



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

شبکه بهداشت و درمان شهرستان جوانرود

هر خانه یک پایگاه سلامت

✓ هر خانه...

یک پایگاه سلامت



گروه هدف: عموم مردم

تهیه و تنظیم: حکیم ویسی

بهورز خانه بهداشت قلعه جی

با همکاری واحد آموزش و ارتقاء سلامت

مرکز بهداشت جوانرود

تیر ماه 1399

بنی آدم اعضای یکدیگرند

که در آفرینش ز یک گوهرند

چو عضوی به درد آورد روزگار

دگر عضوها را نماند قرار

«سعدی»



سفیران سلامت پیشگامان سلامت در خانواده

با آرزوی سلامتی روز افزون شما

منبع: سایت آوای سلامت

iec.behdasht.gov.ir

Email: Mb-javanrod@yahoo.com

برنامه های آموزشی در برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت

حیطه ارتقای سلامت و پیشگیری

خودمراقبتی در افسردگی، سالمندی سالم، فعالیت بدنی، کاهش مصرف قند، نمک، روغن و چربی، دوری از سیگار و قلیان، سلامت دهان و دندان، آمادگی خانواده در مقابله بلايا، روش نشستن صحیح

حیطه درمان های اولیه

کمک خواهی از اورژانس ۱۱۵، سوختگی، تروما، کنترل خونریزی خارجی، مسمومیت با مونواکسیدکربن (CO)، درد قفسه سینه، احیای قلبی فقط با دست، سردرد ناگهانی، اسهال و استفراغ (کم آبی بدن و تنظیم آب و الکترولیتها)

حیطه توانبخشی

پیشگیری از مشکلات اسکلتی-عضلانی، آموزش حرکت در افراد دارای ناتوانی ناشی از ضایعات نخاعی، مراقبت از پای دیابتی، پیشگیری از سقوط سالمندان

روش آموزش

روش آموزش بسته های آموزشی هر خانه یک پایگاه سلامت متناسب با شرایط و امکانات منطقه به صورت حضوری یا مجازی خواهد بود و از وسایل کمک آموزشی مختلف نظیر لوح فشرده، اپلیکیشن، سایت، پمفلت و ... استفاده می شود.

برای دریافت فایل های آموزشی برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت می توانید به سایت آوای سلامت به نشانی iec.behdasht.gov.ir مراجعه نمایید.

کلیات

سلامت حق و مسئولیتی همگانی است. سلامت برای همه، جز با تلاش همه برای سلامت، محقق نمی شود. ارتقای عادلانه سلامت نیازمند توانمندسازی مردم و جامعه برای مشارکت در مراقبت از سلامت خود، خانواده و جامعه است. ارتقای سلامت، فرآیند قادرسازی افراد برای کنترل و مدیریت سلامت و سرنوشت آنها است. تمامی دولت‌ها، موظف هستند که با توسعه سیاست های حامی سلامت، عدالت و توسعه پایدار کشور، امکان زندگی در محیط سالم و انتخاب آزاد، عادلانه و ارزان گزینه های سلامت را برای همه شهروندان فراهم کنند. در واقع، سلامت محصول مشترک دولت ها و ملت ها است. مردم با انتخاب گزینه های سالم، سلامت را به عنوان یک ثروت حفظ کرده و ارتقا می دهند. شایان ذکر است که این انتخاب نیازمند برخورداری از سواد سلامت و تمرین مهارت‌های خودمراقبتی برای داشتن سبک زندگی سالم و مدیریت ناخوشیهای جزئی، بیماریهای مزمن و حاد است. ایده هر خانه یک پایگاه سلامت، مبتنی بر موارد پیشگفت، به دنبال گسترش مشارکت آگاهانه مردم در عرصه تامین، حفظ و ارتقای سلامت در تمامی خانه های کشور است. در این برنامه، در هر خانواده یک نفر به عنوان **سفیر سلامت خانواده** برای مراقبت از سلامت خود، خانواده و جامعه توانمند می شود.

آموزش و توانمندسازی سفیران سلامت خانواده، توسط تیم سلامت در واحدهای ارایه خدمات سلامت صورت میگیرد.

مفاهیم

◆ سفیر سلامت خانواده

متقاضی سفیر سلامت خانواده فرد باهوشی از خانواده است (ترجیحا خانم) که متاهل یا دارای سن بیشتر از ۱۸ سال و با حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن است که دارای نفوذ بر اعضای خانواده بوده که در دوره های آموزش حضوری و مجازی تعریف شده در سه حیطه کلی: پیشگیری و ارتقای سلامت، درمانهای اولیه، توانبخشی مشارکت نموده و مسئولیت مشارکت در مراقبت از سلامت خود و خانواده را به عهده می گیرد.

◆ رابط سلامت محله

سفیر سلامت فعال و مقیم در محله که در منطقه زندگی خود خوشنام و دارای نفوذ بوده و ۴۰ خانواده و سفیر سلامت آنها را تحت پوشش قرار می دهد و در سه حیطه کلی: پیشگیری و ارتقای سلامت، درمانهای اولیه، توانبخشی به روش گروهی آموزش دیده باشد.

◆ خودمراقبتی

شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند 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.

اهداف و استراتژی ها

• اهداف کلی

توانمندسازی فرد، خانواده و جامعه برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت در مراقبت از خود و همیاری و مشارکت جمعی برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت در قالب برنامه های زیر اجرا میشود:

تربیت سفیر سلامت خانواده

تربیت رابط سلامت محله

آموزش دانشجو

• اهداف اختصاصی

تربیت یک سفیر سلامت به ازای هر خانواده

تربیت یک رابط سلامت محله به ازای هر ۲۰ - ۱۵

سفیر سلامت خانواده

آموزش یک دانشجو به ازای هر ۱۰ خانواده

فهرست فرایندهای پشتیبان و فرایندهای خدمت در برنامه

گروه هدف: خانواده های تحت پوشش

سطح ارایه خدمات: واحدهای ارایه خدمات سلامت،

مرکز خدمات جامع سلامت روستایی / شهری، پایگاه

سلامت و خانه بهداشت

ارایه دهنده خدمت: پزشک خانواده، کارشناس

مراقب سلامت، بهورز و دیگر اعضای تیم سلامت،

دانشجویان رشته های مرتبط پزشکی