



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

# دستور عمل اجرایی برنامه ملی خودمراقبتی فردی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## برنامه خودمراقبتی فردی

هدف در این رویکرد؛ تربیت یک نفر سفیر سلامت به ازای هر خانواده است. سفیر سلامت عضوی از اعضای یک خانواده است (ترجیحا مادر) که حداقل 8 کلاس سواد خواندن و نوشتن دارد و به صورت داوطلبانه مسوولیت انتقال مطالب آموخته شده در حوزه سلامت و مراقبت فعال از سلامت خود و اعضای خانواده (خانواده محور) را بر عهده دارد.

**نکته 1:** در مناطق تحت پوشش مراقب سلامت/ بهورز که شرط حداقل 8 کلاس سواد وجود ندارد، در صورت توانایی یادگیری و انتقال اطلاعات توسط فرد داوطلب سفیر شدن به تشخیص بهورز/ مراقب سلامت، سواد کمتر بلامانع است.

**نکته 2:** چنانچه سفیر سلامت خانواده مجرد باشد، سن بالای 18 سال مدنظر می باشد.

**سفیر سلامت دوره‌های آموزشی زیر (بر اساس بسته آموزشی سفیر سلامت) را به صورت حضوری / مجازی می‌گذرانند:**

- راهنماهای ملی خودمراقبتی (ناخوشی جزیی، سبک زندگی سالم، خطرسنجی بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها، بسته های هر خانه یک پایگاه سلامت و ...)
- آشنایی با سامانه های آموزش سلامت
- سایر دوره‌های آموزشی مبتنی بر نیاز فرد/ خانواده/ نیازسنجی سلامت جامعه

## مراحل اجرای برنامه:

1. تشکیل جلسه با معاون بهداشت و مدیر گروه/ کارشناس مسوول سایر واحدها به منظور معرفی برنامه و جلب حمایت از برنامه توسط رییس گروه/ کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت

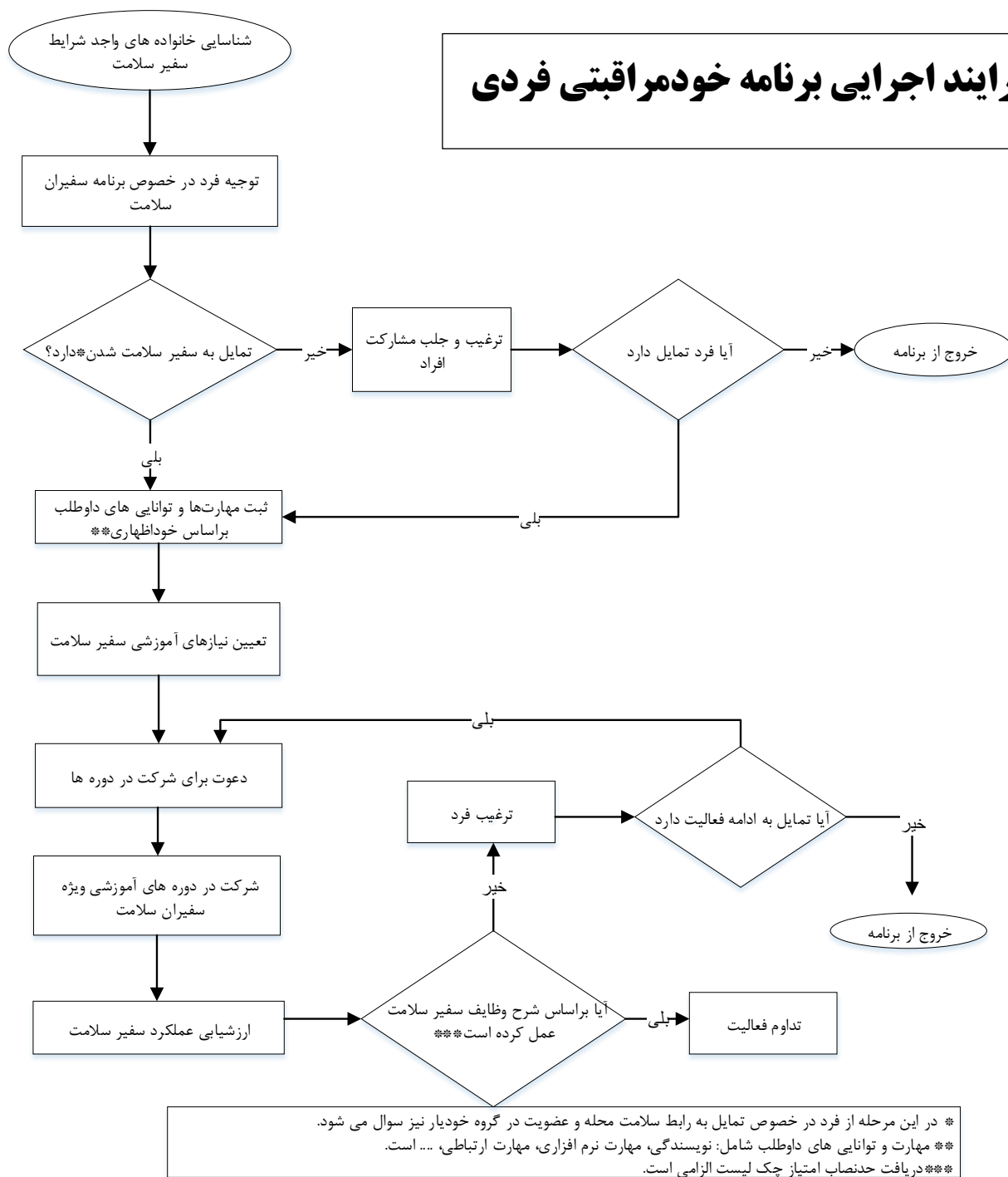
2. برگزاری جلسات توجیهی برای کارشناسان گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه و مراکز تابعه توسط رییس گروه/ کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت
3. تشکیل جلسه با مدیران شبکه و روسای مراکز بهداشت شهرستانها توسط گروه آموزش و ارتقای سلامت به منظور توجیه و جلب حمایت از برنامه
4. برگزاری دوره‌های آموزشی در خصوص سامانه های دفتر آموزش و ارتقای سلامت برای کارشناسان آموزش و ارتقای سلامت و کارکنان حوزه سلامت مراکز تابعه (بهورزان، مراقبان سلامت، کاردان ها یا کارشناسان ناظر مرکز خدمات جامع سلامت شهری/ روستایی، کارشناسان سایر واحدها در سطح شهرستان و دانشگاه) توسط گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه
5. اطلاع رسانی به مردم، سازمانها و شوراها برای مشارکت در برنامه از طریق کانال‌های ارتباطی مختلف و توسط کارشناسان گروه آموزش و ارتقای سلامت در شروع و در حین اجرای برنامه
6. ثبت نام سفیران سلامت خانواده های تحت پوشش توسط بهورز/ مراقب سلامت
7. تعیین نیازهای آموزشی سفیران سلامت توسط اعضای تیم سلامت بر اساس مراقبت ها و نتایج نیازسنجی سلامت جامعه در منطقه تحت پوشش
8. برگزاری دوره های آموزشی (حضوری/مجازی) برای سفیران سلامت توسط اعضای تیم سلامت
9. ارزشیابی آموزش‌های ارائه شده به سفیران سلامت توسط مراقب سلامت /بهورز
10. نظارت بر آموزش‌های ارائه شده به سفیران سلامت در سطوح مختلف
11. ارزیابی عملکرد سفیران سلامت خانواده تحت پوشش توسط بهورز/ مراقب سلامت
12. شناسایی خانواده های فاقد سفیر سلامت از طریق پرونده الکترونیک توسط اعضای تیم سلامت

13. ترغیب خانواده های فاقد سفیر سلامت برای مشارکت در اجرای برنامه توسط اعضای تیم سلامت

14. استخراج و تحلیل شاخص "درصد پوشش برنامه خودمراقبتی فردی" توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت/ مسوول مرکز/ کاردان یا کارشناس ناظر مرکز خدمات جامع سلامت شهری/ روستایی و کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ دانشگاه

15. طراحی و اجرای مداخلات برای بهبود شاخص توسط بهورز/ مراقب سلامت/ مسوول مرکز/ کاردان یا کارشناس ناظر مرکز خدمات جامع سلامت شهری/ روستایی و کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ دانشگاه

## فرایند اجرایی برنامه خودمراقبتی فردی



## شرح وظایف در سطح ستاد مرکز بهداشت شهرستان

- برنامه ریزی عملیاتی (شامل نیازسنجی، تعیین اهداف و استراتژی) برای اجرای سالانه برنامه ملی خودمراقبتی برای هر یک از رویکردهای خودمراقبتی فردی، سازمانی، اجتماعی، رابط سلامت محله و گروه های خودیار در سطح شهرستان

- اقدام برای جلب حمایت همه جانبه و آشنایی مخاطبان با اجرای برنامه ملی خودمراقبتی فردی، سازمانی، اجتماعی، رابط سلامت محله و گروه های خودیار در منطقه تحت پوشش (مکاتبات، جلسه، آموزش همگانی و ...) در سطح شهرستان
- شرکت در دوره های آموزشی برنامه ملی خودمراقبتی
- توانمندسازی مراقبان سلامت، بهورزان و سایر کارکنان بهداشتی برای اجرای برنامه عملیاتی خودمراقبتی در سطح شهرستان
- خدمات پشتیبانی برای اجرای برنامه ملی خودمراقبتی (شامل تامین و توزیع ابزارهای خودمراقبتی) در سطح شهرستان
- نظارت بر آموزش و فعالیت سفیران سلامت/ رابط سلامت محله/ گروه های خودیار
- برگزاری جلسات آموزشی و هماهنگی با مراقبان سلامت تحت پوشش به صورت دوره ای
- نظارت بر ثبت اقدامات انجام شده در سامانه پرونده الکترونیک سلامت خانوار
- ارزشیابی اقدامات انجام شده در برنامه ملی خودمراقبتی در سطح شهرستان (بررسی شاخص های برنامه)
- بازدید از مراکز تابعه بر اساس جدول برنامه ریزی
- مستندسازی اقدامات انجام شده
- اجرای برنامه های ابلاغ شده از سطوح بالاتر

## **شرح وظایف در سطح مراکز خدمات جامع سلامت**

- تدوین برنامه زمان بندی پایش از پایگاه های سلامت/خانه های بهداشت تحت پوشش
- پایش از پایگاه های سلامت/ خانه های بهداشت تحت پوشش طبق برنامه زمان بندی شده و تکمیل چک لیست های مربوطه
- ارسال پس خوراند از پایش برنامه های آموزش و ارتقای سلامت به کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت شهرستان

- تحلیل نتایج پایش از پایگاه سلامت/خانه‌های بهداشت و برنامه‌ریزی برای بهبود و حفظ عملکرد پایگاه و خانه بهداشت مبتنی بر تحلیل پایش
- ارزشیابی اقدامات انجام شده در برنامه ملی خودمراقبتی در سطح مرکز خدمات جامع سلامت (بررسی شاخص‌های برنامه)

### **شرح وظایف در سطح خانه بهداشت / پایگاه سلامت**

- اطلاع رسانی در خصوص برنامه ملی خودمراقبتی فردی، سازمانی، اجتماعی، خودیاری و رابط سلامت محله در منطقه تحت پوشش
- شرکت در دوره‌های آموزشی برنامه ملی خودمراقبتی و دیگر دوره‌های آموزشی در حوزه آموزش و ارتقای سلامت
- بررسی خانواده‌های تحت پوشش از نظر داشتن فرد واجد شرایط سفیر سلامت (یک نفر در هر خانواده)، ترغیب و ثبت اطلاعات آنها در پرونده الکترونیک سلامت خانوار
- آموزش سفیران سلامت از طریق نیازسنجی آموزشی، برگزاری دوره‌های آموزش حضوری/آنلاین
- بررسی وضعیت فعالیت سفیران سلامت (چک لیست عملکرد سفیران سلامت)
- نظارت بر اطلاعات ثبت شده در پرونده خودمراقبتی سفیران سلامت
- مستندسازی و ثبت اطلاعات کلیه اقدامات
- ارزشیابی اقدامات انجام شده در برنامه ملی خودمراقبتی در سطح خانه/ پایگاه بهداشت (ثبت، تحلیل شاخص‌ها و مداخله برای بهبود آنها)
- اجرای برنامه‌های ابلاغ شده از سطوح بالاتر

### **شرح وظایف سفیران سلامت**

- گذراندن دوره‌های آموزشی شامل: راهنماهای ملی خودمراقبتی (ناخوشی جزئی، سبک زندگی سالم، خطرسنجی بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها، بسته‌های هر خانه



یک پایگاه سلامت، آشنایی سامانه‌های آموزش سلامت، سایر دوره‌های آموزشی مبتنی بر نیازسنجی سلامت جامعه و سایر بسته‌های آموزشی مورد نیاز و

- انتقال آموزش‌ها به اعضای خانواده
- مراجعه به پایگاه‌های سلامت/ خانه بهداشت برای انجام مراقبت‌های گروه سنی خود و اعضای خانواده
- تکمیل پرونده خودمراقبتی خود و خانواده در سامانه آموزش سلامت

# ضمایم

## ضمیمه شماره 1

### شناسنامه شاخص‌ها

نحوه محاسبه شاخص		تعریف شاخص	نام شاخص
مخرج کسر	صورت کسر		
کل خانواده‌ها	تعداد خانواده‌های دارای سفیر آموزش دیده	بیانگر فرد/ خانواده ای است که دارای سفیر سلامت آموزش دیده باشد.	درصد پوشش برنامه خودمراقبتی فردی
کل سفیران سلامت خانواده	تعداد سفیران سلامتی که اطلاعات کسب شده در حوزه سلامت را به اعضای خانواده منتقل کرده‌اند	سفیران سلامت خانواده‌ای هستند که آموخته‌های کسب شده در حوزه سلامت را به اعضای خانواده منتقل کرده‌اند	درصد سفیرانی که اطلاعات کسب شده در حوزه سلامت را به اعضای خانواده منتقل کرده‌اند
کل سفیران سلامت خانواده	تعداد سفیران سلامت خانواده که مراقبت‌های گروه سنی را انجام می‌دهند.	سفیران سلامت خانواده که با مراجعه به پایگاه و خانه بهداشت مراقبت‌های گروه سنی را انجام داده‌اند	درصد سفیران سلامت خانواده که مراقبت گروه سنی را به موقع انجام داده‌اند
کل سفیران سلامت خانواده	سفیران سلامت خانواده که مراقبت‌های گروه سنی برای کلیه اعضای خانواده را انجام می‌دهند.	سفیران سلامت خانواده که اعضای خانواده آنان با مراجعه به پایگاه و خانه بهداشت مراقبت‌های گروه سنی را انجام کرده‌اند	درصد سفیران سلامت که اعضای خانواده آنان مراقبت‌های گروه سنی را برای کلیه اعضای خانواده انجام داده‌اند

توجه: بارگذاری اطلاعات برنامه در سامانه

## ضمیمه شماره 2

### فرم های

### سامانه پایش برنامه عملیاتی (HOP)

تعداد سفیران سلامت خانواده از ابتدای سال 1401 تا پایان ماه....

تعداد سفیران سلامت خانواده	تعداد خانواده های دارای سفیر سلامت

درصد پوشش برنامه خودمراقبتی فردی

از ابتدای سال 1401 تا پایان ماه....

ردیف	شاخص	درصد
1	درصد پوشش برنامه خودمراقبتی فردی	
2	درصد سفیران سلامت که آموخته های کسب شده در حوزه سلامت را به اعضای خانواده منتقل کرده اند	
3	درصد سفیران سلامت که با مراجعه به پایگاه و خانه بهداشت مراقبت های گروه سنی را انجام داده اند	
4	درصد سفیران سلامت خانواده که کلیه اعضای خانواده آنان مراقبت های گروه سنی را انجام داده اند	

توجه: ردیف شماره 2، 3 و 4 بعد از بارگذاری اطلاعات برنامه در سامانه سیب / پارسا گزارش می شود.

## ضمیمه شماره 3

به نام خدا

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

..... معاونت بهداشت دانشکده / دانشگاه علوم پزشکی .....

..... مرکز بهداشت شهرستان .....

..... مرکز بهداشتی درمانی .....

..... مرکز خدمات جامع سلامت .....

..... خانه بهداشت / پایگاه بهداشتی .....

**چک لیست پایش عملکرد سفیر سلامت**

توسط بهورز / کارشناس مراقب سلامت

ردیف	سنجه	استاندارد	وضعیت ارزیابی		
			بلی	خیر	تا حدودی
1	در دوره های آموزشی پیش بینی شده (حضور / آنلاین) شرکت کرده است.	در سه ماه گذشته حداقل در سه دوره آموزشی شرکت کرده است.			
2	آموزش های کسب شده را به خانواده خود منتقل نموده است.	انتقال آموزش ها به اعضای خانواده از طریق خوداظهاری			
3	برای انجام مراقبت های مرتبط با گروه سنی خود به پایگاه / خانه بهداشت مراجعه نموده است.	بررسی پرونده الکترونیک فرد در خصوص انجام به موقع مراقبت های گروه سنی			
4	اعضای خانواده سفیر برای انجام مراقبت های گروه سنی به پایگاه / خانه بهداشت مراجعه کرده است.	بررسی پرونده الکترونیک اعضای خانواده سفیر در خصوص انجام به موقع مراقبت های گروه سنی			

نام و نام خانوادگی تکمیل کننده چک لیست: ..... تاریخ تکمیل چک لیست:

نام و نام خانوادگی سفیر سلامت: .....

شماره خانوار: .....