اهداف برنامه های خودمراقبتی

خودمراقبتي فردي: هدف در اين رويكرد؛ تربيت يك نفر سفير سلامت به ازاي هرخانوار است. سفير سلامت عضوي از اعضاي خانواده است كه حداقل 8 كلاس سواد خواندن و نوشتن دارد و به صورت داوطلبانه، مسووليت انتقال مطالب آموخته شده در حوزه سلامت و مراقبت فعال از سلامت خود و اعضاي خانواده و جامعه را بر عهده دارد. براي هر خانواري كه فاقد عضو واجد شرايط باشد، سفير سلامت افتخاري تربيت خواهد شد (سفير سلامت افتخاري، فردي است كه علاوه بر خانوار خود، حداكثر 5 خانوار بدون سفير سلامت را تحت پوشش قرار ميدهد). سفير سلامت دورههاي آموزشي زير را به صورت حضوري / آن لاين ميگذراند (براساس بسته آموزشي سفير سلامت): \* راهنماهاي ملي خودمراقبتي (ناخوشي جزيي، سبك زندگي سالم، مديريت بيماريهاي مزمن/حاد) \* آشنايي با زيج خودمراقبتي \* آشنايي با پورتال ملي خودمراقبتي \* ساير دورههاي آموزشي بر اساس نيازسنجي (براساس پروتكل نيازسنجي ابلاغ شده)

خودمراقبتي سازماني: هدف در اين رويكرد، ايجاد محيط كار سالم از طريق اجراي برنامهها و خط مشيهاي ارتقاي سلامت در محل كار، خلق محيط فيزيكي و فرهنگ حمايتي و تشويق شيوه زندگي سالم با همكاري كاركنان و كارفرمايان است. براي تحقق اين امر اقدامات زير در محلها و موقعيتهاي مختلف (محل كار دولتي يا خصوصي، مدرسه، دانشگاه، كارگاه، كارخانه و ... ) كه حداقل داراي 20 نفر هستند، ميتواند به ايجاد محيط كار سالم كمك كند: • تشكيل شوراي ارتقاي سلامت • برگزاري كارگاه برنامهريزي عملياتي مشاركتي براي اعضاي شورا • تدوين برنامه عملياتي توسط شورا • اجراي برنامههاي ارتقاي سلامت تدوين شده در محيط كار • پايش و ارزشيابي برنامه توسط شورا وظايف شورا شامل موارد زير است: • عضويت در پورتال ملي خودمراقبتي • برگزاري منظم جلسات (حداقل هر سه ماه يكبار) • تعهد در اجراي مصوبات • همكاري در جهت برگزاري جلسات آموزشي خودمراقبتي براي كاركنان • تدوين و اجراي برنامه عملياتي • ثبت برنامه عملياتي در پورتال خودمراقبتي • درگير كردن كاركنان در اجرا و توسعه برنامه • ارزشيابي داخلي (هر شش ماه ) و بازنگري برنامه • اصلاح/ تغيير خط مشيهاي سازمان به منظور داشتن محيط كار سالم دانشگاهها/ دانشكدههاي علوم پزشكي و خدمات بهداشتي درماني موظف هستند براي اجراي برنامه خودمراقبتي سازماني اقداماتي شامل شناسايي سازمانهاي دولتي و غير دولتي تحت پوشش، فراخوان عضويت در سامانه خودمراقبتي سازماني (از طريق مكاتبه، اجراي كمپين، برگزاري همايش و جلسات توجيهي با مديران سازمانها)، اقدامات تشويقي براي تشكيل شوراي رتقاي سلامت محل كار(عضويت در ائتلاف بزرگ محيطهاي حامي سلامت، معرفي محل كار سالم نمونه در رسانهها و شركت در جشنواره نهادهاي تاثيرگذار بر سلامت)، برنامهريزي كارگاههاي آموزشي آنلاين / حضوري، اطلاع رساني در خصوص ثبت برنامه عملياتي در پورتال ملي خودمراقبتي، نظارت بر اجرا و ارزشيابي برنامه عملياتي تدوين شده توسط اعضاي شوراي ارتقاي سلامت سازمانها از طريق پورتال ملي خودمراقبتي انجام دهند.

خودمراقبتي اجتماعي: هدف در اين رويكرد، توانمندسازي جوامع مختلف براي توسعه محيطهاي سالم است. براي تحقق اين هدف، شوراهاي شهري و روستايي و شوراياريها ميتوانند نقش مهمي در جلب مشاركت اجتماع براي كنترل بر عوامل تعيين كننده سلامت داشته باشند. بدين منظور تفاهم نامه همكاري مشترك بين وزارت متبوع و شوراي عالي استانها در تاريخ 29/11/93 منعقد شد . دانشگاهها/ دانشكدههاي علوم پزشكي و خدمات بهداشتي درماني موظف هستند براي اجراي برنامه خودمراقبتي اجتماعي اقداماتي شامل شناسايي شوراهاي تحت پوشش، فراخوان عضويت در سامانه خودمراقبتي اجتماعي (از طريق مكاتبه، اجراي كمپين، برگزاري همايش و جلسات توجيهي با اعضاي شورا)، برنامهريزي كارگاههاي آموزشي آنلاين/ حضوري، اطلاع رساني در خصوص ثبت برنامه عملياتي در پورتال ملي خودمراقبتي، نظارت بر اجرا و ارزشيابي برنامه عملياتي تدوين شده توسط اعضاي شوراي محله، شهر و روستا را از طريق پورتال ملي خودمراقبتي انجام دهند.

خودمراقبتي خودياري: هدف در اين رويكرد، توسعه روابط بين فردي مثبت، همدلي و حمايت عاطفي از طريق به اشتراك گذاشتن تجربيات، اطلاعات و راههاي مقابله با مشكل مشترك با ساير افراد عضو گروه خوديار است. به همين منظور سفيران سلامت به صورت داوطلبانه ميتوانند براساس نياز خود يا اعضاي خانواده، عضو گروه خوديار شوند. در اين برنامه دانشگاهها/ دانشكدههاي علوم پزشكي و خدمات بهداشتي درماني موظف هستند حداقل براي 4 بيماري از جمله سرطان، ديابت، قلبي عروقي و بيماري تنفسي يا ريسك فاكتورهاي مربوطه ( مانند ترك دخانيات، كاهش وزن،...) براي هر شهرستان گروههاي خوديار تشكيل دهند. به همين منظور اقداماتي شامل اطلاع رساني به سفيران سلامت براساس نياز خود يا اعضاي خانواده براي عضويت در گروهءهاي خوديار (از طريق پورتال، آموزشهاي گروهي/فردي، رسانههاي نوشتاري و ... )، نظارت بر ثبت نام سفيران سلامت داوطلب در پورتال ملي خودمراقبتي، ارايه راهنماي تشكيل گروه خوديار به اعضا از طريق پورتال و يا حضوري (ضميمه شماره 5 ،(برگزاري دورههاي آموزشي آنلاين يا حضوري مبتني بر نياز اعضاي گروه خوديار، نظارت دورهاي بر جلسات برگزار شده گروه خوديار، ارزشيابي فصلي فعاليت گروههاي خوديار براساس چك ليست انجام دهند. گروه خوديار دورههاي آموزشي زير را در صورت نياز به صورت حضوري/ آنلاين ميگذراند: • خودمراقبتي در سرطان • خودمراقبتي در بيماري قلبي عروقي • خودمراقبتي در بيماريهاي تنفسي • ساير بيماريها • عوامل خطر بيماريهاي مزمن (چاقي، پرفشاري خون، دخانيات