

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

حیطه‌های خودمراقبتی شامل ارتقای سلامت، اصلاح سبک زندگی، پیشگیری از بیماری، خودارزیابی، حفظ سلامت، مشارکت در درمان و توان بخشی است.

خودمراقبتی موجب ارتقای سلامت و کیفیت زندگی، افزایش رضایت بیماران، منطقی شدن استفاده از خدمات و نیز کاهش هزینه‌های سلامت می‌شود. در برنامه تحول نظام سلامت، برنامه ملی خودمراقبتی به عنوان پنجمین برنامه ملی تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت طراحی و بسته خودمراقبتی در تاریخ ۱۳۹۴/۷/۱۸، طی نامه شماره ۳۰۰/۱۱۰۳۶ معاونت محترم بهداشت برای اجرا، ابلاغ گردید.

واژه‌های برنامه خودمراقبتی :

• سواد سلامت

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

• خودمراقبتی فردی

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

• سفیر سلامت خانوار

هدف در این رویکرد؛ تربیت یک نفر سفیر سلامت به ازای هر خانوار است. سفیر سلامت عضوی از اعضای خانواده است که حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن دارد و به صورت داوطلبانه، مسئولیت انتقال مطالب آموخته شده در حوزه سلامت و مراقبت فعال از سلامت خود و اعضای خانواده و جامعه را بر عهده دارد.

• مراحل اجرای برنامه:

۱. برگزاری جلسات توجیهی برای کارشناسان گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه و مراکز تابعه توسط مدیرگروه/ کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت
۲. تشکیل جلسه با روسای مراکز بهداشت شهرستانها توسط گروه آموزش و ارتقای سلامت به منظور توجیه و جلب حمایت از برنامه
۳. برگزاری دوره‌های آموزشی برنامه ملی خودمراقبتی (راهنماهای ملی خودمراقبتی خانواده)، برای کارشناسان آموزش و ارتقای سلامت و کارکنان حوزه بهداشت مراکز تابعه (بهورزان، کارشناسان مراقب سلامت، کارشناسان ناظر مراکز خدمات جامع سلامت، کارشناسان سایر واحدها در سطح شهرستان و دانشگاه) توسط گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه
۴. تامین و توزیع فرم و چکلیست‌های مورد نیاز برنامه
۵. طراحی و اجرای کمپین‌های ملی/ منطقه‌ای آموزشی برای حساس‌سازی مردم از طریق کانال‌های ارتباطی مختلف و توسط کارشناسان گروه آموزش و ارتقای سلامت در شروع و در حین اجرای برنامه
۶. نظارت بر ثبت نام سفیران سلامت و نحوه تکمیل پرونده سلامت برای خانوارهای تحت پوشش توسط بهورز/ مراقب سلامت
۷. تعیین نیازهای آموزشی سفیران سلامت توسط مراقب سلامت و بهورزان (براساس پروتکل نیازسنجی ابلاغ شده) و اولویت‌های سلامت کشور، استان و شهرستان و فوریت‌های پیش آمده (کرونا ویروس و...)
۸. برگزاری دوره‌های آموزشی حضوری برای سفیران سلامت توسط کارشناسان مراقب سلامت و بهورزان
۹. ارزشیابی آموزش‌های سفیران سلامت
۱۰. ارزشیابی عملکرد سفیران سلامت توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت)
۱۱. شناسایی خانوارهای فاقد سفیر سلامت از طریق پرونده الکترونیک خانوار توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت
۱۲. توجیه خانوارهای فاقد سفیر سلامت توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت
۱۳. تهیه شاخص "درصد پوشش برنامه خودمراقبتی فردی"
۱۴. ثبت و تعیین وضعیت شاخص مذکور در پنل مدیریت اطلاعات سلامت توسط کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ دانشگاه به صورت سالانه

اهداف برنامه :

- هدف کلی: توانمندسازی مردم برای مراقبت از سلامت خود
- هدف کمی: پوشش برنامه ملی خودمراقبتی فردی به میزان ۷۰ درصد جمعیت تحت پوشش تا پایان برنامه ششم
- هدف کمی سالانه: پوشش برنامه ملی خودمراقبتی فردی (تجمعی) به میزان 55 درصد جمعیت تحت پوشش تا پایان سال ۱۴۰۰
- اهداف اختصاصی: تربیت یک نفر سفیر سلامت به ازای هر خانوار

روند اجرای برنامه در سالهای اخیر :

- سطح اولیه ارائه خدمات (خانه بهداشت ، پایگاه سلامت) : شناسایی و جذب و آموزش سفیر و تحویل یک جلد کتاب خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی به هر سفیر، تکمیل چک لیست ارزشیابی عملکرد سفیران توسط بهورز و مراقب سلامت
- کارشناسان ناظر مراکز خدمات جامع سلامت / کارشناسان واحد در مرکز بهداشت شهرستان : نظارت بر نحوه فعالیت بهورزان و مراقبین سلامت ، تکمیل چک لیست و ارائه پسخوراند
- واحد آموزش و ارتقا سلامت شهرستان : برگزاری دوره های آموزشی برنامه ملی خودمراقبتی فردی ، پایش و نظارت بر فعالیت ها در سطح مراکز خدمات جامع سلامت شهری / روستایی و تکمیل چک لیست و تهیه شاخص و ارائه پسخوراند فصلی
- گروه آموزش و ارتقا سلامت معاونت بهداشتی: توانمندسازی کارشناسان آموزش و ارتقا سلامت، پایش واحد ستادی شهرستان در مراکز خدمات جامع سلامت ، تهیه شاخص دانشگاهی ، ارائه گزارش در برنامه اقتصاد مقاومتی و سامانه برنامه عملیاتی بصورت ماهانه ، سه ماهه، شش ماهه و سالانه ، ارائه پسخوراند ، آنالیز و تحلیل سالانه برنامه به مراکز بهداشت شهرستان
- سال ۱۳۹۴ : معرفی و آموزش کارشناسان آموزش و ارتقا سلامت در خصوص برنامه ملی خودمراقبتی فردی - اعلام نظر در خصوص ابزار و شرایط اجرا به دفتر آموزش و ارتقا سلامت وزارت و همکاری در تدوین دستور عمل اجرایی برنامه ملی خودمراقبتی
- سال ۱۳۹۵ : اعلام شاخص و شروع آموزش آشنایی در بخش بهداشت - شناسایی و جذب سفیران سلامت ، تکثیر و توزیع فرم های دستی گزارش دهی - تهیه ۳۰۰۰۰ جلد کتاب و توزیع در مراکز بهداشت شهرستان ، تحویل یک جلد کتاب به هر سفیر آموزش دیده، تهیه آمار و اطلاعات و گزارش فعالیتها و دستیابی به شاخص هدف
- سال ۱۳۹۶ : حذف فرم های دستی و کاغذی، ثبت در سامانه سیب ، عدم دستیابی به شاخص و هدف سال ۱۳۹۶ بعلت عدم اختصاص اعتبار و عدم تهیه کتاب (خودمراقبتی ۱ و ۲ و ۳ و ۴) - تهیه شیوه نامه گزارش گیری از سامانه سیب و بیان مشکلات
- سال ۱۳۹۷ : استمرار برنامه و برنامه ریزی جهت دستیابی به شاخص ۴۵٪

- سال ۱۳۹۸: پایش برنامه ها بر اساس چک لیست های سطح بندی شده همچنان طبق شیوه نامه پیوست نامه شماره ۱۶/۳۲/۱/۱۲۰۳۴ پ مورخ ۹۶/۱۲/۲
- تحلیل برنامه ها بر اساس چک لیست های تکمیل شده خود مراقبتی فردی و رنکینگ مراکز خدمات جامع سلامت بر اساس محورهای مختلف چک لیست هر نیمسال
- - استمرار برنامه بر اساس دستورالعمل برنامه ملی خود مراقبتی
- تقویت هماهنگی درون بخشی جهت تهیه شاخص این برنامه و ارتقاء شاخص
- تقویت حس خودکارآمدی، ایجاد و تقویت مهارت های مراقبت از خود، جهت استمرار فعالیت
- معرفی برنامه توسط مراقبین سلامت و بهورزان به مراجعین جدید و خدمت گیرندگان (واجد شرایط سفیران سلامت خانوار) به ویژه پس از بسیج ملی کنترل فشارخون در پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت

• سال ۱۳۹۹:

- ابلاغ برنامه "هر خانه یک پایگاه سلامت"
- آموزش سطوح ستادی و محیطی
- تهیه محتوای آموزشی (بصورت cd، مکتوب و مجازی)
- تدوین شیوه نامه آموزش در شرایط اپیدمی
- تهیه شاخص های برنامه / چک لیست پایش
- راستی آزمایی ۱۰ درصدی بصورت ماهانه
- تهیه آمار و اطلاعات و گزارش به سطوح بالاتر

• سال ۱۴۰۰:

- استمرار برنامه شناسایی و جذب سفیر سلامت از هر خانوار و برنامه "هر خانه یک پایگاه سلامت"
- آموزش و توانمند سازی کارکنان بخش بهداشت در خصوص تشکیل گ و تقویت گروه های مجازی و ارسال پیام و محتواهای ویژه گروه هدف
- تهیه محتوای آموزشی (بصورت cd، مکتوب و مجازی)
- تدوین شیوه نامه آموزش در شرایط اپیدمی
- تهیه شاخص های برنامه / چک لیست پایش برنامه
- راستی آزمایی ۱۰ درصدی بصورت ماهانه
- تهیه آمار و اطلاعات و گزارش به سطوح بالاتر

سال ۱۴۰۱:

- استمرار برنامه شناسایی و جذب سفیر سلامت از هر خانوار و برنامه "هر خانه یک پایگاه سلامت"
- آموزش و توانمند سازی کارکنان بخش بهداشت در خصوص تشکیل و تقویت گروه های مجازی و ارسال پیام و محتواهای ویژه گروه هدف در پلتفرم های مجاز
- ارسال دستورالعمل برنامه ملی خودمراقبتی از سال ۱۴۰۱ تا ۱۴۰۴
- تهیه شاخص ها / چک لیست پایش فنی برنامه و ابلاغ به مراکز بهداشت شهرستان
- راستی آزمایی ۱۰ درصدی بصورت فصلی تهیه آمار و اطلاعات و گزارش به سطوح بالاتر

گزارش آموزش سفیران سلامت خانوار سال ۱۴۰۰ (۲۰۲۲)

ردیف	عناوین دوره های برگزار شده *	تعداد سفیران سلامت شرکت کننده (آموزش دیده)
۱	کنترل پیشگیری کووید-۱۹	۱۹۰۷۵۳
۲	کاهش مصرف قند و نمک و چربی	۲۲۵۳۰
۳	آمادگی خانوار در برابر بلایا	۸۳۱۶
۴	سلامت دهان و دندان	۹۶۵۱
۵	دوری از سیگار و قلیان	۱۲۹۹۴
۶	سالمندی سالم	۱۲۴۰۷
۷	فعالیت بدنی	۲۲۱۰۵
۸	مسمومیت با مونواکسیدکربن (CO)	۲۰۰
۹	پیشگیری از سقوط سالمندان	۳۵۳۸
۱۰	خودمراقبتی در افسردگی	۴۸۴۱
۱۱	روش نشستن صحیح	۱۵۷۸

شاخص خودمراقبتی فردی سال ۱۴۰۰ (۲۰۲۲)

شاخص	(صورت) تعداد خانوارهای دارای سفیران سلامت	(مخرج) تعداد خانوارهای تحت پوشش	درصد
پوشش برنامه خودمراقبتی فردی	۱۹۰۷۵۳	۴۷۸۲۳۰	۴۰

عنوان	تعریف	شاخص (%)
درصد خانواده های سالم آموزش دیده درخصوص کووید ۱۹	صورت :تعدادخانواده های سالم آموزش دیده درخصوص کووید ۱۹مخرج :کل خانواده های تحت پوشش	۷۵
درصدخانواده های دارای بیمارآموزش دیده درخصوص کووید ۱۹	صورت :تعدادخانواده های دارای بیمارمبتلابه کووید 19 که آموزش دیده اند مخرج :کل خانواده های دارای بیمارمبتلابه کووید ۱۹	۱۰۰
درصدخانواده های آموزش دیده درخصوص کووید ۱۹	صورت :مجموع خانواده های سالم و دارای بیمارآموزش دیده درموردکووید۱۹ مخرج :کل خانواده های تحت پوشش	۸۶
درصدسفیران سلامت خانوارآموزش دیده درخصوص کووید ۱۹	صورت :تعدادسفیران سلامت خانوارآموزش دیده درموردکووید۱۹ مخرج :تعدادکل سفیران سلامت خانوارتحت پوشش	۹۵
درصدرابطان سلامت محله آموزش دیده درخصوص کووید ۱۹	صورت :تعدادرابطان سلامت آموزش دیده درمورد بیماری کووید۱۹ مخرج :تعدادکل رابطان سلامت تحت پوشش	۱۰۰