



سر مقاله: از انعقاد تفاهم نامه تا تدوین برنامه سلامت

بدون شک ارتقای سلامت مردم قدر شناس استان جزدرسایه تلاش مجدانه، همدلی، پایداری و مشارکت مردم، مدیران و کارشناسان گرامی دستگاه های اجرایی میسر نخواهد شد در سالی که گذشت دستگاه های اجرایی و خانه مشارکت مردم در سلامت تمام تلاش خود را برای حفظ و ارتقای سلامت مردم استان بکار گرفتند. عصاره ارزشمند این همکاری با عنوان «نظام نامه استانی مدیریت سلامت همه جانبه» به عنوان الگویی ملی برای استقرار با توشیح وزرای محترم کشور و بهداشت و درمان وقت برای اجرا به استانها ابلاغ شده است. امید است سال جدید را در راستای فرمایشات مقام معظم رهبری مبنی بر اینکه «مسئله سلامت، هم در برنامه ی پنجم باید مورد توجه ویژه قرار بگیرد، هم در برنامه ریزی های گوناگون اجرایی در دستگاه های مختلف» و وظایف مصرح در بند ب ماده ۳۶ برنامه پنجم توسعه مبنی بر اینکه «سیاستگذاری، برنامه ریزی و نظارت بخش سلامت در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی متمرکز می گردد» با همکاری و همدلی مضاعف آغاز نماییم و این همکاری منجر به کاهش مخاطرات و تهدید کننده سلامت و ارتقاء شاخص های سلامت جسمی، روحی، اجتماعی و معنوی مردم حق شناس استان شود. از سال ۱۳۸۶ تا کنون بیش از ۲۵۰ پروژه در قالب سه تفاهم نامه مشترک توسط دستگاه های اجرایی اجرا شد. این مسیر مبارک همکاری بایستی به تدوین برنامه سلامت استان منتهی شود و نهال همکاری دستگاه های اجرایی با تدوین برنامه سلامت استان به بار نشسته و ثمره آن میوه شیرین "سلامت" مردم استان خواهد بود.

خود مراقبتی self care

شیوه زندگی سالم یعنی تمرین عادات خوب و سالم و بکار بستن آن ها در تمام مراحل زندگی. انتخاب شیوه زندگی سالم عامل مهمی در تامین، حفظ و ارتقای سلامتی است. خود مراقبتی یکی از ابعاد مهم سبک زندگی سلامت محور است افرادی که دارای درجه بالایی از خود مراقبتی هستند، برای سلامت خود ارزش قائل شده، سعی می کنند کمتر بیمار شوند.

خودمراقبتی یعنی اقدامات و فعالیت های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری که فرد به منظور حفظ حیات و تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده اش انجام می دهد. در واقع خود مراقبتی شامل اعمالی است که مردم انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی خود نگه داری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را بهبود بخشند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد و یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

خودمراقبتی باعث کاهش مراجعات پزشکی و جلب مشارکت افراد در برنامه ریزی و

تصمیم گیری برای اقدامات سلامتی خود، می شود. گاهی اوقات مفهوم خود مراقبتی با خود درمانی اشتباه می شود. خود درمانی به مفهوم اقدام به درمان بدون داشتن اطلاعات کافی در زمینه علائم و بیماری ها یا تصمیم گیری های خود سرانه و غیر استاندارد درمانی است از جمله رفتارهای خودسرانه یا استفاده نابجا از دارو می باشد که نه تنها موجب درمان بیماری نمی شود بلکه باعث ایجاد عوارض دارویی در طولانی مدت نیز میگردد.

خود مراقبتی اقدامات و فعالیت های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است که توسط فرد به منظور حفظ حیات و تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده انجام می شود و از سلامت خوب ذهنی و جسمی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری یا حوادث پیشگیری نمایند، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را مراقبت کنند.

حیطه های خود مراقبتی عبارتند از:

- ۱- ارتقای سلامت ۲- اصلاح شیوه زندگی
- ۳- پیشگیری از بیماری ۴- ارزیابی علایم

۵- سلامت ۶- درمان بیماری ۷- توان بخشی.

امروزه به دلایل زیر خود مراقبتی از طرف مردم مورد توجه قرار گرفته است: ۱- آشکار شدن محدودیت های سیستم سلامت تخصصی ۲- تردید در نقش پزشکی مدرن در ارتقای سلامت مردم ۳- تغییر الگوی بیماری ها از حاد به مزمن ۴- تغییر دیدگاه از درمان قطعی (cure) به مراقبت (care) ۵- افزایش نارضایتی حاصل از توسعه تکنولوژی ۶- غیر شخصی شدن مراقبت های پزشکی ۷- رشد دانش افراد غیر متخصص ۸- تمایل به اعمال کنترل شخصی در مسایل بهداشتی ۹- تمایل به اعمال کنترل در همکاری با متخصصین ۱۰- نیاز به کنترل هزینه های مراقبت

خود مراقبتی مهمترین شکل مراقبت اولیه در کشورهای توسعه یافته و کشورهای در حال توسعه می باشد که حدود ۶۵ تا ۸۵ درصد همه مراقبت های سلامتی به وسیله خود شخص و خانواده اش، بدون دخالت متخصصین اعمال می شود خود مراقبتی موجب بهبود سلامتی و کیفیت زندگی افزایش رضایت بیماران، منطقی شدن استفاده از خدمات و کاهش هزینه های سلامت می گردد.

گزارش فعالیت های استانی

با توجه به فرا رسیدن سال ۱۳۹۳ و حضور و مشارکت پیام گزاران و مشاوران سلامت دستگاه های اجرایی استان در ۸ جلسه شورای پیام گزاران با تصویب ۵۴ مصوبه اجرا شده و در حال اجرا و پیام گزاران و مشاوران سلامت استانداری و فرمانداری ها با ۳ جلسه شورای پیام گزاران و تصویب ۱۸ مصوبه اجرا شده و در حال اجرا در سال ۱۳۹۲ و تنظیم و اجرای تفاهم نامه های کار گروه سلامت و امنیت غذایی استان، دبیرخانه سیاستگذاری سلامت استان مراتب تقدیر و تشکر خود را از ایشان و کلیه فعالان عرصه سلامت اعلام می دارد و امیدوار است با همت ایشان سال ۱۳۹۳ را پرتلاش تر از همیشه در جهت ارتقای سلامت گام برداریم.

۲) شورای پیام رسان سلامت استان

چهار پیام آماده چاپ می باشد و لیکن تاکنون منابع تامین اعتباری علیرغم تلاشهای شورا و دبیرخانه به نتیجه نرسیده است. لذا مقرر است در جلسه فروردین ۹۳ ارائه راهکارهای تامین منابع مالی با حضور مسوول دبیرخانه مورد بررسی و اقدام قرار گیرد.

۳) اندیشگاه سلامت

آقای شعبانی کارشناس دبیرخانه سیاستگذاری سلامت با دعوت آقای دکتر صفری رییس دانشکده بهداشت و رییس اندیشگاه سلامت در جلسه اعضای هیت علمی آن دانشکده که در تاریخ ۱/۲۳ /۹۳ در دانشکده بهداشت برگزار شد شرکت و در خصوص اندیشگاه سلامت و اهداف و فرایند ثبت ایده ها در سامانه اندیشگاه و همچنین نحوه همکاری و نقش اعضای هیت علمی در ارائه و اجرایی کردن و کاربست ایده های دریافت شده در این سامانه برای اعضای هیت علمی توضیح دادند.

۳) دیده بانی سلامت

در آخرین جلسه کمیته دیده بانی سلامت سال ۹۲ مقرر شد در جلسه آتی نحوه جمع آوری شاخص های مصوب شده بررسی گردد.

۴) خانه مشارکت مردم در سلامت

با توجه به اینکه یکی از اقدامات تکمیلی خانه مشارکت مردم در برنامه عملیاتی سال ۹۲، تشکیل خانه مشارکت مردم در هر یک از شهرستانهای استان تبیین شده بود. در راستای اجرای این برنامه هیئت رئیسه خانه مشارکت مردم در سلامت استان تا پایان اسفند ماه سال ۹۲ اقدام به تشکیل خانه مشارکت مردم در شهرستانهای تاکستان، آبیک، بوئین زهرا، آوج و البرز نمودند و طی بازدید اعضای هیئت رئیسه خانه مشارکت استانی از هریک از این شهرستانها رئیس و نائب رئیس شهرستانی را تعیین نمودند.

۵) فعالیتهای سلامت محور شهرستانها

طی مکاتبه و پیرو مصوبات جلسه شورای سلامت شهرستان آبیک در اسفند ماه سال ۹۲، هماهنگی جهت برگزاری کارگاه آموزشی مضرات مصرف کودهای شیمیایی با همکاری جهاد کشاورزی شهرستان در فروردین ماه ۹۳ صورت گرفته است تا برای گروه هدف بهورزان خانه های بهداشت شهرستان آبیک برگزار گردد، این کارگاه در راستای کاهش مصرف کود شیمیایی و اهمیت مصرف کودهای ارگانیک توسط کشاورزان در راستای توسعه سلامت در شهرستان تشکیل خواهد شد که پس از آموزش به بهورزان توسط کارشناسان جهاد کشاورزی، این آموزش ها به کشاورزان روستاها منتقل شود.

طرح مساله و جلب حمایت استانی

دبیرخانه سیاستگذاری سلامت از مدیران کل و پیام گزاران و مشاوران سلامت محترم دستگاه های اجرایی استان، ادارت کل استانداری و فرمانداری ها، خانه مشارکت مردم در سلامت استان و شهرستانها به عنوان نمایندگان تشکلهای مردمی و معاونین و مدیران دانشگاه علوم پزشکی تقاضا دارد مثل سال ۱۳۹۲ دبیرخانه سیاستگذاری سلامت را در رسیدن به هدف ارتقای سطح سلامتی مردم خوب استان قزوین یاری رسانند.

واژگان سلامت؛

دستاورد سلامت: Health Gain

بیشترین دستاورد سلامت روشی برای بیان بهبود نتایج سلامت است که برای نشان دادن مزیت نسبی یک شکل از مداخله بهداشتی بر شکل دیگر در ایجاد بیشترین دستاورد سلامت می توان از آن استفاده کرد..

پیام مدیریت موثر

مدیریت فردی موجب شناسایی و بهره بردن بیشتر از منابع (پول، زمان، انرژی، امکانات و اطلاعات در دسترس) می شود.

تشکر و قدر دانی

دبیرخانه سیاستگذاری مراتب تقدیر و تشکر خود را از مدیران کل و پیام گزاران دستگاه های اجرایی، ادارت کل استانداری و فرمانداری ها و خانه مشارکت مردم در سلامت استان و تمام تلاشگران عرصه سلامت اعلام می دارد.

زیر نظر دکتر علی اکبر زینالو رییس دانشگاه

علوم پزشکی قزوین

شورای نویسندگان: دکتر نوید محمدی، دکتر سید سعید اسکویی، مهندس عزیزخانی، عیسی کشاورز معتمدی، حبیب اله انصاریان، سیده فاطمه میری، بتول اکبری، پرستو کاظم لو، کبری شریف کاظمی، غلامحسن شعبانی قاضی کلایه

مشاور: دکتر بهزاد دماری، متخصص پزشکی اجتماعی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

آدرس سایت دبیرخانه:

<http://hpu.qums.ac.ir>

تلفن: ۳۳۶۳۸۷۲

این پیک صرفاً برای اطلاع رسانی به مخاطبان دبیرخانه سیاستگذاری سلامت استان، شامل مدیران، میانجیان مشارکت مردم، اعضای هیات علمی و کارشناسان دانشگاهها و دستگاهها در پهنه استانی است و اقتباس از آن با ذکر منبع بلامانع است.

با ارائه نظرات و پیشنهادات خود ما را در تدوین بهتر این پیک یاری نمایید.