

# نقش سفیران سلامت در آموزش جامعه

## سفیران سلامت، سفیر زندگی و پیام آوران سلامتی برای جامعه

### لیلا بخشش

کارشناس آموزش بهداشت و ارتقای سلامت  
معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی بهبهان



### زهرة پایمرد

کارشناس آموزش بهداشت و ارتقای سلامت  
معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی بهبهان



### زهرة عرب نژاد

کارشناس آموزش و ارتقای سلامت  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



### اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- خودمراقبتی فردی، سازمانی، اجتماعی و سواد سلامت را تعریف کنند.
- نقش سفیران سلامت را در سلامت جامعه بیان نمایند.
- فعالیت‌های سفیران سلامت را در برنامه خود مراقبتی توضیح دهند.
- رویکردهای برنامه خود مراقبتی را شرح دهند.



## مقدمه

یک ثروت حفظ کرده و ارتقاء می‌دهند. این انتخاب نیازمند برخورداری از سواد سلامت و تمرین مهارت‌های خودمراقبتی برای داشتن سبک زندگی سالم و مدیریت ناخوشی‌های جزئی، بیماری‌های مزمن و حاد است. با توجه به این واقعیت که مشارکت همه افراد در برنامه‌های آموزش سلامت امکان پذیر نیست، رابطان و سفیران سلامت به عنوان افراد پیشاهنگ و علاقه‌مند به حضور در کنار کارکنان بخش سلامت به شمار می‌آیند. این افراد پیشگامان و نماد مشارکت اجتماعی در برنامه‌های سلامت و پیام‌آوران سلامت در جامعه هستند. سفیران سلامت زنجیره تماس بین جامعه و سیستم بهداشت و درمان را تشکیل می‌دهند و می‌توانند گروه هدف مناسبی برای انتشار اطلاعات مربوط به سلامت باشند. آن‌ها در قبال خویش، خانواده و جامعه مسؤول هستند و در عمل با رعایت کردن سبک زندگی سالم موجب افزایش تأثیرپذیری مثبت جامعه از آموزش‌ها در اشاعه رفتارهای بهداشتی می‌شوند.

## فعالیت‌های سفیران سلامت

فعالیت سفیران سلامت در قالب برنامه‌های خودمراقبتی و طرح هر خانه یک پایگاه سلامت در سیستم بهداشت تعیین می‌شود. طرح هر خانه یک پایگاه سلامت به دنبال گسترش مشارکت آگاهانه مردم در عرصه تأمین، حفظ و ارتقای سلامت در تمامی خانه‌های کشور است. در راستای این برنامه، در هر خانواده یک نفر به عنوان «سفیر سلامت خانوار» آموزش دیده و برای مراقبت از سلامت خود، خانواده و جامعه توانمند می‌شود. آموزش و توانمندسازی سفیران سلامت خانوار، توسط تیم سلامت در واحدهای ارایه خدمات سلامت انجام می‌گیرد. **برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت در قالب برنامه‌های زیر اجرا می‌شود:**

- تربیت یک سفیر سلامت به ازای هر خانواده
  - تربیت یک رابط سلامت محله به ازای هر ۴۰ سفیر سلامت خانواده
- با توجه به اهمیت دوران کودکی، نوجوانی و جوانی، در جهت توانمندسازی افراد برای خودمراقبتی در مدارس،

سلامتی حق و مسئولیتی همگانی است. امروزه مشارکت اجتماعی افراد برای مراقبت از سلامت خود، خانواده و جامعه بخش اساسی سلامت محسوب می‌شود. مفهوم مشارکت در سلامت اساساً از رویکرد مردم محوری در اقدامات توسعه ای نشأت گرفته است که برای ارتقای سلامت باید به اصل «با مردم، نه برای مردم» متعهد بود و بر این اساس استراتژی‌هایی را در پیش گرفت که بر دخالت مردم در امور اجتماعی و رفتارهای ارتقادهنده سلامت استوار باشند. در نظام سلامت به منظور بهبود رفتارهای ارتقادهنده سلامت و ترویج سبک زندگی سالم، پیشگیری و کنترل بیماری‌ها، علاوه بر ارایه خدمات سلامت، انتقال اطلاعات موثر بر سلامتی مردم به زبانی ساده و کاربردی دارای اهمیت زیادی است. سفیران سلامت در کنار سیستم بهداشت و درمان انتقال دهنده پیام‌های بهداشتی در سطح جامعه هستند و عملکرد آن‌ها در سطح وسیع باعث افزایش سواد سلامت افراد و در نهایت سلامت جامعه می‌شود.

خودمراقبتی مصداق فرمایش خداوند است که می‌فرماید: «سرنوشت هیچ قومی تغییر نمی‌یابد مگر آن که خودشان بخواهند.» بنابراین خودمراقبتی، تبلور خواستن و توانستن برای انتخاب سرنوشتی سالم است.

## نقش سفیران سلامت در خودمراقبتی

اجرای برنامه خودمراقبتی فردی یا همان سفیران سلامت نیازمند مشارکت اجتماعی گسترده است. در این رویکرد باید بخش‌های مختلف جامعه در جذب و به کارگیری سفیران سلامت مشارکت کنند و فعالانه به ترویج خودمراقبتی روی آورند. خودمراقبتی به معنی فرایند حفظ سلامتی از طریق رفتارهای سالم و مدیریت ناخوشی و بیماری است که می‌تواند تحت تاثیر عواملی مانند دانش، نگرش، مهارت‌ها، موانع و تسهیل کننده‌ها قرار گیرد. افزایش خودمراقبتی منجر به ارتقای سلامتی شده، همچنین باعث افزایش کیفیت زندگی و بهبود سیستم مراقبت بهداشتی می‌شود. مردم با انتخاب گزینه‌های سالم، سلامت را به عنوان



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

# یک هر خانه پایگاه سلامت



هر خانه  
یک پایگاه  
سلامت

Each Home As a Health Post (HAHP)  
iec.behdasht.gov.ir behdasht.gov.ir

انجام مراقبت‌های گروه سنی خود و اعضای خانواده

- ترغیب و متقاعد کردن افراد خانواده در انجام رفتارهای بهداشتی و ایجاد سبک زندگی سالم
- فعال نمودن خانوارهای تحت پوشش خود در زمینه بهبود وضعیت محیطی و ارتقای سلامتی
- مشارکت در اجرای مناسبت‌های بهداشتی و کمپین‌های آموزش سلامت همگانی

تعریف مفهومی واژه‌های سفیر سلامت خانواده، رابط سلامت محله، خود مراقبتی، سواد سلامت

**سفیر سلامت خانواده:** عضوی از اعضای یک خانوار است که متاهل یا دارای سن بیشتر از ۱۸ سال و حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن دارد و دارای نفوذ بر اعضای خانواده بوده، در دوره‌های آموزشی حضوری و مجازی در سه حیطه پیشگیری و ارتقای سلامت، درمان‌های اولیه و توانبخشی شرکت کرده باشد و مسؤولیت انتقال مطالب آموخته شده در حوزه سلامت و مشارکت در مراقبت از سلامت خود و اعضای خانواده را بر عهده دارد.

**رابط سلامت محله:** فردی داوطلب است که از منطقه محل سکونت خود با داشتن سواد خواندن و نوشتن (حداقل ۸ کلاس)، برخورداری از مقبولیت اجتماعی مناسب، وقت کافی، داشتن انگیزه و علاقه برای انجام فعالیت‌های اجتماعی در راستای برنامه‌های سلامت

سفیران سلامت دانش آموز و در دانشگاه‌ها سفیران سلامت دانشجو (انفر به ازای هر ۱۰ نفر دانش آموز یا دانشجو) تربیت می‌شوند.

**فعالیت‌های سفیر سلامت خانوار در خود مراقبتی شامل موارد زیر است:**

- گذراندن دوره‌های آموزشی شامل: راهنماهای ملی خودمراقبتی (ناخوشی جزئی، سبک زندگی سالم، خطرسنجی بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها، بسته‌های هر خانه یک پایگاه سلامت، سایر دوره‌های آموزشی مبتنی بر نیازسنجی سلامت جامعه و سایر بسته‌های آموزشی مورد نیاز)
- انتقال آموزش‌های دریافت شده به اعضای خانواده
- مراجعه به پایگاه‌های سلامت / خانه بهداشت برای



سفیران سلامت در کنار سیستم بهداشت و درمان انتقال دهنده پیام‌های بهداشتی در سطح جامعه هستند و عملکرد آن‌ها در سطح وسیع باعث افزایش سواد سلامت افراد و در نهایت سلامت جامعه می‌شود.

فعالیت خود را جهت بهبود رفتارهای سالم بهداشتی در سازمان آغاز می‌کند.

**خود مراقبتی اجتماعی:** فرآیندی انتخابی، مشارکتی و فعال برای ارتقای سلامت یک جامعه است که توسط ائتلافی از شهروندان آن جامعه طراحی، اجرا، پایش و ارزشیابی می‌شود. هدف در این رویکرد، توانمندسازی جوامع مختلف برای توسعه محیط‌های سالم است. برای تحقق این هدف، شوراهای شهری و روستایی و شورایی‌ها می‌توانند نقش مهمی در جلب مشارکت اجتماع برای کنترل بر عوامل تعیین کننده سلامت داشته باشند. شورای حامی سلامت، برای سلامت منطقه تحت پوشش خود و آشنایی اعضای شورا با برنامه‌های خود مراقبتی و رفتارهای سالم بهداشتی و لزوم مشارکت فعال آنان تاکید دارد.

**سواد سلامت:** عبارت است از میزان ظرفیت هر فرد برای کسب، درک و فهم اطلاعات مربوط به سلامت که برای تصمیم‌گیری و عمل مناسب است. با افزایش سواد سلامت، توانایی افراد در به کار بردن اطلاعات سلامت، جهت اتخاذ تصمیمات درست در متن زندگی روزمره، خانه، محل کار، جامعه و نیز احساس مسؤلیت‌پذیری آن‌ها در برابر سلامتی خود بیشتر می‌شود. طبق مطالعات، بین سواد سلامت و پیامدهای نادرست سلامت رابطه وجود دارد. هر چه دانش در زمینه موقعیت‌های بهداشتی و سلامتی ضعیف‌تر باشد، استفاده از خدمات پیشگیری کننده کمتر است. بنابراین سواد سلامت، کلید توانمندسازی مردم در

همگانی، انتخاب و دعوت به همکاری می‌شود. هر رابط سلامت به طور متوسط ۴۰ خانوار را که در همسایگی محل سکونت خود زندگی می‌کنند تحت پوشش قرار می‌دهد و آموزش‌هایی را که به شکل گروهی در سه حیطه، پیشگیری و ارتقای سلامت، درمان‌های اولیه و توانبخشی فرا می‌گیرد به سفیران سلامت خانوارهای تحت پوشش خود انتقال می‌دهد.

**خودمراقبتی:** شامل اعمالی است، اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می‌دهند تا تندرست بمانند و از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود محافظت کنند. نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از ابتلا به بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت کنند.

**خودمراقبتی فردی:** رویکردی است که طی آن سیستم بهداشت و درمان سعی دارد افراد را در زمینه خودمراقبتی توانمند سازد تا علاوه بر حفاظت از سلامت خود به سلامت افراد خانواده و پیرامون خود نیز توجه کنند و در صورت نیاز اقدامات لازم را انجام دهند. در این رویکرد، هدف تربیت یک نفر سفیر سلامت به ازای هر خانوار است.

**خود مراقبتی سازمانی:** فرآیندی انتخابی، مشارکتی و فعال برای ارتقای سلامت یک سازمان است که توسط ائتلافی از اعضای سازمان طراحی، اجرا، پایش و ارزشیابی می‌شود. هدف در این رویکرد، ایجاد محیط کار سالم (محل کار دولتی یا خصوصی، مدرسه، دانشگاه، کارگاه، کارخانه...) از طریق اجرای برنامه‌های ارتقای سلامت در محل کار، ایجاد محیط فیزیکی سالم، حمایت و تشویق شیوه زندگی سالم با همکاری کارکنان و کارفرمایان است و به فعالیت‌هایی اشاره دارد که در محل کار انجام گرفته و از سلامت و رفاه کارکنان حمایت می‌کند. در خود مراقبتی سازمانی سفیر سلامت، فردی از کارکنان سازمان است که رابط بین سیستم بهداشتی و کارکنان آن سازمان می‌باشد. سفیر سلامت سازمان، پس از دریافت آموزش‌های لازم توسط کارشناسان سلامت،



## سواد سلامت، کلید توانمندسازی مردم در خصوص سلامت است و الزاماً به سال‌های تحصیل یا توانایی خواندن عمومی افراد ارتباط ندارد.



سازمان‌ها و شوراها به عنوان منتخبان مردم برای خودمراقبتی، موجب افزایش مشارکت مردم در برنامه‌های نظام سلامت و به طور ویژه در برنامه‌های خودمراقبتی می‌شود که این افزایش صرف حضور داوطلبانه نیست، بلکه مشارکتی را پدید می‌آورد که در آن شاهد فعالیت‌های پویا و اثرگذار در بهبود و ارتقای رفتارهای سلامت و سبک زندگی سالم و پیشگیری و کنترل بیماری‌ها در جامعه باشیم.

### پیشنهادات

جهت توانمند کردن سفیران سلامت، برنامه‌های آموزشی آن‌ها به شکل هدفمند برنامه‌ریزی و اجرا شود. از روش‌های نوین آموزش، بخصوص آموزش‌های الکترونیک و آموزش از طریق شبکه‌های اجتماعی استفاده شود. راهنماهای خودمراقبتی در اختیار آنان قرار بگیرد و علاوه بر آموزش‌های فردی در خصوص نحوه استفاده از این راهنماها، جلسات آموزشی گروهی متناسب با نیازها و شرایط شان برگزار شود، پایش و ارزشیابی سفیران به شکل دوره‌ای انجام شود و ابزارهای تشویقی جهت فعالیت و ماندگاری آنان در نظر گرفته شود.

خصوص سلامت است و الزاماً به سال‌های تحصیل یا توانایی خواندن عمومی افراد ارتباط ندارد.

### نتیجه‌گیری

در مسایل سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها آموزش و توانمندسازی همه گروه‌های جامعه از اهمیت زیادی برخوردار است، با این وجود آموزش برخی از گروه‌ها به دلیل نقش آنان در انتشار اطلاعات دریافت شده از اهمیت بیشتری برخوردار است از جمله سفیران سلامت که بازوان بخش بهداشت در توسعه و ترویج رفتارهای بهداشتی در جامعه هستند. توانمندسازی و آموزش سفیران سلامت خانواده،

### منابع

۱. خورسندی محبوبه، فرهادیان احمد، شمسی محسن، الماسی حشیشانی امیر. تاثیر آموزش مبتنی بر مدل اعتقاد بهداشتی بر رفتارهای پیشگیری کننده از آنفلوآنزا در سفیران سلامت خانوار شهرستان باخرز. دانشور پزشکی: نشریه پژوهشی پایه و بالینی، ۱۴۰۰؛ ۲۹(۵): ۸۳-۹۲
۲. موحد احسان، زارعی پور مرادعلی، جدگال محمدسعید. نقش سفیران سلامت در خودمراقبتی کووید-۱۹ در ایران- بیان دیدگاه. مجله طب نظامی، ۱۳۹۹؛ ۲۲(۶): ۶۷۴-۶۷۲
۳. صالحی تهمینه، معروفی زینب، حقانی شیما. ارزشیابی اثر آموزش مبتنی بر الگوی اعتقاد بهداشتی بر آگاهی و عملکرد تغذیه ای زنان سفیر سلامت. نشریه پرستاری ایران، ۱۳۹۹؛ ۳۳(۱۲۸): ۲۶-۱۵
۴. رفیعی فر شهرام، توحیدی میترا، جلالیان ناهید، اردستانی مناسادات. کتاب مقدماتی راهنمای فعالیت رابطان سلامت (از مجموعه آموزشی رابطان سلامت). چاپ اول. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی: تندیس؛ ۱۳۹۸
۵. منتظری علی، طاووسی محمود، عبادی مهدی، آذین سیدعلی. سواد سلامت: بررسی تعاریف به کار رفته در مطالعاتی که به طراحی و روان سنجی ابزارهای سنجش سلامت پرداخته اند. فصلنامه پایش، ۱۳۹۲؛ ۱۳(۱): ۱۱۹-۱۲۴
۶. قاسمی فرد فاطمه، جهانگیری کتایون، حاجی نبی کامران. تاثیر توانمندسازی اعضای شوراهای اسلامی روستا بر اجرای برنامه خودمراقبتی فردی. فصلنامه علمی پژوهشی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، ۱۳۹۷؛ ۶(۳): ۲۸۳-۲۹۲
۷. رفیعی فر شهرام، سلیمانیان آتوسا، سربندی فاطمه، اردستانی مناسادات، جوادی مژگان، نصیری امیر. کتاب دستورالعمل اجرایی برنامه ملی خودمراقبتی چاپ اول. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی: مجسمه؛ ۱۳۹۴