

راهکارهای بهبود شاخص‌ها این ۱۵ مورد را جدی بگیرید!

اهداف آموزشی

از خوانندگان محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه مقاله:

- اهمیت شاخص‌های بهداشتی در نظام سلامت را بیان کنند.
- شاخص‌های بهداشتی را تعریف کنند.
- جایگاه بهورزان در ارتقای شاخص‌های بهداشتی را شرح دهند.
- راهکارهای بهبود شاخص‌های بهداشتی در حوزه‌های فنی مختلف را مطابق شرح وظایف بهورزان ارائه کنند.

صدیقه انصاری پور

کارشناس مسئول آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



مریم ملایی

کارشناس گسترش حوزه معاونت بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



نیز نقش بسزایی در ایجاد رضایتمندی مراجعان دارد. هنگامی که فردی به شما به عنوان ارائه دهنده خدمت، مراجعه می‌کند، امیدوار است که اتفاقی روی دهد! حال، این اتفاق می‌تواند ارائه راه حلی برای رفع مشکل یا پاسخی دلگرم کننده به پرسش او باشد.

دقت کنید که فارغ از موضوع مورد بحث یا سؤال مطرح شده، لازم است به مراجعه کننده اطمینان دهید که به او کمک خواهید کرد و از او بخواهید تا با پاسخ دادن به پرسش‌های ساده شما، مسأله را روشن تر کند. این، یکی از ساده ترین روش‌های ایجاد ارتباط بوده و در کسب رضایت مراجعه کننده تاثیری بسزا خواهد داشت.

۲. شنیدن مشکلات به شکلی فعالانه

لازم است ارائه دهندگان خدمت، دقت کنند که وقتی مراجعه کننده احساسات خود را با آن‌ها در میان می‌گذارد، علاوه بر گوش کردن و توجه نشان دادن، لازم است تا پیوندی عاطفی نیز با او برقرار کنند.

در نظر گرفتن حالات و عواطف مراجعان، از اهمیت بسیار زیادی برخوردار بوده و گام دیگری در جهت کسب رضایت آن‌ها به شمار می‌رود. لازم است به بهترین نحو تلاش کنید تا چگونگی حس و حال مراجعان، اعم از ناامیدی، نگرانی، خوشحالی یا عصبانیت را تشخیص دهید. برای مثال، می‌توانید به آن‌ها بگویید، «متوجه هستم که دلسرد شده‌اید، اما مطمئن باشید به شما کمک خواهیم کرد.» به این ترتیب، مراجعه کننده احساس آسودگی بیشتری خواهد داشت.

در ادامه به بررسی این راهکارها در هر حوزه می‌پردازیم:



شاخص‌های بهداشتی، معیاری هستند که به طور مستقیم یا غیر مستقیم تغییرات را اندازه‌گیری می‌کنند و داده خام را به اطلاعات مفید تبدیل می‌سازند تا مورد استفاده برنامه ریزان در سطح کلان قرار بگیرد.

در نظام سلامت ایران، بهورزان در خط مقدم پیشگیری از بیماری‌ها و آموزش مردم در مناطق روستایی قرار دارند. بهبود شاخص‌های بهداشتی، جمع‌آوری و ثبت منظم اطلاعات سلامت افراد در پرونده الکترونیک، بیانگر نقش مؤثر و تعیین کننده بهورزان در تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جمعیت تحت پوشش است. شاخص‌های بهداشتی در فرآیند برنامه‌ریزی سیستم بهداشتی ابزاری است که با هدف تعیین وضعیت موجود و میزان دستیابی به اهداف از پیش تعیین شده ایجاد شده و در دسترس است. به شکل کلی شاخص‌های بهداشتی، معیاری هستند که به طور مستقیم یا غیرمستقیم تغییرات را اندازه‌گیری می‌کنند و داده خام را به اطلاعات مفید تبدیل می‌سازند تا مورد استفاده برنامه ریزان در سطح کلان قرار بگیرد.

شاخص‌های بهداشتی در سطح خانه‌های بهداشت شامل شاخص‌های برنامه‌های کودکان، نوجوانان و مدارس، جوانان، میانسالان، سالمندان، باروری سالم و فرزندآوری، مادران باردار، مبارزه با بیماری‌های واگیر و غیرواگیر، مدیریت خطر بلایا، سلامت دهان و دندان، سلامت روان، بهبود تغذیه جامعه، آمار و وقایع حیاتی، بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای است. با توجه به مطالب پیشگفت و اهمیت شاخص‌های بهداشتی، ارائه خدمات به خصوص در خانه‌های بهداشت که توسط بهورزان انجام می‌شود، نیازمند راهکارهایی جهت بهبود شاخص‌های بهداشتی در جمعیت تحت پوشش است. راهکارهایی که برای بهبود شاخص‌های بهداشتی وجود دارد برای هر برنامه در حوزه بهداشت که توسط بهورزان انجام می‌شود، متفاوت است. قبل از شروع بحث، در همه برنامه‌ها توجه به این دو نکته حایز اهمیت است:

۱. برقراری یک ارتباط صمیمی و دوستانه

بهورز قبل از ارائه مراقبت‌های بهداشتی با کیفیت بالا، باید برخوردی مثبت و امیدوار کننده داشته باشد تا زمینه رضایت مندی مراجعان را فراهم آورد. رضایت مراجعه‌کننده تنها از طریق به کارگیری فناوری‌های پیشرفته به دست نمی‌آید بلکه رفتار و عملکرد کارکنان

- ایفای نقش برای مادران
- تحویل مکمل‌های دارویی رایگان به کودکان
- آموزش به مادران در خصوص تغذیه انحصاری با شیرمادر تا پایان شش ماهگی
- آموزش به مادران در خصوص تداوم شیردهی تا پایان دوسالگی

سعی شود آموزش‌ها ساده و روان و قابل درک و توأم با عمل باشد تا یادگیری را بیشتر کند. ضرب المثل معروف چینی می‌گوید: «چون می‌شنوم از یاد می‌برم و چون می‌بینم به یاد می‌آورم ولی اگر عمل کنم یاد می‌گیرم.» در آموزش، استفاده از وسایل کمک آموزشی می‌تواند به کار عملی کمک کند. مانند نحوه مسواک زدن با ماکت دندان یا تهیه مایع درمانی خوراکی با استفاده از بسته ORS و سایر وسایلی که در مراکز و خانه‌های بهداشت موجود است.

به‌طور کلی هنگام استفاده از روش‌های آموزشی باید نکته اصلی مد نظر باشد:

۱. چه وقت مردم را پیدا کنیم؟ (زمان مناسب آموزش)
۲. کجا مردم را پیدا کنیم؟ (مکان مناسب آموزش)
۳. چگونه مردم را درگیر کنیم؟ (مشارکت دادن مردم)

شاخص‌های برنامه نوجوانان و مدارس

دانش آموزان قشر عظیم آسیب پذیر جامعه هستند که مراقبت بهداشتی آنان اگر چه از نظر تعیین و درجه‌بندی این نیازها در جوامع مختلف یکسان نیست؛ اما برای همه دانش آموزان مدارس صرف‌نظر از اختلافات نژاد، آب و



شاخص‌های برنامه کودکان

تأمین، حفظ و ارتقای سطح سلامت نوزادان و کودکان به‌عنوان گروه‌های آسیب پذیر جامعه در خدمات بهداشتی، جایگاه ویژه‌ای دارد که با افزایش آگاهی، دانش و مهارت و توانایی در تمام سطوح بهداشتی می‌توان عوارض بارداری، زایمان و پس از زایمان و اختلالات بدو تولد را بموقع تشخیص و مراقبت‌های لازم به مادران و نوزادان در معرض خطر ارایه کرد. مطالعات متعدد در کشورهای مختلف نشان داده که با رعایت اصول اولیه مراقبت، از بدو تولد و ارایه صحیح مراقبت‌ها می‌توان موفقیت چشمگیری در کاهش مرگ‌ومیر کودکان حاصل کرد. جهت ارتقای این شاخص‌های گروه سنی می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- استفاده از ظرفیت فضای مجازی برای آموزش و اطلاع رسانی
- استفاده از ظرفیت مادران موفق جهت آموزش سایر مادران دارای کودک
- استفاده از ظرفیت افراد کلیدی محله جهت ترغیب مادران دارای کودک برای دریافت مراقبت‌ها
- برنامه‌ریزی روزانه و منظم جهت فراخوان یا پیگیری توسط بهورز
- برگزاری کلاس‌های آموزشی با شیوه‌های نوین مثل





جوانان برای دریافت مراقبت‌ها

- آموزش جوانان در خصوص مسایل بهداشتی با استفاده از گروه همتا
- استفاده از ظرفیت محل‌های تجمع جوانان مثل حسینیه و مساجد، کلاس‌های تابستانه، بازارهای روز و... در صورت نیاز برای آموزش و فراخوان
- برنامه‌ریزی روزانه و منظم جهت فراخوان یا پیگیری توسط بهورز

شاخص‌های برنامه میانسالان

گروه سنی ۳۰ تا ۵۹ سال به‌عنوان گروه هدف این برنامه در نظر گرفته می‌شود. به لحاظ گذار اپیدمیولوژیک توجه به سلامت این گروه سنی اهمیت ویژه ای دارد. این گروه حدود نیمی از جمعیت را در بر می‌گیرد با توجه به جمعیت رو به افزایش این گروه سنی و تغییر چهره سلامت و بیماری، توجه به سلامت این قشر عظیم اجتماع که کانون سلامت خانواده نیز هست نیازمند حمایت جدی برای ارتقای همه جانبه کیفیت زندگی است.

بنابراین ارایه خدمات سلامتی به این گروه سنی به دلیل کثرت جمعیت، مولد بودن این گروه سنی، تأثیر رفتارهای سلامتی این گروه، بر ابعاد مختلف سلامت خانواده و... اهمیت ویژه ای دارد. می‌توان با این راهکارها این شاخص را بدین طریق ارتقا داد:

- استفاده از ظرفیت فضای مجازی برای آموزش و اطلاع رسانی

هوا و منطقه جغرافیایی، مسایل همسان و نقطه نظرهای مشترکی وجود دارد به طوری که در بیشتر کشورهای جهان مراقبت‌های بهداشتی دانش آموزان و آموزش آن‌ها از اهم مسایل ویژه بهداشتی و مورد توجه بوده است. برای ارتقای شاخص‌های بهداشتی این گروه سنی، می‌توان موارد زیر را در نظر گرفت:

- استفاده از ظرفیت فضای مجازی برای آموزش و اطلاع رسانی
- استفاده از ظرفیت افراد کلیدی محله جهت ترغیب خانواده‌های دارای نوجوان برای دریافت مراقبت‌ها
- آموزش نوجوانان در خصوص مسایل بهداشتی با استفاده از گروه همتا
- هماهنگی بین بخشی با مدارس تحت پوشش جهت امور آموزشی و مراقبت‌های این گروه سنی
- برنامه‌ریزی روزانه و منظم جهت فراخوان یا پیگیری توسط بهورز

شاخص‌های برنامه جوانان

جوانان هر کشور می‌توانند در فرآیند توسعه کشورها نقش قابل توجهی داشته باشند. آن‌ها نیازهای متنوعی چون آموزش، اشتغال، برخورداری از امکانات بهداشتی و سلامت و امکان فعالیت‌های مدنی و اجتماعی دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که نوجوانان و جوانانی که از آموزش مناسب برخوردار بوده اند، احتمالاً انتخاب‌های سالم‌تری را برای زندگی در بزرگسالی در مواردی نظیر عادات تغذیه مناسب تر و استفاده نکردن از دخانیات خواهند داشت. همچنین این افراد امکان دسترسی به مشاغل بهتر و درآمد بالاتری را دارند و در دوران کاری نیز مسایل ایمنی و بهداشت کار را بیشتر رعایت می‌کنند؛ لذا مثبت شدن تأثیر این متغیر نیز گویای آن است که قرار گرفتن افراد در محیط آموزشی و فراگیری سواد می‌تواند تأثیر مثبتی بر سیستم بهداشتی داشته باشد. جهت بهبود شاخص‌های جوانان این موارد می‌تواند راهگشا باشند:

- استفاده از ظرفیت فضای مجازی برای آموزش و اطلاع رسانی
- استفاده از ظرفیت افراد کلیدی محله جهت ترغیب

- و... در صورت نیاز برای آموزش و فراخوان
- برنامه‌ریزی روزانه و منظم جهت فراخوان یا پیگیری توسط بهورز
- برنامه‌ریزی جهت مراقبت در منزل سالمندان ناتوان

شاخص‌های برنامه باروری سالم و فرزندآوری

نتایج باروری سالم منجر به کاهش مرگ و میر مادران، نوزادان و کودکان، جلوگیری از سوء تغذیه در مادر و کودک، کاهش بیماری‌های ژنتیکی، جلوگیری از سقط‌های عمدی و عواقب حاصله از آن نظیر وقوع بیماری، معلولیت و مرگ و هم چنین عاملی برای فراهم کردن زمینه مناسب ارتقای سلامت خانواده می‌شود که می‌توان با آموزش‌های بموقع و مبتنی بر هدف این شاخص را با توجه به آیت‌های زیر افزایش داد:

- آرایه آموزش و ترغیب جوانان جهت ازدواج بموقع
- آرایه آموزش و ترغیب جوانان جهت فرزندآوری بموقع
- آرایه آموزش و ترغیب جوانان برای رعایت فواصل مناسب بین فرزندان
- تلاش در جهت ارتقای آگاهی زوجها در ابتدای زندگی
- زناشویی با هدف ارتقای رضایتمندی از زندگی زناشویی
- استفاده از ظرفیت افراد کلیدی جهت ترغیب فرهنگ فرزندآوری
- استفاده از ظرفیت فضای مجازی برای آموزش و پیگیری افراد

شاخص‌های برنامه مادران

مهم ترین هدف دیده بانی شاخص‌های بارداری زنان، پیشگیری از مرگ مادر است. میزان مرده زایی یکی از مهم ترین شاخص‌های دسترسی و کیفیت مراقبت‌های دوران بارداری و زایمان است. افزایش پوشش و کیفیت مراقبت‌های دوران بارداری و خدمات حین زایمان و توجه ویژه به گروه مادران پرخطر و ارتقای سطح سواد مادران می‌توانند در کاهش مرده زایی نقش داشته باشند. همچنین سقط ناایمن جنین یکی از علل مؤثر بر سلامت مادران است. برای کنترل سقط جنین عمدی نیاز به ایجاد دسترسی به اقدام‌های مشاوره‌ای و آموزش‌های

- استفاده از ظرفیت افراد کلیدی محله جهت ترغیب میانسالان برای دریافت مراقبت‌ها
- آموزش میانسالان در خصوص مسایل بهداشتی با استفاده از گروه همتا
- استفاده از ظرفیت محل‌های تجمع میانسالان مثل حسینیه و مساجد، کلاس‌های تابستانه، بازارهای روز و... در صورت نیاز برای آموزش و فراخوان
- برنامه‌ریزی روزانه و منظم جهت فراخوان یا پیگیری توسط بهورز

شاخص‌های برنامه سالمندان

- افزایش طول عمر انسان‌ها و اضافه شدن جمعیت سالمندان یکی از دستاوردهای قرن ۲۱ بوده و سالخوردگی جمعیت، پدیده‌ای است که برخی از جوامع بشری با آن روبرو هستند و برخی دیگر در آینده‌ای نزدیک با آن روبرو خواهند شد. این پدیده ناشی از بهبود شرایط بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی، کاهش مرگ و میر، افزایش امید به زندگی و اعمال سیاست کنترل موالید است. با تکیه بر این موارد می‌توان این شاخص را بهبود بخشید:
- استفاده از ظرفیت افراد کلیدی محله جهت ترغیب سالمندان برای دریافت مراقبت‌ها
- آموزش سالمندان در خصوص مسایل بهداشتی با استفاده از گروه همتا
- استفاده از ظرفیت محل‌های تجمع سالمندان مثل حسینیه و مساجد، کلاس‌های تابستانه، بازارهای روز



شاخص‌های برنامه مبارزه با بیماری‌های واگیر

بیماری‌های واگیر در طی قرن‌های گذشته همواره یکی از تهدیدکننده‌های اصلی سلامت انسان محسوب می‌شدند. این بیماری‌ها گاهی بسرعت در بین تعداد زیادی از افراد شیوع پیدا کرده و باعث مرگ و میر بالای افراد شده‌اند. امروزه به دلیل بیماری‌های واگیر و تغییر شیوه زندگی مردم، شاهد گذر اپیدمی بیماری‌ها از بیماری‌های واگیر به غیرواگیر هستیم به طوری که مهم‌ترین علل مرگ و میر درجهان، بیماری‌های غیرواگیر است. اما این مسأله نباید سبب بی توجهی به کنترل بیماری‌های واگیر شود چرا که با بروز مقاومت دارویی در عوامل بیماری‌زا و یا ناقلان آن‌ها، باز گشت مجدد برخی بیماری‌ها و ظهور بیماری‌های جدید، باعث توجه بیش از پیش به این بیماری‌ها شده است.

- برای بهبود این شاخص، بایستی به این نکات توجه کرد:
- ارزیابی همه مراجعان از نظر علایم کلیدی بیماری‌های واگیر
- انجام اقدام لازم (نمونه گیری، ارجاع به پزشک و...) در صورت وجود مورد مشکوک
- گزارش‌دهی بموقع بیماران مشکوک به سطوح بالاتر
- برنامه‌ریزی روزانه برای فراخوان همه گروه‌های سنی مشمول دریافت واکسن در زمان مقرر

شاخص‌های برنامه مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر

با توجه به افزایش ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر مانند بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان‌ها، بیماری‌های دستگاه تنفسی و حوادث که از شایع‌ترین علل مرگ در گروه سنی بالای ۵۰ سال است. به نظر می‌رسد که مهم‌ترین اقدام در جهت پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها، افزایش سطح آگاهی و دانش مردم به ویژه سالمندان است. علاوه بر این می‌توان با استفاده از این راهکارها این شاخص را افزایش داد:

- برنامه‌ریزی منظم جهت فراخوان افراد مبتلا به بیماری‌های غیر واگیر (دیابت، فشارخون و...)
- استفاده از ظرفیت محل‌های تجمع بیماران مبتلا به بیماری‌های غیرواگیر مثل مساجد، حسینیه‌ها، بازارهای روز و...



لازم برای پیشگیری از بارداری‌های ناخواسته و همچنین ارتقای آگاهی و نگرش زنان درباره عوارض جسمی و روانشناختی سقط جنین و همچنین حق حیات جنین است. میزان زایمان سزارین یکی از شاخص‌های عملکرد برنامه‌های سلامت مادران بوده که کنترل سزارین‌های غیرضروری می‌تواند منجر به بهبود پیامدهای زایمان و همچنین سلامت مادران و نوزادان شود. با توجه به روند روزافزون سزارین‌های غیرضروری، به نظر می‌رسد که مداخلاتی مانند فرهنگ سازی مناسب برای زنان گروه سنین باروری، افزایش آگاهی مادران از خطرات سزارین، ایجاد دسترسی به جلسات مشاوره برای مقابله با مواردی مانند ترس مادران از زایمان طبیعی بتوانند به کنترل این روند فزاینده، کمک کنند. این موارد، پیامدهای سلامتی را افزایش خواهد داد و به زنان، خانواده‌هایشان و بهورزان تجربه مثبتی می‌دهد:

- پیگیری زنان همسردار برای دریافت مراقبت پیش از بارداری
- استفاده از فضای مجازی جهت اطلاع رسانی و آموزش مادران باردار
- برنامه‌ریزی روزانه مادران باردار جهت دریافت مراقبت‌های بارداری
- استفاده از ظرفیت گروه هم‌تا برای ترغیب زنان باردار جهت مراجعه به خانه بهداشت و دریافت خدمات
- پیگیری زنان باردار پس از زایمان جهت دریافت مراقبت‌های کامل دوران پس از زایمان



لغات و زیبایی فرد دارند. مردم به علت عدم توجه لازم به مراقبت صحیح و منظم، به درجات مختلفی از بیماری‌های دهان و دندان مبتلا هستند. باید بدانیم دندان پوسیده، ترمیم شده و کشیده شده، موجب افزایش یا بدتر شدن شاخص می‌شوند. بنابراین هدف اصلی در برنامه‌ها افزایش تعداد دندان‌های سالم شیری و دایمی است تا شاخص سلامت دهان و دندان به صفر نزدیک شود. مانند تمام برنامه‌های موفق در کنترل بیماری‌ها، مطمئناً پیشگیری و افزایش آگاهی و مهارت افراد در خودمراقبتی، مؤثرترین راه جهت کنترل است. علاوه بر این، به‌رزان می‌توانند با تکیه به موارد زیر این شاخص را ارتقا دهند:

- آموزش مادران دارای کودک ۳ تا ۵ سال جهت انجام وارنیش تراپی در منزل
- هماهنگی با مدارس تحت پوشش جهت انجام وارنیش تراپی در دو نوبت
- استفاده از فضای مجازی در خصوص آموزش بهداشت دهان و دندان و همچنین مزایای وارنیش تراپی
- استفاده از گروه هم‌تایان جهت ترغیب سایر دانش‌آموزان به رعایت بهداشت دهان و دندان

شاخص‌های سلامت روان

سلامت روان حالتی از «بهزیستی»- زیستن در شرایطی بهتر- است که در آن فرد به توانایی‌های خود پی می‌برد، می‌تواند با استرس‌های عادی زندگی کنار بیاید، می‌تواند بر اطرافیان و دوستان خود اثرگذار باشد و همچنین

- استفاده از ظرفیت افراد کلیدی برای ارایه آموزش‌ها
- استفاده از ظرفیت گروه هم‌تا برای ارایه آموزش‌ها و ترغیب جهت دریافت مراقبت‌های بموقع
- برنامه‌ریزی روزانه جهت فراخوان بموقع افراد مبتلا

شاخص‌های برنامه مدیریت خطر بلایا

مواجهه بالای کشورمان با انواع مخاطرات طبیعی و انسان ساخت از نگرانی‌های جدی نظام سلامت کشور است. بدین جهت معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به‌عنوان متولی اصلی پیشگیری از بیماری‌ها و پیامدهای سوء آن‌ها بر سلامتی، اقدام به توسعه برنامه‌های کاهش خطر بلایا از طریق تأسیس واحد مدیریت و کاهش خطر بلایا و اجرای برنامه‌های آمادگی جامعه در برابر مخاطرات طبیعی کرده است. به‌رزان در این زمینه به عنوان پیش‌تازان این طرح نقش مهمی در ارتقای سطح آگاهی، افزایش مشارکت‌های مردمی، ارزیابی نقایص و تلاش برای رفع کمبودهای این بخش و بازایی سلامت جسمی، اجتماعی و روانی در قبل، حین و پس از حادثه ایفا می‌کنند و لازم است در این زمینه تلاش بیشتری جهت ارتقای این برنامه با توجه به موارد زیر شود:

- برنامه‌ریزی روزانه جهت انجام ارزیابی و آموزش خانوارها در برابر بلایا
- استفاده از فرصت‌های تجمع گروه هدف این برنامه (زنان سرپرست خانوار یا زنان دارای نقش همسر) جهت ارایه آموزش‌ها
- هماهنگی و جلب مشارکت با شورای روستا درخصوص اجرای مانورهای مورد نیاز
- استفاده از ظرفیت فضای مجازی برای ارایه آموزش‌ها

شاخص‌های برنامه سلامت دهان و دندان

بدون سلامت دهان و دندان، سلامت عمومی بدن تأمین نمی‌شود. دندان‌های سالم به عنوان اولین قسمت از دستگاه گوارش نقش مهمی در تغذیه، رشد و تکامل، و سلامت عمومی بدن فرد ایفا می‌کنند. علاوه بر این، دهان و دندان نقش مهمی در صحبت کردن، ادای صحیح



طریق افزایش سطح سواد خصوصاً سواد بهداشتی و آگاهی افراد از مضرات آن‌ها کاهش داد. با توجه به نکات زیر می‌توان این شاخص را افزایش داد:

- استفاده از افراد دارای نمای توده بدنی به عنوان الگو برای ترویج سبک زندگی سالم در بین مردم (فرهنگ‌سازی و اصلاح الگوی غذایی)
- هماهنگی با شورای روستا جهت ایجاد امکانات ورزشی در روستا
- استفاده از ظرفیت افراد کلیدی محله برای ترغیب مردم جهت دریافت خدمات
- برنامه‌ریزی منظم برای فراخوان افراد یا پیگیری آن‌ها
- استفاده از ظرفیت فضای مجازی برای آرایه آموزش
- جلب مشارکت خیران جهت تهیه سبد غذایی برای افراد بی بضاعت مخصوصاً کودکان و زنان باردار

آمار و وقایع حیاتی

نگارش همه اتفاقات و رویدادهای حیاتی در طول زندگی افراد از بدو تولد تا هنگام وفات همراه با تغییرات و تحولات در زیج حیاتی و در بایگانی‌ها، در خانه‌های بهداشت نگهداری می‌شود. چون بر اساس آمارهای در دسترس، متخصصان امور برنامه‌ریزی می‌توانند در جهت آرایه روش‌ها و برنامه‌های مدون و دقیق برای توسعه و آبادانی و پیشبرد اهداف اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و غیره گام بردارند، لذا برای ارتقای این موضوع توجه به‌ورزان به موارد زیر قابل تأمل است:

می‌تواند نقش‌های اجتماعی‌اش را به خوبی ایفا کند. برخورداری از سلامت روان برای ما به عنوان انسان -موجودی متفکر و اجتماعی- و در تعامل با دیگران، لذت بردن از زندگی و احساس رضایت، امری ضروری است. بر همین اساس است که ارتقای سلامت و بهداشت روان یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های حیاتی افراد و جوامع در سراسر جهان است. از یاد نبریم، ما تنها «یکبار» زندگی می‌کنیم! و برای این مدت کوتاه نامشخص، داشتن رضایت و احساس خوشبختی و سعادتمندی حق همه ماست. به‌ورزان می‌توانند با به‌کارگیری این موارد شاخص سلامت روان را بهبود بخشند.

- هماهنگی درون بخشی برای استفاده از ظرفیت کارشناس سلامت روان برای آرایه آموزش‌های گروهی (در صورت امکان)
- استفاده از ظرفیت افراد کلیدی محله برای ترغیب مردم جهت دریافت خدمات غربالگری اختلالات سلامت روان
- برنامه‌ریزی منظم جهت فراخوان افراد یا پیگیری بیماران مبتلا به اختلالات سلامت روان
- استفاده از ظرفیت فضای مجازی جهت آرایه آموزش‌ها

شاخص‌های بهبود تغذیه جامعه

تعریف تغذیه بر دستیابی به امنیت غذایی و امنیت تغذیه‌ای عموم مردم تأکید دارد. بر اساس آخرین تعریف مجامع بین‌المللی، امنیت غذایی عبارت است از «دسترسی همه افراد جامعه در تمام اوقات به غذای کافی برای داشتن زندگی سالم و فعال». امنیت تغذیه‌ای نیز استفاده فیزیولوژیک از مقادیر مناسبی از غذای سالم و مغذی با مطلوبیت اجتماعی و فرهنگی توسط همه افراد خانواده برای داشتن یک زندگی فعال، مولد و سالم است. هدف از تأمین غذای مطلوب و کافی تنها رفع گرسنگی آشکار (سیری شکمی) نیست بلکه تأمین نیازهای سلولی به مواد مغذی یعنی رفع گرسنگی پنهان را نیز دربر دارد. (سیری سلولی)

همچنین عادات بد غذایی، تأثیر منفی و معنی‌داری بر سطح سلامت افراد دارد. می‌توان عادات بد غذایی را از

نگارش همه اتفاقات و رویدادهای حیاتی در طول زندگی افراد از بدو تولد تا هنگام وفات همراه با تغییرات و تحولات در زیج حیاتی و در بایگانی‌ها، در خانه‌های بهداشت نگهداری می‌شود.



- ثبت دقیق و به روز اطلاعات در زیج حیاتی
- ثبت دقیق موارد فوت در سامانه پرونده الکترونیک و همچنین زیج حیاتی
- ارایه آمارهای دقیق و بموقع به سطوح بالاتر

شاخص‌های بهداشت محیط و حرفه ای

مدیریت سلامت محیط و کار، با سیاست‌گذاری و ارایه خط مشی فنی و تخصصی مربوط به امور پیشگیری، کنترل، کاهش و حذف شرایط و عوامل تهدید کننده سلامت انسان در محیط زندگی و کار و همچنین حفظ و ارتقای سلامت نیروی کار با ارج نهادن به کرامت انسانی، عدالت اجتماعی و توجه به توسعه پایدار با بهره گیری از مشارکت‌های مردمی و همکاری‌های بین بخشی و

به کارگیری فناوری مناسب از طریق به کارگیری معیارها، ضوابط و نظام کارآمد ارایه خدمات به ایفای نقش در نظام سلامت می‌پردازد. بهورز با به کارگیری این موارد می‌تواند نقش مهمی در ارتقای این شاخص داشته باشد:

- نیاز سنجی آموزشی بر اساس بازدیدهای انجام شده
- برگزاری کلاس‌های آموزشی برای رفع مشکلات موجود
- هماهنگی با کارشناس بهداشت محیط مرکز یا ستاد شبکه برای رسیدگی به مشکلات
- گزارش‌دهی منظم و بموقع بازدیدهای انجام شده به سطوح بالاتر طبق دستورالعمل‌ها

- استفاده از ظرفیت فضای مجازی برای ارایه آموزش
- ایجاد تعامل سازنده و مناسب با شورای روستا، دهیار و معتمدان محل برای بر طرف کردن مشکلات روستا

نتیجه گیری

با توجه به موارد پیشگفت در خصوص شرح وظایف و اهمیت اجرای صحیح آن‌ها، راهکارهای پیشنهادی در خصوص بهبود شاخص‌های سلامت می‌تواند به شکل هدفمند به بهورزان کمک کنند تا به جمعیت تحت پوشش خود به شیوه صحیح و کارآمد ارایه خدمت کنند. در این صورت مدیران و مسئولان رده‌های بالاتر می‌توانند برنامه‌ریزی و سیاست گذاری بهتری برای نظام سلامت داشته باشند.

فهرست منابع:

1. <http://behdasht.sarabums.ac.ir/Page/672/%D8%B4%D8%A7%D8%AE%D8%B5>
2. <https://arakmu.ac.ir/file/download/page/1529471615-shakesmelisalamat.pdf>
3. <http://ensani.ir/fa/article/400530/%D8%A8%D8%B1%D8%B1%D8%B3%DB%8C>
4. https://jae.srbiau.ac.ir/article_3828_8270ace23d6d9315672d509588614553.pdf
5. <https://ejournal.sums.ac.ir/page-Template90/fa/156/show-form/46122-1>
6. https://phc.umsu.ac.ir/uploads/ardalan_-_disaster_terminology.pdf
7. <https://phc.umsu.ac.ir/uploads/dahan-dandan.pdf>
8. <https://fidibo.com/blog/what-is-mental-health-and-mantalhelth-queez>
9. <https://arakmu.ac.ir/file/download/regulation/1535528677-.pdf>
10. <https://pjorm.mashhad.ir/articles/1232674->
11. https://hlt.bums.ac.ir/index.aspx?page=_=form&order=show&lang=1&sub=22&pageid