



سخن سردبیر

دکتر سید کاظم فرهمند
سردبیر

با مخاطب‌های آشنا

بهورز...

بهورز کلمه زیبایی است که با قلب‌های مردم روستا پیوند خورده است. بهورز خط مقدم جبهه سلامت است. بهورز امین مردم و حافظ جان آن‌هاست. بهورز شریک غم‌ها و شادی‌های مردم است. بهورز متحول‌کننده نظام سلامت کشور پس از پیروزی انقلاب اسلامی است. بهورز تابلوی نظام سلامت جمهوری اسلامی ایران در دنیاست. بهورز الگوی مردم روستا در رفتارهای سلامت‌محور است. موقعیت کنونی بهورز حاصل بیش از سی سال تلاش دست‌اندرکاران حوزه سلامت در رده‌های مختلف است. چه کنیم که بهورز «بهورز» بماند و هر روز درخشش آن بیشتر شود؟ چگونه از دستاوردهای به دست آمده حفاظت و آن‌ها را تقویت کنیم؟

بهورزی شغل بسیار شریف و مهمی است، چرا که با سلامتی انسان‌ها سروکار دارد، پس هر لحظه آن مهم است. مشاغلی اینچنین، در معرض یک تهدید بزرگ هستند و آن «تکراری و یکنواخت شدن» و در نتیجه کم‌رنگ شدن اهمیت آن در خلال روزمرگی‌هاست. سال‌های متمادی در یک محل و با یک جمعیت ثابت کارکردن، بهورز را در معرض این آسیب قرار می‌دهد. بزرگی گفته است: «کار هر چه سخت و مشکل باشد، صدمه‌ای به شخص نمی‌رساند، اما وقتی یکنواخت، خسته‌کننده و خالی از امیدواری بود، آن وقت موجب خستگی جسم و جان می‌شود.»

چه کنیم که دچار روزمرگی نشویم؟

به این منظور باید کار بهورزی را فقط به دیده امرارمعاش نگاه نکنیم و آن را وسیله‌ای برای خدمت به بندگان خدا بدانیم. به اهمیت کار خود ایمان داشته باشیم و تقدم پیشگیری بر درمان را با تمام وجودمان حس کرده، به آن باور داشته باشیم. روز کاری را با نام خدا آغاز کنیم و در هر روز از او کمک بخواهیم تا نعمت خدمت به مردم را به ما عطا کند، چرا که به فرموده امام حسین (ع) حاجات مردم، نعمات خداوند به سوی ما هستند. در آغاز هر روز امیدوار باشیم که روز مفیدی در پیش رو داشته باشیم و در پایان هر روز کاری، کار خودمان را ارزیابی کنیم و آن را با معیار کمیت و کیفیت خدمت به مردم و همچنین انجام دستورالعمل‌ها بسنجیم. سعی کنیم امروزمان بهتر از دیروز و فردایمان بهتر از امروز باشد.

باید کار بهورزی را فقط به دیده
امرارمعاش نگاه نکنیم و آن را
وسیله‌ای برای خدمت به بندگان
خدا بدانیم.

آیا رفتارمان با اهدافمان مطابقت دارد؟

فرهنگ‌سازی و تغییر نگرش و در نهایت تغییر رفتار در مردم نتیجه آموزش است و آموزشی اثرگذار خواهد بود که نه فقط در گفتار بلکه در رفتار آموزش‌دهنده متجلی باشد. حتی سخنرانان حرفه‌ای هم معتقدند که طنین کردار از طنین گفتار اثرگذارتر است، اگر می‌خواهیم آموزش‌های مان مؤثر افتد، باید با تأسی به فرمایش امام صادق (ع) با عمل خویش مردم را به راه درست راهنمایی کنیم. به‌روزان از مردم و در میان مردم هستند و مردم به آن‌ها به دیده یک الگوی عملی و در دسترس می‌نگرند. پس باید سعی کنیم در سبک زندگی، کمیت و کیفیت تغذیه، فعالیت بدنی، فرزندپروری، اقدام‌های بهداشت فردی و سایر امور مرتبط با ابعاد چهارگانه سلامت، سلامت محوری را سرلوحه زندگی خود قرار دهیم تا بتوانیم با سرمشق و الگو بودن بر مردم تأثیر بگذاریم و موجب تغییر رفتار در آنان شویم. به‌عنوان مثال، داشتن اضافه وزن و چاقی برای به‌روزان یک نقطه ضعف محسوب شده و اثرات آموزش‌ها را تحت الشعاع خودش قرار می‌دهد.

استفاده از تکنولوژی نامناسب

استفاده از فناوری مناسب و «به‌روز» یکی از اصول مراقبت‌های اولیه بهداشتی است. استفاده از شبکه‌های اجتماعی اگر چه از سوی نهادهای رسمی به عنوان یک رسانه پذیرفته نشده است و استفاده از آن‌ها همیشه با «اما و اگر»هایی همراه بوده است اما واقعیتی است که وجود دارد. می‌توانیم از آن‌ها به عنوان یک فرصت استفاده کنیم و با استفاده بجا و درست از آن‌ها، تهدیدات را به حداقل برسانیم که از جمله مهم‌ترین مصادیق آن، استفاده نکردن از آن‌ها در ساعات کاری و در هنگام خدمت رسانی به مردم است. پس با ورود به خانه بهداشت، شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه را قطع کنیم.

این مکان مجهز به دوربین مدار بسته است

این جمله برای همه ما آشناست و اولین کاری که پس از دیدن آن انجام می‌دهیم این است که مراقبت بیشتری بر حرکات و رفتار خودمان داریم. چه نیکوست که همیشه و در هر لحظه، این موقعیت را برای خودمان متصور باشیم و «عالم را محضر خدا بدانیم». پس سعی کنیم در برخورد با ارباب رجوع و در انجام وظایف کاری، همیشه خود را در مقابل دوربین ببینیم. راستی و امانتداری را سرلوحه کارهای مان قرار دهیم. برای مثال مستندات انجام کارها کاملاً منطبق بر کارهای انجام شده باشد، نه بیشتر و نه کمتر. چرا که در هر حال، بالاترین مقامی که کارهای ما را پایش خواهد کرد، خداوند است.

سرمایه اجتماعی به‌روزان

جدیت در کار، نظم در ورود و خروج، رعایت دقیق ساعات کاری،

ثبت روزانه دفاتر، پرونده‌ها و مستندات کارهای انجام شده و موکول نکردن آن به روز بعد، اهمیت کار ما را برای مردم، بیش از پیش روشن می‌کند. شرکت در فعالیت‌های اجتماعی روستا، از جمله شرکت فعال در انتخابات شوراها و کاندیداتوری برای آن‌ها، هیأت امنای مساجد، انجمن اولیا و مربیان و مانند آن‌ها می‌تواند فعالیت‌های بهداشتی ما را تسهیل کند و باید همیشه در دستور کار ما قرار داشته باشد. لازم به توضیح نیست که فعالیت‌های اجتماعی نباید ما را از وظیفه اصلی خویش غافل کند. وارد نشدن به دسته‌بندی‌های قومی و اختلاف‌های محلی و مسایلی از این قبیل که اعتماد مردم را از ما سلب می‌کند و موقعیت فراجناحی ما را به خطر می‌اندازد، از دستورات اصلی کار ماست. نام به‌روزان باید همیشه در صدر فهرست معتمدان محل باشد.

همیشه دانشجوی بودن

توانایی مغزی انسان بسیار زیاد است و هر انسان در طی دوره حیات خویش، تنها از قسمت بسیار کمی از سلول‌های مغزی خویش استفاده کرده و بقیه غیرفعال باقی خواهند ماند. یادگیری مطالب جدید باعث می‌شود که سلول‌های بیشتری از مغز ما به فعالیت وادار شوند و با افزایش سن، این کار باعث می‌شود که در دوره سالمندی بیماری آلزایمر به سراغ ما نیاید یا دیرتر به آن مبتلا شویم، پس باید سعی شود در هر روز ضمن آنکه آموخته‌های قدیمی را با تکرار، تازه می‌کنیم، مطالب جدیدی فراگیریم و از آن‌ها یادداشت برداری کنیم. تقویت و ترویج فرهنگ مطالعه و کتابخوانی، به عنوان یک رفتار مترقی فرهنگی می‌تواند اثرات مثبتی بر مردم و همچنین بر فرزندان ما داشته باشد.

گروه‌های سنی پرخطر

اگر چه مراقبت از همه افراد و همه گروه‌های سنی در دستور کار به‌روزان است اما در این بین، مادران باردار به ویژه مادران باردار پرخطر از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردارند که خود دلایل آن را می‌دانید و بعد نوزادان و کودکان، ولی نباید از میانسالان و به خصوص غربالگری و کنترل بیماری فشار خون و دیابت غافل بود. این دو بیماری مهم‌ترین مشکلات بهداشتی درمانی حال حاضر در کشور ما هستند. تکریم سالمندان از دستورات الهی است و انجام مراقبت‌های آنان با صبر و حوصله و همراه با تکریم، موجب برکت در زندگی و کار ما خواهد بود.

دغدغه‌های معیشتی و شغلی به‌روزان بردست‌اندرکاران سیستم بهداشت درمان کشور پوشیده نیست و در مراسم امسال روز به‌روز در مشهد مقدس مورد تأکید آقای دکتر سیاری و آقای دکتر کلانتری قرار گرفت و بهبود آن‌ها در دستور کار مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است که امیدواریم به ثمر بنشیند.

خدایا چنان کن سرانجام کار
تو خشنود باشی و ما رستگار