



تشریح استانداردهای  
لازم در اجرای برنامه  
«هرخانه یک پایگاه سلامت»

# سفیر سلامتی باشیم



**هادی زمردی نیت**  
مدیر مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



**زهرا فرزادی فر**  
مری مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

## اهداف آموزشی

انتظار می رود خوانندگان محترم پس از مطالعه این مقاله:

- با مفاهیم، اهداف و فرآیندهای برنامه «هرخانه یک پایگاه سلامت» آشنا شوند.
- الزامها و استانداردهای برنامه هرخانه یک پایگاه سلامت را بیان کنند.

سلامت حق و مسؤولیتی همگانی است و سلامت برای همه جز با تلاش همگان محقق نمی‌شود. 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. اگرچه تمامی دولت‌ها، موظف هستند که با توسعه سیاست‌های حامی سلامت امکان زندگی در محیط سالم را برای همه شهروندان فراهم کنند ولی در واقع، سلامت محصول مشترک دولت‌ها، ملت‌ها و بازار است. همچنین با توجه به سیاست‌های ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری و نظر به فشار مالی روز افزون بر بخش سلامت به دلیل افزایش میانگین سنی جمعیت و تغییر بار بیماری‌ها و تأثیر عوامل اجتماعی بر سلامت و سبک زندگی مردم؛ لازم است که: مردم کنترل بیشتری بر سلامت خود داشته باشند. انجام مراقبت‌های سلامت برای خود، اعضای خانواده، عملکردی آگاهانه و آموختنی است که می‌تواند برای ادامه حیات و حفظ عملکرد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی انسان در تمامی دوران‌ها و موقعیت‌های زندگی استفاده شود.

### سفیر سلامت خانواده

متقاضی سفیر سلامت خانواده یکی از اعضای خانواده است (ترجیحاً خانم) که: متأهل یا دارای سن بیشتر از ۱۸ سال است و حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن دارد و دارای نفوذ بر اعضای خانواده بوده و در دوره‌های آموزش حضوری و مجازی تعیین شده در سه حیطة: پیشگیری و ارتقای سلامت، درمان‌های اولیه و توانبخشی، مسؤولیت مشارکت در مراقبت از سلامت خود و خانواده را به عهده می‌گیرد.

### رابط سلامت محله

رابط سلامت باید فعال، مقیم و ماندگار در محله باشد و در منطقه زندگی خود فردی خوشنام و دارای نفوذ بوده و ۴۰ خانواده را تحت پوشش قرار دهد. رابط سلامت محله در سه حیطة کلی: پیشگیری و ارتقای سلامت، درمان‌های اولیه و توانبخشی به روش گروهی آموزش دیده است.

### اهداف کلی

توانمندسازی فرد، خانواده و جامعه برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت در مراقبت از خود و همیاری و مشارکت جمعی در برنامه «هر خانه یک پایگاه سلامت» در قالب برنامه‌های زیر در خانه بهداشت اجرا می‌شود:

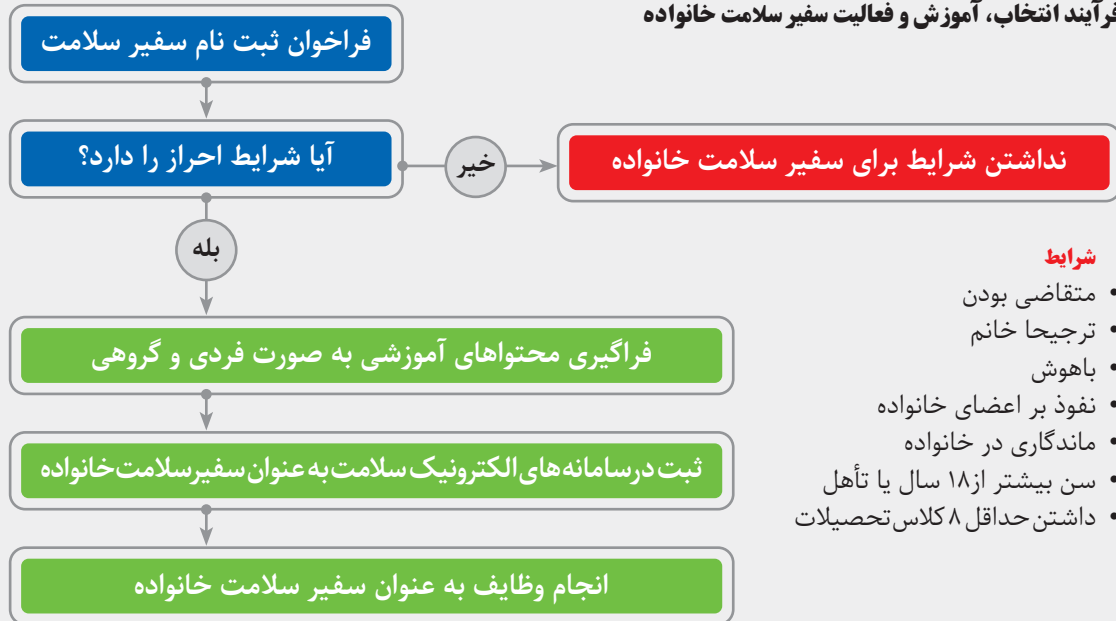
۱. تربیت سفیر سلامت خانواده
۲. تربیت رابط سلامت محله

### اهداف اختصاصی

۱. تربیت یک سفیر سلامت به ازای هر خانواده
۲. تربیت یک رابط سلامت به ازای هر ۴۰ سفیر سلامت خانواده



### فرآیند انتخاب، آموزش و فعالیت سفیر سلامت خانواده



### فرآیند انتخاب، آموزش و فعالیت رابط سلامت محله



« عضویت در هیأت امنای مرکز خدمات جامع سلامت  
 « آشنایی کلی با حیطه های اصلی و اهمیت آنها  
 (شیوه های پیشگیری و ارتقای سلامت، درمان های اولیه، توانبخشی)

شرح وظایف و فعالیت های در نظر گرفته شده برای شخص حقیقی و حقوقی در سطح روستا در نظام سلامت کشور

• شورای اسلامی روستا در راستای حمایت از برنامه هرخانه یک پایگاه سلامت فعالیت های زیر را انجام می دهد:

« آموزش درباره ضرورت و چگونگی اجرای برنامه هرخانه یک پایگاه سلامت

- **معلمان روستا** در راستای ترغیب مردم برای مراجعه به خانه بهداشت و ثبت نام برای سفیر سلامت خانواده فعالیت‌های زیر را انجام می‌دهند:

« عضویت در هیأت امنای مرکز خدمات جامع سلامت

« آشنایی با حیطه‌های اصلی: شیوه‌های پیشگیری و ارتقای سلامت، درمان‌های اولیه، توانبخشی

« آموزش درباره ضرورت و چگونگی اجرای برنامه هرخانه یک پایگاه سلامت

### شرح وظایف بهورز مرد/ بهورز زن در سطح خانه بهداشت براساس گروه هدف

- برای مردم منطقه تحت پوشش:

« همکاری در برگزاری پویش‌های آموزشی و اطلاع‌رسانی برنامه سفیر سلامت خانواده/ رابط سلامت (ماهانه)

« بررسی خانواده‌های تحت پوشش از نظر داشتن یک فرد واجد شرایط سفیر سلامت خانواده و ثبت اطلاعات آن‌ها در سامانه‌های پرونده الکترونیک سلامت (مستمر)

« شناسایی خانواده‌های فاقد فرد واجد شرایط برای سفیر سلامت و برقراری ارتباط با آن‌ها برای تعیین رابط (مستمر)

« نظارت بر اطلاعات ثبت شده در اینترفیس (نرم افزار GAP) یا هر نرم افزار دیگر مورد استفاده در دانشگاه مربوط

- برای سفیر سلامت خانواده و رابط سلامت:

« برگزاری آموزش‌های فردی و گروه برای سفیران سلامت خانواده و رابطان سلامت براساس حیطه‌های اصلی (هفتگی)

« ترغیب سفیران سلامت خانواده واجد شرایط برای فعالیت به عنوان رابط سلامت (مستمر)

« بررسی و تحلیل شاخص‌های مرتبط با برنامه‌های سفیر سلامت خانواده و رابطان سلامت (ماهانه)

« ارزشیابی عملکرد سفیران سلامت خانواده/ رابطان

سلامت (ماهانه)

« اجرای برنامه‌های ابلاغ شده از سطوح بالاتر

### دانش و مهارت مورد نیاز برای بهورز برای انجام وظایف در نظر گرفته شده در برنامه به شرح زیر بیان شود:

مهارت انجام نیازسنجی، آشنایی و مهارت برقراری ارتباط استراتژیک، مهارت آموزش افراد تحت پوشش، آشنایی و مهارت‌های پایه و کاربردی در زمینه سلامت، آشنایی و مهارت برقراری ارتباط، آشنایی و مهارت ارزشیابی برنامه‌های آموزش بهداشت، آشنایی با مبانی و مفاهیم برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت، مراقبت از خود (شیوه‌های پیشگیری و ارتقای سلامت، درمان‌های اولیه، توانبخشی)، مهارت انجام کارگروهی

### دوره‌های آموزشی در سه حیطه برنامه هرخانه یک پایگاه

۱. 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 مقابل بلایا، روش نشستن صحیح
۲. حیطه درمان‌های 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، کم آبی بدن و تنظیم آب و الکترولیت‌ها
۳. 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

### گزارش‌ها و شاخص‌های برنامه هرخانه یک پایگاه سلامت

- شاخص‌های مرتبط با آموزش و فعالیت سفیران سلامت خانوار و رابطان سلامت

« تعداد سفیر سلامت خانواده به شکل جمعی

« درصد خانواده‌های دارای سفیر سلامت

« تعداد سفیران سلامت فعال (حداقل یک بار در ماه

در آموزش‌های گروهی که در پایگاه سلامت و خانه بهداشت برگزار می‌شود، شرکت کنند و آموخته‌های خود را به خانواده منتقل کنند)

« درصد سفیر سلامت فعال

« تعداد رابط سلامت محله

« تعداد رابط سلامت محله فعال

« درصد رابط سلامت محله فعال

### • شاخص‌های مرتبط با محتوای آموزشی مخاطب (سفیر سلامت خانواده)

این شاخص‌ها بر اساس محتوای آموزشی راهنماهای خودمراقبتی سفیران سلامت خانواده تنظیم شده‌اند. شاخص‌هایی که برای افراد خانواده پیشنهاد شده‌اند، ترکیبی از شاخص‌های آگاهی و عملکرد هستند. در این موارد باید به شاخص‌هایی مانند آگاهی توجه بیشتری داشت. دو نمونه از شاخص‌ها جهت آشنایی به شرح زیر است:

#### خودمراقبتی در افسردگی

**شاخص:** درصد خانوارهای دارای سفیر سلامت که با علایم افسردگی به پایگاه سلامت / مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کرده‌اند.

#### مراقبت از پای دیابتی

**شاخص:** درصد آگاهی سفیران سلامت در مورد چگونگی پیشگیری از بروز زخم پای دیابتی

درصد خانوارهای دارای سفیر سلامت که با مشکل پای دیابتی مراجعه کرده‌اند.

### نمونه پیام‌های آموزشی که به‌روز می‌تواند برای جذب سفیران سلامت خانواده از آن استفاده کند.

- با مراجعه به واحدهای ارائه خدمت، سفیر سلامت خانواده خود باشید.
- با یادگیری درمان‌های اولیه می‌توانید جان اعضای خانواده و دوستان خود را در شرایط اورژانس نجات دهید.
- با داشتن حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن می‌توانید سفیر سلامت خانواده خود باشید.
- با یادگیری راهنمای خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی، مراجعه غیر ضروری به مراکز درمانی را کاهش دهید.

### نتیجه‌گیری

باید ۲۰ میلیون نفر در خانه‌های مردم به عنوان سفیران سلامت در حلقه اول فرآیند خدمات با سیستم سلامت کشور مرتبط شوند. به طوری که قبل از خانه بهداشت و پایگاه سلامت، یک سطح جدید بدون خرج و هزینه به نظام شبکه اضافه کرده و در خانواده تعریف شود، یعنی به جای این که اولین سطح تماس خانه‌های بهداشت یا پایگاه سلامت باشد، اولین تماس در خانه توسط فردی آموزش دیده به عنوان حلقه اتصال خانواده و جامعه تعریف شود.

#### منابع

- رفیعی فر شهرام و همکاران. الزامات و استانداردهای هر خانه یک پایگاه سلامت، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، مرکز مدیریت شبکه، دفتر آموزش و ارتقای سلامت، ناشر: تندیس، ۱۳۹۸.
- رفیعی فر شهرام و همکاران. برنامه نیازسنجی سلامت جامعه: شیوه نامه اجرایی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ناشر: تندیس، ۱۳۹۵.
- رفیعی فر شهرام و همکاران. دستورالعمل اجرایی برنامه ملی خودمراقبتی، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر آموزش و ارتقای سلامت، ناشر: مجسمه، ۱۳۹۴.
- رفیعی فر شهرام و همکاران. راهنمای توانمندسازی خانواده‌ها برای خودمراقبتی (ویژه پزشک خانواده و تیم سلامت)، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر آموزش و ارتقای سلامت، ناشر: مهر راوش، ۱۳۹۳.
- رفیعی فر شهرام و همکاران. بسته خدمت خودمراقبتی، همیاری و مشارکت جمعی، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر آموزش و ارتقای سلامت، ناشر: مهرمتین، ۱۳۹۳.
- رفیعی فر شهرام و همکاران. برنامه آموزش و ارتقای سلامت مبتنی بر توانمندسازی مردم و جوامع، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر آموزش و ارتقای سلامت، ناشر: تندیس، ۱۳۸۴.

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰). کد موضوع ۱۰۸۲۲. پیامک ۰۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۸۲۲)