

یک تجربه

یک تجربه یک درس با تأکید بر تجارب تیم سلامت به بهورز

قطره چکان های حیات بخش



برگزاری مراسم پیاده روی خانوادگی به صورت شبانه

به ننگی کرامی و میازار کس ره رستگاری همین است و بس فردوسی



حسن غلامی؛ بهورز خانه بهداشت نیاز بلاغ
دانشگاه علوم پزشکی کردستان

قطره چکان های نجات بخش

با توجه به اینکه در مرداد ماه ۹۶ تصادف شدیدی کردم و در کما بودم و پس از مدتی بستری و مرخصی استعلاجی توانستم به محل کار برگردم، تصمیم گرفتم که نذرم را ادا کنم. در اولین روز کاری وقتی که مشکلات بهداشتی مردم روستا را اولویت بندی می کردم، به این نتیجه رسیدم که یکی از اصلی ترین مشکل ها در جمعیت تحت پوشش زیاد بودن بیماری فشار خون بالاست و با وجود مصرف دارو تقریباً یک سوم آن ها کنترل نشده هستند.

وقتی دنبال دلایل این موضوع می گشتم، یادم افتاد که مردم روستا به طور چشمگیری سرفره غذا از نمک استفاده می کنند. در بیشتر مجالس شام و ناهاری که شرکت داشتم، می دیدم که مردم بدون اینکه حتی غذا را مزه کنند، آن را نمک پاشی می کردند! همان موقع متوجه وجود عادت غذایی غلط در بین مردم شدم و تصمیم گرفتم، کاری کنم تا نمکدان از سر سفره حذف شود.

به تعداد تمام خانوارهای تحت پوشش (اصلی و اقماری) قطره چکان آبغوره خریداری کردم. توضیح اینکه مردم تحت پوشش خانه بهداشت، هر ساله مقدار زیادی آبغوره از باغ خودشان درست می کردند. البته اهمیت استفاده از آبغوره بی نمک را هم برای آنها توضیح دادم...

قطره چکان ها را خریداری و تراکت های لازم را هم چاپ کردم و طی فراخوانی با بلندگوی مسجد همه را دعوت کرده و آموزش های لازم را به شکل عملی اجرا و ارایه کردم.

اثر بخشی کلاس آموزشی به اندازه ای بود که خانوارهای غایب در جلسه فردای آن روز برای دریافت قطره چکان مراجعه می کردند!

می دانم حتی اگر به یک نفر کمک کرده باشم تا گرفتار فشار خون بالا و عوارض آن نشود، کار خودم را درست و خداپسندانه انجام داده ام.

برگزاری مراسم پیاده روی خانوادگی به صورت شبانه

به علت گرمی هوا در روستای آویز بعد از چند بار برگزاری این مراسم به شکل شبانه، خود مردم، خود جوش پیاده روی ها را شبانه ادامه دادند. در صورت انجام کارهای مفید به شکل اصولی و موفق، این تجربه ها تکرار می شود و ادامه می آید.



ابوالفضل کشاورز
بهورز خانه بهداشت آویز دانشگاه علوم پزشکی شیراز

میاسای از آموختن یک زمان به دانش میفکن دل اندرگان فردوسی