی نیز همین تصور را نسبت به سلامت خود داشته و کمترین وقت را به سلامت خود اختصاص می دهد. حتی در بعضی موارد، مردان میانسالی از این هم فراتر رفته و پیشگیری از بیماری را با شان و منزلت مرد بودن مغایر می دانند. این باورهای غلط و پندارهای نادرست شرایط را به راحتی برای لانه کردن بیماری و تجمع عوامل خطر فراهم می سازد. به نحوی که در سالهای پایانی دوره میانسالی، کیفیت زندگی با مخاطرات بسیاری مواجه می شود. با توجه به وظایف سنگینی که در جامعه و خانواده به عهده میانسالان است، اگر به سلامت خود بی توجه باشند خیلی زود فرسودگی، ناتوانی، درد و بیماری به سراغشان می آید.

ویژگیهای یک چکاپ استاندارد

۱- توجه کامل به پیشگیری از بیماریهای مهم و شایع: همه شما با این جمله رایج آشنا هستید: «پیشگیری بهتر از درمان است». بسیار واضح است که چنانچه در پیشگیری و مراقبت های اولیه سرمایه گذاری مطلوب تر و بیشتری از سوی خانواده ها صورت گیرد و پیشگیری مقدم بر درمان تلقی شود، از صرف هزینه های زیاد تشخیصی و درمانی در مراحل بعدی پیشگیری خواهد شد و از همه مهم تر اینکه کیفیت زندگی خانواده ها در عرصه سلامت جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی افزایش خواهد یافت.

اما پیشگیری از بیماری در عمل به چه معناست و چگونه باید به پیشگیری از بیماری پردازیم؟



از نظر بهداشتی اقدامات پیشگیرانه عبارت است از مقابله با شرایط مضر سلامتی که موارد آن در یک چکاپ یا ارزیابی سلامت استاندارد باید مشخص و روشن شوند.

برخی از این اقدامات اقداماتی هستند که قبل از ایجاد اختلال یا قبل از ایجاد بیماری برای پیشگیری از آن انجام می شود مانند انجام واکسیناسیون برای پیشگیری از ابتلا به کزاز یا اتخاذ شیوه زندگی سالم شامل تغذیه صحیح و فعالیت فیزیکی مطلوب و عدم استعمال دخانیات برای پیشگیری از بیماری عروق قلبی و برخی از انواع سرطان، این گونه اقدامات برای همه افراد جامعه ضروری است.

در برخی موارد پیشگیری به معنای آن است که در مراحل اولیه پیدایش بیماری، برای درمان هرچه سریعتر و پیشگیری از گسترش آن اقدام شود. مانند انجام ماموگرافی برای تشخیص زودهنگام سرطان پستان و درمان به موقع آن. یا تشخیص به موقع و درمان فشار خون بالا برای پیشگیری از عارضه قلبی و کلیوی.

در برخی موارد پیشگیری به معنای توان بخشی پس از بیماری برای کاستن ناتوانیها و عوارض بیماری و افزایش کیفیت زندگی است مانند انجام مراقبتهای لازم برای افراد معلول در جهت افزایش توانمندی آنان برای کاهش مشکلات کار و زندگی، یا اقدامات درمانی در یک بیمار مبتلا به بیماری بدخیم برای افزایش توانمندی او در کنار آمدن با بیماری و افزایش کیفیت زندگی.

۲- کامل و جامع بودن خدمات چکاپ: بسیاری از خانواده ها چکاپ را فقط در انجام یک آزمایش خون یا فقط اندازه گیری فشارخون خلاصه می کنند و وقتی درخواست چکاپ دارند منظورشان صرفاً همین اقدامات است. در حالی که انجام چند تست آزمایشگاهی به تنهایی پاسخگوی بررسی سلامت نبوده و جواب آن هرچه باشد تعیین کننده وضعیت سلامت نیست. در خدمات چکاپ استاندارد، باید علاوه بر رسیدگی به شکایت یا بیماری فعلی مراجعه کنندگان، همه دستگاههای بدن مورد معاینه و آزمایش قرار گرفته و با تعیین وضعیت آنان در زمینه شیوه زندگی، سلامت باروری و سایر ابعاد سلامت جسمی و روانی، کلیه عوامل خطر مهم ردیابی شده و بیماریهایی که احتمال می رود در فرد وجود داشته باشد غربال شود تا نتیجه بهتری برای برنامه ریزی سلامت فرد به دست بیاید.

۳- فاصله زمانی انجام چکاپ: برخی از افراد تصور می کنند چکاپ یک بار برای همیشه کافی است به همین دلیل با یک بار انجام معاینات و آزمایش ها لزومی برای مراجعات بعدی نمی بینند. برعکس برخی افراد نیز با وسواس زیاد روی سلامت خود مراجعات مکرر برای انجام چکاپ سلامت خود دارند و مکرراً به انجام آزمایشهای مختلف دست می زنند. فواصل مراجعات برای انجام چکاپ باید با تکیه بر اصول علمی و فاصله گذاری منطقی بین دفعات مختلف مراجعه تعیین گردد. فواصل انجام مراجعات برای ارزیابی سلامت زنان و مردانی که سالم هستند یا در معرض خطر بیماری یا مبتلا به بیماری خاصی می باشند بر اساس اصول علمی متفاوت می باشد و نباید بر اساس سلیقه افراد تعیین شود.

۴- هزینه انجام چکاپ: برخی از افراد تصور می کنند چکاپ کامل نیازمند مراجعه به متخصصین رشته های مختلف و انجام آزمایشات گران قیمت و تخصصی است و با این تصور یا از انجام آن می گذرند و یا هزینه های بی مورد به خانواده خود تحمیل می کنند. متأسفانه بسیاری از افراد جامعه، سالیانه هزینه گزافی برای روشهای تشخیصی مانند آزمایشات، رادیولوژی، سونوگرافی پرداخت می کنند، بدون این که این موارد برای پزشک ارزش تشخیصی داشته باشد. یا مراجعات مکرر تخصصی دارند که نیازی به آنها برای ارزیابی سلامت نیست. به عنوان مثال انجام آزمایش چربی خون هر ۶ ماه یک بار برای هیچکس حتی کسانی که چربی خون بالا دارند ضرورت ندارد در مورد افراد سالم میانسال اندازه گیری چربی خون هر سه سال یک بار کافی است.

ویژگیهای بسته مراقبتهای ادغام یافته سلامت برای زنان و مردان میانسال

بسته خدمات سلامت میانسالان در نوع خود منحصر به فرد است. این خدمات صرفاً در این برنامه ارائه شده و نمونه دیگری از آن برای گروه سنی میانسال اجرا نشده است. چکاپ هایی که بعضی از دستگاهها انجام می دهند یا کاملاً تخصصی و با استفاده از تکنولوژی گران قیمت است که هزینه های گزاف و غالباً بیهوده ای را به خانواده ها تحمیل می کند یا آنقدر مختصر و

غیر علمی است که اطلاق مفهوم چکاپ برای آن نادرست است. ضمن آنکه سایر ویژگیهای خدمات سلامت میانسالان را که در ذیل می آید دارا نیستند.

• بسته خدمات سلامت میانسالان به مفهوم بررسی ابعاد مختلف سلامت گروه هدف جامع و کامل است:

۱- شیوه زندگی از نظر تغذیه و عادات غذایی، فعالیت جسمانی و مصرف دخانیات مورد بررسی قرار گرفته و برای اتخاذ رفتارهای سالم مشاوره انجام می شود. همچنین وضعیت ایمنسازی، آلرژی غذایی و دارویی و عوامل زیان آور شغلی بررسی شده و راهنمایی لازم صورت خواهد گرفت.

۲- سلامت باروری از نظر وضعیت بیمارهای آمیزشی، بیماری دستگاه تناسلی و ادراری، ناباروری، روابط زناشویی، یائسگی، سرطانهای دستگاه تناسلی در زنان و مردان مورد بررسی قرار می گیرد و برای هر یک از مشکلات اقدامات لازم انجام خواهد شد.

۳- سلامت کلی افراد از نظرسوابق بیماریها مانند بیماریهای قلب و عروق، روان، مفاصل و استخوان در فرد و بستگان او بررسی شده و مخاطراتی که در فرد برای ابتلا به این بیماریها وجود دارد، تعیین و معاینات و آزمایشات ضروری انجام خواهد شد.

• **بسته خدمات سلامت میانسالان کم هزینه است:** این بسته خدمات به گونه ای طراحی شده است که در آن از ساده ترین و در عین حال علمی ترین روش های تشخیصی و درمانی استفاده شده و از انجام اقداماتی که هزینه بی مورد به خانواده تحمیل می کند تا حد امکان اجتناب می شود. این ویژگی ناشی از موارد زیر می باشد:

• **مراقبتهای ادغام یافته سلامت میانسالان از مراجعات مکرر به تخصص های مختلف پیشگیری می کند** و در حد امکان در سطوح غیر تخصصی مشکلات سلامت مراجعه کنندگان را رفع می نماید. بنا بر این با استفاده از خدمات این برنامه مانند همه کشورهای پیشرفته دنیا نیازی به دریافت خدمات تخصصی نبوده و هر جا که نیاز باشد، مطابق برنامه علمی، ارجاع به متخصص صورت خواهد گرفت.

• **خدمات اولیه (ارزیابی دوره ای سلامت) برای گروه هدف رایگان است** و خدمات تخصصی نیز در نظام دولتی بسیار ارزان می باشد. در غیر این صورت نیز باید در نظر داشت که پرداختن هر هزینه ای قبل از شروع بیماری به نفع استفاده کنندگان از خدمات بوده و از هزینه های بسیار بالای درمان در آینده جلوگیری می نماید. به این مثال توجه کنید: سالانه حدود ۶۰۰ هزار خانوار به دلیل هزینه سنگین درمان بیماری سرطان فقیر می شوند و ۳۰۰ هزار خانوار به همین دلیل زیر خط فقر می روند. در حالی که با پیشگیری از سرطانها یا تشخیص زود هنگام آن از صرف هزینه های گزاف فوق پیشگیری خواهد شد. استفاده کنندگان از خدمات فوق با هزینه بسیار اندک از تمام مشکلات جسمی و روانی در زمان طلایی اطلاع پیدا کرده و از ابتلا به بیماری پیشگیری نموده یا با اقدام به موقع درمانی در مراحل اولیه بیماری هزینه های گزاف درمان را کاهش خواهند داد.

• **خدمات تخصصی و سایر خدمات مورد نیاز در بسته خدمات سلامت میانسالان:** در صورت نیاز به خدمات تخصصی تشخیصی و درمانی، باید مراکز معتبر دانشگاهی از قبل پیش بینی و مراجعین محترم به این محل ها ارجاع شوند.

• **مکان ارائه خدمات سلامت میانسالان:** تیم سلامت شامل پزشک، ماما و کارشناسان بهداشتی یا مراقبین سلامت در شهرها و بهورزان در روستاها در خانه / پایگاه / مرکز بهداشتی محل زندگی مردان و زنان میانسال این خدمات را ارائه می کنند. در صورتی که بخش خصوصی برای این خدمات داوطلب باشد می تواند با دانشگاه علوم پزشکی منطقه هماهنگ شده و بسته خدمات را دریافت و به مراجعین ارائه نماید.

• **فواصل زمانی ارائه خدمات سلامت میانسالان:** بسته خدمات سلامت میانسالان به طور علمی استاندارد معینی را از نظر فواصل مراجعات برای همه افراد میانسال تعریف کرده است. افرادی که در ارزیابی اولیه سلامت خود از سلامت پایه مطلوبی برخوردار باشند، هر سه سال یک بار اقدامات فوق را تکرار خواهند نمود. و در صورتی که در طی ارزیابی اولیه سلامتی مشکل خاصی داشته باشند تا آخرین مرحله مورد پیگیری قرار گرفته و اقدامات لازم با فواصل معین برای آنان انجام خواهد شد.

• **زمان ارائه خدمات سلامت میانسالان:** با توجه به جامعیت خدمات باید وقت کافی برای دریافت خدمات فوق به مراجعه

کننده اختصاص دهید تا همه اجزای خدمات برای وی در یک بار مراجعه انجام شود و در فراخوانی که به عمل می آورید، زمان مورد نیاز را به مراجعه کننده یادآور شوید. همچنین برای پیشگیری از مراجعات مکرر وی مدارک مورد نیاز برای تشکیل پرونده و دریافت خدمات سلامت را در فراخوان از مراجعه کننده اعلام و از وی بخواهید که مدارک زیر را همراه داشته باشد: شماره کارت ملی، مستندات بیماری های شناخته شده فرد مانند: آزمایشات، نسخ دارویی یا داروهای مصرفی، نتایج آزمایش ها، خلاصه پرونده بیمارستانی در صورت سابقه بستری.

به خاطر داشته باشید، کارکنان بهداشتی با ارائه بسته خدمات سلامت میانسالان فرصتی برای مردان و زنان کشور فراهم می کنند تا آنها در جهت تامین بهداشت و سلامت خود کوشش نموده و از این طریق سلامتی را برای خانواده و جامعه به ارمغان بیاورند. به همین دلیل کیفیت خدمات کارکنان بهداشتی در استمرار دریافت خدمات، گسترش خدمات و ترغیب گروه هدف برای دریافت مراقبتها از اهمیت زیادی برخوردار است.

برقراری ارتباط انفرادی موثر با گیرندگان خدمات سلامت میانسالان

برقراری ارتباط در برنامه های سلامت به مفهوم به کارگیری راهکارهایی به منظور آگاه سازی و تاثیر بر تصمیمات فرد و جامعه برای ارتقاء سلامت است. بدین ترتیب در برقراری ارتباط باید تمامی تلاش خود را بر این نکته متمرکز نماییم که افراد گروه هدف تشویق شوند تا به صورت داوطلبانه و بدون هیچ گونه اجبار از خدمات حوزه سلامت بهره مند شده و اقدام به ارتقاء سلامت نمایند. برای دستیابی به این هدف باید افراد با کسب آگاهی و شناخت لازم، تمایل پیدا کنند تا از خدمات سلامت بهره مند شده و در برنامه سلامت خود مشارکت کنند. به تعبیر دیگر برقراری ارتباط به مفهوم بازاریابی اجتماعی و فردی در مداخلات سلامت است و با هدف ترغیب افراد و گروه های هدف برای ورود به برنامه ها و مشارکت فعال و همه جانبه آنها در برنامه ها صورت می گیرد. برقراری ارتباط موثر نیازمند برخورداری از دانش، نگرش مناسب و مهارت برقراری ارتباط موثر است. برخورداری از مهارت ارتباط موثر، نیازمند تمرکز، تمرین مکرر و تجربه در میدان عمل و اجرا می باشد.

مهارت های لازم برای برقراری ارتباط موثر با مراجعه کننده

ارتباط ابزار لازم برای زندگی اجتماعی و عبارت است از فرایند ارسال و دریافت پیام. درک درست پیام، ترغیب افراد گروه هدف برای یک رفتار بهداشتی، ترغیب آنان به دریافت خدمات بهداشتی، آموزش گروه هدف و... از طریق ارتباط موثر امکان پذیر است. عناصر اصلی ارتباط عبارتند از عناصر کلامی و عناصر غیرکلامی. این عناصر بویژه نحوه بکارگیری عناصر کلامی در ارتباط چهره به چهره با گیرنده خدمت از اهمیت بالایی برخوردار است.

عناصر کلامی ارتباط شامل محتوا و فرایند بیان می باشد. منظور از محتوای کلام، آن چیزی است که بر زبان می آوریم. برای رسیدن به هدف و افزایش کارآمدی ارتباط، کلام باید ویژگیهای زیر را دارا باشد:

جذاب باشد

تهدید آمیز نباشد

تشویق کننده باشد

ارتباط را تسهیل کند

به ابعاد فرهنگی و باورهای اعتقادی و قومی، زبان محلی و... توجه داشته باشد

فرایند برقراری ارتباط کلامی شامل چگونگی شروع صحبت، نحوه جمله بندی، زمان بندی ارتباط کلامی، ملاحظات موقعیتی و بالاخره چگونگی جمع بندی و پایان ارتباط در یک جلسه نیز بر کارآمدی آن موثر است.

عناصر غیرکلامی ارتباط شامل آن وجهی از ارتباط هستند که اختصاصاً به جنبه هایی غیر از کلام و محتوای کلام و فرایند بیان موضوع مربوط می گردند. از جمله می توان به تن صدا، آهنگ صدا، تماس چشمی، حالات چهره ای و حرکات بدنی (زبان بدن)، نحوه گوش دادن اشاره کرد.

گوش دادن نیز دو نوع است: گوش دادن فعال و گوش دادن غیرفعال. گوش دادن به موسیقی، تلویزیون، گوش دادن از روی ادب، نمونه هایی از گوش دادن غیرفعال هستند. از آنجا که در گوش دادن غیرفعال تنها بخشی از ذهن ما درگیر توجه کردن می باشد،

لذا هنگام گوش دادن به دیگران، احتمال پرت شدن حواس (یعنی تفکر در مورد چیزهای دیگری غیر از موضوع اصلی) وجود دارد. بهترین راه برای حل این مشکل، گوش دادن فعال یعنی گوش دادن هدفمند می باشد. بنابراین گوش دادن فعال را می توان گوش دادن هدفمند نیز نامید. گوش دادن فعال یک اصل مهم در برقراری ارتباط موثر است. اهداف گوش دادن فعال عبارتند از: کسب اطلاعات، دریافت و درک راهنمایی، درک دیگران، حل مشکلات، فهمیدن احساسات دیگران، حمایت عاطفی دیگران. روش های موثر برای گوش دادن فعال شامل: توجه به فرد مقابل، پرسیدن سوال، بازخورد دادن، بازگو کردن و خلاصه سازی می باشد. برای گوش دادن فعال شنونده باید پیام های مختلف را شنیده، معانی را درک کرده و سپس با ارائه بازخورد، مطمئن گردد که برداشت وی صحیح بوده است.

مواع ارتباط موثر

از مواعی که راه های ارتباط را بسته و مانع از برقراری ارتباط موثر می شوند، اجتناب کنید. این مواع عبارتند از:

- دستور دادن، هدایت کردن، ابلاغ کردن
- اخطار، تهدید، هشدار دادن
- موعظه و نصیحت
- وادارسازی یا اجبار
- قضاوت کردن، انتقاد کردن، مخالفت کردن و مقصر شمردن مراجعه کننده
- مسخره کردن و تحقیر کردن
- پرت کردن حواس، عوض کردن صحبت و گول زدن
- ارائه اطلاعات غلط و غیر علمی برای اقناع مراجعه کننده

اصول ارتباط در فرایند مراقبتهای ادغام یافته سلامت میانسالان

- فرایند ارائه خدمت و مشاوره ارتباطی دو طرفه بین ارائه دهنده خدمت (مراقبت کننده) و گیرنده خدمت (مراجعه کننده) است که طی آن ارائه دهنده خدمت با توجه به نیازها، دانش و نگرش مراجعه کننده، به تصمیم گیری صحیح و هدایت او برای عملکرد مناسب کمک می نماید. حتی در مواردی که فرد گزینه های متعددی برای انتخاب ندارد، ارائه دهنده خدمت میتواند با بکارگیری فن برقراری ارتباط موثر و عبارتی مشاوره با بیمار وی را در ادامه مسیر کمک کند.
- در فرایند مشاوره برای ارتقای رفتار، ارائه دهنده خدمت باید علاوه بر دانش و مهارت کافی برای ارائه خدمت، اصول مشاوره و ویژگیهای مشاور از جمله برخورد گرم و دوستانه، رعایت احترام و حقوق مراجعه کننده، همدلی، رازداری، تعهد اخلاقی و وجدان کاری، سعی در شناخت فرهنگ و نیازهای اطلاعاتی و عاطفی مراجعه کننده را مد نظر قرار دهد.
- شرایط مشاوره باید به گونه ای تنظیم شود که داوطلب احساس ارزش و احترام کند. ایجاد محیطی خلوت و محرمانه و توضیح علت لزوم این کار به ایجاد این احساس کمک می کند. همچنین باید شدیداً از برخوردها و الفاظی که قضاوت ارایه کننده خدمت را نشان می دهد یا شان و منزلت داوطلب را زیر سؤال می برد خودداری نمود.
- حفظ محرمانگی و خصوصی برای مشاوره و معاینه، ضمن بالا بردن احساس امنیت و منزلت در مراجعه کننده، باعث تمایل به برقراری یک ارتباط صادقانه می شود. گاهی حتی تغییرات کوچکی در محیط مشاوره باعث احساس امنیت بیشتری در وی خواهد شد.
- اطمینان بخشی از اصولی است که به کاهش اضطراب مراجعه کننده کمک خواهد کرد. در خدمات سلامت میانسالان موارد حساسی مانند رفتارهای پرخطر، اختلال در رابطه زناشویی، معاینه ژنیتال یا پستان و... مد نظر قرار گرفته است. لازم است با اطمینان دادن به مراجعه کننده در مورد محرمانه بودن مکالمات و اطلاعات سلامت وی برای رفع نگرانیهای او اقدام نمود.
- همچنین گیرنده خدمت باید از علمی بودن و درستی اقدامات و توصیه هایی که دریافت می کند، اطمینان حاصل کند و ارائه دهنده خدمت باید به او یادآور شود که در صورت لزوم او را به مراکز تخصصی تراجاع خواهد داد.

• بدیهی است بهترین نتیجه وقتی حاصل خواهد شد که ارائه دهندگان خدمت ضمن انجام معاینات، اصول مشاوره را بکار گیرند، به این ترتیب نتایج سودمند برقراری ارتباط صحیح بین ارائه دهنده خدمت و گیرنده خدمت حاصل خواهد شد.

• در ابتدای ارائه خدمت توسط هریک از اعضای تیم سلامت، لازم است ارائه دهنده خدمت به اصول مشاوره و اصول برقراری ارتباط دو طرفه توجه نموده و در خصوص اهمیت خدمت مورد نظر و زمان لازم برای انجام آن و نحوه انجام آن توضیح دهد.

• برای آنکه بتوان ابتدا به مشکلی که فرد بیان می کند توجه نمود، ترجیح دارد در ابتدای هر بخش از خدمات سوالات باز و کلی تری که مشاور را به مشکل اصلی مراجعه کننده هدایت می کند پرسیده شود، به عنوان مثال در بخش شیوه زندگی سوالات زیر کمک کننده است:

- تا به حال به شیوه تغذیه و فعالیت بدنی خودتان فکر کرده اید و از وضعیت خودتان مطلع هستید؟

- در مورد تغذیه صحیح و فعالیت جسمانی مناسب چه اطلاعاتی دارید؟

یا در بخش سلامت باروری:

- آیا تا به حال مشکل « زنانگی » (یا عبارات مشابه رایج در منطقه) داشته اید؟ چه مشکلاتی؟

یا در بخش سوابق پزشکی به جای اینکه از همان ابتدا تک تک بیماریها مورد سوال قرار گیرد، سوال کلی زیر کمک کننده است:

- آیا شما یا افراد درجه یک خانواده شما تا کنون بیماری مهمی داشته اید؟ چه بیماریهایی؟

همچنین در شروع بررسی علائم و نشانه ها سوال شود: آیا هیچ علامت یا نشانه ای از بیماری در خود احساس می کنید؟ با این نوع سوالات باز به مراجعه کننده اجازه داده اید ابتدا نگرانیها و مشکلات خود را عنوان کند. ضمن آنکه این نوع سوال شرایط را برای تعامل بهتر ارائه دهنده خدمت فراهم می کند.

• تطبیق متن و عناوین موجود در فرم ها با شرایط گیرنده خدمت: در همه بخش های فرم موضوعات مورد نظر به صورت عبارت و عناوین نوشته شده اند. بدیهی است که برای دستیابی به نتیجه درست در خصوص هریک از عناوین و موضوعات لازم است به وضعیت فرهنگی، اجتماعی، سواد و

سایر اصول برقراری ارتباط دو طرفه توجه کافی معطوف و عنوان مربوط به پرسش مناسب و قابل فهم تبدیل شده و پاسخ آن به صورتی که در دستورالعمل توضیح داده شده ثبت گردد.

• همچنین ارائه دهنده خدمت موظف است به شرایط کلی مراجعه کننده از قبیل سن، وضعیت تاهل، شغل و... توجه نموده و سوالات غیر مرتبط را مورد پرسش قرار ندهد. به عنوان مثال: از افراد مجرد در خصوص تنظیم خانواده یا مشکل زناشویی و... سوال نشود.

• ارائه باز خورد در هر بخش: در هر بخش از ارائه خدمات، اعضای تیم سلامت باید با ارائه بازخورد مناسب به مراجعه کننده از جمله:

- بیان نتایج بررسی

- تحسین رفتارهای مناسب

- ارائه توصیه ها و آموزشهای لازم

- اطمینان از درک مطالب آموزش داده شده به گیرنده خدمت

مشارکت مراجعه کننده را در ارتقای سلامت خود جلب نموده و توصیه های انجام شده را در فرم ارزیابی دوره ای ثبت نمایند.

• رعایت حریم خصوصی و رازداری: حفظ حریم خصوصی گیرنده خدمت در حین ارائه خدمات بویژه در خصوص خدمات سلامت باروری، رعایت اصل محرمانگی و رازداری در خصوص حفظ اطلاعات و نگهداری و بایگانی اطلاعات ثبت شده در مستندات سلامت مراجعه کنندگان مانند هر مستند دیگر مربوط به سلامت افراد، از اهمیت بالایی برخوردار است و مسئولیت آن به عهده تک تک اعضای تیم سلامت می باشد.

• تسهیل دستیابی به هدف ارائه خدمت: هدف اصلی ارائه خدمت انجام مداخلات سلامتی در جهت ارتقای وضعیت سلامت مراجعه کننده از جمله تغییر رفتار وی برای بهبود شیوه زندگی یا اتخاذ رویکردهای بهداشتی، انجام اقدامات پیشگیرانه و تشخیص زود هنگام بیماری می باشد. بدیهی است این امر به ناگهان اتفاق نمی افتد و مستلزم اقدامات زیر است:

- اولویت بندی مشکلات مراجعه کننده و پرداختن به مشکلات به ترتیب اولویت
- توجه به نیازهای مراجعه کننده و درجه اهمیت هر یک از مشکلات و رفتارهایش
- برنامه ریزی برای بهبود در خصوص اولویت تعیین شده
- صرف زمان برای مشاوره و آموزش مکرر مراجعه کننده
- توجه به نتیجه فرایند مشاوره و مراحل تغییر مشتری
- توجه به وضعیت سلامت و عوامل خطر در مراجعه کننده

با توجه به بندهای قبلی، هنر ارائه دهنده خدمت، پیشگیری از بیماری و تشخیص زودهنگام آن است. به عنوان مثال پیدا کردن موارد HIV مثبت یا پیدا کردن تغییرات نئوپلازیک در پاپ اسمیر یا پیدا کردن توده پستانی در مراحل ابتدایی، بسیار ارزشمندتر از پیدا کردن مورد مبتلا به ایدز یا سرطان پیشرفته دهانه رحم یا پستان است.

• ثبت خدمات: گرچه ثبت خدمات از اهمیت برخوردار است، اما بدیهی است که هدف اصلی اجرای برنامه، ارائه خدمت است و تکمیل فرمهای ثبت خدمات فقط برای مستند ساختن خدمات مذکور بوده و تکمیل فرمها نباید مانعی برای ایجاد ارتباط موثر و مناسب با مراجعه کننده و ارائه خدمات به او باشد. مراحل یک جلسه مشاوره برای ارتباط موثر با گیرنده خدمت مراحل مشاوره در کلمه اختصاری GATHER به شرح زیر آمده است:

G (Greet)

با مراجعه کننده با برخورد گرم و احترام روبرو شوید

A (ask)

از داوطلب در مورد خودش سوال کنید

- به او کمک کنید تا بتواند شکایات، خواسته ها و نیازهایش را بیان کند.
- به او کمک کنید تا بتواند احساسات و باورهایش را مطرح کند.
- سعی کنید میزان اطلاعات او و درستی یا نادرستی آنها را تشخیص دهید.

T (Tell)

- اهمیت ارزیابی سلامت را توضیح دهید.
- به نیازها و نگرانی ها با توجه به موقعیت مراجعه کننده توجه کنید.
- اطلاعات لازم در مورد سیر خدمات را ارائه کنید.
- روش های پیشگیری موجود به اختصار برای بیمار توضیح داده شود.

H (Help)

به مراجعه کننده برای اتخاذ بهترین تصمیم بویژه در زمینه رفتارهای سلامت مانند تغذیه و فعالیت جسمانی یا ترک سیگار کمک کنید.

E (Explain)

همه توضیحات مورد نیاز را در اختیار مراجعه کننده قرار دهید

R (Return)

برای ویزیت مجدد یا ملاقات پس از ارجاع به مراکز بالاتر با کمک او برنامه ریزی کنید



تعیین مرحله رفتار مراجعه کننده

یکی از ویژگیهای مراقبتهای ادغام یافته سلامت میانسالان بررسی رفتارهای سلامت مراجعه کننده و کمک به ارتقای این رفتارها می باشد. ارتقای این رفتارها در افراد مختلف بسته به اینکه تا چه اندازه به تصمیم و اقدام برای تغییر رفتار نزدیک شده باشند، متفاوت است. به همین جهت تعیین میزان آمادگی برای رسیدن به هدف یا اهداف سلامتی نیازمند تعیین مرحله تغییر رفتار توسط ارائه دهنده خدمت می باشد تا بتوان میزان آمادگی مراجعه کننده برای اقدام و تشخیص انگیزه های او برای یادگیری و اقدام در جهت دستیابی به اهداف تعیین شده را ارزیابی نمود.

۵ مرحله تغییر رفتار (SOC: Stages of change) عبارتند از:

- مرحله پیش تفکر: مراجعه کننده هنوز به لزوم تغییر فکر نکرده است. در این مرحله بیان مزایای ارتقای رفتار باتوجه به انگیزه های مراجعه کننده به آمادگی او برای تغییر رفتار کمک می کند.
- مرحله تفکر: مراجعه کننده به وجود مشکل آگاه است و به لزوم حل آن فکر کرده است. در این مرحله با استفاده از تشویق کننده ها در جهت افزایش انگیزه مراجعه کننده برای آمادگی و تسهیل برنامه ریزی برای ارتقای رفتار مراجعه کننده را مورد حمایت قرار می دهیم.
- مرحله آمادگی برای عمل: مراجعه کننده برای انجام اقدام در جهت حل مشکل تصمیم گرفته و هدف گذاری و برنامه ریزی کرده است. ارائه دهنده خدمت پس از تشخیص این مرحله باید وارد عمل شده و به واقع بینانه شدن اهداف مراجعه کننده کمک نموده و برنامه ریزی فرد را برای تغییر رفتار اصلاح و او را برای اجرای برنامه تشویق نماید.
- مرحله عمل: گیرنده خدمت اجرای برنامه ارتقای رفتار را آغاز کرده است. ارائه دهنده خدمت در این مرحله برای پیشگیری از شکست مراجعه کننده اقدام و اهداف را مرحله بندی نموده و با تعیین اولویتهای سلامت مراجعه کننده او را گام به گام به اهداف برنامه نزدیک می کند. در صورت شکست، تشویق به برنامه ریزی مجدد و در صورت موفقیت، تشویق به ادامه اجرای برنامه را در دستور کار قرار می دهد.
- مرحله حفظ رفتار: در این مرحله، ارائه دهنده خدمت رفتارهای موفقیت آمیز را تشویق نموده و در جهت ماندگاری رفتار به مراجعه کننده کمک نموده و او را برای تعیین اهداف جدید آماده می سازد.
- با تعیین مراحل فوق برای کمک به مراجعه کننده در جهت ارتقای رفتارهای او فرصت بهتری فراهم می شود و می توان به صورت هدفمند برای ارتقای رفتارهای مراجعه کننده اقدام نمود.

بخش دوم

نحوه انجام ارزیابی و ثبت مراقبت دوره ای سلامت میانسالان

اهداف آموزشی:

فراگیران در پایان این بخش باید بتوانند:

- باتوجه به نوع مسئولیت و شرح خدمات هریک از اعضای تیم سلامت:
- مهارت تکمیل اطلاعات سلامت گیرنده خدمت در فرم مراقبت دوره ای سلامت میانسالان برای مردان و زنان ۳۰-۵۹ سال را از نظر مشخصات فردی کسب نمایند.
- مهارت انجام تن سنجی و تکمیل اطلاعات سلامت گیرنده خدمت در فرم مراقبت دوره ای سلامت میانسالان برای مردان و زنان ۳۰-۵۹ سال را کسب نمایند
- نحوه بررسی شیوه زندگی از نظر تغذیه، فعالیت جسمانی، استعمال دخانیات، اختلال مصرف مواد، واکسیناسیون، مواجهات شغلی و ثبت اطلاعات مربوطه در فرمها را کسب نمایند.
- نحوه بررسی سلامت باروری زنان و مردان ۳۰-۵۹ سال و کمک به گیرندگان خدمات برای ارتقای سلامت باروری و چگونگی ثبت اطلاعات در فرمها را فراگیرند.
- نحوه بررسی سلامت عمومی و ثبت آن را بیاموزند.
- نحوه طبقه بندی، تشخیص و ثبت آن را کسب نمایند.



شناسنامه سلامت میانسالان از دو فرم مراقبت دوره ای و مراقبت ممتد تشکیل شده است. فرم مراقبت دوره ای سلامت هر سه سال یک بار و فرم مراقبت ممتد در فاصله دو مراقبت دوره ای برای افرادی که در مراقبت دوره ای دارای مشکلات سلامتی بوده اند تکمیل شده و در پرونده خانوار قرار می گیرد.

فرم مراقبت دوره ای سلامت برای زنان و مردان ۵۹-۳۰ سال که برای دریافت بسته خدمات سلامت میانسالان از طریق فراخوان و با وقت قبلی یا کسانی که به دلایل مختلف دیگر به مراکز ارائه خدمت مراجعه نموده اند، تکمیل می شود. همچنین این فرم می تواند برای کارکنان موسسات و سازمانهایی که شرایط اجرای برنامه سلامت میانسالان را پذیرفته اند، تحت نظارت مرکز بهداشت شهرستان تکمیل شده و پرونده یا شناسنامه سلامت برای آنان تشکیل شود.

این فرم دارای ۱۱ قسمت است. بخشهای مختلف و نحوه تکمیل فرم به شرح زیر می باشد:
پس از درج نام دانشگاه و مرکز بهداشت شهرستان، نام مرکز ارائه دهنده خدمت اعم از خانه بهداشت ضمیمه یا مستقل، پایگاه بهداشتی، پایگاه سلامت ضمیمه مرکز سلامت جامعه یا مستقل، مرکز بهداشتی درمانی شهری یا روستایی یا شهری روستایی را در بالای فرم ثبت نمایید. همچنین شماره پرونده خانوار مراجعه کننده را در اولین جدول فرم وارد نمایید.

شماره پرونده خانوار.....										مشخصات فردی	
نام	نام خانوادگی.....									کد ملی	
تاریخ تولد/...../.....									تحصیلات	شغل
وضعیت تأهل: متاهل <input type="checkbox"/> مجرد <input type="checkbox"/> جدا از همسر: (فوت همسر) <input type="checkbox"/> طلاق <input type="checkbox"/> دوری بیش از ۶ ماه به دلایل دیگر <input type="checkbox"/>											
آدرس محل سکونت..... تلفن.....											
آدرس محل کار..... تلفن.....											
بیمه پایه: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/> بیمه تکمیلی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/> تحت پوشش سازمانهای حمایتی و خیریه: بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>											

مشخصات فردی: تکمیل این قسمت به معنی تشکیل پرونده و افتتاح باب آشنایی با مراجعه کننده است. بسیاری از مشخصات فردی در این بخش از عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی هستند که مستقیماً یا غیر مستقیم بر سلامت فرد تاثیر مثبت یا منفی می گذارند. بدین ترتیب لازم است که در تکمیل آنها دقت کافی به عمل آید. این قسمت توسط بهورز در روستا و کاردان یا کارشناس بهداشتی در شهر به صورت زیر تکمیل می شود:

کد ملی، شناسه اصلی پرونده برای هر یک از اعضای خانوار است که باید در محل مربوطه در قسمت چپ بالای فرم ثبت شود. چنانچه کد ملی فرد در دسترس نمی باشد، از شماره پرونده خانوار یا هر شماره دیگری که بتوان به سهولت فرد را با آن شناسایی نمود، استفاده شود. اما از مراجعه کننده بخواهید که در مراجعه بعدی کد ملی خود را همراه داشته باشد.

نام و نام خانوادگی، تاریخ و محل تولد در محل مربوطه ثبت گردد. شماره پرونده خانوار نیز در محل مربوطه ثبت گردد. شماره پرونده خانوار شماره ای است که در مراکز ارائه خدمات بر حسب منطقه سکونت خانوار تعیین شده و به پرونده خانوار اختصاص داده می شود. نوع شغل بویژه وظیفه مربوطه در شغل (Task) در مورد افراد شاغل نوشته شود و اگر فرد خانه دار است، خانه دار ثبت شود. در مورد افراد بیکار، ضمن ثبت بیکاری، علت بیکاری نیز ثبت شود. این مسئله از نظر عوامل اجتماعی موثر بر سلامت و نتایج روانی اجتماعی بیکاری اهمیت دارد. افراد بیکار کسانی هستند که در جستجوی کار هستند اما نتوانسته اند شغل مناسب خود را داشته باشند. همچنین افرادی که با تمایل شخصی یا به دلیل بیماری یا معلولیت مشغول به کار نیستند، بیکار محسوب می شوند. اگر فرد از محل کار خود اخراج شده یا به علت ورشکستگی بیکار شده است نیز علت بیکاری ثبت گردد.

تحصیلات مراجعه کننده بر مبنای گفته مراجعه کننده در محل مربوطه ثبت می شود. همچنین وضعیت مجرد یا تاهل مراجعه کننده مورد پرسش قرار گرفته و پاسخ وی به تفکیک «مجرد» (هرگز ازدواج نکرده)، «متاهل» (دارای همسر و در حال زندگی با وی / عقد کرده) و «جدا از همسر» (دارای همسر است اما به هر دلیلی اعم از فوت، سفر طولانی مدت (بیشتر از ۶ ماه)، طلاق، زندان، اختلاف خانوادگی و..... جدا از همسر خود زندگی می کند) علامت زده شود.

آدرس محل زندگی و محل کار مراجعه کننده، همچنین شماره تلفن وی در محل مربوطه ثبت و وضعیت بیمه پایه (بیمه روستایی، تامین اجتماعی، کارکنان دولت، نیروهای مسلح و...) و بیمه تکمیلی نیز در خانه مربوطه علامت زده شود. همچنین در صورتی که فرد تحت پوشش خدمات اجتماعی سازمانهای حمایتی و خیریه مانند کمیته امداد، بهزیستی، محک، بنیاد بیماریهای خاص و سایر بنیادها قرار دارد، ثبت شود.

تن سنجی								
چاقی شکمی ≥ ۹۰ دور کمر	چاقی BMI ≥ ۳۰	اضافه وزن BMI = ۲۵-۲۹,۹	لاغری BMI < ۱۸,۵	طبیعی BMI = ۱۸,۵-۲۴,۹ < ۹۰ دور کمر	اندازه	شاخص	اندازه	اندازه گیری
						نمایه توده بدنی (وزن تقسیم بر مجذور قد)		قد (متر)
						دور کمر (سانتی متر)		وزن (کیلوگرم)

تن سنجی: در این قسمت قد، وزن، دور کمر و نمایه توده بدنی (BMI = Body Mass Index) توسط بهروز آموزش دیده در روستا و مراقب سلامت در شهر اندازه گیری و محاسبه شده و در بخش تن سنجی فرم ارزیابی ثبت می گردد. اندازه قد فرد به وسیله قدسنج یا متر بدون کفش، در حالتی که فرد پشت به دیوار ایستاده، سرمستقیم به سمت جلو و پاشنه پا مماس با دیوار باشد، اندازه گیری شده و عدد حاصل بر حسب متر ثبت می شود. اندازه وزن فرد با حداقل لباس و به وسیله ترازوی کالیبره شده بر حسب کیلوگرم تا دورقم اعشار، در این قسمت ثبت می گردد. نمایه توده بدنی (BMI) با استفاده از وزن و قد بر اساس فرمول زیر محاسبه شده و عدد حاصل در محل مربوطه ثبت و بر اساس جدول زیر وضعیت مراجعه کننده تعیین و در خانه مربوطه علامت زده می شود.

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{مجذور قد بر حسب متر}}$$

پس از تعیین نمایه توده بدنی به مراجعه کننده در خصوص وزن طبیعی با توجه به جدول زیر بازخورد داده می شود:

طبقه بندی	BMI مقدار
لاغری (کم وزنی)	کمتر از ۱۸/۵
طبیعی	۱۸/۵ - ۲۴/۹
اضافه وزن	۲۵/۰ - ۲۹/۹
چاقی چاقی درجه ۱ (۳۰-۳۴/۹) چاقی درجه ۲ (۳۵-۳۹/۹) چاقی درجه ۳ یا شدید (۴۰ و بیشتر)	۳۰ و بیشتر

برای اندازه گیری دور کمر ابتدا فرد در حالتی که به راحتی ایستاده و پاها به اندازه ۳۰-۲۵ سانتی متر از هم باز است، قرار می گیرد. سپس متر نواری را در ناحیه نقطه میانی حد فاصل قسمت پائینی آخرین دنده و برجستگی استخوان لگن (بدون پوشش یا لباس) قرار داده و بدون وارد کردن فشار بر بافتهای نرم، اندازه دور کمر مشخص و عدد حاصل از اندازه گیری بر حسب سانتی متر در خانه مربوطه ثبت و بر اساس نقطه تمایز (برش) اعلام شده کشوری برای اندازه دور کمر در چاقی شکمی مردان و زنان، در خانه مربوطه (طبیعی یا چاقی شکمی) علامت گذاری می شود.

در صورت وجود مورد حائز اهمیت در سیر بررسی تن سنجی، اعم از لاغری، چاقی، اضافه وزن و چاقی شکمی توصیه های لازم ارائه شده

و نتيجه در جدول تشخيص و طبقه بندي، در رديف اول تحت عنوان تن سنجي نامطلوب به صورت كشيدين دايره دور كد مربوطه (كد ۱: لاغري، كد ۲: اضافه وزن، كد ۳: چاقی، كد ۴: چاقی شكمی) ثبت می گردد. همچنين اقدامات انجام شده مانند آموزش و مشاوره يا ارجاع تشخيصی و درماني و... در ستون اقدامات جدول تشخيص و طبقه بندي درج می شود.

فشار خون بالا سيستول ۱۴۰ و بالاتر و دياستول ۹۰ و بالاتر	پيش فشارخون بالا سيستول بين ۱۲۰ تا ۱۳۹ و دياستول بين ۸۰ تا ۸۹	طبيعی کمتراز ۱۲۰/۸۰	اندازه گيري فشار خون (mmHg)
			نوبت اول = نوبت دوم در صورت فشارخون بيشتراز ۱۴۰/۹۰ = ميانگين =

فشار خون مراجعه كننده را اندازه بگيريد. براي اندازه گيري فشار خون به نكات زير توجه نماييد:
براي قضاوت در مورد وضعيت فشارخون مراجعه كننده بايد هر دو مقدار فشارخون سيستول و دياستول اندازه گيري شود. واحد اندازه گيري فشار خون، ميلي متر جيوه (mmHg) است. نيم ساعت قبل از اندازه گيري فشار خون شخص بايد از مصرف قهوه، چاي، الكل، محصولات دخاني و فعاليت بدني شديد خودداري کرده و ۵ دقيقه قبل از اندازه گيري فشار خون استراحت كامل نمايد و بدون اضطراب، هيجان و درد باشد. همچنين براي اندازه گيري فشارخون، فرد نبايد ناشتا باشد و در صورتيكه مثانه وي پر باشد بايد آن را خالي نمايد.

محل اندازه گيري فشار خون بايد به حد كافي آرام بوده، درجه حرارت آن مناسب باشد و از گفتگوهاي مهيج با مراجعه كننده خودداري شود.

براي اندازه گرفتن فشار خون، فرد را روي صندلي بنشانيد به نحوي كه فرد در يك وضعيت راحت و آرام بنشيند، پشت خود را تكيه دهد و پاهاي او داراي تكيه گاه باشد (كف پا روي زمين يا سطح محكم قرار بگيرد). بازوي دست مراجعه كننده بايد تكيه گاه داشته باشد و به طور افقي و هم سطح قلب قرار گيرد (در حالت درازكشيده يك بالش كوچك زير دست قرار گيرد تا هم سطح قلب شود). دست نبايد خم شده باشد و نبايد مشت كند. به هيچ وجه نبايد بازوي بيمار آويزان باشد. اگر فرد روي تخت خوابيده است دست وي بايد كنار بدن قرار گيرد.

بازوي راست بايد كاملاً "لخت باشد (معمولاً فشارخون سيستول دست راست ۱۰ ميلي متر جيوه بالاتراز دست چپ است. به همين دليل از دست راست فشارخون را اندازه می گيرند).

بازويي كه فشارخون در آن اندازه گيري می شود تا شانه لخت باشد يا آستين لباس را تا بالاي بازو بالا بزنيد به نحوي كه بازو تحت فشار لباس قرار نگيرد. دست راست فرد را روي ميز قرار دهيد.

بازو بند بايد با قطر بازوي فرد متناسب باشد. در افرادی كه دور بازوي آنها بيش از ۳۳ سانتی متر است بايد از بازو بند بزرگ به جای بازو بند استاندارد بزرگسالان استفاده کرد.

هنگام بستن بازو بند دقت كنيد كه قسمت وسط كيسه هوای بازو بند روي سطح داخلي بازو قرار گيرد و لوله های لاستيكي مانع قراردادن گوشي در گودي جلو آرنج نشوند.

سپس فشار خون فرد را به صورت زير اندازه بگيريد :

صفحه ديافراگم گوشي را در گودي آرنج قرار دهيد و لبه های انتهايي دو طرف گوشي را در گوش بگذاريد. پيچ پمپ را ببنديد و با وارد آوردن فشارهای مساوي و يکنواخت روي پمپ هوا به سرعت بازو بند را تا ۳۰ ميلي متر جيوه بيشتراز فشارخون معمول فرد باد كنيد. سپس پيچ هوای پوار لاستيكي را شل کرده و اجازه دهيد هوا از كاف فشارسنج خارج شود. در حين اين كار به صداهاي ضربه ای كورتكوف توجه كنيد و عدد فشارخون روي مانومتر را با شنيدن اولين صدا به عنوان فشارخون سيستول (ماكزيمم) به خاطر سپرده و بدون شل كردن پيچ تنظيم هوا، به آرامي، خالي كردن هوا را تا قطع شدن صدای كورتكوف يعنی فشارخون دياستول (مينيموم) ادامه دهيد.

چنانچه فشار سیستول بالاتر از ۱۴۰ و یا فشار دیاستول بالاتر از ۹۰ می باشد، پس از ۵ دقیقه مجدداً فشار را اندازه گیری نمایید. اگر مجدداً فشار خون از ۱۴۰ سیستول و یا ۹۰ دیاستول بیشتر بود، هر دو فشار خون را با هم جمع کرده و میانگین آن را حساب نموده و عدد آن را در ستون یادداشت نمایید. و سپس بر اساس فشار خون بدست آمده ستون دوم را که طبقه بندی فشار خون است تکمیل نمایید. چنانچه فشار خون سیستول زیر ۱۲۰ و یا دیاستول زیر ۸۰ است آن را در خانه طبیعی علامت بزنیید و راههای پیشگیری از فشار خون بالا را به وی آموزش داده و تاریخ مراجعه بعدی را یاد آور شوید. در صورتی که فشار سیستول بیش از ۱۲۰ و کمتر از ۱۴۰ است و یا فشار دیاستول بیش از ۸۰ و کمتر از ۹۰ است آن را در خانه پره هایپرنتشن (پیش فشارخون بالا) علامت بزنیید و راههای کنترل فشار خون بالا و شیوه زندگی را آموزش دهید و یک سال بعد مجدداً وی را ارزیابی نمایید. و چنانچه فشار خون سیستول ۱۴۰ و یا بیشتر و یا دیاستول ۹۰ یا بیشتر است در خانه فشار خون بالا علامت زده و مراجعه کننده را جهت ارزیابی بیشتر نزد پزشک ارجاع نمایید.

نکته: چنانچه فشار سیستول یا دیاستول هر کدام در یکی از این تقسیم بندی ها قرار می گیرند، طبقه بندی را انتخاب کنید که فشار بالاتر را در برمی گیرد. مثال: اگر فردی دارای فشار سیستول ۱۴۵ و دیاستول ۸۵ بود این فرد با توجه به فشارخون سیستول ۱۴۵ تحت عنوان فشار خون بالا طبقه بندی می شود.

شیوه زندگی: هدف از بررسی شیوه زندگی مراجعه کننده بهبود الگوی مصرف مواد غذایی او در جهت تغییر رفتار بر اساس هرم مواد غذایی و بهبود فعالیت جسمانی او در جهت تغییر رفتار بر اساس استاندارد WHO برای حداقل فعالیت جسمانی تامین کننده سلامتی فرد می باشد. همچنین پرهیز از مصرف انواع دخانیات یا ترک استعمال آن مد نظر قرار می گیرد. این خدمات توسط مراقب سلامت خانواده دوره دیده یا بهورز دوره دیده ارائه شده و فرم تکمیل می شود.

پس از توضیح اولیه در مورد چرایی خدمات مربوط به شیوه زندگی، موارد زیر در شیوه زندگی مراجعه کننده ارزیابی می شود:

تغذیه: ابتدا از فرد پرسیده می شود آیا در یکسال گذشته مصرف ماده غذایی برای وی ممنوع بوده یا مقدار آن محدود شده است؛ هم چنین رژیم غذایی خاصی داشته است یا خیر. در صورت پاسخ مثبت، نوع و علت آن نیز پرسیده و درج می گردد. در موارد وجود بیماری، بویژه در مواردی که محدودیت یا ممنوعیت مصرف مواد غذایی خاص مد نظر باشد، لازم است فرد برای مشاوره تغذیه به پزشک یا کارشناس تغذیه ارجاع گردد.

مصرف مکمل از فرد سوال شود و در صورت مصرف، نوع و علت مصرف آن ثبت شود. منظور از مکمل مصرفی، مواردی است که فرد تحت عنوان داروی تقویتی یا عناوین دیگر مصرف می کند مانند انواع ویتامین ها یا املاح با عناوین ژنریک یا تجاری مختلف به صورت خوراکی یا تزریقی یا سایر مکمل ها مانند انواع مکمل ورزشی، مکمل لاغر کننده یا چاق کننده، پودرهای پروتئینی، مکمل سویا، انواع امگا۳... همچنین دریافت منظم یا نامنظم مکمل ویتامین دپرسش و در خانه مربوطه علامت زده شود. سپس مکمل ویتامین د تجویز شده و بعد از تجویز مکمل ویتامین دو آموزش نحوه مصرف آن، در خانه مقابل آن علامت گذاری شود.

مکمل یاری: به کلیه زنان و مردان گیرنده خدمات، اهمیت دریافت مکمل ویتامین د و روش استفاده و احتیاطات مربوط به مصرف آن آموزش داده شده و مصرف ماهانه یک عدد مکمل ویتامین د به صورت قرص پرل ۵۰ هزار واحدی توصیه می شود. در صورتی که قرص مکمل فوق در مرکز موجود باشد یک بسته ۱۰ تایی برای مصرف ۱۰ ماه، در اختیار مراجعه کننده قرار گرفته و کلیه موارد فوق در خانه مربوطه علامت زده می شود.



تغذیه / مکمل: ممنوعیت / محدودیت / بیماری / رژیم غذایی خاص در یک سال گذشته: ندارد <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> نوع علت مکمل مصرفی: علت مصرف: مصرف منظم مکمل ویتامین د <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/> مکمل ویتامین د تجویز و اهمیت و نحوه مصرف آن آموزش داد شد <input type="checkbox"/>								
نامطلبوب امتیاز ۰	مطلبوب امتیاز ۱	رفتار مطلبوب	عادات غذایی	نامطلبوب امتیاز ۰	مطلبوب امتیاز ۱	تعداد سهم مطلبوب	تعداد سهم مصرفی	مصرف گروه‌ها و مواد غذایی
		به ندرت، هرگز	مصرف معمول فست فود، سوسیس، کالباس، پیتزا و ...			۲-۳		مصرف معمول روزانه لبنیات
		به ندرت، هرگز	مصرف معمول نوشیدنی‌های گازدار			۳-۵		مصرف معمول روزانه سبزیها
		گیاهی مایع	نوع روغن مصرفی (معمولی و سرخ کردنی)			۲-۴		مصرف معمول روزانه میوه‌ها
		به ندرت، هرگز	استفاده از نمکدان سرفره توسط فرد					
آموزش: مصرف ماهی ۲ بار در هفته / حبوبات / تخم مرغ / لبنیات کم چرب / نان سبوس دار، کاهش مصرف سرخ کردنی / انواع شیرینی / تنقلات کم ارزش مانند چیپس و ...، جداسازی پوست مرغ و چربی گوشت، استفاده از مواد غذایی تازه برای طبخ غذا، طبخ بخارپز و تنوری امتیاز الگوی تغذیه =								

همچنین در ارزیابی تغذیه ای فرد، الگوی مصرف معمول مهمترین گروهها و مواد غذایی و عادات تغذیه ای فرد بررسی می شود. منظور از مصرف معمول روزانه، مصرف فرد در اکثر روزهای هفته و منظور از مصرف معمول هفتگی مصرف فرد در اکثر هفته ها از مهمترین گروه های غذایی بر اساس هرم مواد غذایی است. در ستون اول میزان مصرف لبنیات، سبزیها، میوه ها به صورت تعداد واحد مصرفی معمول فرد در یک روز پرسیده شده و نتیجه در خانه مقابل هریک از آنها ثبت و بر اساس واحد استاندارد مطلوب مصرفی، مطلوب یا نامطلوب بودن میزان مصرف این گروهها در خانه مربوطه علامت زده می شود.

میزان مطلوب مصرف روزانه لبنیات ۲-۳ واحد لبنیات ترجیحا لبنیات کم چرب است. هر واحد از گروه لبنیات برابر است با:

یک لیوان شیر یا ماست = ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت = یک چهارم لیوان کشک = ۲ لیوان دوغ
توجه داشته باشید گرچه یک و نیم لیوان بستنی معادل یک سهم لبنیات محسوب می شود اما در گروه سنی میانسالان با توجه به میزان بالای کالری بستنی، به صورت مصرف معمول روزانه لبنیات توصیه نمی شود. در خصوص مصرف لبنیات پرچرب نیز به این اصل توجه شود. همچنین در گروه سنی بالاتر از ۵۰ سال سه واحد را به عنوان میزان مصرف مطلوب لبنیات در نظر بگیرید. اگر مصرف معمول لبنیات، هرگز/ بندرت یا کمتر از ۲ واحد در روز باشد، امتیاز صفر و مصرف ۲ واحد بیشتر امتیاز یک محسوب می شود.

میزان مطلوب مصرف روزانه سبزیها ۳-۵ واحد است. هر واحد از گروه سبزیها برابر است با:

یک لیوان سبزیهای خام برگ دار = نصف لیوان سبزی های پخته یا خام خرد شده = نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده = یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار یا پیاز خام متوسط

توجه داشته باشید سیب زمینی در تعداد واحدهای سبزیها محاسبه نشود. اگر مصرف معمول سبزیها، هرگز/ بندرت یا کمتر از ۳ واحد در روز باشد، امتیاز صفر و مصرف ۳ واحد و بیشتر امتیاز یک محسوب می شود.

میزان مطلوب مصرف روزانه میوه ها ۲-۴ واحد است. هر واحد از گروه میوه ها برابر است با:

یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال، گلابی، هلو، کیوی، شلیل) = ۲ عدد نارنگی = نصف گریپ فروت = نصف لیوان میوه های ریز مانند توت، انگور، انار = ۱۲ عدد گیلاس، ۲ عدد آلو یا خرما یا انجیر تازه = یک برش ۳۰۰ گرمی خربزه یا طالبی یا هندوانه = ۴ عدد زردآلو متوسط تازه یا خشک = نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه = یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار = ۲ قاشق غذا خوری کشمش = سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی (توصیه شود تا حد امکان از میوه های تازه به جای آبمیوه استفاده گردد). اگر مصرف معمول میوه ها، هرگز/ بندرت یا کمتر از ۲ واحد در روز باشد، امتیاز صفر و مصرف ۲ واحد و بیشتر امتیاز یک محسوب می شود.

عادات غذایی نامناسب مورد سوال شامل مصرف معمول هفتگی سوسیس؛ کالباس؛ پیتزا؛ فست فود؛ ذرت مکزیکی؛ سیب زمینی سرخ کرده، گوشتهای نمک سود، دودی و کنسروی در ماه، همچنین مصرف معمول در ماه نوشیدنی های گازدار (کولاها، ماء الشعیر،

دوغ گازدار) می باشد. در صورت مصرف آنها توسط مراجعه کننده به طور معمول، بر حذف یا استفاده کمتر از مواد فوق و جایگزین نمودن دوغ، آبمیوه های طبیعی و شربتهای گیاهی خانگی و مخصوصا مصرف روزانه ۸-۶ لیوان آب تاکید شود. در دو سوال مصرف روغن جامد و نیمه جامد (اعم از نباتی یا حیوانی) و استفاده از نمکدان سر سفره، آموزش برای تشویق به حذف مصرف این مواد مد نظر می باشد. برای کاهش مصرف نمک و حذف نمکدان سر سفره، توصیه گردد برای طعم دادن به غذاها، از چاشنی هایی مانند سرکه، آبلیمو، سیر، پیاز، سبزیهای معطر و سایر ادویه ها استفاده شود، محدود کردن مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، شکلات و شیرینی، نوشابه و آبمیوه های صنعتی مورد تاکید قرار گیرد. برای هریک از سوالات مصرف معمول فست فود و... و نوشیدنی های گازدار، اگر مصرف معمول بندرت/هرگز یا یک بار در ماه باشد، امتیاز یک و دو بار و بیشتر در ماه امتیاز صفر محسوب می شود. اگر روغن مصرفی فقط گیاهی مایع (معمولی و سرخ کردنی) باشد، امتیاز یک و مصرف روغن جامد، نیمه جامد، حیوانی یا تلفیقی از روغن مایع و جامد امتیاز صفر می گیرد. در مورد نمکدان سر سفره، مصرف همیشگی یا گاهی اوقات امتیاز صفر و مصرف بندرت یا هرگز امتیاز یک محسوب می شود.

همچنین موارد نیازمند توصیه برای خود مراقبتی شامل مصرف ماهی ۲ بار در هفته / حبوبات / تخم مرغ / لبنیات کم چرب / نان سبوس دار، جداسازی پوست مرغ و چربی گوشت، کاهش مصرف سرخ کردنی / انواع شیرینی / تنقلات کم ارزش مانند چیپس و... آموزش داده شده و به صورت کلی استفاده از مواد غذایی تازه به جای کنسروها و مواد غذایی منجمد برای طبخ غذا، طبخ بخارپز و تنوری و رعایت اصول صحیح نگهداری مواد غذایی و غذا مورد تاکید قرار گیرد.

اقدامات لازم بر حسب BMI فرد، اندازه دور کمر و امتیاز الگوی تغذیه ای وی مطابق با جدول پیوست شماره ۸ صورت گیرد. همچنین با توجه به وضعیت نمایه توده بدنی فرد، بیماریهای زمینه ای یا دیگر مواردی که ارائه دهنده خدمت لازم بداند از مراجعه کننده پرسش نموده، و نتیجه بررسی را در قسمت سایر موارد نیازمند بررسی یا توصیه ثبت می نماید. به عنوان مثال در صورت مصرف زیاد گوشت قرمز به استفاده کمتر از گوشت قرمز و مصرف بیشتر گوشتهای سفید توصیه شده و بر مصرف گوشت قرمز کم چربی یا جایگزین کردن با تخم مرغ، حبوبات و مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، پسته) تاکید شود. مگر آنکه پزشک به علت خاصی مثلا ابتلا به آنمی فقر آهن مصرف گوشت قرمز را به فرد توصیه کرده باشد که در بررسی پزشک مورد توجه قرار می گیرد. یا در صورت مصرف بیش از میزان مطلوب گروه نان و غلات و سایر مواد غذایی پر کالری در فرد چاق انجام توصیه های لازم برای کاهش مصرف مواد غذایی پر کالری ضروری به نظر می رسد.

فعالیت جسمانی: در صورت عدم فعالیت جسمانی یا محدودیت و ممنوعیت در انجام آن علت را مشخص و در صورت وجود بیماری به پزشک ارجاع دهید.						
فعالیت جسمانی مطلوب = فعالیت جسمانی منظم و مستمر با شدت متوسط، حداقل ۳۰ دقیقه در روز، ۵ روز یا ۱۵۰ دقیقه در هفته (توضیح در راهنما)						ندارد (علت)
نام مطلوب	مطلوب	زمان در هفته (دقیقه)	تعداد روزها در هفته	مدت در روز (دقیقه)	شدت	نوع
						پیاده روی.....
						کار / شغل همراه با فعالیت بدنی.....
						ورزش / تمرینات تفریحی ورزشی.....
						سایر فعالیتهای جسمانی.....

فعالیت جسمانی: در این بخش از خدمات شیوه زندگی، فعالیت جسمانی مراجعه کننده در یک هفته معمول از نظر نوع، مدت، شدت و تعداد دفعات مورد بررسی قرار می گیرد. منظور از فعالیت جسمانی به طور معمول اکثر هفته ها می باشد. اگر فرد به طور معمول فعالیت جسمانی ندارد، علت آن مورد پرسش قرار گرفته و درستون «ندارد» ثبت شود. علل زندگی کم تحرک مواردی از قبیل بیماری، معلولیت، محدودیت حرکتی و بهانه هایی مانند کمبود وقت، تنبلی، خستگی، سرما یا گرمای هوا، عدم آگاهی از چگونگی انجام فعالیت جسمانی و فواید آن و... می تواند باشد. بر حسب علت یا بهانه ای که فرد برای زندگی بدون تحرک خود ذکر می کند، می بایست اقدام لازم صورت گیرد. در مواردی که وجود بیماری، علت عدم فعالیت جسمانی فرد می باشد، پس از انجام آزمون par-q (پیوست شماره ۹)، لازم است فرد برای مشاوره به پزشک ارجاع گردد. هم چنین در مواردیکه افزایش شدت یا زمان فعالیت فیزیکی مد نظر است، انجام این آزمون ضروری است. در غیر این صورت مشاوره برای تغییر رفتار انجام شده و برای کسانی که تازه فعالیت بدنی را شروع می کنند، توصیه شود که با شدت کم و مدت کوتاه شروع کرده و به تدریج بر شدت و مدت فعالیت بدنی بیافزایند. بدیهی است نداشتن فعالیت بدنی از مواردی است که درستون قرمز ثبت شده و نامطلوب می باشد.

در صورتی که فرد اظهار می کند به طور معمول فعالیت جسمانی دارد، فعالیت وی از نظر نوع، مدت، شدت و تعداد دفعات در هفته مورد بررسی قرار می گیرد.

نوع: نوع فعالیت فرد در سه بخش مورد سوال قرار گیرد و در ردیف مربوطه ثبت شود: پیاده روی، کار / شغل همراه با فعالیت بدنی، ورزش و سایر تمرینات تفریحی، ورزشی. در هر یک از موارد، در صورت مثبت بودن پاسخ، شدت، مدت و دفعات آن پرسیده و در خانه های مقابل آن مطابق دستور عمل زیر ثبت شود:

در صورت عدم انجام هر یک از فعالیت ها، در خانه های مقابل آن خط تیره گذاشته شود.

- پیاده روی: در صورتی که فرد در طول هفته به اشکال مختلف از قبیل رفت و آمد روزانه، گذران اوقات فراغت، پیاده روی تند و استفاده از تردمیل، پیاده روی انجام می دهد، که شدت، مدت و دفعات آن در هفته در خانه های مقابل آن درج گردد.

- کار/ شغل همراه با فعالیت بدنی: اگر فرد کار پر تحرک دارد یا وظایف شغلی وی توأم با فعالیت بدنی است (مانند کشاورزی، کارگری)، در خانه های مقابل آن مانند موارد قبلی ثبت گردد. به افرادی که مشاغل بدون تحرک مانند فعالیت اداری، اپراتوری، رانندگی و از این قبیل را دارند آموزش و مشاوره لازم برای فعالیت بدنی مطلوب صورت گیرد. باید توجه داشت مشاغل مانند آبیاری یا باغبانی انرژی کمی مصرف می کنند. اما چمن زنی و شخم زدن شدت متوسط به بالا دارند.

- ورزش و سایر تمرینات تفریحی، ورزشی: در صورتی که فرد در طول هفته با هدف ورزش یا تفریح به انجام ورزش هایی مانند شنا، کوهنوردی، دوچرخه سواری، والیبال، بسکتبال، ورزشهای سالنی و سایر ورزش ها می پردازد، با ذکر نام ورزش در خانه نوع ثبت شود.

- سایر فعالیتهای جسمانی: هرگونه فعالیت جسمانی دیگری که فرد انجام می دهد و در دسته بندی های فوق قرار نمی گیرد، در این بخش ثبت می شود.

مدت فعالیت در روز: در این ستون از جدول فعالیت جسمانی، مدت زمانی که به طور معمول در هر روز هر یک از فعالیت های جسمانی انجام می شود، پرسیده و بر حسب دقیقه ثبت می گردد.

شدت: برای تعیین شدت فعالیت، از روش تست صحبت کردن در حین انجام فعالیت جسمانی استفاده گردد. از فرد پرسیده شود آیا زمانی که فعالیت جسمانی انجام می دهد، قادر به صحبت کردن می باشد یا خیر. در صورتی که بتواند به راحتی صحبت نماید یا آواز بخواند یا سوت بزند، شدت فعالیت وی خفیف است. اگر در هنگام صحبت کردن به نفس نفس زدن می افتد و نمی تواند آواز بخواند، شدت فعالیت فرد متوسط است و اگر قادر به صحبت کردن نمی باشد، شدت فعالیت جسمانی، شدید می باشد. به عبارت دیگر اگر فرد حین فعالیت بدنی مجبور است هر ۳-۴ کلمه یک بار نفس بکشد، شدت فعالیت او متوسط و اگر مجبور است هر ۲-۱ کلمه یک بار نفس بکشد، شدت فعالیت او شدید محسوب می شود.

در صورتی که فرد از وسایلی مانند تردمیل استفاده می کند که تعداد ضربان قلب وی در حین فعالیت نشان داده می شود یا توانایی اندازه گیری نبض را در حین انجام فعالیت بدنی دارد، برای تعیین شدت فعالیت می توان از روش حداکثر ضربان قلب استفاده کرد.

در این روش، ابتدا از فرمول (سن - ۲۲۰ = حداکثر ضربان قلب) حداکثر ضربان قلب فرد تعیین می شود. اگر تعداد ضربان قلب وی در هنگام انجام ورزش، مساوی یا بیش از ۵۵ درصد حداکثر ضربان قلب محاسبه شده باشد، شدت فعالیت متوسط تا شدید است. به عنوان مثال، اگر سن فردی ۳۵ سال باشد، حداکثر ضربان قلب وی $185 = 220 - 35$ و ۵۵ درصد آن حدود ۱۰۲ می باشد. این فرد اگر در حین فعالیت ورزشی تعداد ضربان قلبش ۱۰۲ بار و بیشتر باشد، شدت فعالیت او متوسط رو به بالا است. تعداد دفعات (روزها) در هفته: در این قسمت، از فرد پرسیده شود که هر نوع فعالیت جسمانی را چند بار در هفته انجام می دهد و در خانه مربوطه ثبت شود.

زمان در هفته: مدت زمان هربار یا هرروز فعالیت جسمانی مورد نظر بر حسب دقیقه در تعداد دفعات آن ضرب شده و عدد حاصل در خانه مربوطه در ستون زمان در هفته ثبت می گردد. به عنوان مثال اگر فرد ۳ روز در هفته و هرروز ۱۵ دقیقه پیاده روی تند دارد، ۴۵ دقیقه زمان انجام پیاده روی او در هفته است که در ردیف پیاده روی ثبت می شود و برای ردیفهای دیگر فعالیت جسمانی نیز به همین صورت عمل می گردد. اگر این مدت زمان برای مجموع فعالیتهای بدنی فرد در طول یک هفته به طور معمول به ۱۵۰ دقیقه برسد، زمان فعالیت بدنی برای تامین سلامت او کافی است.

فعالیت جسمانی منظم و مستمر: فعالیت جسمانی منظم و مستمر فعالیتی است که به طور معمول در اکثر هفته ها و در اکثر روزهای هفته انجام می شود.

فعالیت جسمانی مطلوب: چنانچه فرد بطور معمول، منظم و مستمر، فعالیت جسمانی با شدت متوسط حداقل ۳۰ دقیقه در روز، ۵ روز یا ۱۵۰ دقیقه در هفته داشته باشد یا بطور معمول، منظم و مستمر، فعالیت جسمانی شدید به مدت ۷۵ دقیقه در هفته، حداقل در سه روز داشته باشد، در خانه مطلوب علامت زده شود. در صورت عدم فعالیت جسمانی یا کافی نبودن فعالیت جسمانی از نظر مدت، شدت و استمرار آن، در خانه نامطلوب علامت زده شده و برای ارتقای فعالیت جسمانی آموزش و مشاوره لازم ارائه گردد.

برای مطلوب بودن میزان فعالیت جسمانی، هم شدت، هم مدت و هم دفعات انجام آن در هفته باید مطلوب باشند و در صورتی که هر یک از موارد مذکور مطلوب نباشد، میزان فعالیت جسمانی نامطلوب است.

به عنوان مثال، برای فردی که ۳ بار در هفته و هربار ۳۰ دقیقه پیاده روی با شدت متوسط دارد و فعالیت دیگری انجام نمی دهد، جدول به این صورت تکمیل می شود: نوع: پیاده روی، مدت در روز: ۳۰ دقیقه، شدت: متوسط، دفعات در هفته: ۳ بار، فعالیت جسمانی این فرد در خانه نامطلوب علامت گذاری می شود و با توجه به وضعیت مراجعه کننده به وی توصیه می شود که فعالیت خود را از طریق افزایش تعداد روزهای فعالیت جسمانی با شدت متوسط یا افزایش مدت زمان انجام فعالیت جسمانی با شدت متوسط در هرروز به ۱۵۰ دقیقه در هفته افزایش دهد.

در مواردی که وجود بیماری، علت نامطلوب بودن فعالیت جسمانی فرد می باشد، لازم است فرد برای تعیین نوع و شدت فعالیت جسمانی به پزشک ارجاع گردد.



بلی				سن شروع	دفعات مصرف روزانه / هفتگی	مصرف غیر مستقیم	عدم پاسخ	خیر	درگیری با مصرف دخانیات ، مصرف غیر پزشکی دارو ، الکل و مواد
مصرف در سه ماه اخیر	آیا در سه ماه اخیر مصرف داشته اید؟		بلی						
چند وقت یک بار	نوع	بلی	خیر						در طول عمر خود کدام یک از مواد زیر را مصرف کرده اید؟
									انواع تنباکو (سیگار، قلیان، چپق ، ناس و...)
									مصرف غیر پزشکی دارو: مسکن اپیوئیدی (ترامادول، کدئین، دیفنوکسیلات، ...)، داروهای آرام بخش یا خواب آور (دیازپام، آلپرازولام، فنوباریتال و...)
									انواع نوشیدنیهای الکلی
									مواد افیونی غیر قانونی (تریاک، شیره، سوخته، هرویین، کراک...)
									انواع حشیش (سیگاری، گراس، بنگ،...)
									محرك آمفتامینی (شیشه، اکستازی، اِکس، ریتالین،...)

استعمال دخانیات: در خصوص مصرف انواع دخانیات نظیر سیگار، قلیان، چپق و سایر مواد در حال حاضر از مراجعه کننده سوال شود. در صورت پاسخ بلی، نوع، دفعات استعمال روزانه یا هفتگی آن و سن شروع مصرف ماده مذکور، در خانه های مربوطه ثبت گردد. با توجه به اینکه در مورد استعمال دخانیات، تغییر رفتار مراجعه کننده هدف اصلی برای گرفتن اطلاعات و ثبت آن می باشد در صورت استعمال غیر روزانه یا گاهگاهی یا بعضی روزها نیز در خانه مربوطه توضیح داده شده و خطرات این نوع استعمال حتی در معرض غیر مستقیم دود قرار گرفتن نیز گوشزد و برای تغییر رفتار مراجعه کننده اقدام گردد. در مورد افراد سیگاری، هدف اول رساندن تعداد سیگار مصرفی روزانه به حداقل ممکن و عوض کردن نوع سیگار به سیگار سبک تر و آماده کردن فرد برای ترک استعمال دخانیات و قطع مصرف قلیان می باشد.

وابستگی یا اختلال مصرف مواد: اختلال مصرف مواد، یک الگوی آسیب شناختی از رفتارهای مرتبط با مصرف مواد است که با نقص کنترل، اُفت کارکرد اجتماعی، مصرف پرخطر، تداوم مصرف علیرغم مواجهه با آسیب های مرتبط با مصرف و تحمل فیزیولوژیک نسبت به مواد مشخص می گردد.

مواد شامل همه ترکیباتی است که واجد خواص روان گردان بوده و مصرف آنها موجب تغییر در رفتار (مانند عصبانیت)، اختلال در خلق و خوی (افسردگی)، اختلال در قضاوت و شعور فرد (فراموشی و بی توجهی) می شود. مواد در دستجات زیر تقسیم بندی می شوند:

- ترکیبات افیونی (تریاک، شیره، سوخته، هرویین، کدیین، ترامادول، غیره)
- حشیش (سیگاری، گراس، بنگ، غیره)
- محرك های آمفتامینی (شیشه، اکستازی، اِکس، ریتالین، غیره)
- آرام بخش ها یا قرص های خواب آور (دیازپام، آلپرازولام، فنوباریتال، غیره) و مسکن های اپیوئیدی (ترامادول، کدئین، دیفنوکسیلات، ...)

بدون تجویز پزشک یا با مقدار و دفعات مصرف بیش از تجویز پزشک پس از پرسش در خصوص استعمال دخانیات و ثبت موارد مربوطه با رعایت احترام و حریم خصوصی از مراجعه کننده سوال می شود که آیا ماده دیگری مصرف می کند یا خیر؟ به مراجعه کننده یاد آوری کنید که این ارزیابی برای تمام مراجعان به عنوان بخشی از ارزیابی استاندارد وضعیت سلامتی انجام می شود و هدف آن شناسایی زودرس مصرف این مواد به منظور کمک به

ارتقای سلامتی افراد است.

هدف از این پرسش، دستیابی به پاسخ های صحیح و دقیق نبوده، بلکه انتقال این پیام به مراجعان است که مصرف مواد، پیامدهای منفی جدی بر سلامت آنها داشته و نظام مراقبت های بهداشتی نسبت به آن حساس بوده و آمادگی دارد در صورت وجود مشکل به آنان کمک نماید.

در صورت پاسخ بلی، سن شروع مصرف، مصرف در سه ماهه اخیر، نوع ماده مصرفی و دفعات مصرف پرسیده شود، در خانه های مربوطه ثبت و فرد مصرف کننده برای دریافت خدمات مشاوره به روانشناس یا پزشک دوره دیده ارجاع گردد.

پس از تکمیل بخش شیوه زندگی، در جدول طبقه بندی و تشخیص در صفحه آخر فرم ارزیابی دوره ای سلامت، در ردیف دوم تحت عنوان شیوه زندگی نامطلوب، در صورتی که تغذیه فرد مطلوب نیست (هریک از گروه های غذایی به میزان مطلوب مصرف نمی شود یا عادات غذایی نامناسب وجود دارد) دورکد ۱ و زیرکد مربوط به هریک از گروههایی که مصرف نامطلوب دارد، دایره کشیده شود. همچنین در صورت نامطلوب بودن فعالیت جسمانی کشیدن دایره دورکد ۲ و در صورت مصرف دخانیات، الکل، داروها و مواد اعتیاد آور دورکد ۳ و زیرکد مربوط به آن، همچنین اقدامات شامل ارائه توصیه ها و مشاوره و ارجاع برای اصلاح وضع موجود در ستون اقدامات ثبت می شود. توجه شود که تکمیل این بخش از فرم، جمع بندی همه خدمات شیوه زندگی را شامل می شود و نباید مورد غفلت قرار گیرد.

ارزیابی روانشناختی: جهت غربالگری افراد از لحاظ وجود یا عدم وجود علائم بیماری های روانی از ابزار غربالگری K6 (مقیاس دیسترس روانشناختی کسلر) استفاده می شود. برای استفاده از این ابزار، بهورز یا مراقب سلامت، ابتدا ۶ سوال زیر را از مراجعه کننده پرسیده و به پاسخ های کیفی وی امتیاز عددی داده و برحسب نمره پاسخ وی تصمیم گیری می شود: سپس نمرات حاصله از هر سوال را باهم جمع بنماید. در صورتی که مراجعه کننده امتیاز کمتر از ۱۰ کسب نمود درخانه مربوطه در پایین جدول مربع مقابل دیسترس روانشناختی ندارد را علامت بنماید و روش های مقابله و پیشگیری از بیماری های روان را بصورت مختصر آموزش دهید. اگر نمره ۱۰ و بالاتر کسب کرد در پایین جدول مربع مقابل دیسترس روانشناختی «دارد» را علامت بنماید و وی را جهت بررسی های تکمیلی به پزشک مرکز ارجاع دهید. همچنین در صورتی که مراجعه کننده به بیش از سه سوال پاسخ نداده یا اظهار بی اطلاعی نموده باشد، امتیاز آزمون او اعتبار نداشته و نیاز به بررسی بیشتر توسط پزشک وجود دارد. از مراجعه کننده دارای امتیاز ۱۰K6 و بالاتر سوال شود که آیا افکار خودکشی دارد؟ و پاسخ علامت زده شود. هم چنین در خصوص سابقه ابتلای فعلی به بیماری صرع نیز سوال و پاسخ در مربع مربوطه ثبت شود. از مراجعه کننده در خصوص ابتلا به بیماری اضطراب، افسردگی و سایر بیماریهای روان سوال و پاسخ ثبت گردد. چنانچه هریک از موارد ذکر شده پاسخ مثبت داشت وی رابه پزشک ارجاع نمایید.

امتیاز	همیشه (۴)	بیشتر اوقات (۳)	گاهی (۲)	بندرت (۱)	اصلا (۰)	ارزیابی روانشناختی: امتیاز کمتر از ۱۰ = دیسترس روانشناختی ندارد، امتیاز ۱۰ و بالاتر = دیسترس روانشناختی دارد*
						چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس می کردید مضطرب و عصبی هستید؟
						چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس نا آرامی و بیقراری می کردید؟
						چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس غم و اندوه می کردید؟
						چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس می کردید که انجام دادن کارهای روزمره برای شما خیلی سخت است؟
						چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس نا امیدی می کردید؟
						چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس بی ارزشی می کردید؟
دیسترس روانشناختی: ندارد <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> افکار خودکشی: ندارد <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> ابتلای فعلی به صرع: ندارد <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> سابقه ابتلا به بیماریهای خفیف روانی: ندارد <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> نوع بیماری سابقه ابتلا به بیماریهای شدید روانی: ندارد <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> نوع بیماری						

ایمن سازی، آلرژی، مواجهات شغلی: این قسمت نیز توسط بهورز، مراقب سلامت تکمیل می شود.

ندارد	دارد	ایمن سازی، آلرژی، مواجهات شغلی
	<input type="checkbox"/> نوع واکسن مورد نیاز: دوگانه <input type="checkbox"/> هیپاتیت <input type="checkbox"/> آنفلوانزا <input type="checkbox"/> سایر..... <input type="checkbox"/> واکسن..... تزریق شد	نیاز به واکسیناسیون
	نام دارو..... نام ماده غذایی..... نوع عارضه.....	عارضه / آلرژی دارویی / غذایی
	<input type="checkbox"/> نوع عامل: شیمیایی <input type="checkbox"/> فیزیکی <input type="checkbox"/> بیولوژیک <input type="checkbox"/> ارگونومیک نام عامل.....	مواجهه با عوامل زیان آور شغلی

سابقه واکسیناسیون: در صورت نیاز به تزریق واکسن با توجه به برنامه های ایمن سازی در سطح کشور، مراجعه کننده جهت انجام واکسیناسیون ارجاع می گردد.

تشخیص نیاز به واکسن: در برنامه کشوری، آخرین واکسن یادآور دوگانه در سنین ۱۴ الی ۱۶ سالگی تزریق می گردد. سپس هر ۱۰ سال یکبار این واکسن باید تزریق گردد. برای تکمیل خانه مربوطه در صورتی که کارت واکسن مستند موجود نیست، زمانهای عمومی یا معمول واکسیناسیون توام مانند واکسیناسیون در دبیرستان، هنگام ازدواج و حین حاملگی به مراجعه کننده یادآوری می شود تا دریافت **واکسن توام** و زمان آن را به خاطر بیاورد در صورتی که سابقه مشخصی دریافت نشد، جهت انجام واکسیناسیون ارجاع می گردد. همچنین آن دسته از افرادی که در معرض خطر هیپاتیت «ب» هستند و تاکنون واکسن هیپاتیت ب دریافت نکرده اند، برای تزریق واکسن هیپاتیت ارجاع می شوند. **گروههای پرخطر برای ایمن سازی هیپاتیت «ب»** به شرح زیر می باشد:

مشاغل خاص:

الف - کلیه پرسنل شاغل در مراکز درمانی بستری و سرپایی که با خون و ترشحات آغشته به خون به نحوی در تماس هستند شامل: پزشکان، پرستاران، ماماها، بهیاران، کمک بهیاران، واکسیناتورها، دندانپزشکان، کمک دندانپزشکان، کارشناسان و تکنسین های آزمایشگاه های تشخیص طبی، نظافت چیان واحدهای بهداشتی درمانی و آزمایشگاههای تشخیص طبی، دانش آموزان بهورزی، دانشجویان پزشکی، دندانپزشکی، پرستاری و مامائی،

ب - آتش نشانها، امدادگران اورژانس، زندانبانان، کارشناسان آزمایشگاه های تحقیقات جنایی و صحنه جرم

ج - رفتگران شهرداری ها

د - پرسنل مؤسسات نگهداری کودکانی که در کانونهای اصلاح و تربیت نگهداری می شوند، کودکان عقب مانده ذهنی و خانه سالمندان و معلمان مدارس استثنایی

بیماران خاص:

ه - بیماران تحت درمان دیالیز و افرادی که بطور مکرر خون یا فرآورده های خونی دریافت می کنند (تالاسمی، هموفیلی و.....)

و - افراد آلوده به هیپاتیت C که حداقل یک تست تکمیلی مثبت دارند

ز - اعضاء خانواده فرد HBsAg+ ساکن در یک واحد مسکونی

رفتارهای پرخطر:

ح - زندانیان دارای رفتارهای پرخطر و دارای محکومیت بیش از ۶ ماه

ط - افراد دارای رفتارهای پرخطر جنسی و اعتیاد تزریقی که تحت پیگیری مداوم هستند.

واکسن آنفلوانزا: برای افراد سنین بالا و یا بیماران ریوی و قلبی و عروقی و یا افرادی که دارای مشکلات ایمنی هستند و کارکنان مراکز

بهداشتی درمانی بصورت سالیانه تزریق می گردد. تزریق واکسن آنفلوانزا قبل از فصل سرما توصیه شده و پس از آن توصیه نمی شود. در حال حاضر تامین واکسن به عهده فرد است. از آنجا که زمان مطلوب برای تلقیح واکسن از شهریور ماه آغاز می گردد، واکسن های

جدید از این تاریخ توزیع می گردد و باید به مراجعه کننده تاکید کرد که برای تهیه واکسن جدید از مهرماه اقدام کند. افراد در معرض خطر که دریافت واکسن انفلوانزا به آنها توصیه می شود عبارتند از:

- ۱- بیماران دچار نقص سیستم ایمنی
- ۳- ساکنین آسایشگاه ها و کارکنان آن
- ۴- بیماران مبتلا به بیماری های مزمن (ریوی- قلبی عروقی- کلیوی و متابولیک)
- ۵- کارکنان حرفه های پزشکی و بهداشتی، بالاخص افراد در تماس مستقیم با بیمار
- ۶- مراقبین و سایر اعضای خانواده بیمارانی که جزو گروه در معرض خطر به حساب می آیند
- ۷- کارکنان شاغل در مرغداری ها و پرورش دهندگان طیور

در صورتی که فرد به بیماری خاصی مبتلا باشد، یا شرایط ویژه ای داشته باشد که نیاز به سایر واکسن ها توسط پزشک معالج وی تعیین شده است، در قسمت سایر نوع آن نوشته شده و تاریخ بعدی تزریق با توجه به کارت معین و در صورتی که تزریق آن در مرکز انجام شد، در محل مربوطه ثبت شود. چنانچه برای مراجعه کننده تزریق واکسن دوگانه انجام گردید، در قسمت مربوطه علامت زده شده و در غیر این صورت زمان انجام واکسیناسیون به وی اطلاع داده شود.

سابقه آلرژی دارویی یا غذایی: از مراجعه کننده در خصوص وجود حساسیت های غذایی یا دارویی و نوع آن (پوستی، تنفسی، عمومی) سوال و در قسمت مربوطه درج گردد.

مواجهه یا تماس با عوامل زیان آور شغلی: به شغل و وظیفه شغلی مراجعه کننده توجه نموده و در صورت احتمال این مواجهات بر اساس نوع مواجهه علامت زده شود.

فاکتورهای زیان آور در محیط کار افراد به چهار گروه عمده تقسیم می شوند که عبارتند از: عوامل زیان آور فیزیکی، عوامل زیان آور شیمیایی، عوامل زیان آور بیولوژیکی و عوامل زیان آور ارگونومیک. در رابطه با هر شغلی باید بررسی شود که کدام گروه از این عوامل در آن شغل وجود دارند.

مهمترین عوامل فیزیکی زیان آور در محیط کار عبارتند از: گرما، سرما، سرو صدا، افزایش و کاهش فشار و ارتعاش در محیط کار و اشعه های یونیزان و غیر یونیزان

مهمترین عوامل شیمیایی مورد نظر در محیط کار وجود دارند و تعدادشان بسیار زیاد است که بسیاری از این مواد حتی اثراتشان شناخته شده نیست، اما یک سری از موادی که پرمصرف تر هستند مانند گروه هایی از فلزات و حلال ها اثرات شناخته شده ای دارند.

عوامل بیولوژیکی زیان آور در محیط کار شامل قارچ ها، باکتری ها و ویروس ها می باشند که در بعضی مشاغل و عمدتاً مشاغلی که افراد در آن با مواد دفعی انسانها، حیوانات یا با گیاهان سرو کار دارند مانند آزمایشگاهیان، پرستاران، بهیاران، دامداران، دامپزشکان و... بیشتر دیده می شود.

گروه بعدی عوامل ارگونومیک هستند که مرتبط با طراحی محیط کار، شکل انجام کار و وسایل مورد استفاده در محل کار هستند. در صورت عدم تناسب موارد فوق با شرایط فرد شخص دچار اختلالات مختلف از جمله ناراحتی های اسکلتی عضلانی می شود.

در صورت وجود یکی از عوامل زیان آور شغلی، مراجعه کننده پس از دریافت توصیه های اولیه بر اساس راهنما به پزشک دوره دیده طب کار با هماهنگی واحد بهداشت حرفه ای شهرستان ارجاع گردد. **موارد توصیه شده و ارجاعات در جدول تشخیص و طبقه بندی فرم (صفحه**

۴) درج گردد.

نیاز به بررسی تکمیلی توسط پزشک: این ردیف در واقع مربوط به ارجاعات داخل مرکز است و در صورتی که بهورز یا کاردان و کارشناس بهداشتی نیاز به بررسی پزشک را برای موضوعی خاص لازم بداند، ضمن ثبت موضوع در خانه های مربوطه علامت گذاری می کند.

مثال: مراقب سلامت در بررسی شیوه زندگی با عدم فعالیت فیزیکی به علت وجود بیماری قلبی یا کمردرد یا..... مواجه شده است که نیاز به راهنمایی توسط پزشک و مشاوره مراجعه کننده با پزشک وجود دارد. در این حالت در خانه مربوطه علامت گذاری می شود.

در انتهای این بخش بهورز/ مراقب سلامت که فرم را تکمیل کرده است نام و نام خانوادگی و سمت خود را در محل مربوطه یادداشت نموده و تاریخ ارائه خدمت را می نویسد. همچنین تاریخ مراجعه بعدی را به مراجعه کننده یادآوری نموده و علت آن



را در فرم ثبت می نماید.

مراقبت دوره باروری، پیش یائسگی و یائسگی: در صورت قطعیت بارداری، مراقبت بارداری انجام و خدمات سلامت زنان به پس از زایمان موکول شود. در صورت احتمال بارداری، برای قطعی شدن بارداری اقدام و در صورت تمایل به بارداری طی یک سال آینده، خدمات سلامت زنان و مراقبت پیش از بارداری انجام شود.						
سوابق و شرح حال						
تاریخ اولین روز آخرین قاعدگی...../...../..... سن اولین قاعدگی..... سن اولین زایمان..... سن یائسگی قطعی.....تعداد بارداریتعداد زایمان..... سابقه شیردهی(ماه)..... استفاده از روش پیشگیری از بارداری: ندارد <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> نوع روش مدت استفاده..... سابقه سرطان پستان یا تخمدان در فرد یا بستگان درجه یک: ندارد <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> سابقه رادیوتراپی قفسه سینه: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/>						
وضعیت باروری	بلی	خیر	علائم / شکایات	بلی (نوع)	خیر	علائم / بیماری ها
بارداری / احتمال بارداری			الیگومنوره،هیپومنوره/آمنوره(غیرحاملگی)			اختلال رابطه زناشویی / جنسی
تمایل به بارداری تا یک سال بعد			منومتروراژی / هیپرمنوره / پلی منوره			گرگرفتگی / تعریق شبانه
سابقه هورمون درمانی (استروژنی تنها)			لکه بینی(بعدمقاربت/بین قاعدگی/دریائسگی)			احساس خشکی واژن
شیردهی در حال حاضر			درد هنگام مقاربت			بی اختیاری ادراری
سابقه سقط / مرده زایی ماکروزومی			ترشح واژینال غیرطبیعی / زخم یا ضایعه تناسلی			سایر علائم و شکایات کنونی
ناباروری (مردانه، زنانه، اولیه، ثانویه) علت.....			ترشح مجرا/ زخم تناسلی همسر/ درمعرض خطر عفونت آمیزشی / ایدز			بیماری تشخیص داده شده فعلی(پولیپ، فیبروم و PCO و.....)

سلامت باروری: سلامت باروری زنان توسط کاردان یا کارشناس مامایی برای زنان مراجعه کننده به شرح زیر تکمیل می گردد: سوابق و شرح حال: در پرسیدن سوالات مربوط به سوابق و شرح حال و علائم به وضعیت باروری فرد بویژه از نظر تاهل و بارداری توجه نمایید. برخی سوالات را از افراد مجرد پرسیده نمی شوند. در قسمت شرح حال موارد زیر را ثبت نمایید:

تاریخ اولین روز آخرین قاعدگی مراجعه کننده سوال و ثبت شود. چنانچه تاریخ دقیق را نمی داند بصورت «نمی داند» و در صورتی که زمان تقریبی را می داند، زمان تقریبی ثبت شود به عنوان مثال اردیبهشت ماه یا سه ماه قبل یا بیشتر از یک سال قبل ثبت گردد. سپس در صورتی که متاهل است و یا حداقل یک بار ازدواج نموده است، **تعداد بارداری، سن اولین قاعدگی، سن اولین زایمان، تعداد بارداری، تعداد زایمان، سابقه شیردهی برحسب ماه (مجموع مدت شیردهی برای همه فرزندان)** در محل مربوطه ثبت گردد. در صورتی که از آخرین قاعدگی مراجعه کننده بیش از یک سال گذشته است، **سن یائسگی قطعی** نیز براساس زمان آخرین قاعدگی و با توجه به تاریخ تولد مراجعه کننده تعیین و ثبت شود.

همچنین در صورتی که مراجعه کننده برای جلوگیری از بارداری از روش خاصی استفاده می نماید(روش ها عبارتند از: قرص های پیشگیری از بارداری، کاندوم، روشهای تزریقی، آی یودی، بستن لوله در زنان و مردان، روش منقطع) روش مورد استفاده و طول مدت استفاده از آن در قسمت مخصوص ثبت شده و در هر دو صورت (استفاده از روش یا عدم استفاده از روش پیشگیری از بارداری) مشاوره لازم برای فرزند آوری سالم منطبق با سیاستها و برنامه کشوری اداره باروری سالم صورت گیرد.

بارداری: در صورت قطعیت بارداری، مراقبت بارداری انجام و خدمات سلامت زنان به پس از زایمان موکول شود. با سلام و احترام

تمایل به بارداری: در صورت تمایل به بارداری در طی یک سال آینده خدمات سلامت زنان و مراقبت پیش از بارداری انجام شده و از تکرار خدمت یا ثبت مکرر براساس بخشنامه مشترک اداره سلامت میانسالان و اداره سلامت مادران(ضمیمه راهنما) عمل گردد.

احتمال بارداری: در صورتی که از تاریخ اولین روز آخرین قاعدگی بیش از یک ماه گذشته باشد یا علائمی حاکی از احتمال بارداری وجود داشته باشد، برای تشخیص حاملگی قطعی اقدام شود.

شیردهی فعلی: از مراجعه کننده در خصوص شیردهی در حال حاضر سوال گردد در صورت شیردهی در حال حاضر، ملاحظات لازم در خصوص روش تنظیم خانواده، ضایعات پستانی، مشاوره شیردهی و... به عمل آید.

سابقه هورمون درمانی: سابقه هورمون درمانی یا مصرف داروها و ترکیبات هورمونی استروژنی مورد سوال قرار گرفته و نوع هورمون مصرفی و طول مدت مصرف آن در خانه مربوطه ثبت می شود.

سابقه سقط، مرده زایی و ماکروزومی: خارج شدن محتویات رحم قبل از سن ۲۲ هفتگی جنین را سقط یا abortion می نامند و خروج جنین مرده بعد از هفته ۲۲ را مرده زایی می نامند. ماکروزومی به معنای تولد نوزاد با جثه بزرگ (وزن ۴ کیلو و بالاتر) است. سابقه سقط / مرده زایی / ماکروزومی سوال شده و پاسخ از نظر نوع سقط (خود به خودی، تهدید به سقط، سقط غیر قابل اجتناب / عادی، مکرر / درمانی / انتخابی، القایی، عفونی) و تولد نوزاد با ماکروزومی ثبت می شود.

ناباروری: در افراد حداقل یک بار ازدواج کرده سابقه ناباروری مورد پرسش قرار می گیرد. در صورتی که علیرغم یک سال نزدیکی «محافظة نشده» زوجین، حاملگی اتفاق نیفتد، زوج نابارور محسوب می شوند. ناباروری، شامل ناباروری اولیه (بیماران بدون سابقه حاملگی) و ناباروری ثانویه (زوج هایی که ناباروری را پس از حاملگی های قبلی تجربه می نمایند) می باشد. همچنین ممکن است ناباروری به علل مردانه یا زنانه اتفاق افتاده باشد. در صورت وجود ناباروری، نوع آن (مردانه، زنانه، اولیه، ثانویه) در خانه مربوطه ثبت شده و آموزشهای لازم ارائه می گردد.

پس از اخذ سوابق فوق علائم و شکایات فعلی مراجعه کننده به شرح زیر مورد پرسش قرار می گیرد:

ترشح واژینال در مراجعه کننده یا ترشح مجرا در همسروی مورد پرسش قرار گرفته و نوع ترشح از نظر بو، رنگ و... سوال شده و در صورت غیر طبیعی بودن در قسمت بلی ثبت گردد.

زخم یا ضایعه در ناحیه تناسلی مراجعه کننده یا همسروی، بخصوص در مواردی که فرد یا همسروی رفتار جنسی پرخطر (وجود عفونت در همسر، تعدد شرکای جنسی همسر، مسافرت همسر به مناطق پرخطر، سابقه زندان یا اعتیاد بویژه اعتیاد تزریقی) دارند با رعایت اصول اخلاقی نیز مورد سوال قرار گرفته و نتیجه با توجه به گفته مراجعه کننده در خانه مربوطه ثبت می شود.

بی نظمی قاعدگی و خونریزی غیر طبیعی رحمی: الگوی خونریزی قاعدگی مراجعه کننده مورد پرسش قرار گرفته و در صورت وجود هرگونه خونریزی غیر طبیعی به صورت بی نظمی قاعدگی (الیگومنوره/آمنوره/هیپومنوره منومترورژی/ هیپرمنوره/ پلی منوره یا لکه بینی) نوع آن در خانه مربوطه برای تصمیم گیری بعدی ثبت می شود. خونریزی غیر طبیعی زمانی است که:

۱- سیکل قاعدگی کمتر از ۲۵ روز باشد (پلی منوره)

۲- سیکل قاعدگی بیشتر از ۳۵ روز باشد (الیگومنوره)

۳- حجم خونریزی بیشتر از ۸۰cc باشد (منورژی)

۴- خونریزی نامنظم باشد (متروورژی)

۵- خونریزی نامنظم و شدید باشد (منومترورژی)

۶- لکه بینی در طول سیکل یا بعد از مقاربت وجود داشته باشد

۷- آمنوره: در صورتی که قاعدگی به مدت ۳ دوره قطع شده است، فرد، مبتلا به آمنوره تلقی می شود.

آمنوره به علت حاملگی، استفاده از بعضی از روشهای پیشگیری از بارداری، اختلال عملکرد تخمدان مانند تخمدان پلی کیستیک، منوپوز طبیعی، منوپوز زودرس، هیستریکتومی و اوارکتومی اتفاق می افتد. در صورت وجود آمنوره در ستون بلی علت آن ثبت گردد. اگر آمنوره به دلیل حاملگی باشد فقط در بارداری ثبت شده و مراقبت مادر باردار انجام می شود.

در صورت وجود خونریزی غیر طبیعی، بر اساس راهنما اقدام لازم یا ارجاع صورت گیرد.

گر گرفتگی / تعریق شبانه: از زنان در دوران یائسگی طبیعی (۴۵ الی ۵۹ سال) در خصوص احساس گر گرفتگی سوال شود. اختلال وازوموتور به صورت احساس گرم شدن شدید در قسمت فوقانی بدن (سرو صورت و گردن و قفسه سینه) می باشد. این اختلال بیشتر شبها اتفاق می افتد و مانع خواب و استراحت فرد می شود. گر گرفتگی پس از ۴-۵ دقیقه با عرق سرد و احساس



سرما تمام می شود. دفعات گرفتگی در افراد مختلف متفاوت است و در بعضی از زنان اصلاً اتفاق نمی افتد. چنانچه این علامت وجود داشت، در خانه بلی علامت زده شده و برابر راهنمای بالینی اقدام شود.

اختلال در روابط زناشویی: با رعایت حریم خصوصی، احترام به مراجعه کننده و رعایت موازین فرهنگی، اخلاقی و مذهبی از وی در خصوص رضایت از روابط عاطفی با همسر، روابط زناشویی و جنسی سوال شده و در صورت وجود مشکل در ستون بلی نوع مشکل ثبت گردد. روابط بین فردی مناسب پایه روابط زناشویی و جنسی رضایتمندانه است و مانع از بروز خشونت خانگی می گردد. در صورت وجود خشونت خانگی، علاوه بر ارجاع فرد به روانشناس برای کمک به مراجعه کننده، موضوع را در ثبت مخاطرات خانوادگی موثر بر سلامت فرد در نظر بگیرید.

اختلال در روابط جنسی ممکن است مرتبط با وجود بیماری زمینه ای، مصرف داروها، اختلال چرخه جنسی و مشکلات اورولوژیستال بوده و به یکی از زوجین یا هر دو ارتباط داشته باشد.

اختلال عملکرد جنسی تحت تاثیر عوامل روانی، فیزیولوژیک و اجتماعی بوده و به ۴ گروه تقسیم می شود: اختلال در چرخه جنسی (اختلال میل جنسی desire، اختلال برانگیختگی arousal، اختلال orgasm) و مقاربت دردناک dysparonia ناشی از خشکی واژن در زنان. در صورت پاسخ مثبت نوع آن درج گردد.

احساس خشکی واژن: اغلب در خانم های سنین یائسگی و حین مقاربت دردناک احساس می شود. از زنان در سنین یائسگی این سوال پرسیده شود و در صورت پاسخ بلی در خانه مربوطه علامت گذاری شود.

بی اختیاری ادراری: بی اختیاری ادراری به صورت حاد یا مزمن دیده می شود. در نوع حاد آن عواملی مانند دیابت، عفونت، مشکلات نورولوژیکال و آناتومیک موثرند. نوع مزمن آن در دو حالت با مثانه خالی و مثانه پر دیده می شود. از میان انواع مختلف بی اختیاری استرسی ادراری stress incontinence ممکن است مرتبط با کمبود استروژن دوره یائسگی، شلی عضلات کف لگن باشد.

سایر علائم و شکایات کنونی: از مراجعه کننده خواسته شود که اگر هرگونه مشکل دیگری دارد مطرح نماید. سایر علائم و نشانه هایی که مراجعه کننده اظهار می دارد، در خانه مربوطه در ستون بلی ثبت شود.

بیماری تشخیص داده شده فعلی: در صورتی که برای مراجعه کننده بیماری دیگری مانند فیبروم، PCOD (تخمدان پلی کیستیک)، PMS (نشانگان پیش از قاعدگی)، پولیپ و... از قبل تشخیص داده شده است، نوع بیماری را در ستون بلی در خانه مربوطه ثبت نمایید.

در صورت وجود مورد مثبت در سیر بررسی تاریخچه سلامت باروری، دور موارد مربوطه را در ستون اول و اقدامات انجام شده را در ستون اقدامات جدول تشخیص و طبقه بندی، ردیفهای «باروری» و ردیف «یائسگی» ثبت نمایید.

ارزیابی خشونت خانگی در زنان متأهل: امتیاز ۱۰ و بالاتر = در معرض خشونت خانگی (همسرآزاری)	اصلا (۰)	بندرت (۱)	گاهی (۳)	بیشتر اوقات (۴)	همیشه (۵)	امتیاز
آیا همسر شما تا کنون شما را کتک زده است؟						
آیا همسر شما هر تا کنون به شما توهین کرده است؟						
آیا همسر شما تا کنون شما را تهدید به آسیب کرده است؟						
آیا همسر شما تا کنون بر سر شما فریاد زده است؟						
در صورت امتیاز ۱۰ و بالاتر از ۱۰ و تمایل فرد به دریافت کمک ارجاع به روانشناس / پزشک انجام شود.						

خشونت خانگی: باید توجه داشت که صحبت در مورد خشونت برای قربانیان کار بسیار مشکلی است و نیاز به فراهم شدن

فضای مناسب دارد.

از دیدگاه زنان خشونت دیده، برقراری ارتباط، همدلی (درک موقعیت و احساس آنان) و شنیده شدن حرف‌هایشان در اولویت قرار دارد.

هنگام مصاحبه بهتر است ضمن گوش دادن به صحبت‌های مراجع و توجه به شکایات او، با تکان دادن سرو استفاده از عباراتی مانند "خیلی اذیت شدید"، "می فهمم"، ... ارتباط مناسب را برقرار کنید.

می‌توانید از جملات حمایت‌کننده زیر استفاده کنید: خوشحالم که موضوع را با من در میان گذاشتید؛ می‌خواهم کمک‌تان کنم؛ نگران سلامتیتان هستم؛ شما مقصر نیستید؛ و من می‌توانم شما را به متخصصینی معرفی کنم که راهنمایی‌تان کنند.

جملاتی که در این موقعیت‌ها نباید به کار برد: سهم شما در این دعوا چه بود؟ شما که می‌دانستید عصبانی است چرا با او جروبحث کردید؟ چرا زودتر به من نگفتید؟ چرا همان بار اولی که کتکتان زد، ترکش نکردید؟

بایدها:

- باید رازدار باشید. هر صحبتی با قربانی باید بدون حضور اعضای خانواده و به طور خصوصی انجام شود.
 - باید موقعیت و احساس قربانی را درک و به آن توجه کنید.
 - باید به قربانی بگویید مقصر نیست و کتک زدن تحت هیچ شرایطی کار درستی نمی‌باشد.
- نبایدها:
- نباید راز بیمار را برملا کنید
 - نباید خطر خشونت را ناچیز شمرده و دست کم گرفت: نباید تصور کنیم حال که سال‌هاست در چنین وضعی زندگی کرده، پس موضوع چندان هم جدی نیست
 - نباید قربانی را با سؤالاتی نظیر "چرا ترکش نمی‌کنی؟ چرا در این رابطه مانده‌ای؟ چرا به او اجازه می‌دهی چنین رفتاری با تو داشته باشد؟ چرا زودتر به من نگفتی؟"، سرزنش کرد و مقصر دانست.
 - نباید به استقلال و آزادی قربانی بی‌توجهی کنید: توصیه‌هایی نظیر طلاق، ترک خانه، استقلال او را زیر سؤال می‌برد و نباید انجام شود.
 - نباید قربانی بودن را عادی جلوه دهید، مثلاً بگویید، همه زنان کتک می‌خورند.
 - نباید با مرتکب خشونت برخورد کرد و یا قربانی را به درگیری با او تشویق کرد.
- شیوه‌ی ارجاع
- افراد شناسایی شده و یا مشکوک به خشونت را به فرد مسئول پیگیری زنان خشونت دیده در مرکز بهداشتی-درمانی و یا به پزشک مرکز ارجاع دهید.
 - در صورتی که احتمال خطر جدی برای زن خشونت دیده وجود داشته باشد لازم است ارجاع فوری داده یا با فرد مسئول تماس گرفته شود.
- پیگیری موارد
- این موارد نیازی به ثبت و پیگیری ندارد، مگر مواردی که پزشک مستقیماً دستور پیگیری داده باشد. ولی مشکل فرد را به خاطر بسپارید و در مراجعات بعدی در احوال‌پرسی و آرایه سایر خدمات بهداشتی علاقه و حمایت خود را برای کمک به وی از طریق مرکز بهداشتی درمانی یا دیگر روشهایی که مرکز به شما توصیه کرده است نشان دهید.



معاینات : معاینه ژنیکولوژی برای زنان حداقل یک بار ازدواج کرده انجام شود. معاینه پستان در زنان پرخطر سالانه و در زنان بدون نشانه یا عامل خطر هر سه سال انجام شود.			
معاینه ژنیکولوژی / آموزش همزمان کگل	ندارد (نوع)	معاینه پستان / آموزش همزمان خود آزمایی	ندارد (نوع)
زخم / ضایعه / نمای غیرطبیعی در پرینه یا ولو		نمای ظاهری غیرطبیعی (اندازه، قرینگی)	
ترشح واژینال غیرطبیعی (رنگ، بو، مقدار و... از نظر عفونت یا بد خیمی)		تغییرات غیرطبیعی نیل و پوستی پستان (پوست پرتغالی، اریتم یا قرمزی، زخم، پوسته پوسته شدن)	
آتروفی / خشکی و شکنندگی واژن / واژینیسموس		ترشح از پستان (خودبخودی، سرزی، خونی، چرکی و...)/ یک یا دو طرفه / از یک مجرا یا چند مجرا	
ضایعات سرویکس (سرویسیت، پولیپ، زخم، برجستگی و...)		توده پستان (محل، قوام، اندازه، چسبندگی و...)	
وضعیت غیرطبیعی در معاینه رحم و آدنکسها		توده زیر بغل / فوق ترقوه (اندازه، تعداد، محل)	
شلی عضلات کف لگن و درجه آن (پرولاپس رحم، مثانه، رکتوم، مجرا)		سایر.....	
آموزش ورزش کگل انجام شد <input type="checkbox"/>		آموزش خود آزمایی پستان انجام شد <input type="checkbox"/>	

معاینات باروری زنان

معاینه ژنیکولوژی: معاینه ژنیکولوژی برای زنان حداقل یکبار ازدواج کرده ۵۹-۳۰ سال انجام می شود. پس از انجام معاینه کامل ژنیکولوژی، موارد مثبت و نوع آن در ستون بلی با ذکر نوع مشکل یا ضایعه و در صورت عدم وجود مشکل در ستون خیر علامت گذاری می شود. در معاینه ژنیکولوژی موارد زیر مورد نظر است:

زخم / ضایعه / نمای غیرطبیعی در پرینه یا ولو فیشر، هموروئید و هر نکته غیرطبیعی دیگر در معاینه مورد مشاهده قرار گرفته و نوع آن در خانه مربوطه ثبت می شود. در صورتی که ضایعه ای در ناحیه تناسلی خارجی وجود ندارد در خانه خیر علامت گذاشته می شود.

ترشح واژینال غیرطبیعی: واژینیت ها و عفونتهای تناسلی که بصورت یکی از موارد ترشح کاندیدیایی، تریکومونایی، باکتریال، تبخال، زگیل تناسلی یا زخم های تناسلی تظاهر می نماید در ردیف بعدی ثبت می شود. در صورت وجود ترشح واژینال بدبو و مقاوم به درمان، ضایعات دیگر از جمله احتمال سرطانهای ژنیتال مد نظر قرار گیرد.

آتروفی / خشکی و شکنندگی واژن / واژینیسموس: آتروفی واژن و خشکی و فراژیل بودن آن بویژه در دوران گذار یائسگی مورد توجه قرار گرفته و در خانه مربوطه علامت زده شود.

ضایعات سرویکس که بصورت سرویسیت یا زخم دهانه رحم، پولیپ دهانه رحم یا توده مشکوک دهانه رحم تظاهر می نماید. **پاپ اسمیر:** در پایان یک معاینه کامل و قبل از خروج اسپیکولوم در صورت لزوم و با توجه به دستورالعمل کشوری نمونه پاپ اسمیر تهیه گردد.

معاینه دو دستی: پس از خارج نمودن اسپیکولوم معاینه لگن انجام شده و ضایعات آدنکس (شامل: توده آدنکس، تندرنس آدنکس، عدم تحرک آدنکس و...)، علائم التهاب لگن و توده های رحمی بررسی شده و نتیجه با ذکر نوع در خانه مربوطه در ستون بلی ثبت شود و در غیر این صورت در خانه مربوطه به ستون خیر علامت گذاری شود. همچنین در این حالت ترشح مختصر ادرار همراه با سرفه، عطسه، و... وجود دارد. در صورت وجود بی اختیاری ادراری در قسمت مربوطه ثبت شود. وضعیت غیرطبیعی در معاینه رحم و آدنکسها بویژه از نظر توده های لگن، بزرگی رحم و توده های رحم (فیبروم) مورد توجه قرار گرفته و در صورت وجود ضایعه، نوع آن در خانه مربوطه ثبت شود.

شلی عضلات کف لگن (پرولاپس رحم، مثانه، رکتوم، مجرا و درجه بندی آن): وجود یا عدم وجود سیستم سل و گرید آن، وجود یا عدم وجود رکتوسل و گرید آن، وجود اورتروسل، وجود یا عدم وجود پرولاپس رحم و گرید آن در معاینه مشخص شده و در

صورت وجود شلی عضلات گف لگن، نوع و درجه آن در خانه مربوطه ثبت گردد. همه زنان میانسال برای پیشگیری از شلی عضلات لگن باید ورزش کگل را فرا بگیرند. در کسانی که معاینه واژینال انجام می شود، بهتر است برای درک بهتر چگونگی انجام ورزش کگل، هم زمان با انجام معاینه فوق آموزش ورزش کگل نیز انجام شود. اما در کسانی که به هر دلیل معاینه ژنیکولوژی انجام نمی شود نیز آموزش ورزش کگل ضروری است.

معاینه پستان: این معاینه برای کلیه زنان متاهل یا مجرد از ۳۰ سالگی در اولین ویزیت انجام و هم زمان با انجام معاینه، خود آزمایشی پستان به آنان آموزش داده می شود.

معاینه دو طرفه پستان پس از قاعدگی و قبل از تخمک گذاری با قرارگیری دست ها در دو سمت، بالا بردن دست ها روی سر و در نهایت در حالت دست به کمر، خوابیده به پشت، انجام گیرد. لمس پستان با نرمه انگشت اشاره و انگشت میانی و وارد کردن فشار متفاوت با کف دست یا بند انگشتان زیر عضلات پکتورال جانبی به داخل حفره زیر بغل انجام می گیرد.

یک معاینه کامل به طور سیستماتیک تمام ناحیه پستان ها و قفسه سینه را در بر می گیرد. معاینه را می توان در جهت عقربه ای ساعت یا به صورت نواری انجام داد. معاینه داخل حفره زیر بغل و مجموعه نوک پستان و آرئول با اهمیت است. ظاهر التهابی پستان باید شک به وجود کارسینوم التهابی را برانگیزد. ظاهر کلاسیک یک سرطان التهابی پستان شامل پستان قرمز متورم با ادم پوستی (نمای پوست پرتقال) است. هر تغییر غیر قرینه پوستی با تغییر مجموعه نوک پستان باید شک برانگیز باشد. در معاینه پستان موارد زیر مورد توجه قرار می گیرد:

نمای ظاهری پستان از نظر اندازه و قرینگی، تغییرات پوستی پستان مانند آگزمای پوست یا پوست پرتقالی، اسکار نمونه برداری یا جراحی، تغییرات غیر طبیعی نیپل مانند دفورمیتی نوک پستان و توکشیدگی آن، ترشح خونی، آبکی، شیر و ترشح چرکی از پستان بویژه ترشح خود بخودی یک طرفه خونی مورد توجه قرار گیرد. وجود زخم، وجود توده قابل لمس در پستان و بررسی آن از نظر محل، قوام، اندازه، چسبندگی و... وجود توده زیر بغل و فوق ترقوه و بررسی آن از نظر اندازه، تعداد، محل، همچنین سایر موارد مانند التهاب، کیست، آبسه، تندرنس و... که در معاینه وجود دارد.

در صورت وجود هر یک از موارد یاد شده نوع آن در قسمت «غیر طبیعی» درج گردد. همچنین هر نکته غیر طبیعی دیگری که در مشاهده و لمس پستان وجود دارد در خانه سایر ثبت گردد.

در صورتی که آموزش کگل و آموزش خود آزمایشی پستان انجام شده، در خانه های مربوطه ردیف آخر بخش معاینات علامت گذاری شود.

در صورت وجود مورد حائز اهمیت و نیازمند اقدام در سیر معاینات فوق، نتیجه در جدول تشخیص و طبقه بندی، ردیفهای یائسگی، موربیدیتی باروری و بیماری ادراری تناسلی، سرطان باروری، درج و ثبت گردد.

پاراکلینیک باروری:

پاراکلینیک زنان		در مورد پاپ اسمیر آموزش داده شد		نمونه پاپ اسمیر: تهیه شد		تهیه نشد		علت.....	
نوع آزمایش	تاریخ انجام آخرین آزمایش	نتیجه آخرین آزمایش (ثبت نوع یافته) *			تاریخ انجام پاراکلینیک بعدی	نتیجه (ثبت نوع یافته)			
		طبیعی	غیر طبیعی	نامشخص		طبیعی	غیر طبیعی	نامشخص	
پاپ اسمیر *									
ماموگرافی **									
سایر.....									

* **پاپ اسمیر:** اهمیت رفتارهای سالم جنسی در پیشگیری از سرطان دهانه رحم و انجام پاپ اسمیر برای تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم و چگونگی انجام آن به کلیه زنان مراجعه کننده که حداقل یکبار ازدواج کرده باشند، باتوجه به دستورالعمل کشوری آموزش داده شده و در ردیف اول پاراکلینیک علامت گذاری شود. همچنین در صورتی که نمونه پاپ اسمیر تهیه شده

است در همین ردیف علامت گذاری شده و اگر به هر دلیل نمونه تهیه نشده است علت آن ثبت گردد. در افرادی که علائم یا نشانه مشکوک از نظر سرطان دهانه رحم (خونریزی غیرطبیعی واژینال بویژه پس از مقاربت / پس از یائسگی / لکه بینی، ترشح واژینال بدبو، درد هنگام مقاربت، درد پایدار شکمی یا لگنی یا کمری، نمای ظاهری و وجود ضایعه در سرویکس، وجود توده در واژن یا سرویکس) یا پاسخ سیتولوژی مشکوک از نظر سرطان دهانه رحم دارند، لازم است بررسی های لازم برای تشخیص سرطان دهانه رحم برابر دستورالعمل کشوری در دستور کار قرار گیرد.

در صورتی که آزمایش فوق قبلاً انجام شده نتیجه آخرین آزمایش در محل مربوطه ثبت و در صورتی که نیاز به انجام آزمایش وجود دارد، در صورت وجود شرایط لازم، پاپ اسمیر انجام و نتیجه آن با ذکر نوع ضایعه در محل مخصوص به صورت زیر ثبت می شود.

- مواردی که گزارش آن به صورت نرمال یا متاپلازی در فرم بتسدا گزارش شده است در خانه طبیعی ثبت می شود.
- موارد غیرطبیعی پاپ اسمیر شامل موارد زیر می باشد:

کد ۱. التهاب: گرچه ارتباطی با بدخیمی دهانه رحم ندارد، ممکن است نیازمند مداخله درمانی باشد.
کد ۲. ASCUS (Atypical squamous cells of undetermined significance) در این حالت ۶ تا ۱۲ ماه پس از مداخله درمانی مجدداً پاپ اسمیر انجام می شود.

کد ۳ - مشکوک به بدخیمی یا پیش بدخیمی: این موارد باید برای بررسی از نظر بدخیمی به سطح بالاتر ارجاع شوند.
دیس پلازی، نئوپلازی، (High-grade Squamous Intraepithelial Lesin) HSIL،
و (Low-grade Squamous Intraepithelial Lesin) LSIL و ...

- مواردی که به صورت عدم کفایت (Inadequacy) یا نمونه ناموفق (Unsatisfactory) گزارش شده است در ستون نامشخص / نیازمند تکرار ثبت شده و انجام مجدد پاپ اسمیر مد نظر قرار گیرد.

****ماموگرافی** در صورتی که ماموگرافی انجام شده است، تاریخ انجام و نتیجه در خانه مربوطه ثبت و در غیر این صورت ضمن توجه به عوامل خطر، علائم و نشانه ها در فرد و برابر با دستورالعمل کشوری با هماهنگی پزشک مرکز ماموگرافی درخواست می گردد. در صورتی که در معاینه پستان توده ای لمس شود یا سایر علائم یا نشانه های مشکوک و نیازمند بررسی شامل: نمای ظاهری غیرطبیعی (اندازه، قرینگی، تغییرات پوستی، تغییرات غیرطبیعی نیپل، ترشح از پستان بویژه ترشح خونی، توده پستانی با توجه به محل، قوام، اندازه، چسبندگی و توده زیر بغل / فوق ترقوه وجود داشته باشد، با توجه به سن و عوامل خطر سرطان پستان دستورالعمل کشوری با هماهنگی پزشک، سونوگرافی یا ماموگرافی تشخیصی درخواست می گردد.
در صورت انجام ماموگرافی، نتایج آن بر اساس سیستم BIRAD یا تطبیق با آن به صورت زیر دسته بندی به صورت زیر در بخش پاراکلینیک باروری ثبت می شود:

BIRAD - یک در خانه طبیعی

BIRAD - دو یا کد ۲ (تغییرات خوش خیم)، BIRAD سه یا کد ۳ (احتمالاً خوش خیم: لزوم تکرار ماموگرافی هر ۶ ماه)،
BIRAD چهار یا کد ۴ و BIRAD پنج یا کد ۵ (مشکوک به بدخیمی: لزوم ارجاع برای بیوپسی) در خانه غیرطبیعی /
نیازمند پیگیری

- نامشخص: BIRAD صفر (ارزیابی ناقص) ثبت می شود.

سایر موارد پاراکلینیک در صورت وجود مشکل خاص در خواست می گردد.

در صورت نیاز به هماهنگی با پزشک مرکز برای هر یک از موارد مرتبط با سلامت باروری، از نظر نیاز به معاینه، بررسی، درخواست پاراکلینیک یا اقدام تکمیلی، موضوع در ردیف پایانی خدمات سلامت باروری ثبت و در خواست مورد نظر از پزشک مرکز صورت می گیرد.

موارد تشخیص داده شده یا نیازمند اقدام در بخش پاراکلینیک باروری در ردیف سرطان جدول تشخیص و طبقه بندی، به صورت زیر علامت گذاری و ثبت می شود:

سرطان تشخیص داده شده و تایید شده با پاسخ پاتولوژی مربوطه: کد ۲ پستان - کد ۳ سرویکس
کد ۶. مشکوک به بدخیمی پستان یا سرویکس در معاینه یا پاراکلینیک

کد ۷. در معرض خطر سرطان پستان

۸- سلامت باروری								
تعداد فرزندان..... روش پیشگیری از بارداری: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/> نوع روش: مردانه <input type="checkbox"/> زنانه <input type="checkbox"/> نیاز به مشاوره فرزندآوری سالم <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/>								
علائم کنونی	دارد(نوع)	ندارد	سوابق و شرح حال باروری	دارد(نوع)	ندارد	سوابق / شرح حال باروری	دارد(نوع)	ندارد
ترشح مجرای ترشح واژینال در همسر			در معرض خطر عفونت آمیزشی/ایدز			ناباروری (اولیه، ثانویه / زنانه، مردانه)		
زخم تناسلی در فرد یا همسر او			اختلال یا نارضایتی در رابطه زناشویی/جنسی			سایر (هیپرتروفی پروستات، واریکوسل، هیدروسل، ارسکیت، وجود توده و هرگونه مشکل دیگر در بیضه‌ها.....)		

سلامت باروری در مردان: سلامت باروری مردان در همین بخش و پس از انجام بررسی سوابق و شرح حال پزشکی، توسط پزشک مرد تکمیل می شود.

در صورتی که مرد مراجعه کننده متاهل و خانواده اش کامل است یا تمایل به داشتن فرزند ندارد، در مورد استفاده از روش پیشگیری از بارداری سوال شود. در صورتی که از روش پیشگیری خاصی استفاده می کند، نوع روش ثبت شده و اقدامات مرتبط با فرزندآوری سالم بر اساس دستورالعمل های کشوری انجام می گیرد.

ترشح مجرای فرد یا ترشح واژینال در همسر: در خصوص وجود ترشح از مجرای ادراری و زخم ناحیه تناسلی فرد و در صورتی که فرد دارای شریک جنسی می باشد، در مورد ترشح واژینال همسرش، سوال می شود. در صورت پاسخ مثبت نوع آن پس از سوالات تکمیلی در قسمت «دارد» ثبت گردد.

زخم یا ضایعه در ناحیه تناسلی: در خصوص وجود زخم یا سایر ضایعات در ناحیه تناسلی و پرنه فرد یا همسرش سوال می شود. در صورت پاسخ مثبت، نوع ضایعه پس از سوالات تکمیلی مانند همراهی با علائم ادراری، سوزش، خارش و... در قسمت «دارد» ثبت گردد.

توجه: عفونتهای تناسلی مردان یا مانند گنوره، کلامیدیا، سیفلیس، تریکومونا صرفاً آمیزشی هستند یا مانند کاندیدا و عفونت مختلط باکتریال (مشابه واژینوز باکتریال) عفونت مشترک بین زوجین هستند که یا به دلیل وجود عفونت در همسر یا وجود زمینه مستعد کننده در فرد مانند دیابت، نقص ایمنی، شرایط محیط کار و... ایجاد می شود. در برخی موارد عفونتهای آمیزشی در مردان با علائم ادراری یا علائم پوستی تظاهر پیدا می کنند. همچنین بسیاری از موارد عفونتهای آمیزشی مهم مانند کلامیدیا در مردان بدون علامت است. در هر حال شناسایی مشکل هم از نظر درمان مراجعه کننده و هم از نظر درمان همسر او ارزشمند می باشد، ضمن آنکه در بسیاری از عفونتهای آمیزشی و مشترک در زنان نیاز به درمان مشترک زوجین وجود دارد، حتی اگر زوج طرف مقابل علامت دار نشده باشد.

در معرض خطر عفونت آمیزشی: با رعایت احترام و شرایط فرهنگی و اجتماعی و رعایت موازین اخلاقی و مذهبی و حریم خصوصی مراجعه کننده وجود عفونت در شریک جنسی، تعدد شرکای جنسی، مسافرت به مناطق پرخطر، سابقه زندان یا اعتیاد بویژه اعتیاد تزریقی را مورد توجه قرار داده و برای پیشگیری از عفونتهای آمیزشی/ایدز توصیه های لازم ارائه گردد.

ناباروری: به طور کلی منظور از ناباروری این است که یک زوج به مدت یک سال نزدیکی «محافظت نشده» داشته باشد و حاملگی حاصل نشود که شامل ناباروری اولیه (بیماران بدون سابقه حاملگی) و ناباروری ثانویه (زوج هایی که ناباروری را پس از حاملگی های قبلی تجربه می نمایند) می باشد. در صورت وجود ناباروری اولیه یا ثانویه بودن آن در خانه مربوطه ثبت می شود و آموزشهای لازم ارائه می گردد.

اختلال در رابطه زناشویی: با رعایت حریم خصوصی، احترام به مراجعه کننده و رعایت موازین فرهنگی، اخلاقی و مذهبی از وی در خصوص رضایت از روابط عاطفی با همسر، روابط زناشویی و جنسی سوال شده و در صورت وجود مشکل در ستون بلی نوع مشکل ثبت گردد. روابط بین فردی مناسب پایه روابط زناشویی و جنسی رضایتمندانه است و مانع از بروز خشونت خانگی می گردد..

اختلال در روابط جنسی ممکن است مرتبط با وجود بیماری زمینه ای، مصرف داروها، اختلال چرخه جنسی و مشکلات اورولوژیستال بوده و به یکی از زوجین یا هر دو ارتباط داشته باشد. سایر..... هیپرتروفی پروستات، واریکوسل، هیدروسل، ارکیت، وجود توده و هرگونه مشکل دیگر در بیضه ها، و سایر بیماریها و مشکلات تشخیص داده شده در فرد در بررسی سوابق و شرح حال یا در معاینات مشخص و در خانه سایر ثبت می گردد.

شرح حال و سوابق پزشکی:

تکمیل این بخش توسط پزشک صورت می گیرد. در صورتی که مراجعه کننده به پایگاه بهداشتی / پایگاه سلامت یا خانه بهداشت مراجعه نموده که پزشک در آن مستقر نیست، بخش شرح حال و سوابق و علائم بیماری را بهورز یا کارشناس مراقب سلامت دوره دیده تحت نظارت پزشک می تواند تکمیل نماید. همچنین در هر حالت اندازه گیری اولیه فشارخون به عهده بهورز و مراقب سلامت بوده و پزشک در صورت وجود شرح حال و سوابق خاص یا وجود علائم بیماری یا مثبت بودن تستهای غربالگری یا بالابودن فشارخون مراجعه کننده بررسی لازم را انجام می دهد.

روشن است که پس از برقراری ارتباط اولیه با مراجعه کننده و توضیح اقدامات مورد نیاز، برای پیشگیری از دوباره کاری و سوالات مکرر از وی، لازم است ابتدا پزشک بخشهای مختلف فرم را که توسط سایر اعضای تیم سلامت تکمیل شده است بررسی نموده و از اطلاعات آن برای بررسی وضعیت سلامت فرد و تصمیم گیری برای مداخلات لازم استفاده نماید.

سوابق و شرح حال پزشکی	
ندارد	دارد
شکایت/ علامت بیماری کنونی	نوع شکایت/ علامت / بیماری مدت ابتلا
	وضعیت فعلی به اظهار مراجعه کننده

در خصوص **شکایت یا بیماری فعلی** مراجعه کننده از وی سوال شده و چنانچه بیماری و یا مشکل خاصی در حال حاضر دارد، نوع شکایت یا بیماری و مدت ابتلا و وضعیت فعلی مراجعه کننده از نظر کنترل یا عدم کنترل مورد ذکر شده بررسی و در محل مربوطه درج گردد. روشن است که شکایت یا مشکل اصلی مراجعه کننده در حین انجام معاینات و اقدامات باید مورد توجه ویژه قرار گرفته و اقدام لازم برای درمان یا ارجاع مناسب صورت گیرد.

سابقه یا ابتلای فعلی به بیماری / عامل خطر و مصرف دارو: در قسمت بعدی سوابق یا ابتلای فعلی به بیماری ها یا عوامل خطر مهم در فرد مراجعه کننده و یا بستگان وی سوال می شود. ترجیحا برای ثبت سوابق و شرح حال کنونی فردی بر اساس مستندات (پرونده پزشکی، آزمایشات یا داروی مصرفی و...) عمل شده و اظهارات فرد به تنهایی ملاک تشخیص قرار نمی گیرد، مگر آنکه پزشک شخصا بتواند در بررسی سوابق بدون اتکا به مستندات نتیجه گیری نموده و نتیجه را در پرونده ثبت نماید، یا سخنان مراجعه کننده از نظر پزشک معتبر باشد.

بررسی ابتلای فعلی به بیماری / اختلال روانی در افراد با امتیاز K6 امتیاز ۱۰ و بالاتر یا دارای سابقه بیماری خفیف یا شدید روانی / داروهای مصرفی							
نام بیماری / اختلال	ندارد	دارد	نوع داروی مصرفی	نام بیماری / اختلال	ندارد	دارد	نوع داروی مصرفی
افسردگی				سایکوز			
اختلالات اضطرابی				صرع			
دوقطبی				افکار خود کشی			

پزشک از مراجعه کننده دارای امتیاز ۱۰k۶ و بالاتر و یا دارای سوابق بیماری خفیف یا شدید روانی موارد زیر را بر اساس پروتکل سلامت روان سوال می کند و چنانچه دارویی مصرف می کند در قسمت مربوط به نوع داروی مصرفی درج می نماید.

سابقه یا ابتلای فعلی به بیماری شناخته شده جسمی / عامل خطر و داروهای مصرفی (نوع بیماری / عامل خطر در خانه مربوط به فرد یا بستگان نوشته شود)							
بستگان	داروی مصرفی	فرد	نام بیماری / عامل خطر	بستگان	داروی مصرفی	فرد	بیماری / عامل خطر
			سابقه سرطان روده بزرگ یا آدنوم روده بزرگ یا بیماری التهابی روده (پولیپ، آدنوم، کولیت اولسروز، کرون)				بیماری قلبی عروقی (سکته قلبی یا مغزی) در فرد یا بیماری قلبی عروقی زودرس (زیر ۶۵ سال) در بستگان درجه یک (والدین یا خواهر و یا برادر)
			سابقه سرطان روده بزرگ در یکی از افراد درجه یک یا یکی از افراد درجه ۲ در سن زیر ۵۰ سال				فشار خون بالا در فرد یا در والدین / خواهر / برادر
			سرطان پستان، تخمدان، سایر سرطانها				دیابت / دیابت بارداری
			بیماریها و اختلالات ژنتیک				اختلال چربی خون
			مزمنوآگیر (هپاتیت، ایدز، سل،)				نارسایی کلیه (دیالیز یا کراتینین بیشتر از ۲ سرم)
			سایر بیماریها (مفصلی استخوانی / گوارشی / اداری و.....) / عوامل خطر / داروها.....				سابقه بیماری آسم
							تجویز اسپری استنشاقی طی یک سال گذشته
							کم خونی
							اختلالات انعقادی

چنانچه فرد دارای سابقه یا ابتلای فعلی به بیماری مورد سوال بود، در ستون «فرد» نوع بیماری وی نوشته می شود و در صورتی که سابقه بیماری در بستگان درجه یک (پدر، مادر، خواهر، برادر) مراجعه کننده وجود داشت، نوع بیماری در ستون «بستگان» وارد گردد.

بیماری قلبی عروقی: مهمترین مواردی که باید مورد سوال قرار گیرد، عبارت است از: سابقه سکته قلبی، سکته مغزی، تنگی یا انسداد عروق قلبی و بیماری عروق محیطی در فرد یا بیماری عروقی قلبی در پدر یا برادر قبل از ۴۵ سال، بیماری قلبی عروقی در مادر یا خواهر قبل از ۵۵ سال. همچنین وجود نارسایی قلبی، انواع بیماری های دریاچه ای قلبی مورد سوال قرار گرفته و چنانچه پاسخ مراجعه کننده مثبت و مستند بود، یعنی مدرکی دال بر وجود بیماری و یا سابقه آن ارائه داد، در خانه «دارد» نوع آن درج گردد.

دیابت: از مراجعه کننده در خصوص ابتلا به دیابت در فرد و بستگان درجه یک وی سوال شود. چنانچه پاسخ مثبت بود، در محل مربوطه درج شود. همچنین در صورت وجود سابقه دیابت بارداری در زنان مراجعه کننده در همین خانه نوع آن (دیابت بارداری) ثبت شود.

فشار خون بالا و دیس لیپیدمی: به عنوان عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی سوال شود و در صورت پاسخ مثبت با توجه به مستندات مانند آزمایشات، داروهای مصرفی یا تشخیص پزشک مورد سوال قرار گرفته و پاسخ در محل مربوطه ثبت شود.

نارسایی کلیه: از مراجعه کننده در خصوص سابقه نارسایی کلیه سوال کنید در صورت پاسخ مثبت با توجه به مستندات مانند

کراتينين بيشتر از ۲ در آزمایش های قبلی یا انجام دياليزو... وجود نارسایی کلیه را در خانه مربوطه ثبت نماييد.
سابقه بيماری آسم: در صورتی که مراجعه کننده تا کنون از نظر بيماری آسم غربالگری نشده و در پرونده او موردی ثبت نشده است، از او در خصوص سابقه بيماری آسم یا استفاده از اسپری استنشاقی در طول سال گذشته سوال گردد و پاسخ در خانه مربوطه ثبت شود. چنانچه فرد در سال گذشته به تجویز پزشک از اسپری استنشاقی استفاده می کرده است در خانه مربوطه در ردیف بعدی جدول ثبت شود.

کم خونی: آنمی فقر آهن، شایع ترین کمبود تغذیه ای در زنان ۵۹-۳۰ سال است. از زنان مراجعه کننده در خصوص سابقه کم خونی و نوع آن سوال شود. در صورت پاسخ بلی، در خانه مربوطه نوع آن نوشته شود.
سایر کمبود های تغذیه ای نیز در صورت اظهار نظر فرد و بر اساس مستندات موجود در قسمت «سایر بيماریها و عوامل خطر» درج گردد.

اختلالات انعقادی: از مراجعه کننده در خصوص سابقه ترومبوآمبولی در هنگام بارداری و یا داشتن اختلالات خونریزی دهنده سوال شود و در صورت پاسخ مثبت ثبت گردد.

سرطان ها: سابقه سرطان روده بزرگ یا آدنوم روده بزرگ یا بيماری التهابی روده (پولیپ، آدنوم، کولیت اولسروز، کرون) از مراجعه کننده سوال شود و در صورت پاسخ مثبت با توجه به مستندات ثبت گردد. همچنین سابقه سرطان روده بزرگ در یکی از افراد درجه یک یا افراد درجه ۲ فامیل در سن زیر ۵۰ سال سوال شده و پاسخ آن در خانه مربوطه ثبت گردد. همچنین سابقه یا ابتلای فعلی به سرطان پستان، تخمدان، دهانه رحم و سایر سرطان ها از مراجعه کننده پرسیده شده و در صورت ابتلای فرد یا بستگان او پاسخ را با تعیین نوع سرطان در خانه مربوطه ثبت نماييد.

بیماری یا اختلال ژنتیک: در این قسمت از مراجعه کننده در خصوص داشتن بيماری ژنتیک مانند تالاسمی ماژور، در فرد یا خانواده اش سوال گردد و در صورت پاسخ مثبت در محل مربوطه درج گردد.

سایر بيماری ها (مفصلی استخوانی / گوارشی / ادراری و ... عوامل خطر / داروها ..): چنانچه مراجعه کننده به غیر از موارد یاد شده در این جدول مورد دیگری را مانند سوابق گوارشی، نورولوژیک، مشکلات دهان و دندان، مشکلات بینایی و شنوایی و... را ذکر نمود، در محل مربوطه با ذکر نوع درج گردد. در خصوص سایر بيماریها و عوامل خطر، از جمله پوکی استخوان، بيماری گوارشی، عفونی مزمن و... به شرح زیر پرسش نموده و نتیجه را ثبت نماييد.

استئوپروز: در صورت وجود مستندات مانند دانسیتومتری با نظر پزشک برای استئوپروز، نتیجه در خانه مربوطه ثبت شود. در صورتی که مستندی برای ایلتا به استئوپروز وجود ندارد، به علائمی مانند کیفوز، کوتاه شدن قد، شکستگی بدون تروما در فرد و بستگان وی توجه و سوال نموده و پاسخ ثبت شود. همچنین عوامل خطر ایلتا به استئوپروز مانند مصرف کورتیکواستروئید به مدت بيشتر از سه ماه، داروی ضد انعقاد (هپارین) به مدت طولانی، داروی ضد صرع (فنی توائین و فنوباریتال) را مورد توجه قرار داده و ثبت نماييد.

سایر عوامل خطر در بخشهای دیگر فرم، ثبت می شود. برای نتیجه گیری در خصوص عوامل خطر استئوپروز، سایر عوامل خطر مانند یائسگی زودرس و آمنوره طولانی مدت قبل از یائسگی را در بخش سلامت باروری زنان، و کمبود دریافت کلسیم و ویتامین د و فعالیت جسمانی ناکافی را در بخش شیوه زندگی زنان مورد توجه قرار دهید.

آرتروز: در باره بيماری های استخوان و مفاصل و سابقه آن بويژه آرتروز و کمردرد در مراجعه کننده سوال و نتیجه را ثبت نماييد.
بیماری های مزمن واگیر: در خصوص ابتلا به بيماری های واگیر دار و مزمن مانند ایدز، هپاتیت، سل، تب مالت در فرد یا بستگان سوال و نتیجه ثبت شود.

علائم بيماری های جسمی و روانی:

این قسمت نیز با مسئولیت پزشک تيم تکمیل می شود و جهت ارزیابی علائم کلیدی یا غربال کننده بيماری هاست. چنانچه پاسخ برای علامت پرسش شده بلی بود، در ستون «دارد» و در غیر اینصورت در ستون «ندارد» علامت زده و نوع علامت ثبت می شود. بدیهی است در صورتی که فرد یکی از این علائم کلیدی را دارا بود، جهت بررسی بيشتر سایر علائم یا نشانه ها بر اساس

پروتکل های مربوطه اقدام خواهد شد.

ندارد	دارد (نوع)	علائم / شکایات	ندارد	دارد (نوع)	علائم / شکایات
		بروز علائم گوارشی طی یک ماه اخیر به صورت: خونریزی دستگاه گوارش تحتانی، بروز یبوست همراه یا بدون اسهال، درد شکم، احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج			سرفه سه هفته و بیشتر همراه با تب یا تعریق یا خلط مداوم
		کاهش وزن بدون علت در طی ۶ ماه به میزان ده درصد			وجود علائم تنفسی (سرفه بیش از ۴ هفته همراه با خس خس مکرر و عودکننده سینه) طی یک سال گذشته
		شکایت ادراری (تکرر، سوزش، بی اختیاری ادرار، پررنگ شدن)			تنگی نفس بعد از فعالیت فیزیکی یا عفونت تنفسی طی سال گذشته
		درد / تورم / محدودیت حرکت در مفاصل / کمردرد			درد / احساس فشار در قفسه سینه
					تغییر رنگ یا شکل ضایعات پوستی قبلی یا ایجاد ضایعات جدید
					سایر علائم و شکایات

سرفه ۳ هفته و بیشتر همراه با تب یا تعریق / خلط مداوم / خس خس مکرر و عود کننده سینه: از مراجعه کننده در خصوص وجود علائم ریوی شامل سرفه، خلط و خس خس در حال حاضر سوال می شود. سرفه از علائم بیماری هایی مثل آسم، عفونت ریوی از جمله سل، بیماری مزمن انسدادی ریوی، بیماری های قلبی، آلرژی ها می تواند باشد. در صورتی که مراجعه کننده، سرفه بیش از سه هفته داشت، در ستون «دارد» علامت زده و برای بررسی بیماریهای ریوی اقدام لازم صورت می گیرد. وجود خلط احتمال بیماریهای مزمن ریوی را افزایش می دهد. همچنین وجود خس خس احتمال وجود آسم و آلرژی را افزایش می دهد. در صورت پاسخ مثبت به هریک از سوالات فوق بررسی بیشتر ضرورت دارد.

وجود علائم تنفسی (سرفه بیش از ۴ هفته همراه با خس خس مکرر و عود کننده سینه) در یک سال گذشته:
تنگی نفس (در فعالیت / استراحت): در خصوص وجود تنگی نفس، نوع آن (در فعالیت یا در استراحت) از فرد سوال شود. تنگی نفس نیز از علامات شایع بیماری های قلبی و ریوی می تواند باشد و در صورت وجود این علامت باید بررسی لازم یا ارجاع صورت گیرد.

درد / احساس فشار در قفسه سینه: درد قفسه صدی یک شکایت شایع است که در غالب موارد غیر قلبی و در یک سوم موارد ناشی از بیماری ایسکمیک قلب می باشد. اگر پاسخ به وجود درد در قفسه صدی مثبت بود، سوالات دیگر برای رد کردن درد قلبی پرسیده می شود. این سوالات شامل نوع درد، محل دقیق درد، محل انتشار درد و همراهی درد با فعالیت یا استراحت است. درد ایسکمی میوکارد معمولاً به صورت فشار، سنگینی و گرفتگی و گاهی سوزش و درد مبهم در قسمت مرکزی قفسه سینه احساس می شود. محل معمول درد پشت جناغ سینه است و ممکن است به گردن، فک، دندانها، شانه ها و بازوها انتشار یابد. بعضی بیماران از درد ناحیه اپیگاستر نیز شکایت دارند.

درد ایسکمی میوکارد بیش از ۲ دقیقه (۱۰-۲ دقیقه) طول می کشد. وجود علائم همراه مانند تهوع، تعریق، ضربان نامنظم قلب، افت هوشیاری و سبکی سر احتمال منشا ایسکمی قلب را بیشتر می کند. درد معمولاً به دنبال فعالیت، تماس با سرما، فشار روحی و روانی یا پس از مصرف غذای سنگین ایجاد و با استراحت یا مصرف TNG بهبود می یابد.

ضایعات پوستی: سرطان های پوستی یکی از شایع ترین سرطان ها در سنین بزرگسالی است. از مراجعه کننده در خصوص وجود هرگونه ضایعات پوستی تغییر یافته از نظر شکل و رنگ یا ضایعات جدید پوستی بدون بهبودی سوال شده و در صورت پاسخ مثبت در محل مربوطه ثبت می گردد.

بروز علائم گوارشی طی یک ماه اخیر به صورت خونریزی دستگاه گوارش تحتانی، بروز یبوست همراه یا بدون اسهال، درد شکم، احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج: از مراجعه کننده در خصوص وجود درد در ناحیه شکم (اپی گاستر)، یبوست یا اسهال، احساس نفخ، مدفوع خونی یا تیره رنگ و یا سایر علائم سیستم گوارشی سوال گردد. در صورتی که علائم ابراز

شده در مراجعه کننده بیش از یک ماه وجود داشته، در ستون دارد نوع آن نوشته شده و توصیه های لازم انجام شود.
کاهش وزن بدون علت در طی ۶ ماه به میزان ده درصد: از مراجعه کننده در خصوص از دست دادن وزن در طی ۶ ماه اخیر سوال شود چنانچه عدد دقیق را می داند یا برای خودش مشهود است و این کاهش وزن بدلیل رژیم غذایی نبوده در قسمت مربوطه ثبت نمایید.

شکایت ادراری: از مراجعه کننده در خصوص داشتن نشانه هایی مانند تکرر ادرار، سوزش ادرار، بی اختیاری ادراری، احتباس ادرار، پرننگ شدن ادرار یا هر شکایت دیگر ادراری که دارد، سوال شود و در صورت وجود یکی از این علایم در قسمت مربوطه ثبت شود.

دردهای عضلانی، استخوانی و مفصلی / کمردرد: در صورت وجود کمردرد، درد مفاصل یا تورم آنها، همچنین محدودیت حرکت از مراجعه کننده سوال شده و در صورتی که پاسخ مثبت بود، در قسمت مربوطه علامت زده شود و برای بررسی اختصاصی تراقدام شود.

معاینات پزشکی (مقدار طبیعی یا غیرطبیعی فشارخون در خانه مربوطه نوشته شود)					
نوع معاینه / اندازه گیری	طبیعی	غیرطبیعی (نوع)	نوع معاینه در صورت لزوم	طبیعی	غیرطبیعی (نوع)
فشار خون (mmHg)			سمع قلب		
وضعیت ظاهری جسمی			سمع ریه		
وضعیت ظاهری روانی			معاینه تیروئید		
اندازه گیری تکمیلی در صورت لزوم			معاینات تکمیلی در صورت لزوم (شکم، غدد لنفاوی، معاینه اسکلتی عضلانی، پوست و.....)		

معاینات: معاینات عمومی توسط پزشک انجام می شود. این معاینات شامل موارد زیر می باشند:

وضعیت ظاهری فرد از نظر روانپزشکی: آراستگی یا ژولیده بودن، برقراری ارتباط چشمی و کلامی، سرعت یا کندی فعالیت حرکتی، روانی و وجود حرکات غیر طبیعی مورد توجه قرار گیرد. پرخاشگری و تحریک پذیری، خلق افسرده، سرخوشی، اضطراب، فرم تفکر (هدفمند، حاشیه پردازی، پرش افکار، بی ربطی کلام و...)، وضعیت تکلم (تند، کند، نامفهوم، پرفشار و محتوای آن (هذیان، وسواس، فکر خودکشی، هذیان گزند و آسیب، هذیان بزرگ منشی)، ادراک (توهم بینایی یا شنوایی، هذیانهای شایع)، نظام حسی (سطح هوشیاری، جهت یابی، تمرکز و...)، وضعیت جهت یابی، وضعیت تمرکز در حد امکان بررسی و در صورت وجود مورد مثبت، در خانه مربوطه با ذکر نوع علامت ثبت گردد.

وضعیت جسمی ظاهری فرد: آنچه را که در نظر اول از ظاهر عمومی مراجعه کننده می توان بدست آورد، شاید کلید و راهنمای تشخیصی بسیاری از بیماری ها باشد. در ظاهر عمومی فرد به موارد زیر توجه شود: رنگ پوست، برافروختگی صورت، هیرسوتیسم، معلولیت، دفور میتی (تغییر شکل اندام) و... در قسمت وضعیت عمومی با ذکر نوع ثبت شود.

فشار خون مراجعه کننده اندازه گیری و در محل مخصوص درج شود: برای سهولت در حالت نشسته فشار خون در دست راست اندازه گیری شود. فشار خون طبیعی، فشار سیستول کمتر از ۱۲۰ یا فشار دیاستول کمتر از ۸۰ است. در صورتی که میزان فشار خون بیش از مقادیر یاد شده بود در خانه غیر طبیعی درج می گردد. چنانچه فشارخون مساوی یا بیش از ۱۴۰/۹۰ بود، مجددا پس از ۲ تا ۵ دقیقه در همان دست راست اندازه گیری گردد. در صورتی که میانگین دو فشارخون مساوی یا بیش از ۱۴۰/۹۰ بود، به عنوان فشارخون بالا (غیر طبیعی) ثبت شود. افزایش فشارخون سیستولیک یا دیاستولیک یا هر دو غیر طبیعی، محسوب می شود. (فشارخون طبیعی = فشارخون کمتر از ۱۲۰/۸۰، پره هایپرتنشن = سیستول بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ و دیاستول بین ۸۰ تا ۸۹، فشارخون بالا = سیستول ۱۴۰ و بالاتر و دیاستول ۹۰ و بالاتر)

همچنین سایر اندازه گیری ها مانند تعداد نبض و ریتم آن، تعداد تنفس، درجه حرارت و... در صورتی که پزشک لازم بداند، انجام و در خانه مربوطه ثبت گردد.

سمع قلب و ریه: این قسمت پس از معاینه پزشک تکمیل می گردد: اگر معاینه قلب از نظر وجود صدای اضافی یا غیر طبیعی بررسی گردید و مورد غیر طبیعی وجود داشت، درج گردد.

لمس تیروئید: از نظر بزرگی و وجود یا عدم وجود ندول بررسی و نتیجه آن در محل مخصوص درج شود.

سایر معاینات تکمیلی: در صورت لزوم (اسکلتی عضلانی، غدد لنفاوی، شکم، پوست و.....): سایر معاینات تکمیلی مانند معاینه شکم، معاینه عصبی، معاینه اسکلتی عضلانی، پوست، غدد لنفاوی و..... نیز بر اساس شرح حال مراجعه کننده در صورتی که پزشک ضروری بداند، انجام و نتیجه آن با ذکر مورد معاینه در خانه مربوطه به شرح زیر ثبت می شود:

معاینه شکم: در معاینه شکم به اندازه اعضای شکمی مانند کبد و طحال، همچنین وجود توده در شکم توجه شود و در صورت وجود علامت غیر طبیعی در خانه مخصوص نوع آن را درج نمایید.

معاینه اسکلتی عضلانی: وجود یا عدم وجود کیفوز، وضعیت راه رفتن مراجعه کننده و انحراف محوری بدن معلولیت و دفورمیتی، شلی یا هرگونه لنگش بررسی و وضعیت مفاصل در معاینه از نظر تورم، قرمزی، دردناکی، کریپیتاسیون و محدودیت دامنه حرکتی بررسی و در صورت وجود مورد غیر طبیعی در محل مربوطه درج شود.

معاینه غدد لنفاوی: برای بررسی لنف نود باید به مکان لنف نود، اندازه، تعداد، متحرک یا غیر متحرک بودن، تورم و قرمزی توجه نمود. از نظر قوام (سفت یا نرم)، لنف نود (متحرک یا دارای چسبندگی به بافت های زیری) در صورت وجود لنف نود در معاینه موارد اشاره شده مورد بررسی قرار گرفته و در قسمت مخصوص نوع و محل آن ذکر شود.

معاینه ضایعه پوستی: در صورت اظهار به وجود ضایعه از نظر تغییرات ظاهری، نامتقارن بودن لبه های ضایعه، رنگ، قطرو برآمدگی ضایعات انجام گردد.

همچنین هر نوع معاینه لازم دیگر به صلاح دید پزشک انجام و نتیجه آن در ستون طبیعی یا غیر طبیعی با ذکر نوع ثبت گردد

پاراکلینیک (قند ناشتا، پروفایل لیپید، هموگلوبین و هماتوکریت) و پاراکلینیک تکمیلی (خون، ادرار، مدفوع، تصویربرداری، سایر موارد به تشخیص پزشک.....)								
نوع آزمایش	طبیعی	غیر طبیعی	نوع آزمایش	طبیعی	غیر طبیعی	پاراکلینیک تکمیلی	طبیعی	غیر طبیعی
FBS			کلسترول کل					
FBS باردوم در صورت لزوم			LDL					
Hb			HDL					
Hct			تری گلیسرید					

آزمایش ها:

آزمایش های عمومی: از مراجعه کننده در مورد آخرین باری که آزمایش خون انجام داده است، سوال شده و در صورتی که پاسخ آزمایش را با خود نیاورده است از او خواسته شود که با پاسخ آزمایش قبلی مراجعه نماید. اگر تا سه سال قبل هیچ آزمایشی انجام نداده، آزمایش های روتین شامل Hct، Hb، قند ناشتا، کلسترول، تری گلیسرید، HDL، LDL برای همه زنان و مردان در خواست گردد. پس از ارائه پاسخ، نتیجه در محل مخصوص در فرم درج گردد.

مقادیر زیر، **مقادیر طبیعی** برای افراد سالم و فاقد عامل خطر می باشد. که مقادیر آن در خانه طبیعی درج می گردد:

- کلسترول تام طبیعی = کمتر از ۲۰۰، ال دی ال طبیعی = کمتر از ۱۶۰، اچ دی ال طبیعی در زنان = ۵۰ و بیشتر، اچ دی ال

طبیعی برای مردان = ۴۰ و بیشتر، تری گلیسرید طبیعی کمتر از ۱۵۰

- قند خون طبیعی = قند خون ناشتا کمتر از ۱۰۰

- Hb طبیعی در زنان = ۱۲ و ۱۶، Hct طبیعی در زنان = ۳۶ و ۴۷

- Hb طبیعی در مردان = ۱۴ و ۱۷، Hct طبیعی در مردان = ۴۲ و ۴۸



مقادیر زیر به عنوان **مقادیر غیر طبیعی** در خانه غیر طبیعی با درج مقدار ثبت گردد:

- مقدار هموگلوبین کمتر از ۱۲ برای زنان و کمتر از ۱۴ برای مردان و Hct کمتر از ۳۶ برای زنان و کمتر از ۴۲ برای مردان در خانه غیر طبیعی ثبت می شود.

- مقدار FBS مساوی یا بیشتر از ۱۰۰ در خانه غیر طبیعی ثبت می شود و شامل اختلال قند خون ناشتا = قند خون ناشتا مساوی یا بیشتر از ۱۰۰ و کمتر از ۱۲۶، دیابت = دو نوبت قند پلاسمای ناشتا ۱۲۶ و بیشتر می باشد.

- مقادیر زیر مقادیر غیر طبیعی چربیهای خون است که در خانه غیر طبیعی آزمایشها درج می شود:

تری گلیسرید مساوی یا بیش از ۱۵۰

کلسترول مساوی یا بیش از ۲۰۰

HDL در مردان کمتر از ۴۰ و در زنان کمتر از ۵۰،

LDL در افراد بدون عامل خطر یا دارای یک عامل خطر به غیر از دیابت مساوی و یا بیش از ۱۶۰

LDL در افراد دارای ۲ عامل خطر مساوی یا بیشتر از ۱۳۰

LDL در افراد دارای سابقه بیماری قلبی عروقی و یا مبتلا به دیابت مساوی یا بیشتر از ۱۰۰

در صورت قند خون ناشتای بالاتر از ۱۲۶ یک بار دیگر آزمایش قند خون ناشتا با فاصله چند روز تا ۲ هفته بعد تکرار شده و در صورت بالا بودن مجدد نتیجه آزمایش فرد به عنوان بیمار دیابتی مورد بررسی تکمیلی و اقدام لازم قرار می گیرد. در صورتی که مراجعه کننده مشکل خاصی ندارد و در طول سه سال قبل آزمایش های فوق برای او انجام شده، پاسخ آن مورد تایید بوده و می توان بدون انجام مجدد آزمایش نتایج آزمایش های مذکور را در محل مربوطه ثبت کرده در این صورت انجام دور بعدی آزمایشها برای مراجعه کننده کمتر از سه سال خواهد بود. در صورتی که در اولین ارزیابی پایه سلامت، مشخص شد که مراجعه کننده از سه سال قبل تا کنون هیچ آزمایشی انجام نداده، یا علیرغم انجام آزمایش در فاصله سه سال اخیر، به دلیل قابل قبول پزشکی مانند مشکل یا عامل خطر خاص جدید یا وجود مشکلی در آزمایش قبلی نیاز به بررسی مجدد وجود داشته باشد، آزمایش عمومی و روتین برای وی در خواست شده و نتیجه آن ثبت می گردد. در هر صورتی که آزمایش را درخواست می کنید، تاریخ درخواست آزمایش را در محل مربوطه در جدول آزمایشها بنویسید. همچنین تاریخ انجام آزمایش را هنگام ثبت نتایج در همان ردیف یادداشت نمایید. انجام آزمایش برای مراقبت افراد بیمار برابر پروتکل مراقبت ممتد بیماری مربوطه صورت می گیرد.

پارا کلینیک تکمیلی و اختصاصی: چنانچه در سیرارزیابی پزشک، مراجعه کننده به عللی مانند احتمال ابتلا به بیماری یا وجود عامل خطر در شرح حال فردی و خانوادگی و.... بررسی پاراکلینیک خاصی مانند تست حاملگی، آزمایش ادرار (ساده، کشت ادرار)، خون (TFT، LFT،...)، آزمایش قند خون مجدد در فرد پره دیابتی، انواع تصویربرداری (سونوگرافی ها، انجام دانسیتومتری استخوان، گرافی قفسه سینه یا شکم و...) آزمایش خون در مدفوع و یا سایر موارد نیاز داشت، درخواست لازم صورت گرفته و پس از دریافت پاسخ در محل مخصوص ثبت گردد. تاریخ درخواست آزمایش را در ردیف مربوطه در فرم و تاریخ انجام آزمایش را نیز در همان ردیف یادداشت نمایید. همچنین اگر در مدارک بیمار پاسخ پاراکلینیک دیگری غیر از آزمایشهای روتین وجود دارد، تاریخ انجام و پاسخها را در جدول آزمایشهای تکمیلی ثبت نمایید. همچنین در صورت تمایل فرد به بارداری، آزمایشهای پیش از بارداری را می توانید در همین بخش ثبت کنید.

توجه: در صورتی که مراجعه کننده برای بررسی هموگلوبین و هماتوکریت، CBC انجام داده، هرگونه یافته غیر طبیعی به غیر از هموگلوبین و هماتوکریت که در آزمایشهای عمومی ثبت می شود، در قسمت پاراکلینیک تکمیلی درج نمایید.

تشخیص / طبقه بندی / اقدامات		
<p>اقدامات</p> <p>توضیح اقدامات: آموزش / تعیین مرحله رفتار / مشاوره رفتاری، برنامه ریزی خودارزیابی و خود مراقبتی، واکسن، مکمل یاری، معاینات خاص، درمان غیر دارویی / دارویی، تهیه نمونه / درخواست آزمایش تکمیلی، ارجاع تشخیصی / درمانی</p>	<p>ق = قدیم ج = جدید</p>	<p>تشخیص / طبقه بندی / نتیجه ارزیابی</p> <p>نیاز مند اقدام / نامطلوب / غیر طبیعی / در معرض خطر / مشکوک / بیمار (دور کد مربوطه دایره بکشید)</p>

تشخیص / طبقه بندی / اقدامات		
		تن سنجی نامطلوب: ۱. لاغری ۲. اضافه وزن ۳. چاقی ۴. چاقی شکمی
		شیوه زندگی نامطلوب: ۱. تغذیه نامطلوب (۱، ۱، ۱، لبنیات، ۲، ۱، سبزی، ۳، ۱، میوه ۴، ۱، عادات غذایی نامناسب) ۲. فعالیت بدنی نامطلوب ۳. وابستگی / اختلال مصرف مواد (۱، ۳، دخانیات، ۲، ۳، الکل، ۳، ۳، آرام بخش و خواب آور ۴، ۳ مواد اعتیاد آور افیونی، محرک آمفتامینی و انواع حشیش)
		باروری: ۱. اختلال رابطه زناشویی و جنسی ۲. ناباروری ۳. بارداری ۴. تمایل به بارداری (نیاز به مشاوره پیش از بارداری) ۵. نیاز به مشاوره شیردهی ۶. نیاز به مشاوره فرزندآوری و باروری سالم
		یائسگی: ۱. یائسگی قطعی با یا بدون علامت ۲. اختلال ازوموتور ۳. واژینیتاتروفیک
		موربیدیتی باروری / بیماری اداری تناسلی: ۱. عفونتهای واژینال و آمیزشی: (۱، ۱، کاندیدا، ۲، ۱، تریکومونا، ۳، ۱، واژینوز، ۴، ۱، کلامیدیا، ۵، ۱، گونوره، ۶، ۱، سیفلیس، ۷، ۱، تبخال تناسلی، ۸، ۱، زگیل تناسلی، ۹، ۱، HIV/AIDS، ۱۰، ۱، PID) ۲. خونریزی غیرطبیعی / اختلال قاعدگی ۳. شلی عضلات کف لگن با یا بدون بی اختیاری استرسی ادرار ۴. سایر (سرئوسیت، پولیپ، فیبروم، PCO و).
		اختلالات اعصاب و روان: ۱. دیسترس روانشناختی ۲. افسردگی ۳. اضطراب منتشر / وسواس ۴. اختلال خواب ۵. سایر.....
		عوامل خطر / بیماریهای زمینه ای غیرواگیر: ۱. دیابت ۲. فشارخون بالا ۳. دیس لیپیدمی ۴. در معرض خطر (پره دیابت، پره هایپرنتشن، سابقه دیابت یا پر فشاری خون در بستگان)
		بیماری قلبی عروقی: ۱. بیماری عروق کرونر / سکته قلبی ۲. بیماری عروق مغزی / سکته مغزی ۳. مشکوک به ۴. در معرض خطر (درصد) ۵. سایر.....
		بیماری تنفسی: ۱. آسم ۲. COPD ۳. سایر.....
		بیماری استخوانها و مفاصل: ۱. استئوپروز ۲. استئوآرتریت (آرتروز) ۳. کمردرد ۴. سایر..... ۵. در معرض خطر.....
		سرطان: ۱. پستان ۲. پروستات ۳. سرریکس ۴. کولورکتال ۵. مبتلا به سایر سرطانها (.....) ۶. مشکوک به بدخیمی (۱، ۶ معاینه ۲، ۶ پاراکلینیک) ۷. در معرض خطر سرطان
		سایر بیماریها/ عوامل خطر: ۱. آنمی فقر آهن ۲. عفونی مزمن (سل، هیپاتیت،) ۳. سایر (شغلی، دهان و دندان، گوارشی، کلیوی، نورولوژیک، بینایی، شنوایی و.....).
	بهورز / مراقب سلامت	عوامل خطر اجتماعی و خانوادگی موثر بر سلامت: ۱. وضعیت استحکام روابط خانوادگی (طلاق بویژه در یک سال اخیر، خشونت خانگی و.....) ۲. وضعیت اقتصادی (بیکاری / اخراج / ورشکستگی سرپرست خانوار، فقر، بد / خود / بی سرپرست و.....) ۳. دسترسی به حمایت اجتماعی و خدمات سلامت (بیمه، سازمانهای حمایتی و.....) ۴. عوامل عمومی و محیط زیستی: سکونت در مناطق حاشیه و سکونتگاههای غیررسمی، دسترسی به آب سالم، دفع فاضلاب، خدمات سلامت و سایر خدمات شهری، و..... ۵. معلولیت / اعتیاد / زندانی / بیماری خاص در فرد یا در خانواده و..... ۶. سایر مخاطرات اجتماعی یا خانوادگی موثر بر سلامت (ذکر شود.....)
	ماما	
	پزشک	

تشخیص / طبقه بندی / اقدامات

تشخیص و طبقه بندی و اقدامات:

کلیه افراد ارائه دهنده خدمت (کارشناس بهداشتی، ماما، پزشک) پس از ارزیابی مراجعه کننده و تعیین نیاز به اقدامات خاص برای وی موظفند بر اساس اطلاعات بدست آمده خانه های مرتبط را در این جدول تکمیل نمایند. سپس پزشک برای تعیین تکلیف سلامت مراجعه کننده، تشخیص و اقدامات لازم خود و همکاران را که در جدول ثبت شده است، تایید نموده و مراجعه کننده را راهنمایی می کند.

ابتدا با توجه به شرح حال و معاینات و آزمایشات انجام شده و با توجه به راهنمای آموزشی مشکل فرد طبقه بندی می شود. موارد زیر بر اساس اولویتهای سلامت گروه هدف در تشخیص و طبقه بندی مورد توجه خاص قرار گرفته اند. هر تشخیص دیگری به غیر از موارد موجود در جدول بنا بر تشخیص پزشک در ردیف سایر ثبت و پیگیری می شود. در هر ردیف و برای هر یک از موارد تشخیص و طبقه بندی، با توجه به اینکه کدام مورد مشکل داشته است کد نوع، در ستون نوع، ثبت و اگر موردی وجود ندارد خط تیره گذاشته می شود. سپس اقدامات لازم شامل آموزش / مشاوره رفتاری، تحویل و آموزش دفترچه خود ارزیابی، واکسن، مکمل یاری، معاینه خاص، درمان غیردارویی / دارویی، تهیه نمونه / درخواست آزمایش تکمیلی، ارجاع تشخیصی / درمانی در ستون اقدامات جمع بندی و ثبت می شود.

مواردی که در طبقه بندی به عنوان اولویتهای سلامتی گروه سنی هدف مورد توجه قرار گرفته اند گروههای اولی از مشکلات سلامتی و یک گروه تحت عنوان «سایر» برای مواردی است که در گروههای دیگر مد نظر قرار نگرفته اند. هر یک از گروهها دارای زیر مجموعه ای از تشخیص و طبقه بندی با کد مشخص به شرح زیر می باشد:

تن سنجی نامطلوب: کد ۱- لاغری با نمایه توده بدنی کمتر از ۱۸/۵، کد ۲- اضافه وزن که با نمایه توده بدنی ۲۵ الی ۲۹/۹ مشخص می شود، کد ۳- چاقی که با نمایه توده بدنی ۳۰ و بالاتر مشخص می شود، کد ۴- چاقی شکمی با دور کمر ۹۰ سانتی متر و بیشتر در نظر گرفته می شود.

شیوه زندگی نامطلوب: کد ۱- تغذیه نامطلوب در بخش شیوه زندگی شامل زیرکدهای ۱،۱ لبنیات، ۲،۱ سبزی، ۳،۱ میوه، ۴،۱ عادات غذایی نامناسب، کد ۲- فعالیت جسمانی نامطلوب در بخش شیوه زندگی، کد ۳- استعمال دخانیات / وابستگی / اختلال مصرف مواد شامل زیرکدهای ۱،۳ دخانیات، ۲،۳ الکل، ۳،۳ داروهای آرام بخش و خواب آور ۳، ۴ مواد اعتیاد آور **باروری زنان:** کد ۱- اختلال رابطه زناشویی و جنسی کد ۲- ناباروری کد ۳- بارداری کد ۴- تمایل به بارداری (نیاز به مشاوره پیش از بارداری) کد ۵- نیاز به مشاوره شیردهی کد ۶- نیاز به مشاوره فرزند آوری و باروری سالم

یائسگی: کد ۱- یائسگی قطعی کد ۲- اختلال وازوموتور کد ۳- واژینیت اتروفیک **موربیدیتی باروری / بیماری ادراری تناسلی زنان:** کد ۱- عفونتهای آمیزشی: (۱،۱ کانیدیا، ۲،۱ تریکومونا، ۳،۱ واژینوز، ۴،۱ کلامیدیا، ۵،۱ گونوکوک، ۶،۱ سیفلیس، ۷،۱ تبخال تناسلی، ۸،۱ زگیل تناسلی، ۹،۱ HIV/AIDS) کد ۱۰،۱ PID کد ۲- خونریزی غیرطبیعی / اختلال قاعدگی کد ۳- شلی عضلات کف لگن با یا بدون بی اختیاری استرسی ادرار کد ۴- سایر (سرویسیت، پولیپ، فیبروم، PCO،....)

باروری مردان: کد ۱- اختلال رابطه زناشویی و جنسی کد ۲- ناباروری کد ۳- نیازمند مشاوره برای فرزندآوری سالم کد ۴- سایر **موربیدیتی باروری / بیماری ادراری تناسلی مردان:** کد ۱- عفونت های آمیزشی و مشترک بین زوجین در ناحیه تناسلی: (۱،۱ کانیدیا، ۲،۱ تریکومونا، ۳،۱ عفونت باکتریال mix (مشترک با واژینوز در همسر)، ۴،۱ کلامیدیا، ۵،۱ گونوکوک، ۶،۱ سیفلیس، ۷،۱ تبخال تناسلی، ۸،۱ زگیل تناسلی، ۹،۱ HIV/AIDS)

توجه: ترتیب کد گذاری عفونتهای آمیزشی مردان، از شیوع عفونتها در زنان و تشابه کد گذاری با عفونتهای زنان تبعیت می کند. لذا با وجود اهمیت بیشتر عفونتهایی مانند کلامیدیا، گنوره و سیفلیس در مردان در کد گذاری و طبقه بندی تشخیص عفونتهای آمیزشی بعد از کانیدیا یا عفونت باکتریال قرار گرفته اند.

کد ۲- بیماری دستگاه تناسلی (هیپروتروفی پروستات، هیدروسل، واریکوسل،.....)
کد ۳- بیماری دستگاه ادراری (انسداد، سنگ، عفونت، نارسایی کلیه، بی اختیاری ادراری و.....)

اختلالات اعصاب و روان:

- کد ۱ - دیسترس روانشناختی: امتیاز ۱۰ و بالاتر از تست کسلر
- کد ۲ - افسردگی: مورد شناخته شده و مستند افسردگی در سوابق بیماری ها که در حال درمان است (قدیم) یا موردی که در این ارزیابی دوره ای بیماری افسردگی او با تشخیص قطعی شناسایی شده است (جدید)
- کد ۳ - اضطراب / وسواس: مورد شناخته شده و مستند اضطراب منتشر در سوابق بیماری ها که در حال درمان است (قدیم) یا موردی که در این ارزیابی دوره ای بیماری او با تشخیص قطعی شناسایی شده است (جدید)
- کد ۴ - اختلال خواب: دارای هرگونه اختلال خواب که به بیماری زمینه ای جسمی مربوط نبوده و بیش از دو هفته طول کشیده است.
- کد ۵ - سایر بیماریهای اعصاب و روان مانند سایکوز و...

عوامل خطر بیماریهای زمینه ای غیر واگیر:

- کد ۱. دیابت: در بخش آزمایشات دارای FBS غیرطبیعی (دو نوبت قند پلاسمای ناشتا ۱۲۶ و بیشتر) یا دارای سابقه بیماری و یا عوارض آن در بخش سوابق بیماری ها
- کد ۲. فشارخون بالا: دارای فشار خون بالا (مساوی یا بیش از ۹۰/۱۴۰ یا سیستول ۱۴۰ و بالاتر و دیاستول ۹۰ و بالاتر) در بخش معاینات (پس از دو بار اندازه گیری) یا دارای سابقه بیماری فشار خون یا لا در بخش سوابق بیماری ها
- کد ۳. دیس لیپیدمی: در بخش آزمایشات دارای تری گلیسرید یا کلسترول، LDL و HDL غیرطبیعی کلسترول تام بیشتر از ۲۰۰ - ال دی ال مساوی یا بیشتر از ۱۰۰ در افراد دارای سابقه قلبی عروقی یا دیابتی
- ال دی ال مساوی یا بیشتر از ۱۳۰ در افراد دارای دو عامل خطر
- ال دی ال مساوی یا بیش از ۱۶۰ در افراد بدون عامل خطر
- HDL کمتر از ۵۰ برای زنان و کمتر از ۴۰ برای مردان
- تری گلیسرید مساوی یا بیشتر از ۱۵۰
- دارای سابقه اختلال چربی خون در بخش سوابق بیماریها
- کد ۴ - در معرض خطر بیماری زمینه ای غیر واگیر به موارد زیر اختصاص داده شود:
- پره دیابتی یا اختلال قند خون ناشتا (قند خون ناشتای ۱۰۰ و بیشتر و کمتر از ۱۲۶)
 - پره هایپر تنشن (سیستول بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ و دیاستول بین ۸۰ تا ۸۹)
 - ابتلای یکی از بستگان درجه یک به فشارخون بالا
 - ابتلای یکی از بستگان درجه یک به دیابت

بیماری قلبی عروقی:

- کد ۱ - بیماری عروق کرونر / سکتة قلبی: ثبت شده در بخش سابقه یا ابتلای فعلی به بیماری به بیماری (قدیم) یا مورد شناسایی شده در بررسی کنونی بیماری (جدید)
- کد ۲ - بیماری عروقی مغز / سکتة مغزی: ثبت شده در بخش سابقه یا ابتلای فعلی به بیماری (قدیم) یا مورد شناسایی شده در بررسی کنونی بیماری (جدید)
- کد ۳ - مشکوک به بیماری قلبی عروقی: دارای علامت درد قلبی، تنگی نفس، ضعف و بیحالی و خستگی یا نبض غیر عادی یا سمع قلب غیرطبیعی در بخش معاینات یا تست پاراکلینیک مشکوک (لازم است در اینگونه موارد وضعیت بیمار در اسرع وقت روشن و در صورت وجود بیماری قلبی عروقی مورد مراقبت های لازم قرار گیرد)
- کد ۴ - در معرض خطر بیماری قلبی عروقی بر اساس محاسبه ریسک بیماری قلبی عروقی (محاسبه خطر ده ساله حوادث قلبی عروقی در جمعیت در معرض عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی با توجه به سن، جنس، مصرف دخانیات، فشارخون بالای سیستولیک)

بیماری تنفسی:

کد ۱- آسم: دارای سابقه آسم و یا مصرف داروی استنشاقی در سوابق بیماریها کد ۲- COPD دارای سابقه ابتلا به COPD کد ۳- سایر دارای شکایت یا علائم بیماری های تنفسی که به تشخیص آسم منجر نمی شود.

بیماری استخوانها و مفاصل:

کد ۱- استئوپروز به آن دسته از مراجعه کنندگانی اختصاص دارد که در بخش سوابق، دارای سابقه مستند استئوپروز یا عوامل خطر بیماری استئوپروز (کیفوز، کوتاه شدن قد، شکستگی بدون ضربه) هستند، یا سابقه مصرف دارو هایی را دارند که تاثیر منفی بر دانسیته استخوان می گذارند مانند: مصرف کورتیکواستروئید به مدت بیشتر از سه ماه، داروی ضد انعقاد (هپارین) به مدت طولانی، داروی ضد صرع (فنی توئین و فنوباریتال)

کد ۲- استئوآرتریت: به آن دسته از مراجعه کنندگانی اختصاص دارد که در بخش علائم به درد مفاصل زانو یا لگن و در بخش معاینه تورم و محدودیت حرکت و کریپیتاسیون در این مفاصل دارند و یا در سوابق خود سابقه بیماری را ذکر می کنند.

کد ۳- مربوط به کسانی است که دچار کمر درد هستند.

کد ۴- به آن دسته از مراجعه کنندگانی اختصاص دارد که به بیماریهای عضلانی، مفصلی، استخوانی به غیر از موارد کد ۱ و ۲ و ۳ مبتلا هستند که نوع بیماری نیز ثبت می شود.

کد ۵- مربوط به افراد در معرض خطر بیماریهای موسکولواسکلتال است که نوع بیماری و عامل خطری که فرد با آن مواجه است، ثبت می شود. مانند زمانی که افراد درجه یک فامیل، استئوپروز داشته اند و یا در قسمت تن سنجی و شیوه زندگی، لاغری، دریافت ناکافی لبنیات، فعالیت فیزیکی نامطلوب، مصرف دخانیات و الکل دارد یا در بخش باروری، یائسگی و آمنوره (کمبود استروژن، یائسگی زودرس، آمنوره طولانی مدت) را داشته اند، که فرد در معرض استئوپروز محسوب می گردد.

سرطان یا در معرض خطر ابتلا به آن در زنان: وجود سابقه مثبت یا وضعیت فعلی مثبت مستند، در جهت تشخیص قطعی هریک از سرطانهای زیر با گزارش پاتولوژی مثبت:

کد ۱- سرطان پوست، کد ۲- سرطان پستان، کد ۳- سرطان سرویکس، کد ۴- سرطان کولورکتال، کد ۵- ابتلا به سایر انواع سرطان بطور مستند، کد ۶- مشکوک به بدخیمی: زیر کد ۶،۱ برای وجود علائم و نشانه های مشکوک به بدخیمی و زیر کد ۶،۲ برای پاسخ مشکوک به بدخیمی در اقدامات پاراکلینیک می باشد. به عبارت دیگر فرد ممکن است علائم مشکوک را اظهار نموده یا در معاینه وی نشانه مشکوک از ابتلا به بدخیمی مشاهده شود، یا در گزارش پاراکلینیک تغییراتی در جهت وجود بدخیمی دیده شود. در هریک از حالات فوق برای تشخیص قطعی اقدام لازم صورت می گیرد. به عنوان مثال تغییرات در ضایعات پوستی قبلی یا ضایعه یا عدم بهبودی ضایعه پوستی جدید، وجود غدد لنفاوی غیر طبیعی مشکوک به نوع سرطانی و یا توده در معاینه شکم، علائم ترشح پوستی و تغییرات شکل ظاهری و توده در پستان، لمس غدد لنفاوی در ناحیه آگزیلا و فوق ترقوه، تغییرات در ضایعات پوستی قبلی یا ضایعه یا عدم بهبودی یا ضایعه پوستی جدید، دارای غدد لنفاوی غیر طبیعی مشکوک به نوع سرطانی و یا توده در معاینه شکم، وجود یکی از علائم هشدار دهنده سرطان که در قسمت سایر ثبت گردیده است.

توجه: همه علائم و نشانه ها و تغییرات پاراکلینیک فوق می توانند مربوط به بیماریهای خوش خیم باشند و وجود موارد فوق نباید برای گیرنده خدمت ایجاد نگرانی نماید.

کد ۷- در معرض خطر سرطان شامل سابقه مثبت به نفع سرطان در فرد مراجعه کننده، سابقه مثبت به نفع هریک از انواع سرطان مانند سرطان کولورکتال یا سرطان پستان در بستگان درجه یک مراجعه کننده، مشاغل در معرض تابش مستقیم آفتاب یا تماس با عوامل شیمیایی و فیزیکی سرطانزا و.....

سرطان یا در معرض خطر ابتلا به آن در مردان: وجود سابقه مثبت مستند به نفع هریک از سرطانهای زیر با گزارش پاتولوژی مثبت:

کد ۱- سرطان پوست، کد ۲- سرطان پستان، کد ۳- سرطان پروستات، کد ۴- سرطان کولورکتال، کد ۵- مبتلا به سایر انواع سرطان با ذکر نام سرطان، کد ۶- مشکوک به بدخیمی: زیر کد ۶،۱ برای وجود علائم و نشانه های مشکوک به بدخیمی و زیر کد ۶،۲ برای پاسخ مشکوک به بدخیمی در اقدامات پاراکلینیک می باشد به عبارت دیگر فرد ممکن است علائم مشکوک را



اظهار نموده یا در معاینه وی نشانه مشکوکی از ابتلا به بدخیمی مشاهده شود یا در گزارش پاراکلینیک تغییراتی به نفع بدخیمی (به عنوان مثال تغییرات در ضایعات پوستی قبلی یا ضایعه جدید یا عدم بهبودی ضایعه پوستی جدید، وجود غدد لنفاوی غیر طبیعی مشکوک به نوع سرطانی و یا توده در معاینه شکم) دیده شود. در هریک از حالات فوق برای تشخیص قطعی اقدام لازم صورت می گیرد.

کد ۷ - در معرض خطر سرطان شامل سابقه مثبت در جهت وجود هریک از انواع سرطان در بستگان درجه یک، سابقه مثبت به نفع سرطان در فرد مراجعه کننده، سوابق و شرح حال، علائم بالینی یا آزمایشگاهی مثبت به نفع هریک از سرطانها، سابقه مثبت به نفع هریک از انواع سرطان مانند سرطان کولورکتال یا سرطان پروستات در بستگان درجه یک، مشاغل در معرض تابش مستقیم آفتاب یا تماس با عوامل شیمیایی و فیزیکی سرطانزا، مشاغل در معرض تابش مستقیم آفتاب یا تماس با عوامل شیمیایی و فیزیکی سرطانزا و....

سایر بیماریها/ عوامل خطر: در این ردیف از بخش تشخیص و طبقه بندی دستجاتی از بیماریها یا مواردی از تشخیص که به طور واضح در سایر ردیفهای جدول مورد اشاره قرار نگرفته است، ثبت می گردد:

کد ۱ - آنمی فقر آهن که اطلاعات آن را از آزمایش هموگلوبین فرد یا سابقه ابتلا به کم خونی در قسمت سوابق بیماریها می توان بدست آورد. کد ۲ - عفونی مزمن: مواردی که در سوابق بیماریها سابقه مثبت ابتلا به یکی از بیماریهای عفونی مزمن را دارند و یا دارای علامت تب و لرز و تعریق شبانه هستند که در این صورت مشکوک به یک نوع بیماری عفونی خواهند بود.
کد ۳: سایر (شغلی، دهان دندان، گوارشی، کلیوی، نورولوژیک، بینایی، شنوایی، ...) که در قسمت شکایت فعلی بدست آمده و در مورد شغلی برای آن دسته افرادی که دارای بیماری شناخته شده شغلی می باشند و تحت درمان هستند.

عوامل خطر اجتماعی و خانوادگی موثر بر سلامت مراجعه کننده:

گرچه عوامل اجتماعی موثر بر سلامت باید در سطح کلان مورد توجه قرار گرفته و عموم افراد جامعه از نتایج مداخلات کلان در جهت رفع عوامل اجتماعی موثر بر سلامت بهره مند گردند، اما در بسیاری از موارد، عوامل ویژه خانوادگی و اجتماعی در سطح فرد بر سلامت وی اثرگذار می باشند که توجه به آنها می تواند شرایط بهتری برای بهره مندی از امکانات اجتماعی موجود در جامعه را فراهم نماید.

این بخش از جدول تشخیص و طبقه بندی با مشارکت کلیه افراد تیم (کارشناس بهداشتی، ماما، پزشک) تکمیل می گردد. با توجه به نقش مهم عوامل اجتماعی و خانوادگی بر سلامت آحاد جامعه، هدف آن است که ارائه دهندگان خدمات به این عوامل توجه ویژه ای معطوف نمایند و در حد امکان در تصمیم گیری برای مداخلات سلامت در سطح فرد نیز مد نظر قرار دهند. توجه شود که برخی از این عوامل اجتماعی جنبه عمومی دارند و مداخلات فردی در هر شرایطی ناممکن است مانند الودگی هوا یا وضعیت دفع فاضلاب شهری که از طریق مداخلات اجتماعی قابل حل هستند. اما برخی عوامل، علیرغم آنکه جنبه عمومی دارند، وجه خصوصی آنها نیز اهمیت دارد و در سطح فرد قابل مداخله هستند مانند کمک به درمان همسر معتاد یک مراجعه کننده از طریق گروه درمانی، فراهم نمودن شرایط تربیتی بهتر برای فرزندان چنین خانواده ای از طریق فرهنگسراها یا سایر کانونها، مراکز و اماکن عمومی تربیتی، معرفی افراد نیازمند پوشش حمایتیهای اجتماعی به سازمانهای مربوطه از قبیل سازمان بهزیستی، کمیته امداد و...، کمک به خلاقیت و کارآفرینی خانواده ها از طریق برنامه های CBI و.... **از آنجا که طرح سوالات روشن از مراجعه کنندگان مد نظر نمی باشد، سوال خاصی در فرم گذاشته نشده است.** اما انتظار می رود موارد زیر در رابطه بین ارائه دهنده خدمات و گیرنده خدمات در حین ارائه خدمت مورد توجه قرار گرفته و بدون آنکه سؤالی در خصوص موارد مذکور پرسیده شود، در صورت وجود نکته مثبت از دسته بندی زیر، در خانه مربوطه ثبت گردد. بدین ترتیب واضح است که هدف، بررسی یا اندازه گیری دقیق عوامل تاثیرگذار اجتماعی و خانوادگی نیست، بلکه توجه به مواردی است که به طور واضحی سلامت فرد را تحت تاثیر قرار داده است. از میان حیطه های مختلف عوامل اجتماعی موثر بر سلامت در ارائه خدمات سلامت میانسالان، حیطه های

زیرمد نظر قرار می گیرند:

کد ۱- وضعیت خانواده از نظر استحکام روابط خانوادگی: زندان، طلاق و متارکه، اختلالات رفتاری و خشونت خانگی، بزهکاری ها، چند همسری، خانواده بی سرپرست و بد سرپرست، وجود معلولیت یا بیماری صعب العلاج در فرد یا یکی از افراد خانواده مانند همسر، فرزند یا والدین، اعتیاد/ وابستگی به مواد، تعهد و پای بندی دینی و اخلاقی، استرس های روانی به دنبال حوادث و بلایا و...

کد ۲- وضعیت اقتصادی و شغلی: درآمد (میزان حقوق و دستمزد، استرسهای مالی، ورشکستگی، بیکاری، اخراج، ازکار افتادگی، مالکیت مسکن، مالکیت خودرو، شرایط رفاهی، امکانات تفریحی)، شرایط کاری (ارتباطات شغلی، امنیت شغلی، رضایت شغلی، استرسهای شغلی)

کد ۳- دسترسی به حمایت اجتماعی و خدمات سلامت: پوشش بیمه ای پایه و مکمل، دسترسی اقتصادی و جغرافیایی به خدمات اولیه بهداشتی و درمانی، تحت پوشش خدمات سازمانهای حمایتی (کمیته امداد، بهزیستی، خیریه ها و...)، وضعیت فرد از نظر مشارکت در زندگی اجتماعی و شناخت حقوق و وظایف شهروندی و ارزشهای اجتماعی

کد ۴- عوامل عمومی محیط زیستی: سکونت در مناطق حاشیه و سکونتگاههای غیررسمی، دسترسی به آب سالم، دفع فاضلاب، خدمات سلامت و سایر خدمات شهری، و...

کد ۵- معلولیت / اعتیاد / زندانی / بیماری خاص در فرد یا در افراد خانواده و.....

کد ۶- سایر مخاطرات اجتماعی و خانوادگی موثر بر سلامت که به نظر ارائه دهندگان خدمات از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

- موارد زیر در بخش مشخصات دموگرافیک مورد توجه قرار گیرد: سن، جنس، وضعیت تاهل (طلاق، دوری از همسر به هر علت از جمله زندان)، تحصیلات، شغل (شاغل، بیکار، اخراج) و به طور غیرمستقیم وضعیت درآمد، ورشکستگی، معضلات مالی و تحت پوشش سازمانهای حمایتی، امکانات حمایتی و دسترسی به خدمات سلامت (بیمه درمانی پایه و تکمیلی).

- خشونت خانگی در بخش سلامت باروری (روابط زناشویی و بین فردی) مورد توجه قرار گیرد

نتیجه بررسی فرم (بخش پایانی فرم): در پایان، پزشک یا فردی که با مسئولیت پزشک تعیین می شود، بخشهای مختلف فرم را مورد بررسی قرار داده و نقایص آن را ثبت می کند تا سایر اعضای تیم سلامت آن را تکمیل نمایند. همچنین تاریخ نهایی مراجعه بعدی را به مراجعه کننده اعلام و در قسمت انتهایی فرم مهر و امضا خود را ثبت می نماید.

موارد نقص مراقبت دوره ای					
مشخصات	شیوه زندگی	باروری / یائسگی	سلامت جسمی و روانی	پاراکلینیک	طبقه بندی

پرونده کامل پرونده کامل پرونده ای است که همه اطلاعات مربوط به ارزیابی دوره ای سلامت مراجعه کننده از جمله بررسی شیوه زندگی، بررسی سلامت باروری و پاراکلینیک مورد نیاز آن (ماموگرافی و پاپ اسمیر برای افرادی که طبق راهنمای بالینی و پروتکل کشوری لازم است اقدامات پاراکلینیک را انجام دهند)، سلامت عمومی و پاراکلینیک روتین آن به طور کامل انجام و ثبت شده، ارجاعات تشخیصی یا درمانی لازم انجام شده و تشخیص و طبقه بندی مناسب در همه موارد صورت گرفته باشد. در این حالت در ستون آخر از بخش ۱۱ فرم ارزیابی دوره ای که نتیجه بررسی و نقص خدمات و فرم درج می شود، همه قسمتها، به عنوان کامل علامت گذاری شده است.

پیگیری برای تکمیل پرونده: حداکثر سه بار تماس تلفنی از جانب بهروز یا رابط بهداشتی در یک دوره زمانی **سه ماهه** برای پیگیری در خصوص تکمیل اطلاعات پرونده کافی است. اگر علیرغم انجام موارد فوق مراجعه کننده برای **تکمیل پرونده** مراجعه نکرد، علت را جویا شده و در قسمت تاریخ مراجعه بعدی نوشته شود. در صورتی که باز هم مراجعه کننده در جمعیت تحت پوشش مرکز محسوب می شود، پیگیری مراجعه فرد را حداکثر سه بار (حداقل یک بار سالانه) در سرشماری سالانه یا با تماس



تلفنی یا پیامک و یا از طریق رابط بهداشتی، تا دوره بعدی ارزیابی دوره ای سلامت ادامه داده علت عدم مراجعه را جویا شده، ثبت نموده و در صورت امکان، برای رفع علت اقدام نمایید. در صورت عدم مراجعه فرد علیرغم اقدامات فوق، وی را از گروه تحت پوشش خارج نموده و پرونده وی را به عنوان پرونده غیرفعال بایگانی نمایید.

در انتهای فرم تاریخ مراجعه بعدی و مشخصات پزشک به صورت زیر ثبت می شود:

تاریخ مراجعه بعدی علت مراجعه بعدی
نام و نام خانوادگی پزشک تاریخ تکمیل/...../..... مهر و امضا پزشک

توجه: تاریخ نهایی مراجعه بعدی با توجه به همه موارد مراجعه بعدی مورد نیاز فرد تعیین شده و ترجیحاً به صورتی تعیین شود که از مراجعات مکرر فرد پیشگیری گردد. در صورتی که این مسئله امکان پذیر نباشد، اولین یا نزدیکترین تاریخ مراجعه بعدی به عنوان تاریخ نهایی مراجعه بعدی ملاک عمل قرار گیرد. در هر حال فقط یک تاریخ به عنوان تاریخ مراجعه بعدی به مراجعه کننده اعلام گردد و برای تسهیل پیگیری، ترجیحاً نام مراجعه کننده در صفحه مربوط به همین تاریخ در تقویم پیگیری برای مراقبت ممتد (سررسید) درج و برای تسهیل تهیه گزارش آماری در فرم آماری چوب خط بخورد. همچنین لازم است تاریخ مراجعه بعدی فرد به صورت شفاهی و کتبی به وی اعلام گردد (کارت مراجعات یا کارت مراقبت ممتد یا یادداشت تاریخ مراجعه بعدی در دفترچه بیمه مراجعه کننده).

بخش سوم نحوه پیگیری و مراقبت ممتد

اهداف آموزشی:

فراگیران در پایان این بخش باید بتوانند:

- باتوجه به نوع مسئولیت و شرح خدمات هر یک از اعضای تیم سلامت، مفاهیم مراقبت ممتد و پیگیری را بشناسند.
- مهارت تکمیل اطلاعات سلامت گیرنده خدمت در فرم مراقبت ممتد کسب نمایند.
- تواتر و توالی زمانی مراقبتهای ممتد برای هر یک از موارد تشخیص و طبقه بندی را فرا بگیرند.
- اهداف مراقبت ممتد را درک و در جهت آن اقدام نمایند.
- نحوه پیگیری افراد گروه هدف را برای مراقبت ممتد فرا بگیرند.



افرادی که در مراجعه برای ارزیابی دوره ای یا ویزیت پایه دچار مشکل سلامتی هستند یا در معرض خطر بیماری خاصی قرار دارند، نیاز به مراجعات مجدد برای مراقبت ممتد بین دو دوره ارزیابی دوره ای خواهند داشت. تواتر زمانی مراجعات بر حسب مورد و بر حسب نوع مشکل متفاوت است و در راهنمای بالینی مراقبتها فواصل مراجعات مشخص شده است. اگر مراجعه کننده برای بیش از یک مشکل نیاز به مراقبت ممتد دارد، ترجیح دارد تاریخ مراجعه بعدی او به صورتی تعیین گردد که از مراجعات متعدد وی پیشگیری گردد. همچنین لازم است تاریخ مراجعه بعدی فرد به صورت شفاهی و کتبی به وی اعلام گردد (کارت مراجعات یا کارت مراقبت ممتد یا یادداشت تاریخ مراجعه بعدی در دفترچه بیمه مراجعه کننده و دفتر پیگیری). بدین ترتیب هریک از عبارات پیگیری و مراقبت ممتد با مفاهیم زیر شناخته می شوند:

پیگیری: اقداماتی که توسط ارائه دهندگان خدمات برای فراخواندن فرد به مرکز بهداشتی درمانی، پایگاه بهداشتی یا خانه بهداشت از طریق تلفن، ارسال پیام کوتاه، رابط بهداشتی، مراجعه به درب منزل، ارسال دعوتنامه کتبی و.... انجام می گیرد تا افرادی که تاریخ مراجعه آنان برای مراقبت (ارزیابی دوره ای یا مراقبت ممتد) فرارسیده است، به مرکز ارائه خدمات مراجعه و افرادی که شناسنامه سلامت آنان کامل نشده است، برای رفع نقایص (به عنوان مثال ارائه نتایج آزمایش های ضروری و....) اقدام نمایند.

مراقبت ممتد: انجام مراقبتهای بهداشتی لازم در مرکز ارائه خدمت برای افرادی که در ارزیابی دوره ای سلامت مشکلاتی داشته اند که مراقبتهای بعدی را تا رفع کامل مشکل یا کنترل مشکل ضروری می سازد. در بسیاری از موارد برای انجام مراقبت ممتد، پیگیری فعال ضرورت دارد. همچنین وجود مشکلاتی که گیرنده خدمت در فاصله دو ارزیابی دوره ای با آن مواجه شده و برای کنترل آن مراجعه نموده است.

در هریک از مراجعات برای مراقبت ممتد، خدمات انجام شده برای مراجعه کننده در فرم خلاصه مراقبت ممتد به صورت زیر ثبت می شود:

دانشگاه مرکز بهداشت شهرستان مرکز ارائه خدمت

دستورالعمل تکمیل فرم مراقبت ممتد زنان و مردان میانسال

فرم مراقبت ممتد زنان و مردان ۳۰-۵۹ سال

نام و نام خانوادگی..... کد ملی..... شماره پرونده خانوار.....

نام و امضای ارائه دهنده خدمت	تاریخ مراقبت بعدی	نتیجه بررسی وضعیت کنونی ۱- بهبودی / کنترل/ پیشرفت مناسب ۲- عدم بهبودی / عدم کنترل مشکل / پیشرفت نامناسب ۳- بدتر شده / دچار عارضه شده / نیازمند ارجاع برای اقدامات تخصصی ۴- ابتلا به بیماری جدید	بررسی وضعیت کنونی شرح حال، بررسی علائم، اندازه گیری، معاینه، پاراکلینیک، ارجاع	شکایت فعلی	علت مراقبت	تاریخ مراقبت

این فرم برای افراد نیازمند مراقبت ممتد تکمیل می شود.

افراد نیازمند مراقبت ممتد افرادی هستند که در ارزیابی دوره ای بیمار/ مشکوک به بیماری / در معرض خطر بیماری بوده اند یا شرایط غیر طبیعی و نامطلوبی داشته اند که نیازمند اقدامات و مراقبت بوده است یا شرایط فیزیولوژیک آنان نیازمند مراقبت،

مداخله با اقدام خاص پس از ارزیابی دوره ای با فواصل زمانی معین می باشد. این افراد حداقل یک کد تشخیص و طبقه بندی را دریافت کرده اند و تاریخ اولین مراقبت ممتد آنان در انتهای فرم ارزیابی دوره ای و در صفحه دوم دفتر ثبت درج شده است. پس از ثبت نام دانشگاه و مرکز ارائه خدمت در قسمت بالای فرم، مشخصات مراجعه کننده شامل نام و نام خانوادگی و شناسه او را (کد ملی و شماره پرونده خانوار) را ثبت کنید. در هر ردیف وضعیت یک علت از علل مراجعه مجدد یا مراقبت ثبت می شود. بنا براین اگر علت مراجعه در مراقبت ممتد یک مورد باشد، یک ردیف و اگر بیش از یک مورد باشد، به تعداد موارد مورد نیاز در ردیف های مربوطه درج می شود. اگر تاریخ پیگیری برای هر یک از موارد متفاوت بود، برای هر مورد تاریخ مربوطه ثبت می شود. برای پیگیری از مراجعات مکرر گیرنده خدمت تعیین یک تاریخ برای مراقبت ممتد مشکلات مختلف سلامت مراجعه کننده ضرورت دارد.

می توان تاریخ تعیین شده برای انجام هر یک از موارد مراقبت ممتد و علت مراقبت ممتد را از قبل در فرم مراقبت ممتد مراجعه کننده ثبت نمود.

ستون تاریخ مراجعه: ستون اول مربوط به تاریخ مراجعات برای مراقبت ممتد بعد از ارزیابی دوره ای می باشد که اولین مورد آن در فرم ارزیابی دوره ای تعیین شده و دفعات بعدی مراجعه در مراقبتهای ممتد تعیین و در ستون ماقبل آخر فرم مراقبت ممتد ثبت شده و به مراجعه کننده اعلام می شود. در صورتی که کارت مراقبت ممتد تهیه شده است، تاریخ مراجعه بعدی در کارت نیز ثبت می شود. ممکن است مراجعه کننده بر اساس نیاز خود در تاریخ دیگری به غیر از تاریخ تعیین شده نیز مراجعه نماید. به عبارت دیگر کلیه مراجعات موردی فرد که به تشخیص پزشک با بیماری و مشکل سلامتی نیازمند مراقبت ممتد وی ارتباط داشته باشد، نیز در همین فرم ثبت می شود.

ستون علت مراقبت: ستون دوم به علت مراجعه اختصاص دارد که یا در مراجعه قبلی تیم سلامت دلیل آن را ذکر کرده و تاریخ مراجعه بعدی را تعیین نموده است یا خود بیمار نیاز به مراجعه را احساس کرده است.

ستون وضعیت کنونی: ستون بعدی به نتیجه بررسی وضعیت مراجعه کننده اختصاص دارد. در این بررسی نکات تازه در شرح حال مراجعه کننده، اندازه های مربوط به علائم حیاتی مانند فشار خون یا درجه حرارت یا اندازه های تن سنجی، نتیجه معاینات ضروری، و نتایج جدید آزمایشها و سایر اقدامات پاراکلینیکی در زیر ستونهای مربوطه شامل موارد زیر ثبت می شود:

زیر ستون علائم و شکایات، رفتار های جدید: در صورت وجود شکایت یا علامت، نوع شکایت اصلی مراجعه کننده یا علامتی را که اظهار می کند یا رفتارهای جدید او مانند استعمال دخانیات یا اضافه شدن عادات غذایی غلط به عادات قبلی او را در این زیر ستون ثبت نمایید.

زیر ستون نتیجه معاینات: نتیجه هر نوع معاینه جسمی یا روانی بر حسب نوع مشکل سلامتی نیازمند مراقبت را در این زیر ستون ثبت نمایید به عنوان مثال برای مراقبت ممتد بیمار دیابتی، نتیجه معاینه پا از نظر پای دیابتی در این زیر ستون ثبت می شود. همچنین نتیجه معاینه پستان و معاینه ژنیکولوژی توسط ماما در مراقبت ممتد، یا معاینات ویژه توسط پزشک مانند معاینه نورولوژیک، توش رکتال، معاینه ته چشم، معاینه گوش و... را در صورت لزوم می توان در این بخش ثبت نمود.

زیر ستون بازخورد ارجاع قبلی: در صورتی که در دفعات قبل بیمار برای اقدامات تشخیصی یا درمانی به سطح تخصصی ارجاع شده نتیجه ارجاع در این زیر ستون ثبت می گردد.

زیر ستون اندازه گیری ها شامل اندازه گیری فشارخون، وزن و محاسبه BMI می باشد که در مراقبت ممتد بیماران مبتلا به هر بیماری بر اساس پروتکل مربوطه به همان بیماری انجام می شود. ممکن است در مواردی نیازی به اندازه گیری فشارخون، وزن، BMI نباشد یا به عنوان مثال در بیمار مبتلا به دیابت انجام همه موارد ضروری باشد.

زیر ستون نتیجه آزمایشات پاراکلینیک در مراقبت ممتد بیماران مبتلا به یک بیماری بر اساس پروتکل مراقبت همان بیماری است.

ستون بعدی به **سیر بیماری و نتیجه اقدامات قبلی** یا تاثیر اقدامات برو وضعیت سلامت بیمار اختصاص دارد. بر اساس بررسی فوق وضعیت کنونی مراجعه کننده با توجه به نتیجه اقدامات و مداخلات دفعات قبل در ستون وضعیت کنونی ثبت شود و کدهای زیر به آن اختصاص یابد:

کد ۱- بهبودی / کنترل / پیشرفت مناسب که اقدامات موثر بوده است.
کد ۲- بدون تغییر/ عدم بهبودی/ عدم کنترل / پیشرفت نامناسب که اقدامات موثر نبوده و با مداخلات جدید تحت نظر قرار می گیرد. کد ۳- تشدید بیماری / ایجاد عوارض بیماری یا عوارض درمان / نیازمند ارجاع تخصصی فرد بدتر شده یا در اثر مداخلات دچار عارضه دارویی شده یا بیماری تشدید شده و عوارض بیماری ظاهر شده اند و فرد برای ادامه مراقبتها نیازمند اقدامات تخصصی در سطح بالاتر است.

کد ۴- ابتلا به **بیماری جدید**: نتیجه بررسی فرد از نظر ابتلا به یک بیماری در مراقبت ممتد روشن شده یا در فاصله دو ارزیابی دوره ای به **بیماری جدیدی** مبتلا شده است.

توجه: اگر بیماری جدید فرد از موارد جدول تشخیص و طبقه بندی فرم ارزیابی دوره ای می باشد، علاوه بر کد ۴ نام بیماری و «ج» را در فرم مراقبت ممتد نوشته، در صفحه دوم دفتر ثبت وارد نموده و دوران را دایره بکشید تا به عنوان موارد جدید شناسایی شده در انتهای ماه در فرم گزارش دهی، گزارش شود. پس از آنکه در محاسبات فرم گزارش دهی همان ماه گزارش شد، دایره پاک شود.
کد ۵- قطع مراقبت (ثبت علت): علل قطع مراقبت شامل عدم تمایل به مراجعه علیرغم پیگیری، تحت نظر بخش خصوصی، مسافرت، مهاجرت، فوت یا سایر دلایل می باشد. که کد ۵ اعلام و علت قطع مراقبت ثبت می شود. ثبت موارد فوت و علت فوت از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در صورت **فوت**، علت فوت در فرم مراقبت ممتد و در ستون ملاحظات صفحه دوم دفتر ثبت، درج می گردد.

ستون **توصیه ها / مداخلات و اقدامات جدید**: ستون بعدی به اقدامات و مداخلات جدید ارائه دهنده خدمت اختصاص دارد. اقداماتی که در مراقبت مربوطه توسط تیم سلامت صورت گرفته را با توضیحات مختصر ثبت نمایید. توضیحات در حدی که در مراجعات بعدی مورد استفاده ارائه دهنده خدمت قرار گیرد، کافی است. اقدامات یک یا چند مورد از موارد زیر را شامل می شوند:

- بررسی برنامه خود مراقبتی و دفترچه خود ارزیابی
- آموزش یا مشاوره
- درمان حمایتی یا غیر دارویی
- درمان دارویی یا تجویز یا تغییر دارو، تزریق واکسن / ارجاع و توصیه برای تزریق واکسن
- مکمل یاری: تجویز یا ارائه مکمل ویتامین د یا آهن یا سایر مکملهای مورد نیاز مراجعه کننده
- درمان: توصیه به درمان غیر دارویی مانند اصلاح تغذیه مثل کاهش مصرف نمک، تجویز فیزیوتراپی یا ورزشهای خاص، و... یا درمان دارویی (تجویز دارو)
- پاراکلینیک: تهیه نمونه پاراکلینیک مانند نمونه پاپ اسمیر، نمونه خلط، نمونه مدفوع در مرکز یا توصیه به انجام و درخواست پاراکلینیک عمومی یا تکمیلی خاص
- ارجاع: ارجاعات تشخیصی که فرد بمنظور تشخیص مشکل / بیماری به سطح بالاتر ارجاع داده می شود یا ارجاعات درمانی که مشکل / بیماری فرد مشخص است و فرد برای پیگیری عوارض به سطح بالاتر ارجاع داده می شود.

ستون **تعیین تاریخ مراقبت بعدی**: ستون بعدی مربوط به تعیین تاریخ مراجعه بعدی است که براساس فرم تواتر زمانی خدمات مرتبط با مشکل سلامتی بیمار، توسط تیم سلامت تعیین و ثبت می گردد.

در ستون آخر ارائه دهنده خدمات مراقبت نام و نام خانوادگی خود را ثبت و امضا می کند.
در هر صفحه از فرم مراقبت ممتد ۴ مراجعه را می توان ثبت نمود. برای مراجعات بیشتر از صفحه پشت فرم استفاده شود. در صورت نیاز بیشتر فرم جدید مراقبت ممتد را در پرونده بیمار قرار دهید. تکمیل فرم مراقبت ممتد تا سه سال قابل تکرار بوده و پس از پایان سه سال در صورتی که هنوز مراجعه کننده در گروه سنی هدف برنامه است، مجدداً فرم ارزیابی دوره ای برای او تکمیل می شود.

نحوه انجام پیگیری و فواصل زمانی مراقبت ممتد

پیگیری فعال از جانب مرکز بهداشتی درمانی برای فراخوان ارزیابی دوره ای، تکمیل پرونده پس از ارزیابی دوره ای و مراقبت ممتد مشکلات سلامتی مراجعه کنندگان به صورت تلفنی یا مکاتبه یا از طریق داوطلبین بهداشتی صورت می گیرد.

پس از ارزیابی دوره ای، تکرار پیگیری برای دریافت نتایج پاراکلینیک و تشخیص نهایی یا تکمیل پرونده تا سه ماه هر ماه یک بار، انجام می گیرد.

همچنین پیگیری در خصوص مراقبت ممتد برای مشکلات سلامت مراجعه کننده با سه بار تماس تلفنی از جانب بهورز و کاردان یا رابط بهداشتی در یک دوره زمانی سه ماهه انجام می گیرد.

اگر علیرغم انجام موارد فوق مراجعه کننده برای تکمیل پرونده یا پیگیری مشکل خود، مراقبت ممتد یا ادامه درمان مراجعه نکرد، علت را جویا شده و در قسمت تاریخ مراجعه بعدی ثبت نمایید. اگر عدم مراجعه به دلایلی مانند نقل مکان دائمی صورت گرفته با نشاندار کردن فرد در دفتر ثبت، او را از جمعیت تحت پوشش خاج نموده و از او بخواهید برای انتقال پرونده نیز اقدام نماید. در صورت وجود عللی مانند مسافرت طولانی مدت یا سایر علل مشابه که مراجعه کننده همچنان در جمعیت تحت پوشش مرکز محسوب می شود، تاریخ مراجعه بعدی را با هماهنگی فرد مراجعه کننده در زمانی که قادر به مراجعه هست، تعیین، ثبت و در تاریخ مربوطه مجدداً تا سه بار پیگیری نمایید. اگر علت عدم مراجعه قابل رفع می باشد در صورت امکان برای رفع علت اقدام نمایید. در صورت عدم مراجعه فرد علیرغم اقدامات فوق، وی را در دفتر ثبت نشاندار نموده و پیگیری مجدد را در زمان سرشماری سالیانه تا ارزیابی دوره ای بعدی انجام دهید.

در صورتی که فرد برای پیگیری مشکل سلامت خود به سایر بخشهای ارائه خدمات مراجعه می کند و اطلاعات مربوطه را در اختیار مرکز قرار می دهد، اقدامات انجام شده برای او را ثبت نمایید. در این حالت، مراجعه سالانه وی به مرکز تا زمان انجام ارزیابی دوره ای بعدی کافی است.

در صورتی که عدم مراجعه فرد به علت فوت می باشد علت فوت را جویا شده و در پرونده و دفتر ثبت، درج نمایید. توجه کنید تعداد موارد مرگ میانسالان در زیج حیاتی نیز ثبت می گردد.

برای افراد فاقد مشکل، انجام ارزیابی دوره ای مجدد، سه سال بعد صورت می گیرد. مراقبت ممتد سایر مواردی که در حیطه شیوه زندگی، سلامت باروری و سلامت عمومی نیازمند مراقبت ممتد می باشد، با تواتر و تناوب زمانی که در جداول تواتر خدمات مشاهده می کنید، صورت می گیرد. در همه موارد در صورتی که فرد آمادگی لازم برای خود ارزیابی و خود مراقبتی فعال کسب نموده است، فواصل مراجعه او به مرکز را افزایش داده و از او می خواهیم که هر زمان در فرایند اجرای برنامه خود مراقبتی خود با مشکل مواجه شد، یا دستیابی به اهداف برنامه در مدت زمان پیش بینی شده اتفاق نیفتاد، برای دریافت کمک به مرکز مراجعه نماید. بدین ترتیب مراجعاتی که در جداول زیر پیش بینی شده است برای افرادی است که خود مراقبتی فعال ندارند.

حد اکثر تعداد مراجعات برای کنترل مشکلات شیوه زندگی سالانه ۴ بار است. در صورتی که فرد خود مراقبتی و خود ارزیابی مناسبی دارد، تعداد مراجعات به ۲ بار در سال پس از ارزیابی دوره ای کاهش می یابد و در صورت تثبیت رفتار و انجام خود مراقبتی سالانه یک بار کنترل کافی است.

مراقبت ممتد برای کنترل مشکلات سلامت باروری میانسالان، به جز عفونتهای آمیزشی که مشکل حادی بوده و بعد از تجویز دارو نیازمند پیگیری تا درمان کامل می باشد، در بقیه موارد حد اکثر مراجعات سالانه ۴ بار و در صورت خود مراقبتی به ۲ بار کاهش یابد.

در همه موارد **پس از تثبیت وضعیت بیماری** که در ارزیابی دوره ای شناسایی شده میانگین دفعات مراجعه سالانه ۴ بار یا در دوره سه سالانه ۱۲ بار پیش بینی شده است. در صورت انجام خود مراقبتی مناسب سالانه ۲ مراجعه کافی است، مگر آنکه به تشخیص پزشک نیاز ویژه ای برای دریافت خدمات از مرکز وجود داشته باشد.

۱- تواتر و تناوب زمانی مراقبت ممتد شیوه زندگی میانسالان

خدمات کاردان / کارشناس بهداشت خانواده بر حسب وضعیت مراجعه کننده					زمان
وجود بیماری، محدودیت یا مشکل سلامتی مرتبط با شیوه زندگی*	فاقد مشکل یا شکایت خاص	استعمال دخانیات	تغذیه یا فعالیت فیزیکی نامطلوب	تن سنجی نامطلوب (اضافه وزن، چاقی، چاقی شکمی)	
تن سنجی، محاسبه BMI، بررسی و مشاوره برای ارتقای مرحله SOC، آموزش خودمراقبتی	ارائه متون آموزشی مربوطه	بررسی و مشاوره برای تعیین مرحله و ارتقای مرحله SOC	بررسی و مشاوره برای ارتقای مرحله SOC، تعیین زمان مراجعه بعدی (هر زمان که برای تغییر آمادگی دارد)، آموزش خود ارزیابی و خودمراقبتی	تن سنجی، محاسبه BMI، اقدامات تشخیصی، بررسی و مشاوره برای ارتقای مرحله SOC، تحویل و آموزش نحوه استفاده از دفترچه خود ارزیابی، آموزش خود مراقبتی، اعلام زمان مراجعه بعدی در صورت تصمیم برای تغییر یا نیاز به مشاوره	ارزیابی دوره ای یا مراجعه موردی
کنترل تاثیر اقدامات توصیه شده و در صورت لزوم ارجاع به پزشک برای تغییر روش مداخله	ارائه متون آموزشی مربوطه	بررسی تاثیر اقدامات در تغییر مرحله SOC و شروع درمان	بررسی تاثیر اقدامات در تغییر مرحله SOC و توصیه برای تغییر فعالیت فیزیکی	تن سنجی، محاسبه BMI و توصیه های تغذیه سالم بر مبنای هرم و توصیه فعالیت فیزیکی بر اساس توصیه WHO	هر زمان که برای تغییر آمادگی دارد
کنترل تاثیر اقدامات و در صورت لزوم ارجاع مجدد ه پزشک برای تغییر روش مداخله	ارائه متون آموزشی مربوطه	کنترل تاثیر اقدامات و در صورت لزوم تغییر روش مداخله	کنترل تاثیر اقدامات و در صورت لزوم تغییر روش مداخله	محاسبه BMI کنترل تاثیر توصیه های قبلی غذایی و فعالیت بدنی	ماه ۳
پیگیری وضعیت بیمار بر حسب نوع بیماری با نظر پزشک	ارائه خدمات به مراجعه کننده در مراجعات موردی	ارزشیابی و کنترل تثبیت وضعیت و ماندگاری رفتار	کنترل تثبیت وضعیت سالانه	بررسی استمرار رفتار با توجه به مراحل تغییر و در صورت لزوم ارجاع یا تغییر روش مداخله	ماه ۶
		کنترل تثبیت وضعیت سالانه	کنترل تثبیت وضعیت سالانه	انجام تن سنجی محاسبه BMI و بررسی استمرار رفتار	ماه ۱۲
		کنترل تثبیت وضعیت سالانه	کنترل تثبیت وضعیت سالانه		سال دوم
		کنترل تثبیت وضعیت سالانه	کنترل تثبیت وضعیت سالانه		سال سوم

*مشکلات سلامت مرتبط با شیوه زندگی مراجعه کننده که نیازمند ارجاع و مداخله پزشک یا کارشناس تغذیه می باشند عبارتند از:

- ارجاع به کارشناس تغذیه: چاقی، لاغری، پر خوری، بی اشتهایی، انحراف اشتها (پیکا)، کاهش وزن، افراد تحت رژیم غذایی خاص، افراد دارای محدودیت یا ممنوعیت غذایی به علت بیماری
- ارجاع به پزشک / روانشناس: دارو درمانی برای ترک استعمال دخانیات، الکل، مواد مخدر، داروهای روانگردان و عوارض آنها
- ارجاع به پزشک: محدودیت فعالیت جسمانی به علت وجود محدودیت و معلولیت و بیماریهای خاص
- افراد مبتلا به بیماری مانند فشار خون بالا، دیابت، بیماری قلبی و عروقی، پوکی استخوان و ...

۲- توالی و تناوب زمانی مراقبت ممتد سلامت باروری میانسالان

خدمات ماما بر حسب وضعیت مراجعه کننده							زمان
عوارض اورژانسی یا شکایات خاص	اختلال وازوموتور	اختلال عملکرد زناشویی	خونریزی غیرطبیعی	سرطانهای زنان	عفونتهای آمیزشی	فاقد مشکل یا شکایت خاص	
آموزش خودمراقبتی، ارائه متون آموزشی مربوطه و تعیین زمان مراجعه بعدی برای سه سال بعد در صورت عدم وجود مشکل برای انجام خدمات ارزیابی دوره ای بالینی و پاراکلینیک	بررسی علائم و شکایات بی اختیاری ادراری، واژینیت، آتروفیک، اختلال عملکرد جنسی و... و ارائه توصیه های لازم در زمینه خود مراقبتی مانند ورزش کگل، انجام مقاربت در زنان متاهل و...	بررسی و تشخیص قطعی، انجام توصیه های خود مراقبتی و در صورت لزوم ارجاع برای شروع داروهای غیرهورمونی	مشاوره برای بررسی علائم و شکایات فرد در زمینه روابط زناشویی و تشخیص نوع مشکل از نظر مراحل سیکل و تخصص مورد نیاز و درمان در صورت وجود مشکلات قابل درمان در سطح ۱	تشخیص نوع خونریزی و مداخله لازم یا انجام تست آزمایشگاهی لازم بر اساس راهنمای بالینی	بررسی علائم بیماریهای پستان، معاینه پستان، آموزش خود آزمایی پستان، بررسی علائم ژیتال، معاینه ژیسکولوژی، انجام تست پاپ اسمیر در صورت لزوم، درخواست ماموگرافی، اقدام درمانی در صورت وجود بیماری آمیزشی، ماستیت و سایر موارد قابل درمان در سطح ۱ ارائه خدمات	بررسی علائم و شکایات مراجعه کننده و همسرش رویکرد سنندرمیک به علائم و نشانه ها و شروع درمان فرد و در صورت لزوم همسروی و مشاوره برای بهبود رفتار جنسی	مراجعه اول (ارزیابی دوره ای یا مراجعه مودی)
-	-	-	مشاوره با همسر در صورت لزوم تصمیم گیری برای درمان یا ارجاع	-	بررسی تاثیر درمان (تلفنی) و در صورت عدم پاسخ به درمان بررسی مجدد حضوری و ارجاع در صورت لزوم	بررسی تاثیر درمان (تلفنی) و در صورت عدم پاسخ به درمان بررسی مجدد حضوری و ارجاع در صورت لزوم	هفته دوم (یک هفته تا ۱۰ روز پس از شروع درمان)
-	-	-	-	بررسی تاثیر مداخله و کنترل میزان خونریزی و بررسی شرایط جدید احتمالی یا نتیجه ارجاع در صورت لزوم ارجاع	بررسی نتیجه پاراکلینیک و ثبت نتایج و شروع درمان در صورت لزوم یا ارجاع	کنترل تلفنی نتیجه ارجاع و درمان و توصیه پیگیری به مراجعه کننده در صورت عود علائم، شکایت جدید یا وجود رفتار پرخطر	هفته چهارم
بررسی موردی در صورت وجود مشکل یا شکایت یا بیماری مرتبط یا درخواست ارزیابی دوره ای	بررسی تاثیر توصیه ها و درمانهای اولیه و خود مراقبتی تشویق به ادامه و در صورت لزوم درمان شروع درمان هورمونی موضعی	بررسی تاثیر هورمون درمانی و ادامه درمان یا در صورت لزوم بررسیهای تکمیلی مجدد بررسی نتیجه ارجاع یا آزمایشها و فالوآپ	پیگیری نتیجه مداخله و دریافت بازخورد ارجاع	پیگیری نتیجه اقدام، فالوآپ یا پیگیری نتیجه ارجاع	-	-	۳ ماه
بعدی در پایان سال سوم	فالوآپ و تجویز دارو در صورت عود علائم و وجود شکایات در مراجعه کننده	بر اساس نتایج	ارزشیابی و در صورت لزوم ادامه درمان یا پیگیری یا ارجاع	ارزشیابی و در صورت لزوم ادامه درمان یا پیگیری یا ارجاع	-	پیگیری افراد پرخطر	ماه ۶ تا ۱۲
کنترل سالانه در صورت وجود شکایت	ارزشیابی و فالوآپ بر اساس پروتکل مربوطه کنترل سالانه در صورت وجود علائم	ارزشیابی و فالوآپ بر اساس پروتکل مربوطه کنترل سالانه در صورت وجود علائم	ارزشیابی و فالوآپ بر اساس پروتکل مربوطه	کنترل سالانه در صورت وجود علائم	ماموگرافی طبق دستورالعمل کشوری	پیگیری افراد پرخطر	سال دوم و سوم

۳- توالی و تناوب زمانی مراقبت ممتد سلامت عمومی جسمی و روانی میانسالان*

زمان	خدمات پزشک بر حسب وضعیت مراجعه کننده و هریک از بیماریهای تشخیص داده شده					
	بررسی و تعیین افراد فاقد مشکل، در معرض خطر، پرخطر، مشکوک، مبتلا از نظر بیماریهای اولی و سایر بیماریها و شکایات در ارزیابی دوره ای					
	فشارخون	دیابت	دیس لیپیدمی	بیماری قلبی عروقی	استئوپروزیس	افسردگی، اضطراب
ارزیابی دوره ای یا مراجعه مودی	اندازه گیری فشارخون و تعیین سوابق بیماری و خانوادگی و تشخیص و طبقه بندی و انجام توصیه های لازم برای پیشگیری یا درمان (پس از قطعی شدن بررسی آزمایشگاهی) و در صورت لزوم شروع درمان دارویی منطبق بر پروتکل بیماری	بررسی سوابق بیماری فردی و خانوادگی و تشخیص و طبقه بندی و انجام توصیه های لازم برای پیشگیری یا درمان و در صورت لزوم شروع درمان دارویی منطبق بر پروتکل بیماری	بررسی سوابق فردی و خانوادگی، اندازه گیری چربی خون، رژیم غذایی و توصیه های لازم برای پیشگیری یا درمان و در صورت لزوم شروع درمان دارویی منطبق بر پروتکل بیماری	بررسی علائم و تشخیص و انجام توصیه های لازم غیر دارویی و دارویی و آزمایشگاهی و در صورت لزوم ارجاع	بررسی عوامل خطر و گروه بندی فرد بر اساس راهنمای بالینی و انجام توصیه ها و اقدامات لازم بر اساس گروه بندی انجام شده	پرسش سوابق و غربالگری تست کسلر و سوابق تشخیصی تکمیلی و تشخیص نهایی و شروع درمان آموزش خانواده و بیمار در مورد مصرف داروها یا در صورت لزوم ارجاع
۲ هفته	صورت شروع درمان دارویی، بررسی نحوه مصرف داروها، ثبت پاسخ درمانی و عوارض دارویی (اطلاع توسط گیرنده خدمت)					
۴ هفته	کنترل تاثیر توصیه ها، رژیم غذایی و فعالیت بدنی و در صورت لزوم تجویز دارو، بررسی تاثیر و عوارض دارویی، در صورت لزوم تغییر دارو یا ارجاع، تثبیت وضعیت بیمار					
۳ ماه	کنترل تاثیر و یا تغییر دارو	تجویز دارو در صورت لزوم	بررسی انجام توصیه ها، انجام درمان و عوارض دارویی	در صورت لزوم ادامه درمان منطبق با پروتکل تجویز شده	بررسی انجام توصیه ها و کنترل رفتار و ۳۴ در صورت لزوم ارجاع	پزشک ترجیحاً بیمار را از نظر پاسخ درمانی و عوارض دارویی بر طبق برنامه تعیین شده در پسخوراند روانپزشک یا پزشک عمومی دوره دیده ویزیت می کند. در غیر این صورت تا شش ماه بیمار به صورت هر ماه ویزیت می شود. برای قطع درمان، بیمار به صورت غیرفوری به روانپزشک یا پزشک عمومی دوره دیده ارجاع می شود
۶ ماه	کنترل تاثیر و یا تغییر دارو و در صورت لزوم ارجاع					
۹ ماه	مراقبت و کنترل هر سه ماه یکبار، پیگیری درمان دارویی و در صورت لزوم ارجاع کنترل آموزش خود مراقبتی برای کاهش مراجعات و در صورت انجام صحیح خود مراقبتی، کنترل هر ۶ ماه یک بار پیگیری و کنترل و تاثیر اجرای درمان و خود مراقبتی، کنترل چربی خون و سایر عوامل + خطر					
۱۲ ماه	پیگیری و کنترل					
سال دوم	کنترل سالانه چربی خون و سایر عوامل خطر					
سال سوم	فالوآپ هر سه ماه، در صورت لزوم ادامه درمان دارویی، آموزش خود مراقبتی، ارجاع در صورت لزوم و پیگیری بازخورد ارجاع					
	پیگیری سه ماهانه برای تأمین دارو در صورت نیاز به ادامه کنترل دارویی					
	پیگیری سالیانه برای بررسی عود بیماری یا عدم کنترل آن					

*در کلیه موارد سلامت جسمی و روانی، پزشک موظف است پس از شناسایی بیمار، طبق پروتکل های مراقبت بیمار که توسط ادارات فنی مربوطه برای هریک از بیماریها تعریف شده است، عمل نماید. لذا ضروری است، هرگونه تغییر در پروتکل مراقبت ممتد بیماران فوق از نظر توالی و تناوب مراجعات یا نوع دارو و... مورد توجه و عمل قرار گیرد. **فواصل کوتاه مراقبت ممتد بعد از شروع درمان برای تثبیت وضعیت بیمار است** و ادامه مراقبت ممتد پس از تثبیت وضعیت بیمار، به طور متوسط هر سه ماه یک بار و در صورت خود مراقبتی فعال هر ۶ ماه یک بار پیش بینی می شود **مگر آنکه بنا به تشخیص پزشک مراجعات خاص توصیه شده باشد**. در مورد بیمارانی که برای درمان به سطح تخصصی ارجاع شده اند، پزشک مرکز ترجیحاً بر اساس بازخورد سطح تخصصی، بیمار را از نظر پاسخ درمانی و عوارض دارویی بر طبق برنامه تعیین شده برای مراقبت ممتد ویزیت می کند.

بخش چهارم

نحوه ارجاع گیرندگان خدمات سلامت میانسالان

اهداف آموزشی:

فراگیران در پایان این بخش باید بتوانند:

- افراد نیازمند ارجاع را تشخیص دهند.
- پس از تعیین افراد نیازمند ارجاع به سطح تخصصی بر اساس راهنمای بالینی و پروتکل‌های ارجاع، آنان را به سطح تخصصی مربوطه ارجاع نمایند.
- نحوه تکمیل فرم ارجاع و نگهداری ته برگ ارجاع را فرا بگیرند.
- ارجاعات تشخیصی و ارجاعات درمانی را تفکیک نمایند.
- نحوه محاسبه افراد ارجاع شده را از ته برگ دفترچه ارجاع فرا بگیرند.

موارد ارجاع در مراقبتهای ادغام یافته سلامت میانسالان

سطح ارجاع		علل ارجاع بیمار/ مشکوک / در معرض خطر/ نامطلوب / غیرطبیعی
تخصصی (در صورت لزوم)	داخلی (پزشک مرکز بهداشتی درمانی / کارشناس سلامت روان / کارشناس تغذیه در مرکز جامع سلامت)	
-	پزشک مرکز/ کارشناس تغذیه	لاغری ($BMI < 18/5$)
-	کارشناس تغذیه	اضافه وزن ($BMI = 25 - 29/9$) در صورت افزایش وزن علی‌رغم مداخله پس از ۳ ماه
-	پزشک مرکز/ کارشناس تغذیه	چاقی ($BMI \geq 30$)
-	پزشک مرکز/ کارشناس تغذیه	ممنوعیت / محدودیت / رژیم غذایی خاص در یک سال گذشته
-	کارشناس تغذیه	الگوی غذایی نامطلوب و عادات غذایی نامناسب در صورت عدم اصلاح موارد نامطلوب یا عادات غذایی نامناسب علی‌رغم اجرای برنامه مداخله به مدت ۶ ماه
-	پزشک مرکز	فعالیت بدنی نامطلوب در صورت عدم اصلاح علی‌رغم اجرای برنامه مداخله به مدت ۶ ماه
-	پزشک مرکز	نداشتن فعالیت بدنی به علت بیماری، محدودیت، معلولیت یا وجود تنگی نفس، سرگیجه، فشار خون بالا بعد از انجام فعالیت ورزشی یا پاسخ مثبت به هر یک از سوالات PAR-Q
-	بررسی تکمیلی توسط پزشک مرکز / کارشناس سلامت روان	دریافت امتیاز دیسترس روانشناختی ۱۰ و بیشتر
روانپزشک / واحد MMT (در صورت تمایل به ترک و نبود پزشک دوره دیده)	پزشک دوره دیده در مرکز / کارشناس سلامت روان	مصرف دخانیات، الکل، اختلال مصرف مواد
روانپزشک	پزشک دوره دیده، کارشناس سلامت روان	افسردگی و اضطراب کنترل نشده
اورولوژیست / متخصص زنان / روانپزشک بر حسب نوع مشکل	کارشناس سلامت روان	اختلال رابطه زناشویی و جنسی
مددکار اجتماعی / بهزیستی یا سایر سازمانهای حمایتی مرتبط	کارشناس سلامت روان	وجود عوامل اجتماعی موثر بر سلامت
اورولوژیست / متخصص زنان / بر حسب نوع و علت ناباروری	پزشک مرکز	ناباروری
متخصص زنان	-	نیاز به مداخله هورمونی برای درمان اختلال وازوموتور، واژینیت اتروفیک یا اچ آر تی
متخصص زنان / متخصص عفونی / مرکز مشاوره بر حسب مورد	-	عفونت آمیزشی مقاوم به درمان / مشکوک به ایدز/ هپاتیت/ سایر بیماریهای عفونی مزمن مقاوم به درمان (سل، بروسلوز و...)
متخصص زنان	-	شلی عضلات کف لگن گرید ۳ و بالاتر لگن با یا بدون بی اختیاری استرسی ادرار
متخصص زنان	-	سرویسیت، پولیپ، فیبروم، PCO، مشکوک به سرطان دهانه رحم، خونریزی غیرطبیعی رحمی بدون پاسخ به درمان
ارجاع تشخیصی	-	مشکوک به استئوپروز

سطح ارجاع		علل ارجاع بیمار/ مشکوک / در معرض خطر/ نامطلوب / غیر طبیعی
تخصصی (در صورت لزوم)	داخلی (پزشک مرکز بهداشتی درمانی کارشناس سلامت روان / کارشناس تغذیه در مرکز جامع سلامت)	
متخصص داخلی / جراحی / زنان / پوست / اورولوژیست / ... برحسب نوع سرطان	-	در معرض خطر، مشکوک یا مبتلا به انواع سرطان
متخصص داخلی / غدد	-	دیابت کنترل نشده / بررسی عوارض دیابت / وجود عوارض دیابت
متخصص داخلی / قلب	-	فشارخون کنترل نشده / تشخیص عوارض فشارخون بالا / وجود عوارض فشارخون بالا
ارجاع تشخیصی	-	مشکوک یا مبتلا به بیماری عروق کرونر / سکته قلبی / سکته مغزی
ارجاع تشخیصی یا درمانی به متخصص مربوطه	-	وجود مشکل در تشخیص یا درمان یا عدم بهبودی علیرغم مداخلات درمانی در هر مورد از موارد تشخیص و طبقه بندی
ارجاع فوری به بیمارستان	اقدامات اولیه اورژانس در مرکز	درد قلبی
ارجاع فوری به اورژانس روانپزشکی / روانپزشک	اقدامات اولیه اورژانس در مرکز	دارای افکار خودکشی
ارجاع فوری به متخصص ارتوپد/ مغزو اعصاب	اقدامات اولیه اورژانس در مرکز	کمردرد همراه با علائم خطر
ارجاع فوری به اورژانس زنان	اقدامات اولیه اورژانس در مرکز	خونریزی غیرطبیعی رحمی / واژینال با اختلال همودینامیک

برای ارجاع بیمار به سطح تخصصی و دریافت بازخورد، از فرم ارجاع زیر که در دفترچه ارجاع پیش بینی شده است، استفاده می شود. ته برگ ارجاع برای انجام پیگیری بازخورد ارجاع و گزارش تعداد موارد ارجاع در مرکز ارائه خدمات باقی می ماند.



فرم بازخورد	فرم ارجاع	ته برگ فرم ارجاع
از: بیمارستان / مطب تخصصی / کلینیک تخصصی	شماره پرونده (کد ملی)..... شماره ته برگ	کد ملی نام و نام خانوادگی:.....
به: مرکز بهداشتی درمانی / خانه بهداشت / پایگاه بهداشتی / سایر مراکز دولتی / تامین اجتماعی / بخش خصوصی / همکار ارجمند: با سلام و احترام بیمار در تاریخ..... با نشانه/علامت/ آزمایش..... پذیرش گردید. پس از بررسی های تکمیلی با تشخیص.....	نوع ارجاع: فوری غیر فوری از: مرکز بهداشتی درمانی / خانه بهداشت / پایگاه بهداشتی / سایر مراکز دولتی / تامین اجتماعی / بخش خصوصی / به: بیمارستان / مطب تخصصی / کلینیک ویژه تخصصی..... با سلام و احترام بیمار با مشخصات زیر: نام و نام خانوادگی	سن: علت ارجاع: تاریخ ارجاع: شماره ته برگ:
اقدامات زیر برای وی انجام شد. نتیجه اقدامات: ۱-..... ۲-..... ۳-..... لازم است به شرح زیر پیگیری انجام شود:	در ارزیابی دوره ای سلامت، جهت بررسی و اقدام لازم معرفی می گردد. خواهشمند است پس از بررسی، نتیجه کار و نیاز به اقدامات درمانی یا پیگیری را در قسمت بازخورد مرقوم فرموده و آن را عودت دهید.	سن با نشانه / علامت / آزمایش
امضا: نام و نام خانوادگی:	نام و نام خانوادگی ارائه دهنده سمت: امضا:	توجه: این ته برگ در مبدأ بایگانی می گردد.

دستورالعمل ارجاع و تکمیل فرم ارجاع

در برنامه خدمات جامع سلامت بانوان ایران و خدمات جامع سلامت مردان ایران، فرم ارجاع برای مواردی که مراجعه کننده نیازمند استفاده از خدمات بهداشتی و درمانی سطوح بالاتر (تخصصی) می باشد، تکمیل می شود. این موارد شامل خدماتی است که در شرح وظایف اعضای تیم سلامت نمی باشد و در راهنمای بالینی مشخص گردیده است.

ارجاع با هماهنگی پزشک صورت می گیرد. موارد نیازمند ارجاع که در قسمت ارزیابی توسط کاردان یا کارشناس بهداشتی، مشخص شده، ابتدا با پزشک مطرح و در صورت تایید پزشک فرم ارجاع تکمیل می شود. کارشناس مامایی، برای موارد نیازمند ارجاع، ابتدا فرم ارجاع را تکمیل و پس از تایید پزشک فرد را به سطح بالاتر ارجاع می دهد. در ارزیابی سلامت عمومی، موارد نیازمند ارجاع توسط پزشک صورت می گیرد.

توجه: در مواردی که انجام اقدامات پاراکلینیک به دلیل محدودیتهای بیمه، پزشک خانواده و.... توسط تیم سلامت قابل انجام نیست و مراجعه به پزشک متخصص برای درخواست پاراکلینیکی ضرورت دارد، ارجاع به سطح بالاتر پس از تکمیل فرم ارجاع و با ذکر مورد (درخواست پاراکلینیک خاص) صورت می گیرد. بدین ترتیب ارجاع فرد برای آن دسته از اقدامات پاراکلینیک که درخواست آن باید توسط متخصص انجام شود، در فرم ارجاع ثبت می شود. اما سایر اقدامات پاراکلینیک که توسط تیم سلامت درخواست می شود و در دفترچه بیمه مراجعه کننده وارد می شود، نیازی به تکمیل فرم ارجاع ندارد.

ارجاع به سطح تخصصی، ممکن است تشخیصی یا درمانی باشد. ارجاع تشخیصی به مواردی اطلاق می گردد که مشاوره با

سطح تخصصی برای تشخیص بیماری مطرح است مانند ارجاع به روانپزشک وقتی تست دیسترس روان شناختی حاکی از مشکلی است که نیازمند مشورت با متخصص برای تشخیص نهایی می باشد یا فرد مشکوک به بدخیمی برای انجام بیوپسی در جهت تشخیص قطعی. ارجاع ممکن است درمانی باشد مانند اقدام درمانی برای فرد مبتلا به چاقی شدید یا درمان فرد مبتلا به لیومیومای رحمی.

بدیهی است مراکز ریفرال یا ارجاعی از مراکز ارائه خدمات نظام شبکه به سطح بالاتر دولتی مانند بیمارستان دولتی شهرستان یا کلینیک ها و درمانگاههای دانشگاهی اولویت دارد، مگر آنکه تخصص مربوطه یا اقدام پاراکلینیک مربوطه در بخش دولتی شهرستان موجود نباشد.

این فرم در دو قسمت طراحی شده است که به راحتی از هم تفکیک می شود. قسمت ته برگ فرم، نسخه ای است که در مرکز بهداشتی درمانی ارائه دهنده خدمت نگهداری می شود. برگ اصلی فرم (شامل فرم ارجاع و فرم بازخورد)، نسخه ای است که به مراجعه کننده داده می شود تا به مقصد ارجاع ارائه دهد. بازخورد ارجاع نیز در همین برگه نوشته شده و به مرکز بازگردانده می شود.

روش تکمیل فرم ارجاع: قسمت های مختلف فرم به شرح زیر تکمیل شود:

قسمت ته برگ فرم ارجاع

- نام و نام خانوادگی، سن: نام و نام خانوادگی، سن مراجعه کننده بطور صحیح نوشته شود.
- علت ارجاع: به صورت تشخیص اولیه ارائه دهنده خدمت یا رد بعضی از تشخیص ها نوشته شود. به عنوان مثال «احتمال افسردگی» یا «مشکوک به نوروپاتی دیابتی» یا «احتمال بیماری شغلی»
- تاریخ ارجاع: در این قسمت تاریخ ارجاع فرد درج گردد.
- شماره ته برگ: در هنگام تکمیل فرم، ارائه دهنده خدمت باید در این قسمت از صفحه اول از شماره ۱ شروع به شماره گذاری کند یا می تواند شماره فرم ارزیابی فرد را به عنوان شماره ته برگ وارد نماید.

توجه:

- تعداد ارجاعات از مرکز بهداشتی درمانی به سطوح بالاتر از طریق ته برگهای دفترچه ارجاع تعیین و در فرم گزارش ماهانه مرکز ارائه دهنده خدمات ثبت می شود.
- ارجاعات برابر راهنمای بالینی و در مواردی باید انجام گیرد که راهنمای بالینی برانجام آن تاکید دارد. در مواردی که سطح اول ارائه خدمات قادر به ارائه خدمات است ارجاع صورت نمی گیرد.
- ارجاعات ممکن است مربوط به ارزیابی دوره ای باشد یا در مراقبت ممتد نیاز به ارجاع تخصصی وجود داشته باشد.

برگ اصلی فرم ارجاع:

- شماره پرونده: همان شماره فرم ارزیابی که کد ملی یا شماره پرونده است.
- شماره ته برگ: در این قسمت همان شماره ته برگ نوشته شود.
- نوع ارجاع: در مقابل «فوری» و «غیرفوری» بر حسب مورد علامت \checkmark زده شود.
- از: / به: نام مبدأ ارجاع در قسمت «از» و نام مقصد ارجاع در قسمت «به» با کشیدن دایره به دور مکان های نوشته شده، مشخص و نام آن در محل مخصوص درج گردد.
- مشخصات مراجعه کننده: شامل نام و نام خانوادگی، سن، علائم، نشانه ها یا نتایج آزمایشاتی که گیرنده خدمت بدلیل آنها نیاز به ارجاع داشته، در این قسمت درج گردد.

سپس فرد ارجاع دهنده مشخصات خود را نوشته و برگه را با راهنمایی دقیق به مراجعه کننده داده و وی را ارجاع می دهد.

فرم بازخورد: این فرم پس از مراجعه فرد به متخصص توسط وی تکمیل می گردد. برای این امر، انجام هماهنگی لازم با سطوح تخصصی قبل از شروع برنامه ضروری است.

ارائه دهندگان خدمت پس از دریافت بازخورد، لازم است بر اساس نتایج، خدمات مربوطه را بر حسب دستورات سطح بالاتر پیگیری نمایند.

بخش پنجم

ثبت اطلاعات و گزارش دهی در سطح اول ارائه خدمات

اهداف آموزشی:

فراگیران در پایان این بخش باید بتوانند:

- روش کد گذاری تشخیص و طبقه بندی در دفتر ثبت را بیاموزند.
- مهارت تکمیل اطلاعات ارزیابی دوره ای سلامت گیرنده خدمت در دفتر ثبت مراقبتهای ادغام یافته سلامت میانسالان را فرا بگیرند.
- مهارت تکمیل اطلاعات مراقبت ممتد گیرنده خدمت در دفتر ثبت مراقبتهای ادغام یافته سلامت میانسالان را فرا بگیرند.
- نحوه تهیه گزارش از اطلاعات دفتر ثبت را فرا بگیرند.

دفتر ثبت خدمات سلامت میانسالان

ثبت داده های سلامت هریک از زنان و مردان ۵۹-۳۰ سال گیرنده خدمات سلامت میانسالان در شناسنامه سلامت آنان به تنظیم فرایند ارائه خدمت و برنامه ریزی سلامت آنان کمک نموده و داده های فردی را برای مداخله لازم در جهت ارتقای سلامت آنان فراهم می نماید. خلاصه اصلی ترین اطلاعات مربوط به هریک از مراجعه کنندگان در دفتر ثبت خدمات سلامت میانسالان درج می شود. داده های ثبت شده در دفتر ثبت سه هدف کاربردی را دنبال می کند:

- ۱- جمع بندی اطلاعات مربوط به خدمات ارائه شده، نتایج آن و تصمیم گیری های بعدی برای پیگیری و مراقبت ممتد هر یک از گیرندگان خدمات
- ۲- سهولت پایش برنامه
- ۳- تهیه گزارش برای ارائه به مرکز بهداشت شهرستان: این کاربرد دفتر ثبت، قدم اول در مدیریت اطلاعات سلامت میانسالان تحت پوشش مرکز یا پایگاه ارائه خدمات محسوب شده و شرایط را برای انجام مداخلات در سطح جامعه فراهم می نماید. بنابراین مبنای داده های موجود در فرمهای گزارشدهی، اطلاعاتی است که در دفاتر ثبت موجود می باشد. شرح دفتر ثبت و دستورالعمل تکمیل آن عبارت است از:
در صفحه داخل جلد دفتر مشخصات مرکز به شرح زیر درج می گردد:

..... دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

..... مرکز بهداشت شهرستان

..... مرکز بهداشتی درمانی شهری

..... پایگاه بهداشتی

..... خانه بهداشت

دستورالعمل نحوه تکمیل دفتر ثبت خدمات سلامت میانسالان

همانطور که گفته شد، دفتر ثبت خدمات به منظور جمع بندی اطلاعات مربوط به خدمات ارائه شده، نتایج آن و تصمیم گیری های بعدی برای پیگیری مراجعه کنندگان طراحی گردیده است. در واقع پس از ارائه خدمات سلامت به هریک از مراجعه کنندگان، کلیه فعالیت های انجام شده و برنامه آینده برای سلامت آنان در یک ردیف از این دفتر، ثبت می شود. همچنین از اطلاعات ثبت شده در این دفتر برای پایش برنامه و تهیه گزارش برای ارائه به مرکز بهداشت شهرستان استفاده می شود. این دفتر در شهر توسط کاردان یا کارشناس بهداشتی مسئول سلامت هر مراجعه کننده و در روستا توسط بهورز با استفاده از فرمهای ثبت خدمات موجود در شناسنامه سلامت فرد تکمیل می گردد.

صفحه اول دفتر ثبت: خلاصه مراقبت و ارزیابی دوره ای سلامت میانسالان	
مشخصات فردی	تاریخ تکمیل ارزیابی دوره ای
تشخیص / طبقه بندی / نتایج بررسی در ارزیابی دوره ای برای طبیعی / سالم / مطلوب «ط»، برای موارد نیازمند اقدام / نامطلوب / غیرطبیعی / در معرض خطر / مشکوک / بیمار «کد» مربوطه + «ج» برای موارد شناسایی شده جدید، برای مورد ندارد	ملاحظات
نام و نام خانوادگی	۱. سرطاناتها
تاریخ تولد	۲. سایر بیماریها
شماره پرونده	۳. استخوانها و مفاصل
تاریخ تشکیل پرونده	۴. بیماریهای تنفسی
تاریخ تشکیل پرونده	۵. قلبی عروقی
تاریخ تشکیل پرونده	۶. اصلی غیرواکبر
تاریخ تشکیل پرونده	۷. اعصاب و روان
تاریخ تشکیل پرونده	۸. باروری تناسلی
تاریخ تشکیل پرونده	۹. یائسگی (ویژه زنان)
تاریخ تشکیل پرونده	۱۰. باروری
تاریخ تشکیل پرونده	۱۱. دخانیات، الکل، مواد
تاریخ تشکیل پرونده	۱۲. فعالیت جسمانی
تاریخ تشکیل پرونده	۱۳. تغذیه
تاریخ تشکیل پرونده	۱۴. تن سنجی
تاریخ تشکیل پرونده	۱۵. ماموگرافی (زنان)
تاریخ تشکیل پرونده	۱۶. پاپ اسمیر (زنان)
تاریخ تشکیل پرونده	۱۷. عوامل خطر خانوادگی اجتماعی

صفحه دوم دفتر ثبت: خلاصه مراقبتهای ممتد میانسالان در یک دوره سه ساله													
ملاحظات	بار مراقبت پایان دوره	مراقبت	مراقبت	مراقبت	مراقبت	مراقبت	مراقبت	مراقبت	مراقبت	مراقبت	مراقبت	مراقبت	
		بار ۱۲	بار ۱۱	بار ۱۰	بار ۹	بار ۸	بار ۷	بار ۶	بار ۵	بار ۴	بار ۳	بار ۲	بار ۱

هر ردیف از دفتر ثبت، به ثبت اطلاعات ارزیابی دوره ای و مراقبت ممتد یک نفر از مراجعہ کنندگان اختصاص دارد. به این ترتیب که در هر ردیف از صفحه اول نتایج مراجعہ اول (ارزیابی دوره ای سلامت) و در ردیف متناظر آن در صفحه دوم نتایج مراجعات بعدی برای مراقبت ممتد در خصوص هریک از مشکلات سلامت ثبت می شود.

توجه ۱: در صورتی که موارد تشخیص و طبقه بندی دارای کد غیر طبیعی / نامطلوب / مشکوک در صفحه اول دفتر ثبت برای مراجعہ کننده متعدد باشد، بر حسب مورد می توان بیشتر از یک ردیف از دفتر ثبت را به اطلاعات مربوط به آن فرد اختصاص داد تا بتوان در صفحه دوم یعنی خلاصه مراقبتهای ممتد، بعد از ارزیابی دوره ای اطلاعات مربوطه را ثبت نمود.

توجه ۲: ترجیح دارد که در حد امکان مراقبت ممتد فرد برای مشکلات متعدد سلامتی به صورت همزمان ارائه و از تکرار مراجعات گیرنده خدمت اجتناب گردد.

صفحه اول دفتر ثبت (خلاصه مراقبت و ارزیابی دوره ای سلامت)

در ستون های صفحه اول دفتر ثبت، خلاصه ای از آنچه که در فرم ارزیابی دوره ای سلامت مراجعہ کننده ثبت شده درج می شود. بدیهی است موارد یائسگی، نتایج ماموگرافی، پاپ اسمیر به خدمات سلامت بانوان ایران اختصاص دارد. سایر موارد در ثبت خدمات زنان و مردان مشابه بوده و به یک نحو تکمیل می شود.

ستون **۱ الی ستون ۵** مربوط به ثبت مشخصات فردی مندرج در فرم ارزیابی دوره ای و شامل موارد زیر می باشد:

ستون **ردیف:** مربوط به شماره هر فرد به ترتیب مراجعہ است. بدین ترتیب آخرین شماره وارد شده در دفتر نشان دهنده تعداد مراجعینی است که خدمات برای آنان ارائه شده است.

ستون **نام و نام خانوادگی:** نام و نام خانوادگی مراجعہ کننده بر اساس فرم ارزیابی دوره ای در خانه های این ستون ثبت می گردد.

ستون **تاریخ تولد:** تاریخ تولد فرد به سال و ماه و روز بر اساس فرم ارزیابی دوره ای در خانه های این ستون ثبت می گردد و سن مراجعہ کننده بر اساس آن تعیین می شود. در ابتدای هر سال خروج فرد از دوره میانسال و ورود او به دوره سالمندی (۵۹ سال و یازده ماه و ۲۹ روز: ۶۰ سالگی) مشخص شده و از تاریخ مذکور این فرد باید در گروه هدف مراقبتهای ادغام یافته سلامت سالمندان قرار گرفته و با پروتکل های مربوطه مورد پیگیری و مراقبت قرار گیرد. به عبارت دیگر در محاسبه شاخصها از برنامه سلامت میانسالان خارج و خروج او با ضربدر به رنگ قرمز در خانه اول (ردیف) مشخص می شود.

بدین ترتیب هر ضربدر قرمز در خانه ردیف به معنای خروج فرد به هر دلیل از برنامه خدمات سلامت میانسالان در مرکز مربوطه است.

ستون **شماره پرونده:** در خانه های مربوط به این ستون، شماره پرونده مراجعہ کننده یعنی کد ملی ثبت می شود. اگر شماره

دیگری در مکان ارائه خدمت بصورت قراردادی به عنوان شماره پرونده تعیین شده است، می توان آن شماره را ثبت نمود. ستون **تاریخ تشکیل پرونده:** منظور تاریخ تشکیل پرونده برای ارزیابی دوره ای سلامت مراجعه کننده است. تاریخ تشکیل پرونده همان تاریخ پذیرش متقاضی و ثبت مشخصات فردی او در فرم به قصد ارزیابی دوره ای سلامت و ارائه خدمات می باشد. ستون **اصلی بعدی و زیر ستونهای آن** به موارد تشخیص و طبقه بندی ثبت شده در فرم ارزیابی دوره ای اختصاص دارد. (سه ستون یائسگی، نتایج ماموگرافی و پاپ اسمیر به خدمات سلامت بانوان ایران اختصاص دارد) در این مورد فرد از نظر ابتلا به بیماری / مشکوک بودن به ابتلا / در معرض خطر بیماری / شرایط غیر طبیعی یا نامطلوب و شرایط فیزیولوژیک نیازمند مداخله مانند بارداری و شیردهی برای هریک از دستجات تشخیصی، طبقه بندی می شود. به عبارت دیگر وضعیت سلامت و بیماری فرد مشخص می گردد.

چنانچه فرد برای هریک از عناوین تشخیص و طبقه بندی درج شده در این قسمت وضعیت طبیعی / مطلوب / سالم داشته باشد، با نوشتن حرف «ط» وضعیت فرد در ستون مربوط به همان عنوان نشان داده می شود و در صورتی که فرد در یک یا چند عنوان از عناوین تشخیص و طبقه بندی در دسته نیازمند مداخله / غیرطبیعی / نامطلوب / مشکوک / در معرض خطر / بیمار قرار گرفته باشد، وضعیت وی با درج کد یا کدهای آن در خانه مربوطه مشخص می گردد. بعنوان مثال چنانچه در جدول تشخیص و طبقه بندی فرم ارزیابی دوره ای در ردیف تن سنجی نامطلوب کد ۳ و در ردیف بیماری استخوانها و مفاصل کد ۲ ثبت شده بود، همان کدها در ستون های تن سنجی نامطلوب و بیماری استخوانها و مفاصل در دفتر ثبت نیز درج می گردد. همچنین اگر ابتلای فرد در همین ارزیابی دوره ای مشخص شده، یعنی مورد جدیدی است که در ارزیابی دوره ای اخیر شناسایی شده، به عنوان مورد جدید (بروز با حرف «ج») نشان داده می شود. در غیر این صورت یعنی برای موارد شناسایی شده قبلی یا قدیم (Known case) نیازی به نشان دادن قدیمی بودن آن نیست. قابل ذکر است در مورد تن سنجی، شیوه زندگی، باروری و یائسگی نیز نیازی به ثبت مورد جدید یا قدیم وجود ندارد. به عبارت دیگر ثبت مورد جدید (ج) برای تعیین بروز بیماریها و شناسایی بیماری در خدمات سلامت میانسالان می باشد.

خالی ماندن هر کدام از خانه های مربوط به عناوین یاد شده در قسمت تشخیص و طبقه بندی نشانه عدم ارزیابی فرد در رابطه با آن بخش یا نامشخص بودن تشخیص و طبقه بندی برای آن موضوع می باشد. لذا در صورتی که تشخیص برای هریک از عناوین، تشخیص و طبقه بندی روشن شده باشد، هیچیک از خانه ها نباید خالی بمانند. بدین معنا که در صورت طبیعی بودن فرد برای همه زیرکدهای تشخیصی موضوع مربوطه «ط» و در صورت وجود کد یا زیرکد تشخیصی برای هریک از عناوین، کد یا زیرکد مربوطه که در فرم ارزیابی دوره ای ثبت شده است، در دفتر ثبت نیز درج و در صورتی که انجام خدمت مربوطه برای مراجعه کننده موردی نداشته، خط تیره درج می شود.

توجه ۳: در صورتی که خدمت مورد نظر ارائه نشده یا به علت کافی نبودن مستندات یا نیاز به ارجاع یا سایر اقدامات تشخیصی برای هیچیک از زیرکدها کامل نشده باشد، خانه مربوطه تا زمان نهایی شدن طبقه بندی و تشخیص در دفتر ثبت خالی خواهد ماند که به معنای نامشخص بودن تشخیص است و پس از نهایی شدن تشخیص ط یا کد / کدهای تشخیص در خانه مربوطه درج خواهد شد.

توجه ۴: مشخصه ناقص بودن موارد تشخیص، همیشه خانه خالی نیست. ممکن است در خانه مربوطه کدی برای یک تشخیص روشن شده باشد؛ اما مورد دیگری نامشخص باشد. مثال: در خانه غیر واگیر اصلی فشارخون بالا مشخص، اما دیابت نامشخص باشد. در این موارد برای پیگیری موضوع تا روشن شدن تشخیص در ستون ملاحظات صفحه اول دفتر، نقص مربوطه ثبت شود. بدین ترتیب ثبت خانه های تشخیص و طبقه بندی برای هریک از موارد به صورت زیر می باشد:

- طبیعی / سالم / مطلوب بودن همه زیرکدهای یک موضوع تشخیص و طبقه بندی (ط)
- بیمار / غیرطبیعی / مشکوک / نامطلوب / در معرض خطر / نیازمند اقدام برای مورد قدیم یا شناخته شده قبلی (فقط شماره زیر کد / زیرکدهای مربوطه)
- بیمار / غیرطبیعی / مشکوک / نامطلوب / در معرض خطر / نیازمند اقدام برای مورد شناسایی شده جدید در برنامه (ج و کد مربوطه)

- خدمت مربوطه انجام نشده یا نتیجه آن برای همه زیر کدهای تشخیص، نامشخص است (**خانه خالی**)
- خدمت مربوطه انجام شده؛ اما نتیجه آن برای بعضی از زیر کدهای تشخیص، مشخص و برای بعضی از آنها نامشخص است
(ثبت زیرکد تشخیص داده شده در خانه و ثبت نقص برای زیر کدهای نامشخص در ستون ملاحظات با مداد تا زمان مشخص شدن نتیجه) که پس از روشن شدن تشخیص و ثبت آن در پرونده فرد، کد یا حرف متناسب با تشخیص در دفتر ثبت نیز درج و در فرم گزارش دهی منظور خواهد شد.

- انجام خدمت یا بررسی برای فرد مورد نظر مورد نداشته است. (**خط تیره -**) به عنوان مثال عدم لزوم بررسی یائسگی و علائم آن در مراجعه کننده ۳۲ ساله با قاعدگی منظم

جمع بندی کلیه اطلاعات مربوط به این بخش محاسبه شده و در فرم گزارش دهی شماره ۲ مرکز ثبت می شود.
زیر ستونهای **پارا کلینیک**: دو زیر ستون آخراز ستون تشخیص و طبقه بندی به نتایج پاراکلینیکی که آمار آن در گزارشی مد نظر قرار گرفته مانند ماموگرافی و پاپ اسمیر اختصاص دارد.

ستون **تاریخ تکمیل ارزیابی دوره ای**: تاریخ کامل شدن پرونده به روز و ماه و سال در خانه مربوط به این ستون درج می شود. برای پیگیری موارد ناقص می توان تاریخ تکمیل را برای هر یک از سه بخش ارزیابی دوره ای (شیوه زندگی، باروری و سلامت عمومی) بطور جداگانه نیز ثبت نمود. تعداد مواردی که تاریخ تکمیل برای آن ثبت شده نشان دهنده تعداد پرونده های کامل شده می باشد که آمار آن **با توجه به تاریخ تکمیل** برای همان دوره گزارش دهی در فرم شماره ۱ گزارش دهی ثبت می گردد. به عبارت دیگر، تاریخ تکمیل پرونده وقتی است که پرونده به صورت زیر کامل شده باشد:

توجه ۵: پرونده کامل پرونده ای است که همه اطلاعات مربوط به ارزیابی دوره ای سلامت مراجعه کننده از جمله بررسی شیوه زندگی، بررسی سلامت باروری و پاراکلینیک مورد نیاز آن (ماموگرافی و پاپ اسمیر برای افرادی که طبق راهنمای بالینی و پروتکل کشوری لازم است اقدامات پاراکلینیک را انجام دهند)، سلامت عمومی و پاراکلینیک روتین آن به طور کامل انجام و ثبت شده، ارجاعات تشخیصی یا درمانی لازم انجام شده و تشخیص و طبقه بندی مناسب در همه موارد صورت گرفته باشد. در این حالت در ستون آخراز بخش ۱۱ فرم ارزیابی دوره ای که نتیجه بررسی و نقص خدمات و فرم درج می شود، همه قسمتها، به عنوان کامل علامت گذاری شده است.

در چنین حالتی تاریخ تکمیل پرونده در ستون تاریخ تکمیل درج و برای همان تاریخ در فرم شماره ۱ گزارش دهی به عنوان پرونده کامل گزارش می شود.

ستون **ملاحظات**: در صورتی که در فرم ارزیابی دوره ای سلامت نکته قابل توجه و مهمی مانند موارد نقص پرونده یا نقص تشخیص یا علت نقص و... وجود دارد که بنا به تشخیص کارکنان بهداشتی برای پیگیریهای بعدی ثبت آن در دفتر نیز ضروری است، در قسمت ملاحظات درج گردد.

کد گذاری دفتر ثبت برای نتایج ارزیابی دوره ای خدمات سلامت میانسالان

«ط»: طبیعی / سالم / مطلوب

«کد»: نیازمند اقدام / نامطلوب / غیرطبیعی / در معرض خطر / مشکوک / بیمار

«کد» + «ج»: برای موارد شناسایی شده جدید نیازمند اقدام / نامطلوب / غیرطبیعی / در معرض خطر / مشکوک / بیمار

«-»: بررسی مربوطه برای مراجعه کننده مورد ندارد

کدهای نیازمند مداخله، غیرطبیعی / در معرض خطر / مشکوک / بیمار به شرح جدول زیر در دفتر ثبت وارد می شود. توجه کنید در جدول زیر موارد آبی رنگ ویژه مردان و موارد صورتی رنگ ویژه زنان بوده و موارد سفید رنگ در مردان و زنان مشترک است. موارد خاکستری در دفتر ثبت برای مردان تکمیل نمی شود. برای سهولت جمع بندی گزارش سلامت مردان و سلامت زنان دفتر ثبت به دو بخش تفکیک شود.



کدها و زیر کدهای موارد نیازمند اقدام، نامطلوب، غیرطبیعی، در معرض خطر، مشکوک، بیمار در ارزیابی دوره ای سلامت میانسالان	سلامت مردان	
	سلامت زنان	سلامت مردان
a	تن سنجی نامطلوب: ۱. لاغری ۲. اضافه وزن ۳. چاقی ۴. چاقی شکمی	تن سنجی نامطلوب: ۱. لاغری ۲. اضافه وزن ۳. چاقی ۴. چاقی شکمی
b	تغذیه نامطلوب: ۱. لبنیات (نامطلوب)، ۲. سبزی (نامطلوب)، ۳. میوه (نامطلوب)، ۴. عادات غذایی نامناسب	تغذیه نامطلوب: ۱. لبنیات (نامطلوب)، ۲. سبزی (نامطلوب)، ۳. میوه (نامطلوب)، ۴. عادات غذایی نامناسب
C	فعالیت جسمانی نامطلوب	فعالیت جسمانی نامطلوب
d	وابستگی / اختلال مصرف مواد: ۱. دخانیات، ۲. الکل، ۳. آرام بخش و خواب آور ۴. مواد اعتیاد آور افیونی، محرک آمفتامینی و انواع حشیش	وابستگی / اختلال مصرف مواد: ۱. دخانیات، ۲. الکل، ۳. آرام بخش و خواب آور ۴. مواد اعتیاد آور افیونی، محرک آمفتامینی و انواع حشیش
e	باروری: ۱. اختلال رابطه زناشویی و جنسی ۲. ناباروری ۳. بارداری مشاوره برای فرزندآوری سالم ۴. سایر.....	باروری: ۱. اختلال رابطه زناشویی و جنسی ۲. ناباروری ۳. نیازمند مشاوره برای فرزندآوری سالم ۴. سایر.....
f	یائسگی: ۱. یائسگی قطعی ۲. اختلال وازوموتور ۳. واژینیت اتروفیک	یائسگی: ۱. یائسگی قطعی ۲. اختلال وازوموتور ۳. واژینیت اتروفیک
g	موربیدیتی باروری / بیماری ادراری تناسلی: ۱. عفونتهای آمیزشی یا مشترک زوجین در ناحیه تناسلی: (۱،۱) کاندیدا، ۲،۱ تریکومونا، ۳،۱ واژینوز، ۴،۱ کلامیدیا، ۵،۱ گونوکوک، ۶،۱ سیفلیس، ۷،۱ تبخال تناسلی، ۸،۱ زگیل تناسلی، ۹،۱ HIV/AIDS، ۱۰،۱ PID ۲. خونریزی غیرطبیعی / اختلال قاعدگی ۳. شلی عضلات کف لگن با یا بدون بی اختیاری استرسی ادرار ۴. سایر (سروسیست، پولیپ، فیبروم، PCO و.....)	موربیدیتی باروری / بیماری ادراری تناسلی: ۱. عفونتهای آمیزشی یا مشترک زوجین در ناحیه تناسلی: (۱،۱) کاندیدا، ۲،۱ تریکومونا، ۳،۱ عفونت باکتریال mix، ۴،۱ کلامیدیا، ۵،۱ گونوکوک، ۶،۱ سیفلیس، ۷،۱ تبخال تناسلی، ۸،۱ زگیل تناسلی، ۹،۱ HIV/AIDS ۲. بیماری دستگاه تناسلی (هیپرتروفی پروستات، واریکوسل، هیدروسل، اریکت، وجود توده و هرگونه مشکل دیگر در بیضه ها،...) ۳. بیماری دستگاه ادراری (انسداد، سنگ، عفونت، نارسایی، بی اختیاری و...)
h	اختلالات اعصاب و روان: ۱. دیسترس روانشناختی ۲. افسردگی ۳. اضطراب منتشر/ وسواس ۴. اختلال خواب ۵. سایر.....	اختلالات اعصاب و روان: ۱. دیسترس روانشناختی ۲. افسردگی ۳. اضطراب منتشر/ وسواس ۴. اختلال خواب ۵. سایر.....
i	عوامل خطر / بیماریهای زمینه ای اصلی غیرواگیر: ۱. دیابت ۲. فشارخون بالا ۳. دیس لیپیدمی ۴. در معرض خطر..... (پره دیابت، پره هایپر تنشن، دیابت / فشارخون خانوادگی)	عوامل خطر / بیماریهای زمینه ای اصلی غیرواگیر: ۱. دیابت ۲. فشارخون بالا ۳. دیس لیپیدمی ۴. در معرض خطر..... (پره دیابت، پره هایپر تنشن، دیابت / فشارخون خانوادگی)
j	بیماری قلبی عروقی: ۱. بیماری عروقی کرونر / سکنه قلبی ۲. بیماری عروقی مغزی / سکنه مغزی ۳. مشکوک به..... ۴. در معرض خطر..... ۵. سایر.....	بیماری قلبی عروقی: ۱. بیماری عروقی کرونر / سکنه قلبی ۲. بیماری عروقی مغزی / سکنه مغزی ۳. مشکوک به..... ۴. در معرض خطر..... ۵. سایر.....
k	بیماری تنفسی: ۱. آسم ۲. COPD ۳. سایر	بیماری تنفسی: ۱. آسم ۲. COPD ۳. سایر
l	بیماری استخوانها و مفاصل: ۱. استئوپروز ۲. استئوآرتریت (آرتروز) ۳. کمردر ۴. سایر..... ۵. در معرض خطر.....	بیماری استخوانها و مفاصل: ۱. استئوپروز ۲. استئوآرتریت (آرتروز) ۳. کمردر ۴. سایر..... ۵. در معرض خطر.....
m	سرطان: ۱. پوست ۲. پستان ۳. سرویکس ۴. کولورکتال ۵. مبتلا به سایر سرطانها (.....) ۶. مشکوک به بدخیمی..... (۶،۱ معاینه ۶،۲ پاراکلینیک) ۷. در معرض خطر سرطان.....	سرطان: ۱. پوست ۲. پستان ۳. پروستات ۴. کولورکتال ۵. مبتلا به سایر سرطانها (.....) ۶. مشکوک به بدخیمی..... (۶،۱ معاینه ۶،۲ پاراکلینیک) ۷. در معرض خطر سرطان.....
n	سایر بیماریها/ عوامل خطر: ۱. آنمی فقر آهن ۲. تنفسی (آسم، COPD) ۳. عفونی مزمن (سل، هپاتیت،....) ۴. شغلی (۱،۴) مواجهات شغلی ۲،۴ بیماری شغلی) ۵. سایر موارد: (دهان و دندان، گوارشی، نورولوژیک، بینایی، شنوایی و.....)	سایر بیماریها/ عوامل خطر: ۱. آنمی فقر آهن ۲. تنفسی (آسم، COPD) ۳. عفونی مزمن (سل، هپاتیت،....) ۴. شغلی (۱،۴) مواجهات شغلی ۲،۴ بیماری شغلی) ۵. سایر موارد: (دهان و دندان، گوارشی، نورولوژیک، بینایی، شنوایی و.....)

کدها و زیرکدهای موارد نیازمند اقدام، نامطلوب، غیرطبیعی، در معرض خطر، مشکوک، بیمار در ارزیابی دوره ای سلامت میانسالان	O	
	سلامت مردان	سلامت زنان
عوامل خطر اجتماعی و خانوادگی موثر بر سلامت: ۱ عوامل خطر اجتماعی و خانوادگی موثر بر سلامت: ۱. وضعیت استحکام روابط خانوادگی (زندان، طلاق، خشونت، و....) ۲. وضعیت اقتصادی (بیکاری، اخراج، ورشکستگی، فقر، بد، خود، بی سرپرست و...) ۳. دسترسی به حمایت اجتماعی و خدمات سلامت (بیمه، سازمانهای حمایتی، و...) ۴. عوامل عمومی و محیط زیستی (آب مصرفی، دفع فاضلاب و سایر خدمات شهری، و.....) ۵. سکونت در مناطق حاشیه و سکونتگاههای غیررسمی ۶. سایر.....	عوامل خطر اجتماعی و خانوادگی موثر بر سلامت: ۱ عوامل خطر اجتماعی و خانوادگی موثر بر سلامت: ۱. وضعیت استحکام روابط خانوادگی (زندان، طلاق، خشونت، و....) ۲. وضعیت اقتصادی (بیکاری، اخراج، ورشکستگی، فقر، بد، خود، بی سرپرست و...) ۳. دسترسی به حمایت اجتماعی و خدمات سلامت (بیمه، سازمانهای حمایتی، و...) ۴. عوامل عمومی و محیط زیستی (آب مصرفی، دفع فاضلاب و سایر خدمات شهری، و.....) ۵. سکونت در مناطق حاشیه و سکونتگاههای غیررسمی ۶. سایر.....	

صفحه دوم دفتر ثبت

در صفحه دوم دفتر ثبت، خلاصه مراجعات پیگیری یا مراقبت های ممتد افراد نیازمند مراقبت پس از ارزیابی دوره ای شامل تاریخ مراجعه (مراقبت)، علت مراجعه (مراقبت)، وضعیت کنونی و اقدامات درج می شود. در این صفحه اطلاعات ثبت شده در فرم مراقبتهای ممتد افراد نیازمند مراقبت شناسایی شده در ارزیابی دوره ای خلاصه شده و به شرح زیر درج می شود:

ستون تاریخ مراجعه: در صورتی که برای مراجعه کننده با توجه به شرایط نامطلوب / غیرطبیعی / بیماری وی، مراجعات بعدی برای مراقبت ممتد پیش بینی شده است، تاریخ مراجعه تعیین شده، در اولین خانه ستون مراقبت ممتد، با مداد ثبت و پس از مراجعه فرد در تاریخ تعیین شده یا هر تاریخ دیگری، تاریخ مراجعه واقعی بصورت نهایی با خودکار اصلاح و ثبت می گردد. به عبارت دیگر یادداشت شدن تاریخ با مداد نشانگر تاریخ مراجعه تعیین شده و ثبت آن با خودکار نشانه تاریخ مراجعه فرد و انجام مراقبت می باشد.

ستون علت مراجعه / مراقبت: در این ستون، علت مراجعه یا مراقبت فرد به صورت کد مربوطه ثبت می شود که شامل مراقبت ممتد تعیین شده از قبل، وجود شکایات مرتبط با بیماری، عوارض بیماری، عوارض درمان آن، شکایات جدید غیر مرتبط با بیماری تشخیص داده شده قبلی یا سایر علل بنا به گفته مراجعه کننده می باشد. لازم به ذکر است برای خلاصه نویسی در این صفحه از حروف هریک از عناوین تشخیص در صفحه اول دفتر ثبت نیز استفاده نمایید. به عنوان مثال ثبت کد ۱، ۱، b در ستون علت مراجعه (علت مراقبت) به معنای مراجعه فرد به علت مراقبت ممتد برای تغذیه نامطلوب در زمینه لبنیات است.

ستون وضعیت کنونی: سیر بیماری یا نتیجه اقدامات و مداخلات دفعات قبل از فرم مراقبت ممتد مراجعه کننده استخراج و با کدهای زیر در این ستون ثبت شود:

کد ۱- بهبودی / کنترل / پیشرفت مناسب که اقدامات موثر بوده است.

کد ۲- بدون تغییر / عدم بهبودی / عدم کنترل / پیشرفت نامناسب که اقدامات موثر نبوده و با مداخلات جدید تحت نظر قرار می گیرد کد ۳- تشدید بیماری / ایجاد عوارض بیماری یا عوارض درمان / نیازمند ارجاع تخصصی فرد بدتر شده یا در اثر مداخلات دچار عارضه دارویی شده یا بیماری تشدید شده و عوارض بیماری ظاهر شده اند و فرد برای ادامه مراقبتها نیازمند اقدامات تخصصی می باشد.

کد ۴- ابتلا به **بیماری جدید:** نتیجه اقدامات تشخیصی قبلی حاکی از ابتلای فرد به یک بیماری جدید می باشد یا فرد در فاصله دوازده ماهی دوره ای مبتلا به بیماری جدید شده است.

توجه ۶: اگر بیماری جدید فرد از موارد جدول تشخیص و طبقه بندی فرم ارزیابی دوره ای می باشد، علاوه بر کد ۴ نام بیماری و «ج» را در فرم مراقبت ممتد نوشته، در دفتر ثبت وارد نموده و دور آن را دایره بکشید تا به عنوان موارد جدید شناسایی شده در انتهای ماه در فرم گزارش دهی، گزارش شود. پس از آنکه در محاسبات فرم گزارش دهی همان ماه گزارش شد، دایره پاک شود.

کد ۵- قطع مراقبت ممتد به هر دلیل یا خروج از برنامه سلامت میانسالان در مورد کسانی که از منطقه تحت پوشش مرکز ارائه دهنده خدمت به هر دلیل خارج شده اند، یا تحت مراقبت ممتد فعال قرار نداشتند بر اساس دستورالعمل مربوطه انجام و با ضربدر قرمز در خانه ردیف صفحه اول دفتر ثبت، مشخص و علت آن (عدم تمایل به مراجعه علیرغم پیگیری، تحت نظر بخش



خصوصی، مسافرت، مهاجرت، فوت یا سایر دلایل) در ستون وضعیت صفحه دوم دفتر، ثبت می شود. **فوت به عنوان یکی از دلایل قطع مراقبت ممتد مورد توجه ویژه قرار گرفته و علت آن بنا به اظهار اعضای خانواده یا رابط بهداشتی یا اطلاعات بهورز و مراقب سلامت یا فرم گواهی فوت ثبت می شود و توضیحات لازم در خصوص علت مرگ یا هر توضیح دیگر در ستون ملاحظات صفحه دوم دفتر ثبت وارد گردد.**

ستون **بار مراقبت:** جمع تعداد مراقبتهای انجام شده برای هر فرد در پایان یک دوره سه ساله در این ستون ثبت می گردد. انتظار می رود هر فرد بر اساس جدول تواتر زمانی برای مراقبتهای ممتد مراجعه نماید. در صورتی که مراجعه کننده برای خود مراقبتی و علائم هشدار دهنده به اندازه کافی توجه شده باشد، حداقل قابل قبول برای مراقبتهای ممتد دو بار در سال می باشد. ستون **ملاحظات:** در صورت وجود هر نکته مهمی از جمله علت عدم مراجعه فرد، اطلاع از مراقبت مراجعه کننده در بخش خصوصی، پیگیری های انجام شده یا فوت..... که از نظر کارکنان بهداشتی نیاز به ثبت آن وجود داشته باشد، در ستون ملاحظات به ثبت مورد اقدام گردد.

توجه ۷: در پایان دوره سه ساله ارزیابی دوره ای فرد مجدداً برای ارزیابی جدید فراخوان می شود و اطلاعات ثابت مانند تاریخ تولد و اطلاعات مهمی مانند سابقه ابتلا به دیابت در خانواده یا بیماریهای مهم فرد از شناسنامه سلامت فرد استخراج و به فرم جدید ارزیابی دوره ای و دفتر ثبت منتقل شده و تا زمانی که شرایط ایجاد ثبت الکترونیک مهیا گردد، اطلاعات ثبت شده قبلی نگهداری می گردد.

گزارش دهی مراقبتهای ادغام یافته سلامت میانسالان تحت پوشش مراکز ارائه خدمات

تهیه گزارش آماری بر مبنای استخراج داده ها از دفاتر ثبت خدمات انجام شده و در فرمهای گزارشی جمع بندی و به صورت ماهانه به مرکز بهداشت شهرستان ارسال می گردد. در حال حاضر برای گزارش هریک از برنامه های سلامت بانوان ایران و سلامت مردان ایران در هر سطح دو فرم در نظر گرفته شده است که با شماره ۱ و ۲ و ۳ نامگذاری شده است. فرم شماره ۱ به طور مشترک برای هر دو برنامه تکمیل می شود و فرم شماره ۲ برای زنان و فرم شماره ۳ برای مردان تکمیل می گردد. **توجه:** کدهای جدول فوق برای تکمیل فرم گزارش دهی شماره ۲ و شماره ۳ نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی.....

مرکز بهداشت شهرستان.....

نام مرکز:.....

مرکز بهداشتی درمانی (شهری روستایی شهری روستایی پایگاه بهداشتی خانه بهداشت

.....

دوره گزارش دهی: ماه..... سال.....

گزارش برنامه سلامت میانسالان

جدول شماره ۱

ردیف	عنوان	تعداد زنان	تعداد مردان
۱	تعداد پرونده های تشکیل شده در دوره گزارش دهی		
۲	تعداد پرونده های کامل شده در دوره گزارش دهی		
۳	تعداد افراد نیازمند مراقبت ممتد در دوره گزارش دهی		
۴	تعداد افراد مراقبت شده (مراقبت ممتد) در دوره گزارش دهی		
۵	افراد ارجاع شده به سطح تخصصی در دوره گزارش دهی		
۶	تعداد افراد فوت شده ۳۰-۵۹ سال از جمعیت منطقه تحت پوشش در دوره گزارش دهی		

جدول شماره ۲- سلامت زنان میانسال

نتایج ارزیابی دوره ای در ماه گزارش دهی							تعداد افراد طبیعی / سالم / مطلوب	تعداد افراد نیازمند مداخله / غیر طبیعی / پرخطر / بیمار / نامطلوب	تشخیص / طبقه بندی / نتیجه ارزیابی
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷			
									تن سنجی
									تغذیه
									فعالیت جسمانی
									استعمال دخانیات، الکل، مواد
									باروری
									یائسگی
									موربیدیتی باروری، ادراری تناسلی
									اختلالات اعصاب و روان
									فشارخون بالا
									دیابت
									دیس لیپیدمی
									قلبی عروقی
									استخوانها و مفاصل
									سرطانها
									سایر بیماریها و عوامل خطر
									عوامل اجتماعی خانوادگی
									ماموگرافی
									پاپ اسمیر



جدول شماره ۳- سلامت مردان میانسال

نتایج ارزیابی دوره ای در ماه گزارش دهی								تشخیص / طبقه بندی / نتیجه ارزیابی
تعداد موارد کدهای نیازمند مداخله / غیرطبیعی / در معرض خطر / بیمار / نامطلوب							تعداد افراد نیازمند مداخله / غیرطبیعی / پرخطر / بیمار / نامطلوب	
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
								تن سنجی
								تغذیه
								فعالیت جسمانی
								استعمال دخانیات، الکل، مواد
								باروری
								موربیدیتی باروری، ادراری تناسلی
								اختلالات اعصاب و روان
								فشارخون بالا
								دیابت
								دیس لیپیدمی
								قلبی عروقی
								استخوانها و مفاصل
								سرطانها
								سایر بیماریها و عوامل خطر
								عوامل اجتماعی خانوادگی

توضیحات جدول ۱ (علل فوت موارد مرگ در همین قسمت درج شود)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



توضیحات جدول ۲

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

توضیحات جدول ۳

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نام و نام خانوادگی و امضای تکمیل کننده..... نام و نام خانوادگی و امضای تایید کننده..... تاریخ...../...../.....

راهنمای تکمیل فرم گزارش دهی برنامه سلامت میانسالان در مرکز ارائه خدمات

در قسمت بالای فرم، نام دانشگاه، نام شهرستان یا مرکز بهداشت و نام مرکز بهداشتی درمانی در محل نقطه چین نوشته شود. نوع مرکز (شهری، روستایی، شهری روستایی) نیز علامت گذاشته می شود. گزارش مراکز بهداشتی درمانی شهری روستایی در دو فرم گزارش دهی جداگانه برای جمعیت روستایی و جمعیت شهری تکمیل گردد. در صورتی که گزارش از پایگاه بهداشتی یا خانه بهداشت ارائه می شود، نام خانه یا پایگاه در محل مربوطه نوشته شود. در صورت اجرای برنامه برای کارکنان ادارات و سازمانهای مختلف به جای نام مرکز بهداشتی درمانی نام سازمان مربوطه درج شود.

مراکز بهداشتی درمانی مجری برنامه، اطلاعات مربوط به برنامه را در سه جدول شماره ۱ و شماره ۲ و شماره ۳ جمع بندی و به صورت ماهانه تکمیل و همزمان با سایر فرمهای آماری به واحد بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان ارسال می نمایند. کلیه اطلاعات فرم گزارش دهی برنامه، مربوط به دوره یک ماهه گزارش دهی است. زمان گزارش دهی با ثبت ماه و سال در نقطه چین دوره گزارش دهی درج می شود. مثال: ماه خرداد سال ۹۳.

الف- دستور العمل تکمیل جدول شماره ۱ در مراکز ارائه خدمت

مبنای استخراج اطلاعات جدول شماره ۱، دفتر ثبت خدمات سلامت میانسالان و اطلاعات فرم شماره ۱ مربوط به تعداد افراد می باشد.

جدول شماره ۱ دارای ۴ ستون و ۶ ردیف می باشد. ستون ها تحت عناوین ردیف، عنوان و تعداد برای زنان و تعداد برای مردان میانسال است. ردیف ها موارد زیر را شامل می شود:

• **ردیف اول:** تعداد پرونده تشکیل شده یا تعداد افرادی که برای آنها در مدت زمان یک ماهه گزارش دهی، شناسنامه سلامت میانسالان تشکیل شده است، در ردیف اول ثبت می شود. تاریخ تشکیل پرونده زمانی است که فرد برای دریافت خدمات ارزیابی دوره ای سلامت مراجعه نموده و اطلاعات مربوط به ارزیابی وی از جمله تاریخ تشکیل پرونده، در صفحه اول دفتر ثبت وارد شده باشد. مثال: تعداد ۳۰ پرونده در خرداد ماه سال جاری تشکیل شده است که عدد آن در ردیف ۱ ستون تعداد، درج می شود. تعداد به تفکیک زن و مرد در خانه مربوطه و ثبت می شود.

• **ردیف دوم،** مربوط به تعداد پرونده های تکمیل شده (کامل شده) در مدت زمان یک ماهه گزارش دهی، است. تعداد به تفکیک زن و مرد در خانه مربوطه و ثبت می شود.

منظور از پرونده کامل یا تکمیل شده، پرونده ای است که تاریخ تکمیل پرونده در صفحه اول دفتر ثبت برای ماه گزارش دهی درج شده است. در چنین پرونده ای همه اطلاعات مربوط به ارزیابی دوره ای سلامت مراجعه کننده از جمله بررسی شیوه زندگی، بررسی سلامت باروری و پاراکلینیک مورد نیاز آن، سلامت عمومی و پاراکلینیک مورد نیاز آن برای مراجعه کننده انجام و ثبت شده، ارجاعات تشخیصی یا درمانی لازم انجام شده و تشخیص و طبقه بندی مناسب صورت گرفته باشد. در این حالت در بخش ۱۱ فرم ارزیابی دوره ای که نتیجه بررسی فرم درج می شود، همه قسمتهای فرم، به عنوان کامل علامت گذاری شده و تاریخ تکمیل پرونده در صفحه اول دفتر ثبت درج شده است.

با توجه به آنکه ممکن است بین تشکیل و تکمیل پرونده فاصله زمانی وجود داشته باشد بهتر است برای سهولت گزارش دهی، پس از تکمیل ارزیابی دوره ای در ردیف دوم فرم شماره ۱ گزارش دهی چوب خط گذاشته شود.

• **ردیف سوم،** مربوط به تعداد افراد نیازمند مراقبت ممتد در مدت زمان یک ماهه گزارش است. نیازمند مراقبت ممتد یعنی کسانی که بر اساس جدول تشخیص و طبقه بندی دارای مشکلی هستند که نیاز به مراجعات بعدی در ماه گزارش دهی دارند. تعداد به تفکیک زن و مرد در خانه مربوطه و ثبت می شود.

برای تکمیل این قسمت تعداد افرادی که تاریخ مراجعه آنان برای مراقبت ممتد در دوره گزارش دهی، تعیین و در صفحه دوم دفتر ثبت درج شده و اسامی آنان برای سهولت پیگیری در دفتر تاریخ دار پیگیری وارد شده است، محاسبه و در ردیف ۳ فرم، ثبت می شود.

- **ردیف چهارم،** مربوط به تعداد افرادی است که در مدت زمان یک ماهه گزارش دهی برای مراقبت ممتد مراجعه و تحت مراقبت ممتد قرار گرفته اند. تحت مراقبت ممتد یعنی افراد نیازمند مراقبت که برای مراقبت ممتد مشکل تشخیص داده شده مراجعه نموده و خدمتی دریافت کرده اند. به عنوان مثال بر طبق جدول تشخیص و طبقه بندی برای کنترل فشارخون و ادامه درمان، در دوره گزارش دهی مراجعه نموده اند. تعداد به تفکیک زن و مرد در خانه مربوطه وثبت می شود.
- **ردیف پنجم،** مربوط به ارجاع به سطح تخصصی بالاتر است. تعداد افرادی که در مدت زمان یک ماهه گزارش دهی به هر دلیل به سطح بالاتر ارجاع شده اند، در این ردیف ثبت می شود. منظور از سطح بالاتر یعنی سطحی که ارائه خدمات آن از حیطه شرح وظایف تیم ارائه دهنده خدمت در سطح اول خارج است یا امکان ارائه آن خدمت، توسط سطح اول وجود ندارد. مانند خدمات مشاوره یا تشخیصی یا درمانی که باید توسط سطح تخصصی ارائه خدمات انجام گیرد.
- تعداد این افراد از ته برگ دفترچه ارجاع استخراج می شود و شامل مجموع کسانی است که به دنبال ارزیابی دوره ای یا مراقبت ممتد به هر دلیل برای دریافت خدمات تشخیصی یا درمانی به سطح تخصصی ارجاع شده اند.
- **ردیف ششم،** مربوط به تعداد موارد مرگ از کل جمعیت زنان و مردان ۵۹-۳۰ سال در منطقه تحت پوشش مرکز ارائه خدمات می باشد. تعداد این موارد شامل موارد مرگ افراد ۵۹-۳۰ سال تحت پوشش منطقه می باشد که از منابع معتبر به اطلاع مرکز ارائه خدمت رسیده و در زیج حیاتی ثبت شده است، خواه دارای پرونده باشند، خواه پرونده ای برای مراقبت ادغام یافته آنان تشکیل نشده باشد.
- در بخش توضیحات علل موارد مرگ شرح داده شود.

ب- دستورالعمل تکمیل جدول شماره ۲ و ۳ در مراکز ارائه خدمت

این جدول به گزارش موارد شناسایی شده از مشکلات سلامت گروه هدف برنامه اختصاص دارد. مبنای استخراج اطلاعات جدول شماره ۲ و ۳، دفتر ثبت مراقبتهای ادغام یافته سلامت میانسالان می باشد و مانند جدول شماره ۱، دوره گزارش دهی، یک ماهه است.

جدول شماره ۲ برای سلامت زنان و جدول شماره ۳ برای سلامت مردان مورد استفاده قرار می گیرد. این جداول دارای ۳ ستون به شرح زیر می باشد:

ستون اول مربوط به عناوین تشخیص و طبقه بندی و نتیجه ارزیابی هایی مانند پاپ اسمیر و ماموگرافی است که مبنای اطلاعات آن فرم ارزیابی دوره ای سلامت مراجعه کنندگان می باشد که نتیجه آن در دفتر ثبت درج می گردد.

ستون دوم مربوط به نتایج ارزیابی دوره ای در دوره یک ماهه گزارش دهی است و دارای سه زیر ستون می باشد. زیر ستون اول **تعداد افراد طبیعی / سالم / مطلوب** برای هریک از ردیفهای تشخیص و طبقه بندی، زیر ستون بعدی **تعداد افراد نیازمند مداخله / غیرطبیعی / مشکوک / در معرض خطر / بیمار / نامطلوب** برای هریک از ردیفهای تشخیص و طبقه بندی و زیر ستون آخرین ستون **تعداد موارد نیازمند مداخله / غیرطبیعی / مشکوک / در معرض خطر / بیمار / نامطلوب** به تفکیک هریک از کدهای تشخیص و طبقه بندی می باشد.

در ستون تعداد افراد طبیعی، افرادی که هیچ کد غیرطبیعی برای آن ردیف دریافت نکرده اند، شمارش و ثبت می شوند. به عبارت دیگر در زیر ستون طبیعی تعداد مراجعه کنندگانی که برای هریک از ردیفهای تشخیص، طبیعی / سالم / مطلوب بوده اند، یعنی برای آنان کد «ط» در دفتر ثبت درج شده است، شمارش و ثبت می شوند.

در زیر ستون **تعداد افراد نیازمند مداخله / غیرطبیعی / مشکوک / در معرض خطر / بیمار / نامطلوب** تعداد مراجعه کنندگانی که برای هریک از ردیفهای تشخیص و طبقه بندی حد اقل یک کد* نیازمند مداخله / غیرطبیعی / مشکوک / نامطلوب دریافت کرده اند شمارش و ثبت می شوند.

توجه: اگر یک فرد بیش از یک کد غیرطبیعی مربوط به هریک از ردیفها را دریافت کرده باشد، فقط یک بار شمارش شده و در ستون تعداد افراد غیرطبیعی ثبت می شود، زیرا این ستون به تعداد افراد اختصاص دارد و تعداد موارد ابتلا یا تعداد بیماریهای همزمان مد نظر نیست.



در ستون تعداد موارد غیرطبیعی، ۷ زیرستون با شماره های ۱ تا ۷ مشخص شده که کدهای تشخیصی ثبت شده در دفتر ثبت می باشند و در زیر عنوان تشخیصی، شماره و ثبت می شوند. برای برخی از زیر مجموعه های تشخیصی مانند تغذیه، فعالیت جسمانی، استعمال دخانیات و الکل و مواد مخدر به دلیل اهمیت آنها، ردیف جداگانه در نظر گرفته شده است. در مورد سایر ردیفهایی که هریک از کدها زیرکد دارند، نیازی به شماره جداگانه زیرکدها برای هریک از کدها نیست. زیرکدها برای فرم گزارش دهی (زیرکدهای ۱ تا ۷) همان زیرکدهایی است که در جدول تشخیص و طبقه بندی فرم ارزیابی دوره ای سلامت و دفتر ثبت مورد استفاده قرار می گیرد. این زیرکدها را می توانید در جدول صفحه ۸۵ و ۸۶ مشاهده کنید. در پایان در صورتی که برای اعداد ثبت شده در فرم توضیح یا تحلیلی وجود دارد ثبت شده و تکمیل کننده فرم و تایید کننده آن نام، امضا و تاریخ تکمیل فرم را ثبت و آن را به مرکز بهداشت شهرستان ارسال می نمایند

توجه: جدول شماره ۳ برای گزارش سلامت مردان تکمیل می شود. تکمیل این جدول برای برنامه سلامت مردان مشابه جدول شماره ۲ می باشد با این تفاوت که ردیفهای اختصاصی برنامه زنان مانند یائسگی، ماموگرافی و پاپ اسمیر در فرم یا جدول شماره ۳ گزارش دهی وجود ندارد.

بخش هشتم

خودارزیابی کارکنان ارائه دهنده خدمات سلامت میانسالان

اهداف آموزشی:

فراگیران در پایان این بخش باید بتوانند:

- خود را از نظر مهارت‌ها و دانش مورد نیاز برای اجرای برنامه، ارزیابی نمایند.
- نیازهای خود را برای ارائه استاندارد و صحیح خدمات تشخیص دهند.
- نیازهای آموزشی خود را تعیین نموده و برای رفع آن اقدام نمایند.
- مشکلات موجود و امکانات مورد نیاز برای ارتقای فرایند ارائه خدمت را تعیین و برای فراهم نمودن آن اقدام نمایند.



چک لیست خود ارزیابی برای کارکنان ارائه دهنده خدمات سلامت میانسالان در تیم سلامت

ردیف	سوال	پاسخ*	ثبت دقیق مشکل	اقدام لازم
۱	فضای فیزیکی که در اختیار من هست برای ارائه خدمات مناسب است.			
۲	تجهیزات و لوازمی که برای ارائه خدمات در اختیار دارم سالم، مناسب و کافی هستند.			
۳	مواد آموزشی که در اختیارم هست نیاز مرا برای ارائه خدمات رفع می کند.			
۴	اطلاعات من برای ارائه خدمات کافی است.			
۵	مهارتهایی که آموخته ام برای ارائه خدمات کافی است.			
۶	برای مواجه نشدن با کمبود وقت برای وظایفی که در مرکز به عهده دارم برنامه ریزی و زمان بندی می کنم.			
۷	برای ترویج برنامه سلامت میانسالان و جلب مشتری از امکانات مختلف به نحو احسن استفاده می کنم.			
۸	خدمات سلامت میانسالان را مطابق با استانداردهای آموخته شده ارائه می دهم.			
۹	به آموزشهایی که به مراجعه کننده ارائه می کنم تسلط کافی دارم.			
۱۰	به ثبت خدمات در فرمهای ارائه خدمت و دفتر ثبت و تهیه گزارش فعالیتهای خود تسلط کافی دارم.			
۱۱	خدمات پیگیری مشکلات سلامت گروه هدف را در حد امکان دنبال می کنم.			
۱۲	سعی می کنم دانش و مهارت خود را از طریق خودآموزی افزایش دهم.			
۱۳	همفکری، همکاری، تبادل تجربه، دانش و مهارت برای ارائه خدمات بین من و سایر همکارانم وجود دارد.			
۱۴	مشکلات ارائه خدمات و راه حلهای پیشنهادی را به مسئول مرکز یا ناظرین شهرستان منعکس و با آنان برای حل مشکل همکاری می کنم.			

*پاسخ به سوالات چک لیست فوق می تواند تا حدود زیادی مشکلات را برای ارائه دهنده خدمت روشن و توانمندبهای برنامه ریزی شده او را از طریق برخورد فعال با مشکلات در جهت ارتقای خدمات افزایش دهد. انتظار می رود اعضای تیم سلامت پس از هر بار خود ارزیابی، نتیجه آن را مورد توجه قرار داده و برای رفع مشکلات فردی و سازمانی اقدام نمایند، تا زمانی که نتیجه ارزیابی در همه موارد مطلوب باشد.

چک لیست پایش گروهی اجرای بسته خدمات سلامت میانسالان در پایگاه سلامت و خانه بهداشت

حیطه	موضوع پایش	حداقل استاندارد	امتیاز*	توضیحات / مشکلات	راه حل پیشنهادی
۱) پانل / زیج	۱. آیا اطلاعات جمعیتی میانسالان در معرض دید موجود است؟	جمعیت ۵۹-۳۰ سال تحت پوشش به تفکیک مردان و زنان مرگ ۷۰-۳۰ سال			
	۲. آیا پوشش مراقبت دوره ای سلامت میانسالان توسط بهورز/ مراقب سلامت در ماه گذشته مطلوب است؟	میانگین ۳ پرونده تشکیل شده در هر روز کاری در مرکز (یک مرد و ۲ زن)			
۳) اطلاع از محتوای خدمات در مراقبت دوره ای برای یک مراجعه کننده از گروه هدف میانسال	۳. آیا مراقب سلامت / بهورز از مراقبتهایی که در مراقبت دوره ای باید به میانسالان ارائه دهد اطلاع دارد؟	بیان حداقل ۵ خدمت از خدمات زیر: تن سنجی، ارزیابی تغذیه، فعالیت جسمانی، مصرف دخانیات و الکل و مواد، اندازه گیری فشارخون، مشاوره و آموزش، سلامت روانی، ارزیابی عوامل خطر غیر واگیر، K۶			
	۴. آیا ماما از مراقبتهایی که در مراقبت دوره ای باید به میانسالان ارائه دهد اطلاع دارد؟	بیان حد اقل ۵ خدمت از خدمات زیر: عفونت آمیزشی، اختلال عملکرد جنسی، یائسگی، انجام پاپ اسمیر و معاینه پستان در زنان واجد شرایط، مشاوره و آموزش کگل و خود آزمایی پستان			
۴) دانش و مهارت ارائه کننده خدمات	۵. آیا پزشک از خدماتی که در مراقبت دوره ای باید به میانسالان انجام دهد اطلاع دارد؟	بیان حد اقل ۵ اقدام از اقدامات زیر: بررسی نتیجه اقدامات سایر اعضای تیم سلامت و اقدام، بررسی سلامت روانی، بررسی سوابق و علائم و نشانه های بیماری غیر واگیر و واگیر و آزمایشها، تشخیص و طبقه بندی، مشاوره و درمان، بازخورد			
	۶. نحوه اندازه گیری دور کمر را بیان کند و بطور عملی نشان دهد. (نحوه قرار گیری متر)	متر نواری در ناحیه نقطه میانی حد فاصل قسمت پائینی آخرین دنده و برجستگی استخوان لگن (بدون پوشش یا لباس) و بدون وارد کردن فشار بر بافتهای نرم			
۵) نحوه ارائه خدمات فعال	۷. فعالیت فیزیکی مطلوب را توضیح دهد.	فعالیت با شدت متوسط روزانه ۳۰ دقیقه، ۵ روز یا ۱۵۰ دقیقه در هفته			
	۱۱. نحوه معاینه پستان را توضیح دهد.	مشاهده و لمس زیر بغل و فوق ترقوه و پستانها (نشسته و خوابیده)			
۶) ثبت و گزارش دهی (کاغذی یا الکترونیک)	۱۲. اندازه طبیعی، پره دیابتی و دیابتی قند خون ناشتارا بیان کند	طبیعی = کمتر از ۱۰۰، اختلال قند خون ناشتا = مساوی یا بیشتر از ۱۰۰ و کمتر از ۱۲۶، دیابت = دو نوبت قند پلاسمای ناشتا ۱۲۶ و بیشتر			
	۸. آیا لیست افراد میانسالی را که باید روز جاری مراجعه نمایند به تفکیک مراقبت دوره ای و مراقبت ممتد وجود دارد؟	مشاهده مستندات (سررسید یا لیست با تاریخ مراجعه)			
	۹. یک پرونده سلامت میانسالان را به صورت تصادفی انتخاب و بررسی نمایید که آیا ثبت اطلاعات در فرم به درستی انجام شده است؟	حداقل موارد زیر به درستی ثبت شده باشد: مقدار BMI و علامت گذاری نتیجه آن، مقادیر آزمایشات، پاسخ پاپ اسمیر، علامت گذاری کدهای تشخیص			
	۱۰. آیا ثبت اطلاعات فرم مراقبت دوره ای با صفحه اول دفتر ثبت تطبیق دارد؟	حداقل برای ستون غیر واگیر، سلامت روان و تغذیه تطبیق داشته باشد			
جمع امتیاز:**					

*در صورتی که حداقل ها رعایت می شود به موضوع پایش، امتیاز ۱ و در غیر این صورت امتیاز صفر تعلق می گیرد. اگر سوال برای مرکز مورد ندارد خط تیره گذاشته می شود.

**جمع امتیاز کامل ۱۰ خواهد بود. این در صورتی است که پاسخ به همه سوالات مورد داشته باشد.

برای سوالاتی که پاسخ مورد ندارد یا امتیاز صفر دریافت کرده اند توضیح و راه حل ارائه می شود.

تمرین کنید

- چگونه می توان مردم را تشویق نمود به صورت داوطلبانه و بدون هیچ گونه اجبار از خدمات حوزه سلامت بهره مند شوند؟
- به نظر شما کدامیک از مهارت های نام برده شده در این فصل برای برقراری ارتباط با گروه های هدف از اهمیت بیشتری برخوردارند؟ دلایل خود را ذکر کنید.
- با استفاده از روش ایفای نقش، یا ارتباط با یک مراجعه کننده، نحوه برقراری ارتباط صحیح حین ارائه خدمات را زیر نظر مربی مشخصات فرضی یک فرد میانسال را در بخش مربوطه در فرم ارزیابی دوره ای ثبت نمایید و مشکلات خود را با مربی / کارشناس مسئول برنامه یا پزشک مرکز در میان بگذارید.
- نمایه های تن سنجی اعضای ۵۹-۳۰ سال خانواده خودتان را محاسبه کنید و وضعیت آنها را از نظر تناسب اندام تعیین نمایید.
- گروههای غذایی را در هرم غذایی نام ببرید.
- تعداد واحد مورد نیاز یک میانسال برای هر یک از گروههای غذایی را بنویسید و وضعیت خود را از نظر مطلوب یا نامطلوب بودن الگوی مصرف خود روشن کنید.
- وضعیت فعالیت بدنی خود را از نظر دفعات، شدت و مدت فعالیت، بررسی و فاصله خود را تا وضعیت مطلوب روشن کنید.
- کلیه اطلاعات مربوط به فعالیت جسمانی خود را در جدول فوق ثبت نمایید.
- بخش واکسیناسیون و مواجهات فرم ارزیابی دوره ای سلامت را برای یک فرد میانسال تکمیل نمایید و مشکلات خود را با مربی / کارشناس مسئول برنامه یا پزشک مرکز در میان بگذارید.
- مکمل یاری ویتامین د را چرا و چگونه انجام می دهید؟ مکملهای دیگر را چگونه؟
- توصیه های شما برای اجرای خود مراقبتی سازمان یافته برای فرد مورد نظر کدام است و با توجه به نیاز وی چه نکاتی را برای برنامه ریزی خود مراقبتی وی مورد تاکید قرار می دهید؟
- بخش سلامت باروری فرم ارزیابی دوره ای سلامت را برای یکی از اعضای ۵۹-۳۰ سال خانواده یا یکی از همکاران ۵۹-۳۰ سال خود تکمیل نمایید و مشکلات خود را با مربی / کارشناس مسئول برنامه یا پزشک مرکز در میان بگذارید.
- یائسگی قطعی، یائسگی زودرس، یائسگی زود هنگام را تعریف کنید.
- مهمترین علائم یائسگی و نحوه کنترل آن را بیان کنید.
- رویکرد سندرمیک به عفونتهای آمیزشی را تعریف و علائم هر یک از عفونتهای شایع زنان را بیان کنید.
- سقط، مرده زایی، ناباروری، ماکروزومی را تعریف کنید.
- ورزش کگل را انجام دهید و نحوه انجام آن را توضیح دهید.
- برای خودتان، خودآزمایی پستان انجام داده و مشکلات خود را با مربی / کارشناس مسئول برنامه یا پزشک مرکز در میان بگذارید.
- روش برخورد با مراجعه کننده برای دستیابی به مشکلات زناشویی را توضیح دهید.
- پاسخ آزمایش پاپ اسمیر را بر اساس فرم بتسدا تفسیر و اقدامات سطح اول ارائه خدمات را برای آن روشن نمایید.
- افراد پرخطر برای سرطان پستان کدامند؟
- فرم ارزیابی دوره ای سلامت را برای یک فرد ۵۹-۳۰ سال تکمیل نمایید.
- شرح حال و سوابق پزشکی یک فرد میانسال را تکمیل و اطلاعات آن را تحلیل و عوامل خطر را مشخص نمایید.
- وضعیت دیسترس روانشناختی یک فرد میانسال را بر اساس تست کسلر بررسی و امتیاز دهی نمایید.
- جدول تشخیص و طبقه بندی را برای همه ردیفها تکمیل و مشکلات خود را با مربی / کارشناس مسئول برنامه یا پزشک مرکز در میان بگذارید.
- عوامل اجتماعی موثر بر سلامت فردی را که مورد ارزیابی قرار داده اید، جمع بندی نموده و در ردیف مربوطه ثبت نمایید. چه اقداماتی را برای کاهش مخاطرات اجتماعی و خانوادگی فرد مورد نظر پیشنهاد می کنید؟
- در فرم تکمیل شده چه اطلاعاتی و به چه دلایلی کامل نشده است؟ زمان تکمیل آنها را تعیین نمایید.

برای تمرین بیشتر موارد زیر را مطالعه و به سوالات پاسخ دهید.

Case ۱

خانم سمانه محمدی شاغل ۳۵ ساله با تحصیلات کاردانی بهداشت خانواده برای ارزیابی دوره ای سلامت مراجعه نموده است: این خانم اظهار می دارد فعلا عقد کرده است.

۱. جهت تکمیل مشخصات فردی چه سوالات تکمیلی دیگری نیاز دارید؟
۲. در اندازه گیری قد این خانم ۱۶۰ سانتی متر و وزن وی ۶۷ کیلوگرم و دور کمرش ۸۵ سانتی متر است. جدول شاخص های تن سنجی را برای وی تکمیل نمایید.

خانم محمدی از دو ماه پیش تصمیم به رژیم غذایی برای کاهش وزن گرفته است و طبق تجویز پزشک از کپسول تقویتی فارماتون استفاده می کند. در طی این دوماه بگفته خودش ۳ کیلوگرم کاهش وزن داشته است. او معمولا روزانه یک لیوان شیر، یک کاسه متوسط ماست و یک تکه پنیر می خورد. معمولا روزها از سبزی و سالاد استفاده نمی کند و حتما روزانه در فصل تابستان یک قاچ هندوانه می خورد. او می گوید از ماهی اصلا خوشش نمی آید و مصرف نمی کند. در وعده ناهار معمولا از غذاهای دارای گوشت قرمز استفاده می کند و هفته ای یک بار نیز یک قسمت از سینه مرغ را می خورد. در طی هفته به طور معمول دو بار از نوشابه گاز دار استفاده می کند و طبخ کلیه غذاهایش با روغن مایع می باشد. از سوسیس و کالباس شاید ماهی یکبار مصرف کند و حتما باید در سفره از نمکدان استفاده کند و اصولا غذای شور دوست دارد.

۳. جدول تغذیه را برای وی تکمیل کنید. چه پیام های تغذیه ای را به وی در حین ارزیابی ارائه می دهید؟
از وی در خصوص نحوه فعالیت بدنی سوال می شود. در پاسخ می گوید به غیر از کارهای روزمره خانه که معمولا با مشارکت مادرش انجام میدهد، حدود ۲۰ دقیقه فاصله خانه تا محل کار و بالعکس را پیاده طی می کند. و هفته ای یک بار از تردمیل به مدت نیم ساعت استفاده می کند.

۴. جدول فعالیت جسمانی را تکمیل کنید و پیام های خود را لیست کنید.
از خانم محمدی در خصوص مصرف دخانیات سوال می شود و جواب وی به همه موارد خیر است.
از وی در خصوص ایمنسازی سوال می شود وی اظهار می دارد که حدود ۵ سال پیش بدنبال ایجاد یک زخم عمیق در دستش واکسن کزاز دریافت نموده است. اظهار می دارد که واکسن هپاتیت را در ۴ بار و بطور کامل دریافت نموده است.

۱. جدول ایمنسازی را تکمیل نمایید. آیا نیاز به سوال تکمیلی دیگری نیز هست؟
او می گوید به خاطر کارش برای مدت طولانی نیاز به سرپا ایستادن دارد و این مسئله باعث ایجاد درد های مفاصل برای وی گردیده است.

۲. جدول عوامل زیان آور شغلی را برای وی تکمیل کنید.

Case ۲

خانم محمدی تاریخ اولین روز آخرین قاعدگی خود را ۳/۴/۹۰ ذکر می نماید. وی که تا بحال زایمانی نداشته است، در حال حاضر از روش پیشگیری از بارداری استفاده نمی کند. وی اظهار می دارد دوره های پرپیود وی با خونریزی های کم و فواصل بیشتر از ۳۰ روز می باشد و در هنگام اولین روز قاعدگی درد شدیدی دارد. او که از ۳ ماه پیش عقد کرده است و هنوز با همسرش زندگی نمی کند از روابط سرد زناشویی گله دارد و نمی داند برای حل مشککش به کجا مراجعه نماید و می ترسد که این ازدواج به سرانجامی نرسد.

۱. جدول سوابق و شرح حال باروری را برای وی تکمیل کرده و راهکارهای کوتاه برای حل مشکل وی را لیست کنید.
در معاینه واژینال هیچگونه مشکل خاصی نداشت. در معاینه پستان یک توده نرم و بدون چسبندگی در اطراف در حدود ۲ سانتی متر لمس گردید.

۲. آیا این خانم نیاز به انجام پاپ اسمیر، ماموگرافی و سونوگرافی دارد؟

۳. جدول معاینات و پاراکلینیک سلامت باروری را برای این خانم تکمیل نمایید. توصیه های خود برای این خانم را لیست کنید.



Case ۳

از خانم محمدی در خصوص مشکل سلامتی در حال حاضر سوال می شود و وی اظهار می دارد که از نفخ معده رنج می برد

۱. چه توصیه هایی برای مشکل فعلی او دارید؟ لیست کنید.
سپس در بررسی سوابق بیماری ها می گوید که پدرش در سال گذشته سکته قلبی کرده است و فشار خون بالا دارد. مادرش نیز دچار فشار خون بالا، چربی خون بالا و دیابت است. او مبتلا به کم کاری تیروئید است که برای آن از قرص لووتیروکسین استفاده می کند. دچار کمردرد است و پدر بزرگش چند سال پیش با یک زمین خوردن ساده دچار شکستگی لگن شده است. وی بدلیل داشتن اضطراب طبق نسخه روانپزشک از قرص کلرودیازپوکساید استفاده می کند.
۲. جدول سوابق بیماری ها را برای وی تکمیل کنید. توصیه های خود را برای مشکلات خانم محمدی لیست کنید.
در بررسی علائم بیماری ها او از ضعف، خستگی زودرس شکایت دارد، می گوید از زمانی که عقد کرده است دچار دلشوره و اضطراب و بی حوصلگی است اما با این وجود زندگی خودش را دوست دارد و از اینکه احساس بی حوصلگی می کند از دست خودش ناراحت است. دچار کمردرد است و همچنین شبها زود خوابش نمی برد و وقتی از خواب برمی خیزد دچار خستگی و کلافگی است.

۱. جدول علائم بیماری را تکمیل کنید و راهکارهای توصیه ای را لیست کنید.
در معاینه بالینی وی ظاهری آرام ولی غم زده دارد. لبه صندلی نشسته و دست هایش را در هم گره کرده و کلافه به نظر می رسد. در سمع قلب نکته ای مشاهده نشد در معاینه تیروئید نرمال است. در معاینه غدد لمفاوی یک توده در زیر بغل احساس می شود. لوردوز کمر به نظر بیشتر از معمول است.

۲. جدول معاینات را کامل نمایید و توصیه ها را لیست کنید.
پزشک برای خانم محمدی آزمایشات لازم را درخواست می کند اما خانم محمدی می گوید که حدود ۳ ماه پیش بخاطر تیروئیدش همه آزمایشات را انجام داده و نتایج آن را به همراه دارد.

۳. آیا لازم است پزشک مجددا درخواست آزمایش نماید؟
نتایج آزمایشات: هموگلوبین=۱۲ قند ناشتا=۱۰۷ کلسترول=۲۳۵ تری گلیسرید=۱۷۰ LDL=۱۴۵ HDL=۴۵ TSH=۱۲
۴. جدول آزمایشات را تکمیل نمایید.

پزشک با بررسی شرایط بیمار عوامل تاثیرگذار اجتماعی موثر بر سلامت را ارزیابی می کند:
۵. جدول مربوط به عوامل اجتماعی را تکمیل نمایید.

۶. جدول تشخیص و طبقه بندی را در فرم ارزیابی سلامت خانم محمدی تکمیل کنید.

خود را امتحان کنید

- ۱- در خصوص خانم ۴۰ ساله با قد ۱۶۰ و وزن ۶۵ کیلوگرم و دور کمر ۹۰ کدام یک از موارد زیر صحیح است؟
- الف) دارای اضافه وزن، چاقی شکمی
ب) دچار چاقی، چاقی شکمی
ج) دارای اضافه وزن، بدون چاقی شکمی
د) دچار چاقی، بدون چاقی شکمی
- ۲- خانم ۳۵ ساله ای روزانه بطور معمول از گروه لبنیات، نصف لیوان شیر و یک کاسه کوچک ماست مصرف می کند. در مورد وی کدامیک از موارد زیر صحیح است؟
- الف) مصرف شیر و لبنیات وی نامطلوب است
ب) او روزانه دوسهم شیر و لبنیات مصرف می کند
ج) مصرف شیر و لبنیات وی مطلوب است
د) او روزانه نیم سهم شیر و لبنیات مصرف می کند
- ۳- فرد مورد نظر در سوال قبلی بطور معمول روزانه یک سبد کوچک سبزی خوردن و یک کاسه کوچک سالاد خیار و گوجه مصرف می کند. کدامیک از موارد زیر در مورد وی صحیح است؟
- الف) مصرف میوه و سبزیجات وی نامطلوب است
ب) او روزانه دوسهم میوه و سبزیجات مصرف می کند
ج) او روزانه دوسهم سبزیجات مصرف می کند
د) او روزانه دو سهم میوه مصرف می کند
- ۴- خانم مورد نظر در سوال قبلی بطور معمول در هفته فقط دو وعده ناهار گوشت مرغ مصرف می کند و از سایر گوشتها بسیار کم و ماهانه مصرف می کند. کدامیک از موارد زیر صحیح است؟
- الف) مصرف انواع گوشت ها برای وی مطلوب است
ب) او بطور هفتگی دوسهم از انواع گوشت ها مصرف می کند
ج) مصرف انواع گوشت ها برای وی نامطلوب است
د) چون ماهیانه از انواع گوشت ها مصرف دارد، مطلوب است.
- ۵- یک خانم ۵۰ ساله در طول روز حدود ۱۵ دقیقه پیاده روی می کند و علاوه بر آن به طور معمول روزانه حدود نیم ساعت به کارهای خانه (جاروکردن، دستمال کشیدن و...) می پردازد و هفته ای دوبار برای خرید مایحتاج منزل به مرکز میوه و تره بار محل می رود که حدود یک ساعت طول می کشد. کدام یک از موارد زیر صحیح است؟
- الف) مدت فعالیت جسمانی وی مطلوب ولی شدت آن نامطلوب است
ب) فعالیت جسمانی وی از هر نظر مطلوب است
ج) فعالیت جسمانی وی از هر نظر نامطلوب است
د) فعالیت جسمانی وی مطلوب است لیکن باید با جهت تصحیح فعالیت بدنی مشاوره شود.
- ۶- در بررسی سلامت باروری خانمی ۳۰ ساله موارد زیر مشاهده شده است: روش پیشگیری از بارداری وی روش طبیعی، تمایل به بارداری ندارد و به کودک خود شیر می دهد. کدامیک از موارد زیر در مورد وی صحیح است؟
- الف) نیاز به مشاوره تنظیم خانواده دارد
ب) ارجاع به متخصص زنان و زایمان
ج) ارجاع برای انجام مشاوره شیردهی
د) روش پیشگیری از بارداری با شرایط او مناسب است
- ۷- در معاینه پستان خانم مورد نظر در سوال قبلی یک توده کیستیک مشاهده شده است. توصیه صحیح در مورد وی چیست؟
- الف) ارجاع به پزشک متخصص
ب) درخواست انجام ماموگرافی
ج) درخواست انجام سونوگرافی
د) درخواست انجام ماموگرافی و سونوگرافی
- ۸) در فرد فوق الذکر تاریخ انجام آخرین پاپ اسمیر ۳ سال قبل بوده است که مورد خاصی نداشته است. توصیه صحیح برای وی چیست؟
- الف) انجام پاپ اسمیر مجدد
ب) توصیه به مراجعه در سال آینده برای انجام پاپ اسمیر
ج) نیاز به انجام پاپ اسمیر مجدد ندارد
د) توصیه به مراجعه در ۶ ماه بعد
- ۹) خانمی ۴۷ ساله در بررسی سلامت باروری اظهار می دارد که اخیرا دچار لکه بینی شده است، گاهی اوقات دچار تعریق شبانه است، دوره های قاعدگی او نامنظم و بسیار عصبی شده است. کدامیک در مورد وی صحیح است؟

- الف) ارجاع به متخصص زنان ب) ارجاع به روانپزشک
ج) انجام مشاوره در خصوص دوران یائسگی د) ارجاع به پزشک عمومی
۱۰) شلی عضلات کف لگن در معاینه ژنیکولوژی چگونه مشاهده می شود؟
الف) بصورت توده ادنکس و التهاب لگن ب) وجود رکتوسل یا سیستوسل یا پرولاپس رحم
ج) وجود پرولاپس رحم با گرید بالا د) وجود رکتوسل و سیستوسل با گرید بالا
۱۱) برای بهبود شلی عضلات لگن چه توصیه ای به مراجعه کننده باید نمود؟
الف) ارجاع به متخصص زنان ب) ارجاع جهت عمل جراحی
ج) آموزش ورزش های کگل د) مشاوره در خصوص مشکلات زناشویی
۱۲) خانمی ۴۰ ساله در شرح حال و سوابق پزشکی خود اظهار می دارد که مادرش بدنبال یک پیچ خوردگی مختصر دچار شکستگی میچ دست شده است چه توصیه هایی برای او لازم است؟
الف) ارجاع به متخصص روماتولوژی ب) تجویز کلسیم-د
ج) بررسی وی از نظر احتمال پوکی استخوان د) موارد ب و ج
۱۳) برای خانم ۴۰ ساله با فشار خون ۱۵۰/۹۰، LDL=۱۳۰، HDL=۳۵، CHL=۲۰۰، FBS=۱۱۰ با سابقه بیماری قلبی عروقی در خانواده، چه توصیه هایی مناسب است؟
الف) ارجاع به متخصص قلب ب) توصیه های شیوه زندگی سالم (تغذیه، فعالیت بدنی مناسب)
ج) توصیه به انجام تست ورزش د) پیاده روی حداقل روزی یک ساعت
۱۴) خانم ۳۷ ساله دارای علائم و نشانه های افسردگی و اضطراب می باشد. اولین توصیه ها به وی چیست؟
الف) ارجاع به روانپزشک ب) توشیه های شیوه زندگی سالم (تغذیه، فعالیت بدنی، تمرینات کاهش استرس)
ج) مشاوره روان د) شروع درمان دارویی و مشاوره روان
۱۵) خانم ۲۸ ساله، مطلقه، دارای دو فرزند زیر ۵ سال، کارگر شاغل در نساجی، دارای کد امیک از عوامل اجتماعی و خانوادگی موثر بر سلامت است؟
الف) عامل اقتصادی، فرهنگی و رفتاری، شغلی ب) عامل خانوادگی، حقوقی و حمایت اجتماعی
ج) عامل مراقبت بهداشتی و درمانی د) همه موارد

خود را امتحان کنید

- ۱- محدوده نمایه توده بدنی (BMI) برای تعیین چاقی کدام است؟
الف) بیشتر از ۴۰
ب) ۳۹/۹-۳۵
ج) ۲۹/۹-۲۵
د) بزرگتر یا مساوی ۳۰
- ۲- استاندارد چاقی شکمی کدام است؟
الف) مساوی یا بیشتر از ۹۰ سانتی متر در زنان و مردان
ب) نسبت دور کمر به باسن (WHR) بزرگتر از ۱/۰ و دور کمر بیشتر از ۸۸ سانتی متر در زنان
ج) نسبت دور کمر به باسن (WHR) بزرگتر از ۰/۸ و دور کمر بیشتر از ۱۰۲ سانتی متر در زنان
د) نسبت دور کمر به باسن (WHR) بزرگتر از ۱/۰ و دور کمر بیشتر از ۸۸ سانتی متر در مردان
- ۳- میزان مطلوب مصرف روزانه لبنیات، میوه و سبزیها به ترتیب چقدر است؟
الف) ۱-۲ واحد، ۲-۴ واحد، ۲-۵ واحد
ب) ۲-۴ واحد، ۱-۳ واحد، ۳-۴ واحد
ج) ۲-۳ واحد، ۲-۳ واحد، ۲-۴ واحد
د) ۲-۳ واحد، ۲-۴ واحد، ۳-۵ واحد
- ۴- خانم ۴۰ ساله ای اظهار می دارد که بطور معمول روزانه یک سبد کوچک سبزی خوردن و یک کاسه کوچک سالاد خیار و گوجه مصرف می کند. و روزانه بطور معمول یک سیب کوچک یا یک عدد نارنگی می خورد. کدامیک از موارد زیر در مورد وی صحیح است؟
الف) او روزانه دو واحد سبزیجات و نیم واحد میوه مصرف می کند ب) او روزانه دو واحد میوه و سبزیجات مصرف می کند
ج) او روزانه دو واحد سبزیجات مصرف می کند د) او روزانه دو واحد میوه مصرف می کند
- ۵- بر اساس توصیه سازمان بهداشت جهانی (WHO) میزان حد اقل مطلوب فعالیت فیزیکی در هفته چقدر است؟
الف) ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط در روز، سه روز در هفته ب) ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط، هر روز هفته
ج) ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط در روز، پنج روز در هفته د) ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت زیاد در روز، سه روز در هفته
- ۶- یک خانم ۵۰ ساله در طول روز حدود ۱۵ دقیقه پیاده روی می کند و علاوه بر آن به طور معمول روزانه حدود نیم ساعت به کارهای خانه (جارو کردن، دستمال کشیدن و...) می پردازد و هفته ای دوبار برای خرید مایحتاج منزل به مرکز میوه و تره بار محل می رود که حدود یک ساعت طول می کشد. کدام یک از موارد زیر صحیح است؟
الف) مدت فعالیت جسمانی وی مطلوب ولی شدت آن نامطلوب است
ب) فعالیت جسمانی وی از هر نظر مطلوب است
ج) فعالیت جسمانی وی از هر نظر نامطلوب است
د) فعالیت جسمانی وی مطلوب است لیکن باید جهت تصحیح فعالیت بدنی مشاوره شود.
- ۷- در بررسی سلامت باروری خانمی ۳۰ ساله موارد زیر مشاهده شده است: روش پیشگیری از بارداری وی روش طبیعی، تمایل به بارداری ندارد و به کودک خود شیر می دهد. کدامیک از موارد زیر در مورد وی صحیح است؟
الف) نیاز به مشاوره تنظیم خانواده دارد
ب) ارجاع به متخصص زنان و زایمان
ج) ارجاع برای انجام مشاوره شیردهی
د) روش پیشگیری از بارداری با شرایط او مناسب است
- ۸- در معاینه پستان خانم مورد نظر در سوال قبلی یک توده کیستیک مشاهده شده است. توصیه صحیح در مورد وی چیست؟
الف) ارجاع به پزشک متخصص
ب) درخواست انجام ماموگرافی در صورت وجود ضایعات
ج) بررسی ورد ضایعات دوره شیردهی، درخواست انجام سونوگرافی در صورت نبود ضایعات
د) درخواست انجام ماموگرافی و سونوگرافی
- ۹- در خصوص تهیه نمونه پاپ اسمیر کدام عبارت صحیح است؟
الف) تهیه نمونه از منطقه T zone به وسیله سوآپ ارزش بالایی دارد.

ب) برای تهیه نمونه به روش liquid based بهتر است از سیتوبراش استفاده شود.
ج) در پاپ اسمیر سنتی نیز بهتر است از سیتوبراش بجای سوآپ استفاده شود.
د) الف و ب صحیح است.

۱۰- کدامیک از پاسخ های زیر در خصوص پاپ اسمیر الزامات نیاز به ارجاع به متخصص زنان دارد؟
الف) نتوپلازی ب) ASCUS (atypical squamous cells of undeterminant significance) ج) متاپلازی د) التهاب و یا عدم کفایت نمونه
۱۱- انجام بیوپسی اندومتر در کدامیک از موارد زیر الزامی است؟

الف) خونریزی رحمی بعد از یائسگی قطعی ب) خونریزی غیر طبیعی در هر دوره از سنین باروری
ج) بی نظمی قاعدگی به صورت غیر قابل پیش بینی و دیسمنوره در دوره پیش یائسگی د) موارد الف و ج

۱۲- خانمی ۴۷ ساله در بررسی سلامت باروری اظهار می دارد که، دوره های قاعدگی او نامنظم و بسیار عصبی شده است و گاهی اوقات دچار تعریق شبانه می شود. کدامیک از اقدامات زیر در مورد وی صحیح است؟

الف) ارجاع به متخصص زنان ب) ارجاع به روانپزشک

ج) شرح حال کامل، انجام مشاوره د) ارجاع به پزشک عمومی

۱۳- برای پیشگیری و درمان شلی عضلات لگن در درجات پایین چه توصیه ای به مراجعه کننده باید نمود؟

الف) ارجاع به متخصص زنان ب) ارجاع جهت عمل جراحی

ج) آموزش ورزش های کگل د) مشاوره در خصوص مشکلات زناشویی

۱۴- خانمی ۴۰ ساله در شرح حال و سوابق پزشکی خود اظهار می دارد که مادرش بدنبال یک ضربه خفیف در سن ۵۰ سالگی دچار شکستگی مچ دست شده است و خودش هیچ یک از عوامل خطر استئوپروز را برای خود ذکر نمی کند. در چه گروهی طبقه بندی می شود؟ توصیه مناسب برای وی چیست؟ بعد از چه مدت باید مراقبت شود؟

الف) در معرض خطر- رعایت شیوه زندگی سالم و ارجاع برای دانسیتومتري- مراقبت بر اساس نظر متخصص

ب) استئوپروز- تجویز کلسیم- د و انجام دانسیتومتري- مراقبت بعد از ۳ ماه

ج) در معرض خطر- تجویز کلسیم- دی- مراقبت یک ماه بعد

د) در معرض خطر- ارجاع برای دانسیتومتري- مراقبت ۳ ماه بعد

۱۵- برای خانم ۴۰ ساله با فشار خون ۱۵۰/۹۰، LDL=۱۳۰، HDL=۳۵، CHL=۲۰۰، FBS=۱۱۰ با سابقه بیماری قلبی عروقی در خانواده، در چه گروهی طبقه بندی می شود؟ چه توصیه هایی مناسب است؟ چه زمانی باید مراقبت بعدی انجام گردد؟

الف) در معرض خطر- درمان دارویی و غیر دارویی- یک ماه بعد

ب) فشار خون بالا، پره دیابت - رعایت شیوه زندگی سالم- یک ماه بعد برای فشار خون

ج) پره دیابت- توصیه های شیوه زندگی سالم- یک ماه بعد

د) در معرض خطر فشار خون بالا و دیابت- درمان دارویی و غیر دارویی- یک ماه بعد

۱۶- خانم ۳۷ ساله در ارزیابی سلامت روان امتیاز کمتر از ۱۰ گرفته و به ۴ سوال پاسخ نمی داند داده است. در چه گروهی طبقه بندی می شود؟ چه توصیه هایی به وی می شود؟ مراقبت بعدی چه زمانی انجام می شود؟

الف) اختلال روانشناختی مثبت- ارجاع به کارشناس سلامت روان- مطابق نظر کارشناس روان

ب) اختلال روانشناختی منفی- توصیه های کنترل و پیشگیری از استرس- ارزیابی دوره ای بعدی

ج) اختلال روانشناختی مثبت- بررسی تکمیلی- یک ماه بعد

د) اختلال روانشناختی مثبت- مشاوره و در صورت لزوم شروع درمان- دارویی یک ماه بعد

۱۷- خانم ۴۲ ساله، مطلقه، دارای دو فرزند زیر ۷ سال، کارگر شاغل در نساجی، دارای کدامیک از عوامل اجتماعی و خانوادگی موثر بر سلامت است؟

الف) عامل اقتصادی، فرهنگی و رفتاری، شغلی ب) عامل خانوادگی، حقوقی و حمایت اجتماعی

بخش هفتم پیوست ها

- ۱) فرم مراقبت دوره ای سلامت زنان میانسال
- ۲) فرم مراقبت دوره ای سلامت مردان میانسال
- ۳) فرم مراقبت ممتد زنان و مردان میانسال
- ۴) بخشنامه مشترک اداره سلامت میانسالان و اداره سلامت مادران
- ۵) دستور العمل مکمل یاری ویتامین د
- ۶) راهنمای ارزیابی عوامل خطر ۱۰ ساله ابتلا به بیماری قلبی عروقی
- ۷) بخشنامه نقطه برش اندازه دور کمر برای چاقی شکمی
- ۸) ارزیابی تغذیه
- ۹) ارزیابی نیاز به مشاوره با پزشک قبل از شروع فعالیت های جسمانی (آزمون q-par)

پیوست شماره ۱

دانشگاه..... مرکز بهداشت شهرستان..... مرکز ارائه خدمت.....

مراقبت ادغام یافته سلامت میانسالان - فرم شماره ۱ (مراقبت دوره ای سلامت زنان ۵۹-۳۰ سال)

مشخصات فردی									
شماره پرونده خانوار.....									
نام و نام خانوادگی.....		جنس: زن <input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/>		کد ملی.....		تاریخ تولد: / /		تحصیلات.....	
وضعیت تأهل: متأهل <input type="checkbox"/> متاهل <input type="checkbox"/> مجرد <input type="checkbox"/> جدا از همسر <input type="checkbox"/> (فوت همسر <input type="checkbox"/> طلاق <input type="checkbox"/> دوری بیش از ۶ ماه به دلایل دیگر <input type="checkbox"/>)		تعداد فرزندان.....		وضعیت شغلی.....		شغل.....		وظیفه شغلی.....	
آدرس محل سکونت:.....		تلفن منزل.....		تلفن محل کار.....		تلفن همراه.....		بیمه پایه: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/> بیمه تکمیلی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/> تحت پوشش سازمانهای حمایتی و خیریه: خیر <input type="checkbox"/> بلی <input type="checkbox"/>	
تن سنجی	اندازه	شاخص	اندازه	طبیعی BMI = ۱۸.۵ - ۲۴.۹ < ۹۰ دور کم		لاغری BMI < ۱۸.۵	اضافه وزن BMI = ۲۵ - ۲۹.۹	چاقی BMI ≥ ۳۰	چاقی شکمی ≥ ۹۰ دور کم
قد (متر)		نمایه توده بدنی (وزن تقسیم بر مجذور قد)							
وزن (کیلوگرم)		دور کم (سانتی متر)							

اندازه گیری فشار خون (mmHg)	توبت اول =	توبت دوم در صورت فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰ =	میانگین =
طبیعی کمتر از ۱۲۰/۸۰	پیش فشار خون بالا سیستول بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ و دیاستول بین ۸۰ تا ۸۹	فشار خون بالا سیستول ۱۴۰ و بالاتر و دیاستول ۹۰ و بالاتر	

تغذیه / مکمل: ممنوعیت / محدودیت / بیماری / رژیم غذایی خاص در یک سال گذشته: ندارد دارد نوع..... علت.....

مکمل مصرفی:..... علت مصرف..... مصرف منظم مکمل ویتامین د دارد ندارد مکمل ویتامین د تجویز و اهمیت و نحوه مصرف آن آموزش داده شد

مصرف گروهها و مواد غذایی	تعداد سهم مصرفی	تعداد سهم مطلوب	عادات غذایی	مطلوب امتیاز ۱	نامطلوب امتیاز ۰
مصرف معمول روزانه لبنیات	۲-۳		مصرف معمول فست فود، سوسیس، کالباس، پیترز و....	رفتار مطلوب	به ندرت، هرگز
مصرف معمول روزانه سبزیها	۳-۵		مصرف معمول نوشیدنیهای گازدار	مطلوب امتیاز ۱	به ندرت، هرگز
مصرف معمول روزانه میوهها	۲-۴		نوع روغن مصرفی (معمولی و سرخ کردنی) استفاده از نمکدان سرفره توسط فرد	امتیاز ۰	گیاهی مایع به ندرت، هرگز

آموزش: مصرف ماهی ۲ بار در هفته / حبوبات / تخم مرغ / لبنیات کم چرب / نان سبوس دار ، کاهش مصرف سرخ کردنی / انواع شیرینی / تنقلات کم ارزش مانند چیپس و...، جداسازی پوست مرغ و چربی
گوشته، استفاده از مواد غذایی تازه برای طبخ غذا ، طبخ بخارپز و تنوری
امتیاز الگوی تغذیه =

فعالیت جسمانی : در صورت عدم فعالیت جسمانی یا محدودیت و ممنوعیت در انجام آن علت را مشخص و در صورت وجود بیماری به پزشک ارجاع دهید.

ندارد (ثبت علت)	دارد
پیاپی.....	فعالیت جسمانی مطلوب = فعالیت جسمانی منظم و مستمر با شدت متوسط ، حداقل ۳۰ دقیقه در روز ، ۵ روز یا ۱۵۰ دقیقه در هفته (توضیح در راهنما)
کار / شغل همراه با فعالیت بدنی.....	شدت
ورزش / تمرینات تفریحی ورزشی.....	مدت در روز (دقیقه)
سایر فعالیتهای جسمانی.....	تعداد روزها در هفته
	زمان در هفته (دقیقه)
	مطلوب
	نامطلوب

درگیری با مصرف دخانیات ، مصرف غیر پزشکی دارو ، الکل و مواد	خیر	عدم پاسخ	مصرف غیر مستقیم	دفعات مصرف روزانه / هفتگی	سن شروع	بلی
در طول عمر خود کدام بگ از مواد زیر را مصرف کرده اید؟						مصرف در سه ماه اخیر
انواع تنباکو (سیگار، قلیان، چپق ، ناس و...)						نوع
مصرف غیر پزشکی دارو : مسکن اپیوئیدی (ترامادول، کدئین، دیفنوکسیلات، ...)						بلی
داروهای آرام بخش یا خواب آور (دیازپام، آلپرازولام، فنوباریتال و...)						نوع
انواع نوشیدنیهای الکلی						بلی
مواد افیونی غیر قانونی (تریاک، شیره، سوخته، هرویین، کراک...)						نوع
انواع حشیش (سیگاری، گراس، بنگ...)						بلی
محرک آمفتامینی (شیشه، اکستازی، اِکس، ریتالین...)						نوع

ارزیابی روانشناختی: امتیاز کمتر از ۱۰ = دیسترس روانشناختی ندارد، امتیاز ۱۰ و بالاتر = دیسترس روانشناختی دارد

اصلا (۰)	بندرت (۱)	گاهی (۲)	بیشتر اوقات (۳)	همیشه (۴)	امتیاز
چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس می کردید مضطرب و عصبی هستید؟					
چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس نا آرامی و بیقراری می کردید؟					
چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس غم و اندوه می کردید؟					
چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس می کردید که انجام دادن کارهای روزمره برای شما خیلی سخت است؟					
چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس نا امیدی می کردید؟					
چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس بی ارزشی می کردید؟					

دیسترس روانشناختی: ندارد دارد افکار خودکشی: ندارد دارد ابتلای فعلی به سرع: ندارد دارد

سابقه ابتلا به بیماریهای خفیف روانی: ندارد دارد نوع بیماری..... سابقه ابتلا به بیماریهای شدید روانی: ندارد دارد نوع بیماری.....

دارد	ندارد	ايمن سازي، آلرژي، مواجهات شغلي
نوع واكسن مورد نياز : دوگانه <input type="checkbox"/> هيپاتيت <input type="checkbox"/> آنفلوانزا <input type="checkbox"/> ساير واكسن تزريق شد <input type="checkbox"/>		نياز به واكسيناسيون
نام دارو..... نام ماده غذايي.....		عارضه / آلرژي دارويي / غذايي
نوع عامل: شيميايي <input type="checkbox"/> فيزيكي <input type="checkbox"/> بيولوژيك <input type="checkbox"/> ارگونوميك <input type="checkbox"/> نام عامل.....		مواجهه با عوامل زيان آور شغلي

به علت نياز به بررسي يا اقدام تكميلي توسط..... دارد . علت مراجعه بعدي..... تاريخ مراجعه بعدي.....
نام و نام خانوادگي ارائه دهنده خدمت سمت تاريخ / /

مراقبت دوره باروري، پيش يائسگي و يائسگي: در صورت قطعيت بارداري، مراقبت بارداري انجام و خدمات سلامت زنان به پس از زايمان موكل شود. در صورت احتمال بارداري، براي قطعي شدن بارداري اقدام و در صورت تمايل به بارداري طی يك سال آینده، خدمات سلامت زنان و مراقبت پيش از بارداري انجام شود.								
سوابق و شرح حال								
سن اولين قاعدگي..... سن اولين زايمان..... سن اولين قاعدگي..... سن يائسگي قطعي.....	تعداد بارداري تعداد زايمان..... سابقه شيردهي(ماه)..... استفاده از روش پيشگيري از بارداري: ندارد <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> نوع روش مدت استفاده.....							
سابقه سرطان پستان يا تخمدان در فرد يا بستگان درجه يك: ندارد <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> سابقه راديوتراپي قفسه سينه: ندارد <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/>								
وضعيت باروري	بلي(نوع)	خير	علائم /شكايات	بلي(نوع)	خير	علائم /بيماري ها	بلي(نوع)	خير
بارداري/ احتمال بارداري			اليگو منوره، هيپو منوره/منوره (غير حاملگي)			اختلال رابطه زناشويي اجنسي		
تمايل به بارداري تا يك سال بعد			منو مترو رازي/ هيپرمنوره/ بلي منوره			گرگرفتگي/ تعريق شبانه		
سابقه هورمون درماني(استروژني تنها)			لكه بيني(بعد مقاربت / بين قاعدگي/ در يائسگي)			احساس خشكي واژن		
شيردهي در حال حاضر			درد هنگام مقاربت			بي اختياري ادراري		
سابقه سقط/ مرده زايي/ ماکروزومي			ترشح واژينال غير طبيعي/ زخم يا ضايعه تناسلي			ساير علائم و شكايات كنوني		
ناباروري (مردانه، زنانه، اوليه، ثانويه)			ترشح مجرا/ زخم تناسلي همسر/ در معرض خطر عفونت آميوزي / ايدز			بيماري تشخيص داده شده فعلي (پولپ ، فيبروم و PCO و.....)		
علت.....								

ارزيابي خشونت خانگي در زنان متاهل: امتياز ۱۰ و بالاتر = در معرض خشونت خانگي (همسر آزاري)	اصلا (۱)	بندرت (۲)	گاهی (۳)	بیشتر اوقات (۴)	همیشه (۵)	امتياز
آيا همسر شما تا كنون شما را تكت زده است؟						
آيا همسر شما تا كنون به شما توهين کرده است؟						
آيا همسر شما تا كنون شما را تهديد به اسيد کرده است؟						
آيا همسر شما تا كنون بر سر شما فریاد زده است؟						
در صورت امتياز بالاتر از ۱۰ و تمايل فرد به دريافت كمك ارجاع به روانشناس/ پزشك						

معاینات : معاینه ژنيكولوژي براي زنان حداقل يك بار ازدواج کرده انجام شود. معاینه پستان در زنان پرخطر سالانه و در زنان بدون نشانه يا عامل خطر هر سه سال انجام شود.					
معاینه ژنيكولوژي / آموزش همزمان كگل	دارد (نوع)	ندارد	معاینه پستان / آموزش همزمان خود آزمايي	دارد (نوع)	ندارد
زخم / ضايعه / نماي غير طبيعي در پرينه يا ولو			نماي ظاهري غير طبيعي (اندازه، قرينگي)		
ترشح واژينال غير طبيعي (رنگ، بو، مقدار و... از نظر عفونت يا بدخيمي)			تغييرات غير طبيعي نيبل و پوستي پستان(پوست پرتغالي، اريتم يا فرمي، زخم، پوسته پوسته شدن)		
آتروفي/ خشكي و شكندگي واژن / واژينيوسوس			ترشح از پستان (خودبخودي، سروزي، خوني، چركي و...) / يك يا دو طرفه / از يك مجرا يا چند مجرا		
ضايعات سرويكس (سروسيپ، پولپ، زخم، برجستگي و.....)			توده پستان (محل، قوام، اندازه، چسبندگي و...)		
وضعيت غير طبيعي در معاینه رحم و آدنكسها			توده زير بغل/ فوق ترقيه (اندازه، تعداد، محل)		
شلي عضلات كف لگن و درجه آن (پرولاپس رحم، مثانه، ركتوم، مجرا)			ساير		
آموزش ورزش كگل انجام شد <input type="checkbox"/>			آموزش خود آزمايي پستان انجام شد <input type="checkbox"/>		

پاراكلينيك زنان		در مورد پاپ اسمير آموزش داده شد <input type="checkbox"/>		نمونه پاپ اسمير : تهيه شد <input type="checkbox"/> تهيه نشد <input type="checkbox"/>		علت.....	
نوع آزمايش	تاريخ انجام	نتيجه آخرين آزمايش(ثبت نوع یافته) *	تاريخ انجام	نتيجه(ثبت نوع یافته)	تاريخ انجام	پاراكلينيك بعدي	نامشخص
	آخرين آزمايش	طبيعي	غير طبيعي	نامشخص	غير طبيعي	طبيعي	غير طبيعي
پاپ اسمير*							
ماموگرافي**							
ساير.....							

به علت نياز به بررسي يا اقدام تكميلي توسط..... دارد . علت مراجعه بعدي..... تاريخ مراجعه بعدي.....
نام و نام خانوادگي ارائه دهنده خدمت سمت تاريخ / /

- * پاپ اسمير: طبيعي= نرمال، متاپلازي - غير طبيعي = کد ۱. التهاب، کد ۲. ASCUS، کد ۳. مشکوک به بدخيمي (ديس پلازي، نئو پلازي، HSIL، LSIL و...) - نامشخص/ نيازمند تکرار: عدم كفايت يا نمونه ناموفق نوع یافته توده، كلسيفيكاسيون خوش خيم، كلسيفيكاسيون بدخيم، كيسيت)
- ** ماموگرافي: - طبيعي (BIRAD يك) - نامشخص: BIRAD صفر (ارزيابي ناقص)
- غير طبيعي / نيازمند پيگيري = کد ۲: BIRAD دو (تغييرات خوش خيم) ، کد ۳: BIRAD سه (احتمالا خوش خيم: لزوم پيگيري و تکرار مامو گرافي)، کد ۴: BIRAD چهار و کد ۵: BIRAD پنج (مشکوک به بدخيمي: لزوم ارجاع براي بيوپسي)

سوابق و شرح حال پزشکی	
شکایت/ علامت بیماری کنونی	ندارد
دارد	
نوع شکایت/ علامت / بیماری مدت ابتلا وضعیت فعلی به اظهار مراجعه کننده	

بررسی ابتلای فعلی به بیماری / اختلال روانی در افراد با امتیاز K6 مساوی یا بیشتر از ۱۰ یا دارای سابقه بیماری خفیف یا شدید روانی / داروهای مصرفی							
نام بیماری / اختلال	ندارد	دارد	نوع داروی مصرفی	نام بیماری / اختلال	ندارد	دارد	نوع داروی مصرفی
افسردگی				سایکوز			
اختلالات اضطرابی				صرع			
دو قطبی				افکار خود کشی			

سابقه یا ابتلای فعلی به بیماری شناخته شده جسمی / عامل خطر داروهای مصرفی (نوع بیماری/ عامل خطر در خانه مربوط به فرد یا بستگان نوشته شود)							
بیماری / عامل خطر	فرد	داروی مصرفی	بستگان	بیماری / عامل خطر	فرد	داروی مصرفی	بستگان
بیماری قلبی عروقی (سکته قلبی یا مغزی) در فرد یا بیماری قلبی عروقی زودرس (زیر ۶۵ سال) در بستگان درجه یک (والدین یا خواهر و یا برادر)				سابقه سرطان روده بزرگ یا آدنوم روده بزرگ یا بیماری التهابی روده (پولیپ، آدنوم، کولیت اولسروز، کرون)			
فشار خون بالا در فرد یا در والدین / خواهر / برادر				سابقه سرطان روده بزرگ در یکی از افراد درجه یک یا یکی از افراد درجه ۲ در سن زیر ۵۰ سال			
اختلال چربی خون				سرطان پستان، تخمدان، سایر سرطانها			
نارسایی کلیه (دیالیز یا کراتینین بیشتر از ۲ سرم)				بیماریها و اختلالات ژنتیک			
سابقه بیماری آسم				مزمن واگیر (هیپاتیت، ایدز، سل، ..)			
تجویز اسپری استنشاقی طی یک سال گذشته				سایر بیماریها (مفصلی استخوانی / گوارشی / ادراری و ..)			
کم خونی / اختلالات انعقادی				عوامل خطر / داروها			

علامت / شکایات		دارد (نوع)		ندارد		علامت / شکایات	
سرفه سه هفته و بیشتر همراه با تب یا تعریق یا خلط مداوم				بروز علامت گوارشی طی یک ماه اخیر به صورت: خونریزی دستگاه گوارش تحتانی، بروز یبوست همراه با بدون اسهال، درد شکم، احساس پر بودن معده پس از اجابت مزاج			
وجود علامت تنفسی (سرفه بیش از ۴ هفته همراه با خس خس مکرر و عودکننده سینه) طی یک سال گذشته				کاهش وزن بدون علت در طی ۶ ماه به میزان ده درصد			
تنگی نفس بعد از فعالیت فیزیکی یا عفونت تنفسی طی سال گذشته				شکایت ادراری (تکرر، سوزش، بی اختیاری ادرار، پرنگ شدن)			
درد/ احساس فشار در قفسه سینه				درد/ تورم / محدودیت حرکت در مفاصل / کمر درد			
تغییر رنگ یا شکل ضایعات پوستی قبلی یا ایجاد ضایعات جدید							
سایر علائم و شکایات							

معاینات پزشکی (مقدار طبیعی یا غیر طبیعی فشارخون در خانه مربوطه نوشته شود)							
نوع معاینه / اندازه گیری	طبیعی	غیر طبیعی (نوع)	نوع معاینه در صورت لزوم	طبیعی	غیر طبیعی (نوع)	نوع معاینه در صورت لزوم	طبیعی
فشار خون (mmHg)			سمع قلب				
وضعیت ظاهری جسمی			سمع ریه				
وضعیت ظاهری روانی			معاینه تیروئید				
اندازه گیری تکمیلی در صورت لزوم			معاینات تکمیلی در صورت لزوم (شکم، غدد لنفاوی، معاینه اسکلتی عضلانی، پوست و ..)				

پاراکلینیک (قند ناشتا، پروفایل لیپید، هموگلوبین و هماتوکریت) و پاراکلینیک تکمیلی (خون، ادرار، مدفوع، تصویر برداری، سایر موارد به تشخیص پزشک ..)							
نوع آزمایش	طبیعی	غیر طبیعی	نوع آزمایش	طبیعی	غیر طبیعی	پاراکلینیک تکمیلی	طبیعی
FBS			کلسترول کل				
FBS باردوم در صورت لزوم			LDL				
Hb			HDL				
Hct			تری گلیسرید				

نام و نام خانوادگی پزشک تاریخ / /

- * آزمایشها:** مقادیر زیر، مقادیر طبیعی برای افراد سالم و فاقد عامل خطر می باشد. در همه موارد برای تعیین اندازه های طبیعی و غیر طبیعی در بیماران و افراد پرخطر به راهنما مراجعه کنید.
- کلسترول تام طبیعی = کمتر از ۲۰۰، ال دی ال طبیعی = کمتر از ۱۶۰، اچ دی ال طبیعی = ۵۰ بیشتر،
 - تری گلیسرید طبیعی کمتر از ۱۵۰ - قند خون طبیعی = کمتر از ۱۰۰،
 - اختلال قند خون ناشتا = قند خون ناشتای مساوی یا بیشتر از ۱۰۰ و کمتر از ۱۲۶، دیابت = دو نوبت قند پلاسمای ناشتا ۱۲۶ و بیشتر
 - Hb طبیعی = بین ۱۲ و ۱۶، Hct طبیعی = بین ۳۶ و ۴۷

پیوست شماره ۲

..... دانشگاه مرکز بهداشت شهرستان مرکز ارائه خدمت.....

مراقبت ادغام یافته سلامت میانسالان - فرم شماره ۱ (مراقبت دوره ای سلامت مردان ۵۹-۳۰ سال)

مشخصات فردی									
شماره پرونده خانوار.....									
نام و نام خانوادگی		جنس: زن <input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/>		کد ملی		تاریخ تولد:/...../.....		تحصیلات	
وضعیت تأهل: متاهل <input type="checkbox"/> مجرد <input type="checkbox"/> جدا از همسر <input type="checkbox"/> (فوت همسر <input type="checkbox"/> طلاق <input type="checkbox"/> دوری بیش از ۶ ماه به دلایل دیگر <input type="checkbox"/>)		وضعیت شغلی		شغل		تلفن منزل		تلفن همراه	
آدرس محل سکونت:		بیمه پایه: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/> بیمه تکمیلی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/>		تحت پوشش سازمانهای حمایتی و خیریه: خیر <input type="checkbox"/> بلی <input type="checkbox"/>					
تن سنجی	اندازه	شاخص	اندازه	طبیعی	لاغری	اضافه وزن	چاقی	چاقی شکمی	
قد (متر)				BMI=۲۴.۹-۱۸.۵ < ۹۰ دورکمتر	BMI < ۱۸.۵	BMI=۲۵-۲۹.۹	BMI ≥ ۳۰	≥ ۹۰ دورکمتر	
وزن (کیلوگرم)	دور کمتر (سانتی متر)								
اندازه گیری فشار خون (mmHg)									
نوبت اول =		نوبت دوم در صورت فشارخون بیشتر از ۱۴۰/۹۰ =		میانگین =					
سیستول بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ و دیاستول بین ۸۰ تا ۸۹		سیستول بین ۱۳۰ تا ۱۳۹ و دیاستول بین ۸۰ تا ۸۹		سیستول بین ۱۴۰ تا ۱۳۹ و دیاستول بین ۹۰ تا ۸۹					
تغذیه / کمکت / ممنوعیت / محدودیت / بیماری / رژیم غذایی خاص در یک سال گذشته: ندارد <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> علت:									
مکمل مصرفی: علت مصرف: مصرف منظم مکمل ویتامین د <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/> مکمل ویتامین د تجویز و اهمیت و نحوه مصرف آن آموزش داده شد <input type="checkbox"/>									
مصرف گروهها و مواد غذایی	تعداد سهم مصرفی	تعداد سهم مطلوب	نام مطلوب	نام مطلوب	عادات غذایی	رفتار مطلوب	مطلوب	نام مطلوب	امتیاز
مصرف معمول روزانه لبنیات	۳-۲	۳-۲	مطلوب	نام مطلوب	مصرف معمول فست فود، سوسیس، کالباس، پیتزا و ...	به ندرت، هرگز	مطلوب	امتیاز ۰	امتیاز ۰
مصرف معمول روزانه سبزیها	۵-۳	۳-۵	مطلوب	نام مطلوب	مصرف معمول نوشیدنیهای گازدار	به ندرت، هرگز	مطلوب	امتیاز ۰	امتیاز ۰
مصرف معمول روزانه میوهها	۴-۲	۲-۴	مطلوب	نام مطلوب	نوع روغن مصرفی (معمولی و سرخ کردنی)	گیاهی مایع	مطلوب	امتیاز ۰	امتیاز ۰
آموزش: مصرف ماهی ۲ بار در هفته / حبوبات / تخم مرغ / لبنیات کم چرب / نان سبوس دار ، کاهش مصرف سرخ کردنی / انواع شیرینی / تنقلات کم ارزش مانند چیپس و ... ، جداسازی پوست مرغ و چربی گوشت، استفاده از مواد غذایی تازه برای طبخ غذا ، طبخ بخارپز و تنوری									
امتیاز الگوی تغذیه =									
فعالیت جسمانی: در صورت عدم فعالیت جسمانی یا محدودیت و ممنوعیت در انجام آن علت را مشخص و در صورت وجود بیماری به پزشک ارجاع دهید.									
ندارد	دارد	فعالیت جسمانی مطلوب = فعالیت جسمانی منظم و مستمر با شدت متوسط ، حداقل ۳۰ دقیقه در روز ، ۵ روز یا ۱۵۰ دقیقه در هفته (توضیح در راهنما)		شدت		مدت در روز (دقیقه)		تعداد روزها در هفته	
ثابت علت	نوع	پیاوردی		کار / شغل همراه با فعالیت بدنی		ورزش / تمرینات تفریحی ورزشی		سایر فعالیتهای جسمانی	
دگرگیری با مصرف دخانیات ، مصرف غیر پزشکی دارو ، الکل و مواد									
۱. در طول عمر خود کدام یک از مواد زیر را مصرف کرده اید؟									
انواع تنباکو (سیگار، قلیان، چپق ، ناس و ...)									
مصرف غیر پزشکی دارو : مسکن ایبوپروفن (ترامادول، کدئین، دیفنوکسیلات، ...)									
داروهای آرام بخش یا خواب آور (دیازپام، آلپرازولام، فنوباریتال و ...)									
انواع نوشیدنیهای الکلی									
مواد افیونی غیر قانونی (تریاک، شیره، سوخته، هرویین، کراک ...)									
انواع حشیش (سیگاری، گراس، بنگ ...)									
محرك آمفتامینی (شیشه، اکستازی، اِکس، ریتالین ...)									
ارزیابی روانشناختی: امتیاز کمتر از ۱۰ = دیسترس روانشناختی ندارد، امتیاز ۱۰ (و بالاتر) = دیسترس روانشناختی دارد									
چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس می کردید مضطرب و عصبی هستید؟									
چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس نا آرامی و بیقراری می کردید؟									
چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس غم و اندوه می کردید؟									
چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس می کردید که انجام دادن کارهای روزمره برای شما خیلی سخت است؟									
چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس نا امیدی می کردید؟									
چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس بی ارزشی می کردید؟									
دیسترس روانشناختی: ندارد <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> افکار خودکشی: ندارد <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> ابتلای فعلی به صرع: ندارد <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/>									
سابقه ابتلا به بیماریهای خفیف روانی: ندارد <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> نوع بیماری: سابقه ابتلا به بیماریهای شدید روانی: ندارد <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> نوع بیماری:									

دارد	ندارد	ایمن سازی، آلرژی، مواجهات شغلی
<input type="checkbox"/> نوع واکنس مورد نیاز : دوگانه <input type="checkbox"/> هیپاتیت <input type="checkbox"/> آنفلوانزا <input type="checkbox"/> سایر <input type="checkbox"/> واکنس..... تزریق شد		نیاز به واکنسینا سیون
نام دارو..... نام ماده غذایی..... نوع عارضه		عارضه/ آلرژی دارویی / غذایی
نوع عامل: شیمیایی <input type="checkbox"/> فیزیکی <input type="checkbox"/> بیولوژیک <input type="checkbox"/> ارگونومیک <input type="checkbox"/> نام عامل		مواجهه با عوامل زیان آور شغلی

دارد	ندارد	سوابق پزشکی :
نوع شکایت/ علامت / بیماری مدت ابتلا وضعیت فعلی به اظهار مراجعه کننده		شکایت / علامت بیماری کنونی

بررسی ابتلای فعلی به بیماری / اختلال روانی در افراد با امتیاز K6 بالاتر از ۱۰ یا دارای سابقه بیماری خفیف یا شدید روانی / داروهای مصرفی							
نام بیماری / اختلال	دارد	ندارد	نوع داروی مصرفی	نام بیماری / اختلال	دارد	ندارد	نوع داروی مصرفی
افسردگی				سایکوز			
اختلالات اضطرابی				صرع			
دو قطبی				افکار خود کشی			

سابقه یا ابتلای فعلی به بیماری شناخته شده جسمی / عامل خطرو داروهای مصرفی (نوع بیماری / عامل خطر در خانه مربوط به فرد یا بستگان نوشته شود)							
بیماری / عامل خطر	فرد	داروی مصرفی	بستگان	بیماری / عامل خطر	فرد	داروی مصرفی	بستگان
بیماری قلبی عروقی (سکته قلبی یا مغزی) در فرد یا بیماری قلبی عروقی زودرس (زیر ۵۵سال) در بستگان درجه یک (والدین یا خواهر و یا برادر)				سابقه سرطان روده بزرگ یا آدنوم روده بزرگ یا بیماری التهابی روده (پولیپ، آدنوم، کولیت اولسروز، کرون)			
فشار خون بالا در فرد یا در والدین / خواهر / برادر				سابقه سرطان روده بزرگ در یکی از افراد درجه یک یا یکی از افراد درجه ۲ در سن زیر ۵۰ سال			
اختلال چربی خون				سایر سرطانها			
نارسایی کلیه (دیالیز یا کراتینین بیشتر از ۳ سرم)				بیماریها و اختلالات ژنتیک			
کم خونی				مزمین واگیر (هیپاتیت، ایدز، سل،.....)			
آسم / تجویز اسپری استنشاقی در سال گذشته							
سایر بیماریها (مفصلی استخوانی / گوارشی / ادراری و.....) / عوامل خطر / داروها.....							

سوابق / علائم / شکایات باروری: (توسط پزشک مرد یا مراقب سلامت مرد انجام شود)					
وضعیت باروری	دارد(نوع)	ندارد	علائم / شکایات	دارد(نوع)	ندارد
ناباروری (اولیه، ثانویه / زنانه، مردانه)			ترشح مجرا / زخم تناسلی		
نیاز به مشاوره برای فرزند آوری و باروری سالم			در معرض خطر عفونت آمیزشی / رفتارهای پرخطر		
اختلال در رابطه زناشویی			سایر (بیماری، علائم، شکایات ادراری تناسلی)		

علائم / شکایات					
دارد(نوع)	ندارد	علائم / شکایات	دارد(نوع)	ندارد	ندارد
		بروز علائم گوارشی طی یک ماه اخیر به صورت: خونریزی دستگاه گوارش تحتانی ، بروز یبوست همراه یا بدون اسهال، درد شکم، احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج			سرفه سه هفته و بیشتر همراه با تب یا تعریق یا خلط مداوم وجود علائم تنفسی (سرفه بیش از ۴ هفته همراه با خس خس مکرر و عودکننده سینه) طی یک سال گذشته
		کاهش وزن بدون علت در طی ۶ ماه به میزان ده درصد			تنگی نفس بعد از فعالیت فیزیکی یا عفونت تنفسی طی سال گذشته
		شکایت ادراری (تکرر، سوزش، بی اختیاری ادرار، پرنگ شدن)			درد/ احساس فشار در قفسه سینه
		درد/ تورم / محدودیت حرکت در مفاصل/ کمر درد			تغییر رنگ یا شکل ضایعات پوستی قبلی یا ایجاد ضایعات جدید
					سایر علائم و شکایات

معاینات پزشکی (مقدار طبیعی یا غیر طبیعی فشارخون در خانه مربوطه نوشته شود)					
نوع معاینه / اندازه گیری	طبیعی	غیر طبیعی (نوع)	نوع معاینه در صورت لزوم	طبیعی	غیر طبیعی (نوع)
فشار خون (mmHg)			سمع قلب		
وضعیت ظاهری جسمی			سمع ریه		
وضعیت ظاهری روانی			معاینه تیروئید		
اندازه گیری تکمیلی در صورت لزوم			معاینات تکمیلی در صورت لزوم (شکم، غدد لنفاوی، معاینه اسکلتی، پوست و.....)		

پاراکلینیک (قند ناشتا، پروفایل لیپید، هموگلوبین و هماتوکریت) و پاراکلینیک تکمیلی (خون، ادرار، مدفوع، تصویر برداری ، سایر موارد به تشخیص پزشک.....)							
نوع آزمایش*	طبیعی	غیر طبیعی	نوع آزمایش	طبیعی	غیر طبیعی	پاراکلینیک تکمیلی	طبیعی
Hb, Hct			کلسترول کل				
FBS			LDL				
تری گلیسرید			HDL				

آزمایشها : در همه موارد زیر برای تعیین اندازه های طبیعی و غیر طبیعی در بیماران و افراد پرخطر به راهنما مراجعه کنید: - کلسترول تام طبیعی = کمتر از ۲۰۰، ال دی ال طبیعی در افراد بدون خطر = کمتر از ۱۶۰، اچ دی ال طبیعی = ۴۰ و بیشتر، تری گلیسرید طبیعی کمتر از ۱۵ - قند خون ناشتا طبیعی = کمتر از ۱۰۰، اختلال قند خون ناشتا = قند خون ناشتا مساوی یا بیشتر از ۱۰۰ و کمتر از ۱۲۶، دیابت = دو نوبت قند پلاسمای ناشتا ۱۲۶ و بیشتر - Hb طبیعی = ۱۴ و ۱۷، Hct طبیعی = ۴۲ و ۴۸

تشخیص / طبقه‌بندی / اقدامات	
تشخیص / طبقه‌بندی / نتیجه ارزیابی نیاز مند اقدام / نا مطلوب / غیر طبیعی / در معرض خطر / مشکوک / بیمار (دور کد مربوطه دایره بکشید)	اقدامات توضیح اقدامات: آموزش/ تعیین مرحله رفتار / مشاوره رفتاری، برنامه ریزی خودارزیابی و خود مراقبتی، واکسیناسیون، مکمل یاری، معاینات خاص، درمان غیردارویی / دارویی، تهیه نمونه / درخواست آزمایش تکمیلی، ارجاع تشخیصی / درمانی
تن‌سنجی نامطلوب: ۱. لاغری ۲. اضافه وزن ۳. چاقی ۴. چاقی شکمی	ق = قدیم ج = جدید
شیوه زندگی نامطلوب: ۱. تغذیه نامطلوب (۱.۱. لبنیات، ۲. سبزی، ۳. میوه ۴.۱. عادات غذایی نامناسب) ۲. فعالیت بدنی نامطلوب ۳. وابستگی / اختلال مصرف مواد (۱.۳. دخانیات، ۲.۳. الکل، ۳.۳. داروی آرام بخش / خواب آور / مسکن ۴.۳. مواد اعتیاد آور افیونی، محرک آمفتامینی و انواع حشیش)	
باروری: ۱. اختلال رابطه زناشویی و جنسی ۲. ناباروری ۳. نیازمند مشاوره برای فرزند آوری و باروری سالم ۴. سایر	
موربیدیتی باروری / بیماری ادراری تناسلی: ۱. عفونتهای آمیزشی یا مشترک زوجین در ناحیه تناسلی: (۱.۱. کاندیدا، ۳.۱. تریکومونا، ۳.۱. عفونت باکتریال mix، ۴.۱. کلامیدیا، ۵.۱. گونوکوک، ۶.۱. سیفلیس، ۷.۱. تیخال تناسلی، ۸.۱. زگیل تناسلی، ۹.۱. HIV/AIDS) ۲. بیماری دستگاه تناسلی (هیپرتروفی پروستات، واریکوسل، هیدروسل، آرکیت، وجود توده و هرگونه مشکل دیگر در بیضه ها،.....) ۳. بیماری دستگاه ادراری (انسداد، سنگ، عفونت، نارسایی، بی اختیاری)	
اختلالات اعصاب و روان: ۱. دیسترس روانشناختی ۲. افسردگی ۳. اضطراب منتشر / وسواس ۴. اختلال خواب ۵. سایر	
عوامل خطر / بیماریهای زمینه ای غیرواگیر: ۱. دیابت ۲. فشارخون بالا ۳. دیس لیپیدمی ۴. در معرض خطر..... (پره دیابت، پره هایپر تنشن، سابقه دیابت یا پرفشاری خون در بستگان ...)	
بیماری قلبی عروقی: ۱. بیماری عروق کرونر / سکنه قلبی ۲. بیماری عروق مغزی / سکنه مغزی ۳. مشکوک به..... ۴. در معرض خطر (درصد) ۵. سایر	
بیماری تنفسی: ۱. آسم ۲. COPD ۳. سایر	
بیماری استخوانها و مفاصل: ۱. استئوپروز ۲. استئو آرتروز ۳. کمردرد ۴. سایر..... ۵. در معرض خطر.....	
سرطان: ۱. پوست ۲. پستان ۳. پروستات ۴. کولورکتال ۵. مبتلا به سایر سرطانها (.....) ۶. مشکوک به بدخیمی..... (۱.۶ معاینه ۲.۶ پاراکلینیک) ۷. در معرض خطر سرطان	
سایر بیماریها/ عوامل خطر: ۱. آنمی فقر آهن ۲. عفونی مزمن (سل، هپاتیت، ...) ۳. سایر (شغلی، دهان و دندان، گوارشی، کلیوی، نورولوژیک، بینایی، شنوایی و.....)	
عوامل خطر اجتماعی و خانوادگی موثر بر سلامت: ۱. وضعیت استحکام روابط خانوادگی (طلاق بویژه در یک سال اخیر، خشونت خانگی و.....) ۲. وضعیت اقتصادی (بیکاری/ اخراج/ ورشکستگی سرپرست خانوار، فقر، بد/ خود/ بی سرپرست و.....) ۳. دسترسی به حمایت اجتماعی و خدمات سلامت (بیمه، سازمانهای حمایتی و.....) ۴. عوامل عمومی و محیط زیستی: سکونت در مناطق حاشیه و سکونتگاههای غیررسمی، دسترسی به آب سالم، دفع فاضلاب، خدمات سلامت و سایر خدمات شهری، و..... ۵. معلولیت / اعتیاد / ازدانی / بیماری خاص در فرد یا در خانواده و..... ۶. سایر مخاطرات اجتماعی یا خانوادگی موثر بر سلامت (ذکر شود.....)	بهبود / مراقب سلامت
	پزشک

موارد نقص مراقبت دوره ای					
مشخصات	شیوه زندگی	باروری	سلامت جسمی و روانی	پارا کلینیک	طبقه‌بندی

تاریخ مراقبت دوره ای / /
تاریخ مراجعه بعدی / /
نام و نام خانوادگی ارائه دهندگان خدمات : بهبود / مراقب سلامت پزشک بررسی کننده فرم



پیوست شماره ۳

مرکز بهداشت شهرستان

تفاسط سلامت بیاتسالیان

مرکز ارائه خدمت

فرم شماره ۲- مراقبت مبتدا

شماره پرونده خانوار

نام و نام خانوادگی

کد ملی

نام و نام خانوادگی	کد ملی	شماره پرونده خانوار	مرکز ارائه خدمت	مرکز بهداشت شهرستان	وضعیت مراقبت					نوع مراقبت	تاریخ شروع	تاریخ پایان
					مراقبت مبتدا	مراقبت متوسط	مراقبت پیشرفته	مراقبت ویژه	مراقبت جامع			

این فرم برای ثبت وضعیت مراقبت مبتدا، متوسط، پیشرفته، ویژه و جامع در تیم سلامت استفاده می‌شود.

این فرم باید در دفتر سلامت جمعیت خانواده و سالمندان مرکز بهداشت شهرستان نگهداری شود.

این فرم باید در دفتر سلامت جمعیت خانواده و سالمندان مرکز بهداشت شهرستان نگهداری شود.

پیوست شماره ۴

شماره: ۳۰۲/۱۳۶۱۳
تاریخ: ۳۹۳/۰۹/۱۷
پیوست ندارد



معاون محترم بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ...

موضوع: بخشنامه مشترک مادران و میانسالان)

با سلام و احترام

پیرو نشست مشترک ادارات سلامت میانسالان و مادران این دفتر در خصوص رفع هم پوشانی های مراقبتهای ادغام یافته سلامت بانوان ایران (سبا) در زنان ۵۹ - ۲۰ سال و مراقبت پیش از بارداری، تصمیمات متخذه به شرح زیر اعلام می گردد:

۱. چنانچه زنان گروه سنی مذکور در هنگام مراجعه برای دریافت خدمات سبا بارداری باشند، مراقبت های دوران بارداری، برای آنان انجام و ارائه خدمات سبا به ۶۰ روز پس از زایمان موکول گردد.
۲. در صورتی که احتمال بارداری برای دریافت کننده خدمات سبا مطرح است، پس از اطمینان از بارداری وی مانند بند ۱ عمل شده و در صورتی که بارداری منتفی شد خدمات سبا ارائه گردد.
۳. در صورتی که خانمی مراقبت سبا را دریافت کرده و تمایل به بارداری در آینده نزدیک (تا یک سال آینده) دارد، یا کمتر از یک سال از مراقبت سبا در مورد او گذشته است، ارائه دهنده خدمت می تواند از اطلاعات مشترک مندرج در فرم سبا برای تکمیل فرم مراقبت پیش از بارداری استفاده نماید. و در صورتی که بیش از یک سال از تاریخ ارزیابی دوره ای سبا می گذرد، فرم های مراقبت پیش از بارداری بطور کامل، تکمیل گردد.
۴. در صورتی که مراجعه کننده برای دریافت مراقبت های پیش از بارداری مراجعه نموده و خدمات سبا را دریافت نکرده است، ارائه دهنده خدمت پس از انجام مراقبت پیش از بارداری و ثبت کامل اطلاعات، فرد را برای دریافت خدمات سبا ترغیب نموده و نتایج مراقبت را با رعایت اصول بند ۲ (عدم تکرار سوالات ارزیابی در مواردی که هم پوشانی وجود دارد) در فرم سبا نیز ثبت نماید.
۵. رعایت کلیه موارد فوق منوط به وجود فرم ارزیابی دوره ای سبا و مراقبت ممتد مربوط به آن در پرونده خانوار مراجعه کننده می باشد.
۶. ذکر این نکته ضرورت دارد که نقص مراقبتهای سبا و کامل نبودن فرمهای آن به هر دلیل، نباید منجر به نقص اطلاعات مرتبط با مراقبت پیش از بارداری گردد.

دکتر محمد اسماعیل مطلق
مدیر کل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

پیوست شماره ۵

شماره: ۳۰۲/۲۰۳۴۲
تاریخ: ۱۳۹۳/۱۲/۲۶
پیوست ندارد



معاون محترم بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ...

موضوع: ابلاغ دستور العمل مکمل یاری با مگادوز ویتامین D

با سلام و احترام

نتایج دومین بررسی ملی وضعیت ریزمغذی‌ها در ۱۱ اقلیم کشور در سال ۱۳۹۱، حاکی از شیوع بالای کمبود ویتامین "د" در بزرگسالان می باشد. به نحوی که بیش از نیمی از زنان کشور با کمبود ویتامین "د" مواجه‌اند و در مردان بزرگسال نیز شیوع کمبود ویتامین "د" قابل توجه است. ویتامین "د" یک ویتامین محلول در چربی و دارای نقش‌های متعدد در بدن است. این ویتامین علاوه بر نقشی که در جذب کلسیم، حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان برعهده دارد، در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت نوع ۲، بیماری‌های خودایمنی مثل بیماری مولتیپل اسکلروز (MS) و انواع سرطان نیز موثر است. لذا با توجه به محدود بودن منابع غذایی ویتامین "د"، لازم است برنامه مکمل یاری ویتامین "د" جهت گروه سنی میانسالان به روش زیر به مورد اجرا گذاشته شود:

- ۱- به کلیه زنان و مردان ۵۹-۲۰ سال مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی و خانه‌های بهداشت، باید ماهیانه یک دوز مکمل خوراکی ویتامین "د" حاوی ۵۰۰۰۰ واحد ویتامین (مگادوز)، جهت پیشگیری از کمبود ویتامین "د" ارائه شود (۱۲ دوز در طول یکسال).
- تبصره ۱- با توجه به این که کمبود ویتامین "د" در زنان ۵۹-۲۰ سال نسبت به مردان از شیوع بالاتری برخوردار است، برای دریافت مکمل، زنان این گروه سنی نسبت به مردان در اولویت قرار دارند. لذا چنانچه محدودیتی در تهیه مگادوز وجود دارد، لازم است ابتدا زنان تحت پوشش برنامه قرار گیرند.
- تبصره ۲- برای پیشگیری از کمبود ویتامین "د" در زنان باردار، لازم است مطابق با دستورعمل مکمل یاری مادران باردار (تهیه شده در اداره سلامت مادران) اقدام شود.
- ۲- با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین "د" در جامعه، قبل از ارائه مگادوز با دوزپیشگیری (ماهی یک عدد مکمل ۵۰۰۰۰ واحدی)، لزومی به اندازه‌گیری سطح سرمی ویتامین "د" نیست.
- ۳- با توجه به این که فرم تزریقی ویتامین "د"، زیست دسترسی خوبی ندارد، لذا برای پیشگیری از کمبود ویتامین "د" این فرم توصیه نمی‌شود.
- ۴- به همراه ارائه مگادوز لازم است کارکنان بهداشتی در نظام خدمات بهداشتی اولیه، به کلیه افراد توضیحاتی در خصوص چگونگی مصرف و عوارض احتمالی ناشی از مصرف بیش از اندازه را به شرح زیر ارائه دهند:



شماره: ۵۳-۲/۲-۳۴۷
تاریخ: ۱۳۹۳/۱۲/۲۶
پیوست ندارد

- الف- بهتر است مکمل ویتامین "د" با وعده‌های اصلی غذا (ناهار یا شام) مصرف شود.
- ب- دوز پیشگیری کننده فوق در کلیه افراد ۵۹-۲۰ سال بدون عارضه می باشد.
- ج- در صورت بروز علائم مسمومیت شامل بیبوست، ضعف، خستگی، خواب آلودگی، سردرد، کاهش اشتها، پرنوشی، خشکی دهان، مزه آهنی در دهان، تهوع و استفراغ از ادامه مصرف مگادوز خودداری کرده و به مرکز بهداشتی درمانی/ خانه بهداشت مراجعه نمایید.
- ۵- لازم است قبل از تجویز مگادوز ویتامین د، از فرد میانسال در خصوص تجویز آمپول ویتامین د و یا مصرف مکمل مگادوز مشابه سوال شود. در صورت مصرف یکی از این دو مورد باید در تجویز مجدد مگادوز احتیاط شود و فرد مورد نظر برای تصمیم گیری نهایی از جهت مصرف مکمل ارجاع داده شود.
- ۶- در موارد زیر ارجاع به پزشک مرکز ضروری است:
- الف- وجود علائم مسمومیت با ویتامین د: حداکثر میزان مجاز مصرف ویتامین D برای بزرگسالان، ۲۰۰۰ واحد بین المللی (۵۰ میکروگرم) در روز می باشد و مصرف مقادیر بیشتر از ۱۰/۰۰۰ واحد در روز در طولانی مدت می تواند موجب مسمومیت گردد. آموزش کامل در خصوص نحوه مصرف مگادوز ویتامین د توسط کارکنان اهمیت دارد. در صورت مصرف نادرست و بیش از حد مجاز به صورت اتفاقی یا بروز عوارضی مانند بیبوست، ضعف، خستگی، خواب آلودگی، سردرد، کاهش اشتها، پرنوشی، خشکی دهان، مزه آهنی در دهان، تهوع و استفراغ ارجاع به پزشک ضرورت دارد.
- ب- وجود احتیاط یا منع مصرف: در افرادی که مبتلا به سارکوئیدوزیس، هیپرپاراتیروئیدسم، بیماری‌های کلیوی و هیستوپلاسموزیس هستند، مصرف مکمل ویتامین D با احتیاط و با نظر پزشک انجام شود.

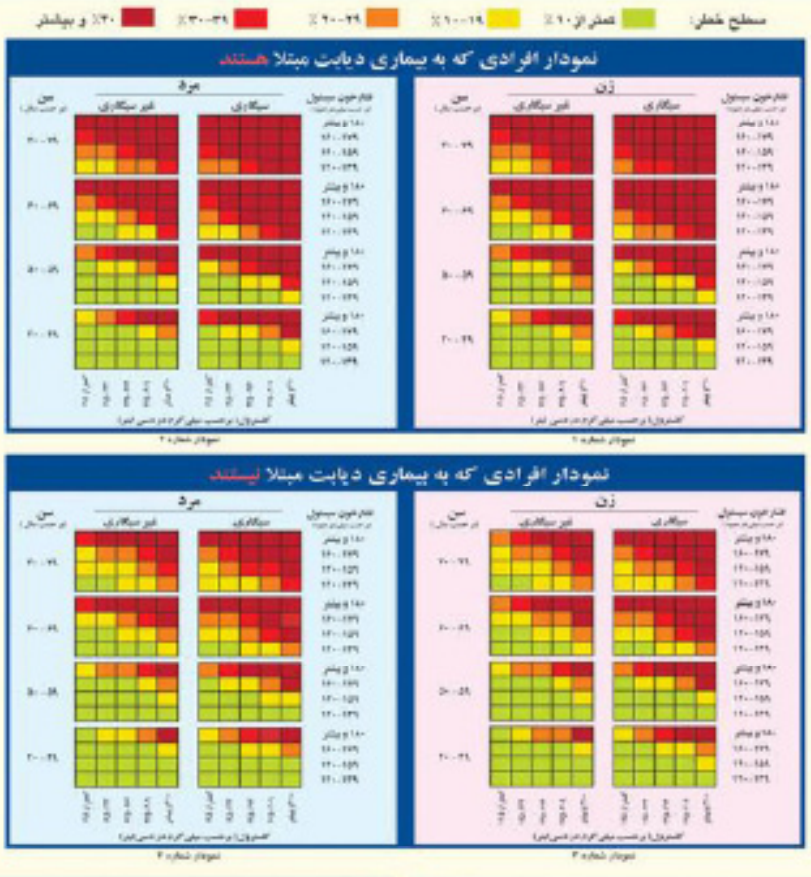
دکتر محمد اسماعیل مطلق
مدیر کل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

دکتر زهرا عبداللهی
مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه

پیوست شماره ۶

چقدر در معرض خطر ابتلاء به بیماری قلبی عروقی هستید؟

این نمودار برای تخمین احتمال خطر ابتلاء به بیماری قلبی عروقی در ۱۰ سال آینده در افرادی که به بیماری قلبی، سگته مغزی یا آترواسکلروز (کلسب شرایین) مبتلا هستند تهیه شده است. در این نمودار احتمال خطر بروز حوادث کشنده و غیر کشنده بیماری قلبی عروقی (شامل سگته قلبی یا سگته مغزی) در طی ۱۰ سال آینده بر حسب جنس، سن، میزان فشارخون حداکثر (سیستول)، میزان کلسترول خون، مصرف دخانیات و ابتلاء به بیماری دیابت شیرین (گلیتوس) تعیین می‌گردد.



نحوه استفاده از نمودار، برای ارزیابی احتمال خطر ابتلاء به بیماری قلبی عروقی طی ۱۰ سال آینده

- مرحله اولی در ابتدا در حین ابتلاء فرد به بیماری دیابت^۱، مبتلاست یا حتی نمودار مربوطه انتخاب شود.
- مرحله دومی بر حسب ابتلاء فرد بوده است یا زین نمودار مربوطه انتخاب شود.
- مرحله سوم بر حسب ابتلاء فرد به کلسترول خون، به خط قرمز، نمودار مربوطه انتخاب شود.
- افرادی که کمتر از یکده سال است مصرف سیگار را از دست داده، باید نمودار افراد سیگاری مخصوص شود.
- مرحله چهارم بر اساس سن فرد، نمودار مربوطه انتخاب شود.
- مرحله پنجم در میان این مراحل، حائز اهمیت (برخ کوچک) که میزان فشارخون حداکثر با سیستول را بر حسب جدولی از جدول^۱ میزان کلسترول خون را بر حسب جدولی از جدول^۲ قرار دهید. در هر دو جدول، رنگ این خانه از هر دو کوچکتر یا یکسان یا بزرگتر، بالای نمودار، میزان خطر ابتلاء به بیماری قلبی عروقی در ۱۰ سال آینده را تعیین می‌کند.
- مثال: فردی مبتلا به بیماری دیابت است. سیگار مصرف نمی‌کند. ۳۳ ساله است. میزان فشارخون سیستول او ۱۴۵ میلی‌متر جیوه و میزان کلسترول خون او ۲۶۰ می‌گرم در دسی‌لیتر است. **۳۰٪** خطر ابتلاء به بیماری قلبی عروقی در این فرد ابتلاء به بیماری قلبی عروقی در ۱۰ سال آینده از جدول^۱ و **۲۹٪** خطر ابتلاء به بیماری قلبی عروقی در این فرد ابتلاء به بیماری قلبی عروقی در ۱۰ سال آینده از جدول^۲ برآورد می‌شود. بنابراین، **میزان خطر ابتلاء به بیماری قلبی عروقی در ۱۰ سال آینده ۳۰٪** است.

نکات ویژه توجه

- نوعه داشته باشید. احتمال خطر ابتلاء به بیماری قلبی عروقی در شرایط زیر بیشتر از درصد احتمالی است که از نمودار بدست می‌آید:
- ۱- ابتلاء به فشارخون بالا همراه با مصرف داروهای کاهشده فشارخون.
 - ۲- پاستگی زودرس.
 - ۳- فردی با سابقه ابتلاء به سکته مغزی یا سکته قلبی یا سکته ایسکمی قلبی که سابقه آن در ۱۰ سال قبل بوده است.
 - ۴- فردی که علاوه بر ابتلاء به بیماری قلبی عروقی، دارای مشکلات دیگری مانند دیابت، نارسایی کلیه، یا بیماری‌های عروقی دیگر باشد.
 - ۵- افرادی که علاوه بر ابتلاء به بیماری قلبی عروقی، دارای مشکلات دیگری مانند دیابت، نارسایی کلیه، یا بیماری‌های عروقی دیگر باشد.
 - ۶- افرادی که علاوه بر ابتلاء به بیماری قلبی عروقی، دارای مشکلات دیگری مانند دیابت، نارسایی کلیه، یا بیماری‌های عروقی دیگر باشد.

- ۱- چنانچه خصوصاً جوانان هستند.
 - ۲- که سیگار نمی‌کشند.
 - ۳- سابقه فشارخون یا بیماری قلبی عروقی ندارند.
 - ۴- میزان کلسترول خون ۱۶۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است.
 - ۵- میزان کلسترول خون پایین (کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر) که در نمودار کمتر از ۱۰٪ خطر ابتلاء به بیماری قلبی عروقی در ۱۰ سال آینده است.
- تفسیر نتیجه**
- احتمال خطر کمتر از ۱۰٪ فرد در معرض **خطر کم ابتلاء** به بیماری قلبی عروقی در طی ۱۰ سال آینده است. در این گروه اگر فرد هیچ یک از عوامل خطر (دیابت، فشارخون بالا، کلسترول خون بالا، مصرف دخانیات) را نداشته باشد، وضعیت وی در حد مطلوب بوده و در شو ایستوارت در معرض خطر کم ابتلاء به بیماری قلبی عروقی است.
 - احتمال خطر ۱۰-۱۹٪ فرد در معرض **خطر متوسط ابتلاء** به بیماری قلبی عروقی در طی ۱۰ سال آینده است.
 - احتمال خطر ۲۰-۲۹٪ فرد در معرض **خطر متوسط زیاد ابتلاء** به بیماری قلبی عروقی در طی ۱۰ سال آینده است.
 - احتمال خطر ۳۰-۳۹٪ فرد در معرض **خطر زیاد ابتلاء** به بیماری قلبی عروقی در طی ۱۰ سال آینده است.
 - احتمال خطر ۴۰٪ و بیشتر فرد در معرض **خطر بسیار زیاد ابتلاء** به بیماری قلبی عروقی در طی ۱۰ سال آینده است.
- تذکرات مورد نیاز**
- ۱- از مصرف دخانیات پرهیز کنید.
 - ۲- رژیم غذایی مناسب رعایت شود. کم نمک، کم چربی، پر فیبر.
 - ۳- روزانه نیم ساعت فعالیت بدنی، بدون حمله یا شدت متوسط (قارقریش) سعی در ایجاد شریان قلب و کلسب انجام شود.
 - ۴- از اصلاح وزن و چاقی خودداری شود.
 - ۵- فشارخون، قندخون و کلسترول خون زیر نظر پزشک تحت کنترل قرار گیرد.
 - ۶- داروهای تجویز شده توسط پزشک را به طور منظم مصرف شود.

راهنمای استفاده از چارت ارزیابی خطر

تعیین میزان خطر با استفاده از اطلاعات زیر انجام می‌گردد:

- ابتلا یا عدم ابتلا به دیابت
- جنس
- سن
- مصرف دخانیات
- فشار خون سیستولیک
- مقدار کلسترول تام خون (اگر بر حسب مقیاس mg/dl بود با تقسیم ۲۸ به واحد $mmol/l$ تبدیل شود) یا وجود اطلاعات یا لا میزان خطر ۱۰ ساله را به صورت زیر محاسبه کنید
- گام ۱: اگر فرد مبتلا به دیابت است از جدول مربوط به دیابت استفاده کنید
- گام ۲: بر اساس جنسیت فرد ستون مرد یا زن را انتخاب کنید
- گام ۳: هر یک از ستون های مرد و زن شامل دو قسمت هستند یکی برای افراد سیگاری و دیگری برای افراد غیر سیگاری ستون مناسب را انتخاب کنید
- گام ۴: روی محور عمودی گروه سنی را انتخاب نمایید (اگر سن بین ۵۹-۵۰ باشد سن ۵۰ و اگر ۶۹-۶۰ باشد سن ۶۰ و برای گروه سنی ۴۹-۴۰ سال سن ۴۰ را انتخاب کنید)
- نکته: برای ارزیابی افراد ۳۰ تا ۴۰ سال نیز از همین چارتهای استفاده کنید
- گام ۵: داخل گروه سنی انتخاب شده نزدیکترین مربع که فشار خون سیستولیک و سطح کلسترول تام یکدیگر را قطع می‌کنند پیدا کنید رنگ این مربع میزان خطر ده ساله قلبی عروقی را مشخص می‌کند
- گام ۶: بر اساس رنگ مربع میزان خطر مشخص می‌شود
- افرادی که مورد ارزیابی میزان خطر حوادث قلبی عروقی قرار گرفته اند، به ۴ دسته تقسیم می‌شوند:

 - ۱- خطر کمتر از ۱۰٪
 - ۲- خطر کمتر از ۲۰٪
 - ۳- خطر ۲۰٪ تا ۳۰٪
 - ۴- خطر ۳۰٪ و بالاتر

اطلاعات مربوط به هر یک از دسته های فوق در راهنمای مربوطه موجود می باشد.

پیوست شماره ۷

شماره: ۵۳۱۱/۸۸۴۹
تاریخ: ۱۳۹۴/۰۶/۱۵
پیوست چارد



جناب آقای دکتر مطلق

مدیر کل محترم دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

موضوع: بازگشت به استعمال استاندارد اندازه دور کمر

با سلام و احترام

ضمن تشکر از استعمال صورت گرفته در خصوص اندازه دور کمر بتوان یکی از معیارهای با ارزش در تعیین مواجهه با خطر ابتلا به بیماریهای غیر واگیر مزمن به استحضار می رساند، الگوهای سازمانهای بین المللی بویژه سازمان بهداشت جهانی برای کشورهایی که هنوز شاخص های ملی خود را تعیین نکرده اند بسیار با ارزش می باشد. اما با توجه به اینکه در خصوص تعیین معیار اندازه دور کمر ایرانیان، تحقیقات ملی توسط مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با مدیریت جناب آقای دکتر فریدون عزیزی صورت گرفته است (پیوست) . این معیار در بررسی های کشوری مورد استفاده قرار می گیرد. طبق این تحقیق، کات آف پیشنهادی برای جمعیت ایرانی بالغ، به شرح زیر می باشد:

- افراد با دور کمر مساوی و بیشتر از ۹۰ در هر دو جنس: در معرض عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی بوده و نیازمند تغییر در شیوه زندگی هستند.
 - افراد با دور کمر مساوی و بیشتر از ۹۵ در هر دو جنس: در معرض خطر بالای بیماریهای قلبی عروقی بوده و نیازمند مداخلات سریع پیشگیرانه هستند.
- لازم به ذکر است که معیارهای سازمان بهداشت جهانی بر اساس میانگین اندازه های مطالعه شده در کشورهای تحت پوشش (خاورمیانه) تعیین می گردد.

دکتر زهرا عبداللهی
مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه

پیوست شماره ۸
 (۳) مجموعه موارد

ج) عامل مراقبت بهداشتی و درمانی

نحوه تصمیم گیری در خصوص ارزیابی تن سنجی و ارزیابی الگوی تغذیه ای بر اساس BMI، اندازه دور کمر و امتیاز بدست آمده از سوالات ارزیابی

وضعیت BMI	دور کمر (cm)	امتیاز الگوی تغذیه (۰-۷)	اقدام لازم
کمتر از ۱۸.۵ (کم وزنی)	با هر دور کمر	با هر امتیاز الگوی تغذیه ای	ارجاع به پزشک جهت انجام بررسی ها و اقدامات پزشکی و سپس ارجاع از پزشک به کارشناس تغذیه جهت اجرای مراقبت های تغذیه ای
۱۸.۵ تا ۲۴/۹۵ (طبیعی)	زیر ۹۰	۷	تشویق فرد و ادامه مراقبت
		۶-۴	آموزش تغذیه و پیگیری توسط مراقب سلامت مطابق با بسته خدمتی سلامت میانسالان
	۹۰ و بالاتر	۳-۰	پیگیری توسط مراقب سلامت تا دو دوره سه ماهه و در صورت تداوم مشکلات تغذیه ای، ارجاع از مراقب سلامت به کارشناس تغذیه جهت مراقبت های تغذیه ای
		۷-۴	پیگیری توسط مراقب سلامت تا یک دوره سه ماهه و در صورت تداوم مشکلات تغذیه ای، ارجاع از مراقب سلامت به کارشناس تغذیه جهت مراقبت های تغذیه ای
۲۵ تا ۲۹/۹ (اضافه وزن)	زیر ۹۰	۳-۰	پیگیری توسط مراقب سلامت تا یک دوره سه ماهه و در صورت تداوم مشکلات تغذیه ای، ارجاع از مراقب سلامت به کارشناس تغذیه جهت مراقبت های تغذیه ای
		۷-۴	پیگیری توسط مراقب سلامت تا دو دوره سه ماهه و در صورت تداوم مشکلات تغذیه ای، ارجاع از مراقب سلامت به کارشناس تغذیه جهت مراقبت های تغذیه ای
	۹۰ و بالاتر	۳-۰	ارجاع به پزشک جهت انجام بررسی ها و اقدامات پزشکی و سپس ارجاع از پزشک به کارشناس تغذیه جهت اجرای مراقبت های تغذیه ای
		۷-۴	ارجاع از پزشک به کارشناس تغذیه جهت اجرای مراقبت های تغذیه ای
۳۰ و بیشتر (چاقی)	با هر دور کمر	با هر امتیاز الگوی تغذیه ای	ارجاع به پزشک جهت انجام بررسی ها و اقدامات پزشکی و سپس ارجاع از پزشک به کارشناس تغذیه جهت اجرای مراقبت های تغذیه ای

کلیه مبتلایان به بیماری های دیابت و پره دیابت، دیس لیپیدمی، پر فشاری خون و چاقی پس از غربالگری توسط مراقب سلامت، ابتدا جهت انجام مراحل درمانی به پزشک ارجاع می شود. سپس از طرف پزشک جهت دریافت مراقبت تغذیه ای به کارشناس تغذیه ارجاع و پیگیری خواهد شد.

پیوست شماره ۹

ارزیابی نیاز به مشاوره با پزشک قبل از شروع فعالیت های جسمانی (آزمون par-q)

خبر	بلی	سوال
		۱) آیا پزشک تا به حال به شما گفته است که شرایط قلبی شما به گونه ای است که باید فقط فعالیت های جسمانی توصیه شده توسط پزشک را انجام دهید؟
		۲) آیا در حین فعالیت جسمانی درد در قفسه سینه دارید؟
		۳) آیا در ماه گذشته، در زمانی که فعالیت جسمی نداشتید، قفسه سینه شما درد می گرفت؟
		۴) آیا تعادل خود را به علت سرگیجه از دست می دهید یا تا به حال هوشیاری خود را از دست داده اید؟
		۵) آیا مشکل استخوانی یا مفصلی (مانند پشت، زانو یا لگن) دارید که ممکن است با تغییر در میزان فعالیت جسمانی بدتر شود؟
		۶) آیا اخیراً به تجویز پزشک، داروهای کاهنده فشار خون یا داروهای قلبی مصرف می نمایید؟
		۷) آیا دلایل دیگری دارید که نباید فعالیت جسمانی داشته باشید؟

منابع:

- دکتر فرید ابوالحسنی: مدل زنجیره ای خدمات تندرستی
اداره آسم و آلرژی: راهنمای جامع آسم و آلرژی
اداره اعتیاد و سوء مصرف مواد: بسته خدمات
اداره پیشگیری از سرطان: برنامه جامع کشوری غربالگری سرطان پستان
اداره پیشگیری از سرطان: سرطان پوست، ویژه پزشک
دکتر شهرام رفیعی فرو همکاران: راهنمای جامع توانمند سازی برای خود مراقبتی
اداره سلامت روان: بسته های خدمات
اداره سلامت مادران: مراقبتهای ادغام یافته سلامت مادران
اداره سلامت میانسالان: برنامه کشوری سلامت میانسالان
اداره سلامت میانسالان: راهنمای بالینی و برنامه اجرایی یائسگی، ۱۳۸۸
اداره سلامت میانسالان: راهنمای بیماریهای پستان، ۱۳۸۹
اداره سلامت میانسالان: راهنمای فعالیت جسمانی میانسالان در سلامت و بیماری، ۱۳۸۹
اداره سلامت میانسالان: گزارش مطالعه پایلوت خدمات سلامت مردان
اداره سلامت میانسالان: مجموعه ۵ جلدی شیوه زندگی سالم میانسالان
اداره سلامت میانسالان: مدل اجرایی خود مراقبتی در برنامه های سلامت خانواده
اداره سلامت میانسالان: ناباروری برای زوجین جوان، ۱۳۸۹
پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی: گزارش مطالعه پایلوت برنامه یائسگی
دبیرخانه عوامل اجتماعی موثر بر سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی: عوامل اجتماعی موثر بر سلامت
دفتر بهبود تغذیه جامعه: از نوشیدنیها چه می دانید؟
دفتر بهبود تغذیه جامعه: بسته خدمات دفتر بهبود تغذیه جامعه
دفتر بهبود تغذیه جامعه: رهنمود های غذایی ایران، ۱۳۸۹
اداره قلب و عروق: راهنمای جامع بیماری های قلبی عروقی
مرکز مدیریت بیماریهای واگیر: برنامه کشوری واکسیناسیون
مرکز مدیریت بیماریهای واگیر: راهنمای بیماریهای آمیزشی

