



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



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان  
مرکز بهداشت شهرستان کاشان  
واحد آموزش و ارتقاء سلامت

# دستورالعمل اجرایی برنامه ملی خود مراقبتی

برنامه سفیر سلامت دانش آموز

(سطح مراکز خدمات جامع سلامت / پایگاه سلامت / خانه بهداشت)

تابستان ۱۴۰۱

نسخه ۰/۲

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 بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

خودمراقبتی عملکردی آگاهانه، آموختنی و تنظیمی است که برای تأمین و تداوم شرایط و منابع لازم برای ادامه حیات و حفظ عملکرد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی و رشد انسان در محدوده طبیعی و متناسب برای حیات و جامعیت عملکرد وی اعمال میگردد. خودمراقبتی فرایندی مادام العمر است که در تمامی دورانها و موقعیتهای زندگی مطرح است. تمامی دولت ها، 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 می کنند. در واقع، سلامت محصول مشترک دولت ها، ملت ها و بازار 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 مهارت های خودمراقبتی است.

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

این در حالی است که شاخص سواد سلامت در ایران به عنوان یکی از ۳ عامل مهم اجتماعی موثر بر سلامت (SDH) طبق بررسی انجام شده در سال ۳۹ نشان داده است که از هر دو نفر ایرانی، یک نفر سواد سلامت محدود دارد. از پیامدهای ناشی از کم سوادی افراد در حوزه سلامت میتوان به فقر مهارت های خودمراقبتی، استفاده کمتر از خدمات پیشگیری، انتخابهای ضعیف سلامت، تأخیر بیشتر در تشخیصها، فهم کمتر از وضعیتهای پزشکی، پایداری کمتر به دستورالعملهای پزشکی، افزایش خطر بستری شدن، وضعیت سلامت جسمی و روانی ضعیف تر، افزایش خطر مرگ و هزینه های مراقبت سلامت بیشتر اشاره نمود.

برنامه خودمراقبتی، مبتنی برای موارد پیشگفت، به دنبال گسترش مشارکت آگاهانه مردم در عرصه تأمین، حفظ و ارتقای سلامت در تمامی خانه ها و محلات است. این برنامه به عنوان پنجمین برنامه ملی تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت طراحی و بسته خودمراقبتی در تاریخ ۴۹۱۳/۷/۱۸، طی نامه شماره ۳۶/۱۱۰۳۰۰/د معاونت محترم بهداشت برای اجرا، ابلاغ گردید و در تابستان سال ۱۴۰۱ با توجه به چالش ها و مشکلات برنامه مورد بازنگری قرار گرفت.

## واژه نامه:

### • سفیر سلامت دانش آموز

سفیر سلامت دانش آموز به دانش آموز علاقه مند به فراگیری و فعالیت در حیطه های مختلف سلامت گفته میشود.

### سفیر سلامت دانش آموز

بسیاری از بیماریهای قلبی و سرطان هایی که عامل مرگ و میر بزرگسالان هستند، ناشی از رفتارهای پرخطر نظیر استعمال دخانیات، کم تحرکی، تغذیه ناسالم، مصرف الکل و رفتارهای جنسی خارج از چارچوب است که معمولاً از دوران کودکی و نوجوانی شروع شده و شکل گرفته اند و میتوانند زمینه را برای بروز این بیماری های مرگبار در بزرگسالی فراهم کنند. رفتارهای پرخطر، سلامت را تهدید میکنند و می توانند موجب آسیب، بیماری و مرگ نابهنگام شوند. بیشتر رفتارهای پرخطر در این ویژگی ها اشتراک دارند:

- در دوران نوجوانی شروع می شوند
- عوارض و عواقب بهداشتی، آموزشی و اجتماعی توامان دارند
- قابل پیشگیری هستند
- در دوران جوانی ادامه پیدا می کنند

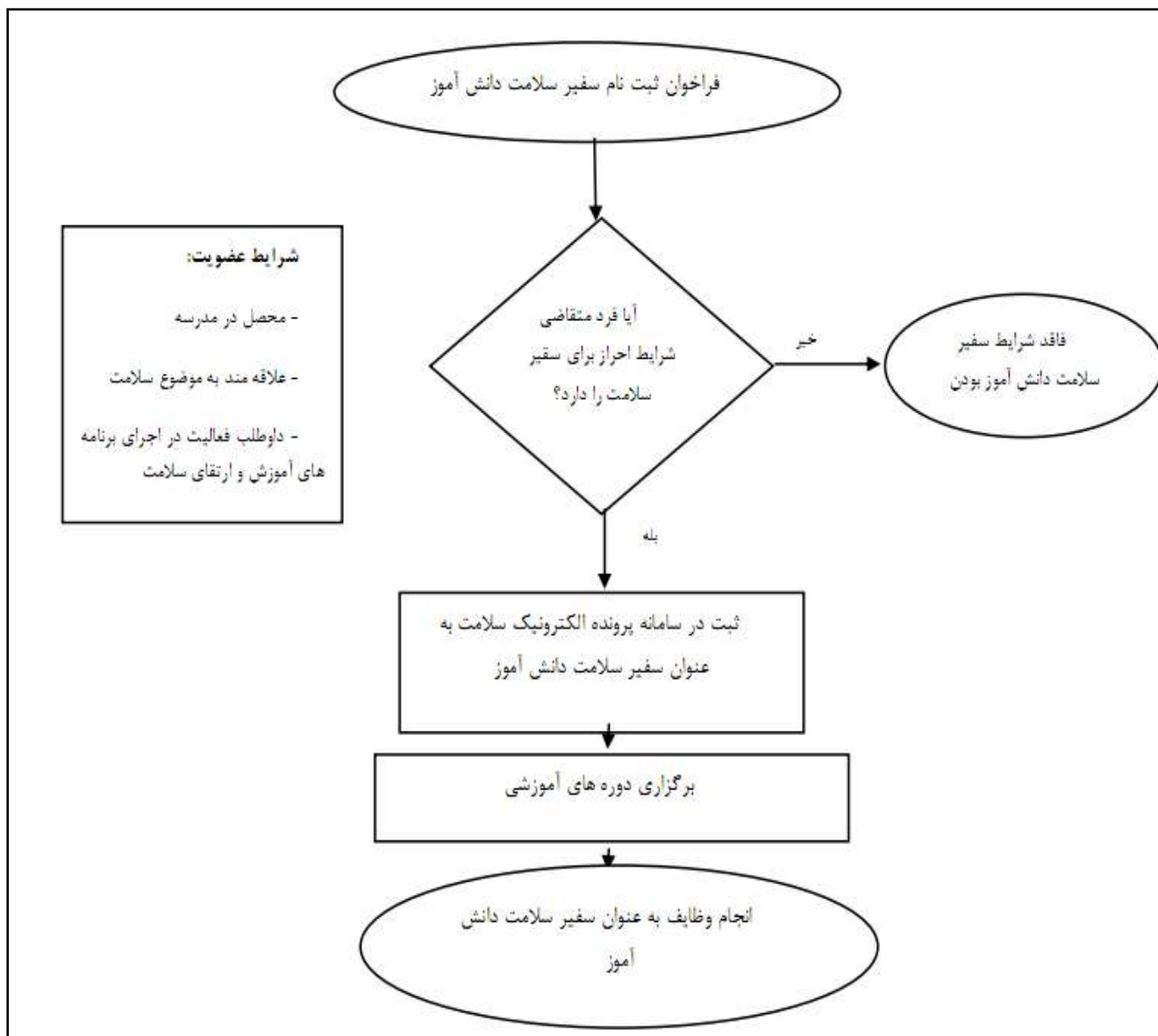
با توجه به شیوع عوامل خطر ساز در بین گروه سنی کودکان و نوجوانان کشورمان و اهمیت پیشگیری از بیماریها، توانمندسازی دانش آموزان برای مراقبت از سلامت خود امری ضروری است. به همین منظور برنامه «سفیر سلامت دانش آموز» طراحی شده است. در این برنامه دانش آموزان داوطلب به عنوان سفیر سلامت انتخاب و به منظور مراقبت از سلامت خود و همسالان آموزش می بینند. دستورالعمل اجرای این برنامه هر سال تدوین و ابلاغ خواهد شد.

### مراحل اجرای برنامه سفیر سلامت دانش آموز

- فراخوان جذب سفیر سلامت دانش آموز در مدارس با مشارکت مسوولین اداره سلامت و تندرستی آموزش و پرورش در منطقه تحت پوشش دانشگاه/دانشکده و گروه آموزش و ارتقای سلامت در ابتدای سال تحصیلی.
- برگزاری دوره های آموزشی حضوری/ غیر حضوری برای سفیران سلامت دانش آموز توسط مراقب سلامت\* / بهورز
- ثبت سفیران سلامت دانش آموز در سامانه پرونده الکترونیک توسط مراقب سلامت/ بهورز ( بعد از پیاده سازی اطلاعات این برنامه در سامانه)
- تحلیل وضعیت شاخص توسط مراقب سلامت\* / بهورز
- طراحی و اجرای مداخلات به منظور بهبود شاخص توسط مراقب سلامت\* / بهورز

\* در مدارس دارای مربی بهداشت (مراقب سلامت) برای برگزاری دوره های آموزشی از ظرفیت مربی بهداشت استفاده شود .

## فرایند اجرایی برنامه سفیر سلامت دانش آموزی



## شناسنامه شاخص

نحوه محاسبه شاخص		تعریف شاخص	نام شاخص
مخرج کسر	صورت کسر		
تعداد کل دانش آموزان همان سال تحصیلی در منطقه تحت پوشش	تعداد سفیران سلامت دانش آموز	بیانگر دانش آموزانی است که سفیر سلامت هستند	درصد پوشش سفیر سلامت دانش آموز