



گروه‌های خودیار چیست و چگونه فعالیت می‌کنند؟

فاطمه کیانپور

کارشناس مسؤؤل آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی گراش



علیرضا مساح قطب آبادی

معاون بهداشتی
دانشکده علوم پزشکی گراش



محمد اسماعیلی

کارشناس آموزش و ارتقای سلامت معاونت
بهداشتی دانشکده علوم پزشکی گراش



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- ضرورت تشکیل گروه‌های خودیار را توضیح دهند.
- استانداردهای تشکیل گروه‌های خودیار را شرح دهند.
- شرح وظایف خانه بهداشت/ پایگاه سلامت در گروه‌های خودیار را بیان کنند.

مزایای گروه خودیار

- یادگیری اطلاعات و روش‌های جدید برای مقابله با مشکلات
- اطمینان یافتن مجدد و حمایت از دیگران با تجربیات زندگی مشابه
- فراگیری بهتر ابزار احساسات و حساسیت بیشتر داشتن نسبت به احساسات دیگران
- احساس قدرت و اعتماد به نفس بیشتر در مقابله با چالش‌ها
- توسعه دادن یک ارتباط با جامعه، همانندسازی شخصی با یک گروه اجتماعی و انزوای شخصی کمتر

استانداردهای تشکیل گروه‌های خودیار

یک گروه خودیار، داوطلبانه و رایگان بوده و متشکل از ۵ تا ۱۵ نفر و به طور معمول ۱۰ تا ۱۲ نفر است. نقش‌ها در گروه خودیار شامل: تسهیل‌گر (مراقب سلامت / بهورز)، رهبر گروه و عضو گروه است. جلسات این گروه‌ها شبیه جلسات آموزشی معمول و کلاسیک نیستند؛ بلکه جلسات همدلی و حمایت عاطفی هستند. اداره آن به روش بحث گروهی است، هدایت جلسه توسط رهبر غیر متخصص انجام می‌گیرد که فردی است که به موفقیت‌هایی در زمینه مشکل مورد بحث دست یافته و دارای مهارت‌های تسهیل‌گری نیز است. مراقب سلامت به عنوان تسهیل‌گر در برخی از جلسات شرکت می‌کند. این گروه‌ها، هیچ اداره‌کننده متخصصی ندارند. جلسات گروه خودیار اغلب به شکل حضوری و چهره به چهره برگزار می‌شود اما امروزه با پیشرفت فناوری‌های ارتباطی و همچنین شیوع گسترده بیماری کووید-۱۹ به شکل مجازی نیز تشکیل می‌شود. برای کسانی که در گروه‌ها راحت نیستند یا کسانی که بسیار دور از محل تشکیل ملاقات گروه، زندگی می‌کنند یا به هر دلیلی خروج از خانه برای‌شان مشکل است، ارتباط از طریق فضای مجازی مناسب‌تر است.

رهبران گروه‌های خودیار در طول سال باید حداقل در ۲ مورد از دوره‌های آموزشی که توسط دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت برنامه‌ریزی و اجرا می‌شود، شرکت کنند. لازم است همه نقش‌ها در گروه،



مقدمه

بسیاری از اقدامات خودمراقبتی، اگر در فضایی تعاملی و گروهی انجام شوند تأثیر بیشتری دارند. برنامه‌های خوب خودمراقبتی معمولاً یک قسمت تعامل گروهی به شکل گروه خودیاری / حمایتی / آموزشی دارند؛ لذا تشکیل گروه‌های خودیاری از رویکردهای برنامه خود مراقبتی است.

گروه خودیار چیست؟

گروه‌های باز، خودگردان و کوچکی که با فواصل منظمی یکدیگر را ملاقات می‌کنند و هدف آن‌ها کمک دو جانبه است. کمک دو جانبه نوعی حمایت اجتماعی است بین افراد دارای مشکل مشترک یا موضوعی که آن‌ها را به شکلی برابر به هم پیوند می‌دهد. اعضای گروه خودیار در طی جلسات متعدد، تجربیات و اطلاعات خود را به اشتراک گذاشته و ضمن ارائه راه‌های مقابله با مشکل مشترک، به همدلی و حمایت عاطفی با سایر اعضای گروه می‌پردازند.

مانند گروه خودیار سرطان که اعضای آن یا خودشان یا یکی از اعضای خانواده‌شان مبتلا به سرطان بوده و آرزوی‌شان پیشگیری از سرطان و کنترل آن است. در واقع تعامل افراد با سایر اعضای گروه، موجب پایبندی بیشتر آن‌ها به تصمیم‌های خودمراقبتی شده و در نتیجه، فواید و نتایج بهتری به دست می‌آید.

رهبران گروه‌های خودیار در طول سال باید حداقل در ۲ مورد از دوره‌های آموزشی که توسط دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت برنامه‌ریزی و اجرا می‌شود، شرکت کنند.



نسبت به ارائه اطلاعات دقیق و مناسب، توانمندسازی اعضای گروه، پاسخگو بودن نسبت به نیازهای گروه پایبند باشند. گروه‌های خودیار، جایگزین کمک‌های پزشکی و اجتماعی نیستند ولی آن‌ها را تکمیل می‌کنند.

گروه‌های خودیار مطابق با سیاست‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی عمل می‌کنند. این سیاست‌ها عبارتند از:

رازداری، اصول اخلاقی، نبود تبعیض، ارائه نکردن مشاوره پزشکی، عدم به اشتراک‌گذاری ارقام دارویی و پزشکی

شرح وظایف پایگاه/خانه بهداشت:

- نظارت بر ثبت نام و عضویت سفیران سلامت داوطلب در گروه خودیار و ثبت تعداد گروه‌های خودیار
- شرکت در جلسات گروه‌های خودیار به عنوان تسهیل‌گر
- معرفی گروه‌های خودیار به خدمت‌گیرندگان و ارجاع آن‌ها
- ارائه نقش به عنوان تسهیل‌گر و مشاور در کنار گروه خودیار
- تعیین وضعیت شاخص گروه‌های خودیار تحت پوشش و تحلیل آن
- طراحی و مداخله برای بهبود شاخص

مراقب سلامت/بهورز برای تسهیل‌گری در گروه‌های خودیار باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

- **دانش:** آشنایی با مبانی خودمراقبتی و مفاهیم مرتبط، گروه‌های خودیار و فواید آن، تکنیک‌های تصمیم‌گیری گروهی، تکنیک نیازسنجی آموزشی، آشنایی با تسهیلات موجود در کشور
- **نگرش:** داشتن اعتقاد به انجام کار گروهی، اهمیت دادن به گروه‌های خودیار و ارزش نهادن به نظرات گروه
- **مهارت:** داشتن مهارت انتقال مطالب، مهارت‌های ارتباطی، برنامه‌ریزی آموزشی، روش‌های آموزش گروهی، برقراری ارتباط مؤثر، رهبری گروه

نتیجه‌گیری

خودیاری جزئی از راهبرد PHC است که تمرکز آن بر «سلامت مردم در دستان مردم» است. نقطه قوت این راهبرد می‌تواند جهت‌گیری آن به سمت اقدام و پیشرفت باشد. اعضای این گروه‌ها به شکل همزمان، دهنده و گیرنده کمک هستند. یکی از نکات اساسی در خودیاری این است که فقط کسانی که یک مشکل را تجربه کرده‌اند، می‌توانند آن را درک کنند. این گروه‌ها با اینکه از طرف روان‌شناسان یا پزشکان اداره نمی‌شوند ولی کمک خیلی مهمی هستند، چون اعضای این گروه‌ها می‌توانند با هم راه‌های مختلف را آزمایش کنند.

پیشنهادها

مراقبان سلامت/بهورزان گروه‌های خودیار مردم را برای به اشتراک گذاشتن تجربه زندگی مشترک برای پشتیبانی، آموزش و کمک‌های متقابل، تشکیل دهند. حمایت‌های لازم و نظارت بر رهبران گروه‌ها را داشته باشند و بازخورد مناسب را دریافت کنند.

• pr.tums.ac.ir/Zvpq

• <https://www.selbsthilfe-buero.de/index.php?id=175&L=10>

• وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر آموزش و ارتقای سلامت، دستورالعمل تشکیل گروه‌های خودیار

منابع