بسمه تعالی

خودمراقبتی چیست ؟

با توجه به گذار بيماري‌ها از واگير به غير واگير و حركت از درمان قطعي بيماري‌ها به مراقبت مادام العمر، نقش مردم در مراقبت از سلامت خود و اعضاي خانواده براي سالم زيستن، مديريت ناخوشي‌‌هاي جزيي، مديريت بيماري‌هاي مزمن و حاد روز به روز در حال افزايش است به گونه‌اي كه طبق برآوردها 65 تا 85 درصد تمام مراقبت‌ها از نوع خودمراقبتي است.

«خودمراقبتي» شامل اعمالي است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار كه مردم براي خود، فرزندان و خانواده شان انجام مي‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمي، روانی و اجتماعی خود حفاظت كنند، نيازهاي جسمی، رواني و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بيماري ها يا حوادث پيشگيري كنند، ‌بیماری‌های مزمن خود را مدیریت كنند و نيز از سلامت خود بعد از بيماري حاد يا ترخيص از بيمارستان، حفاظت كنند.

حيطه‌هاي خودمراقبتي شامل ارتقاي سلامت، اصلاح سبک زندگي،‌ پيشگيري از بيماري، خود ارزیابی،‌ حفظ سلامت،‌ مشارکت در درمان و توان بخشي است.

     خودمراقبتی موجب ارتقای سلامت و کیفیت زندگی، افزایش رضایت بیماران، منطقی شدن استفاده از خدمات (نياز كمتر به مشاوره ارايه دهندگان خدمات در مراكز بهداشتي،كاهش ويزيت بيماران سرپايي و كاهش استفاده از منابع بيمارستاني) و نیز کاهش هزینه های سلامت می شود (در انگلستان کاهش ويزيت پزشكان عمومي تا 40درصد،کاهش ويزيت‌هاي سرپايي تا 17درصد،کاهش ويزيت‌هاي بعدي بيماري‌ها تا50 درصد،کاهش بستری شدن در بيمارستان تا 50 درصد،کاهش طول دوره اقامت بيمار در بيمارستان تا 50 درصد، کاهش و یا تعدیل مصرف داروها و کاهش روزهاي غيبت از كار تا50 درصد گزارش شده است).

شواهد متقن، نشان از آن دارند که با ترویج خودمراقبتی به عنوان یک رویکرد سلامت متكي بر مردم، می توان پیش بینی صرفه جویی 7 درصدی را در هزینه ها شاهد بود. این صرفه جویی ها، هزینه مراقبت های سطوح پایه و تخصصی و همچنین پذیرش برنامه ریزی شده و بدون برنامه بیماران و پذیرش های سرپایی را کاهش می دهد. در انگلستان، ارزش مالی این صرفه جویی 7درصدی معادل 4/4 میلیارد پوند است. البته شواهد دیگری هم هستند که گرچه خیلی واقع بینانه نیستند اما از ظرفیت صرفه جویی 20 درصدی با اجرای رویکرد سلامت متكي بر مردم، خبر می‌دهند.

**در برنامه تحول نظام سلامت، برنامه ملي خودمراقبتي به عنوان پنجمين برنامه ملي تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت طراحي و بسته خودمراقبتي در تاريخ 18/7/1394، طي نامه شماره 11036/300د معاونت محترم بهداشت براي اجرا، ابلاغ گرديد.**

در اجرای برنامه خودمراقبتی سفیر سلامت نقش اساسی در اجرای اهداف فوق را بر عهده دارد.

وزیر بهداشت سفیران سلامت مظهر امید وزارت بهداشت برای آینده سلامت کشور عنوان نمودند .

سفير سلامت :

عضوي از اعضاي يك خانوار 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.

با عنایت به لزوم توانمند سازی دانش آموزان و پتانسیل بالقوه این قشر وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و وزارت آموزش و پرورش با تکیه بر اجرایی نمودن برنامه ملی خودمراقبتی برنامه تربیت سفیران سلامت دانش آموز را در سال تحصلیل 94 -95 اجرایی نمودند.

در این برنامه تربیت سفیران سلامت دانش آموز – معلم – والدین بر اساس منابع آموزشی مورد تایید وزارت آموزش و پرورش انجام گرفت .و گروه هدف ، دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهری بودند که در پارت اول اجرای برنامه در خراسان شمالی در مدارس شهری منتخب به ازای هر کلاس سه نفر سفیر سلامت تربیت گردید وکتاب ویژه دانش آموزان با سرفصل : مفاهیم خودمراقبتی- تغذیه وزندگی سالم – خواب خوب شب- حل مسئله- تفکر سالم- مدیریت خشم- استرس و سلامتی- سلامت روان انجام گرفت و جهت دانش آموزان دختر بخش بلوغ نیز علاوه بر سرفصل های فوق ضمیه می باشد .

 **در استان خراسان شمالی با همکاری این دو ارگان طبق آخرین آمار موفق به تربیت تعداد 1128نفر سفیر سلامت دانش آموز فعال گردیدیم.**