



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

برنامه پرستگی خانواده و نظام ارجاع؛ چراغ راه سلامت

زیرحتر سلامت با برنامه پرستگی خانواده و نظام ارجاع  
چترمی که زندگیت ...



## مقدمه

تیم پزشکی خانواده، اولین نقطه تماس شما و خانواده‌تان با نظام سلامت هستند؛ همراهانی که مراقبت‌های پیشگیرانه، درمان‌های اولیه و پیگیری‌های مداوم را در تمام مراحل زندگی ارائه می‌کنند. با بهره‌مندی از برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع، مراقبت‌های سلامت را پیوسته و گام‌به‌گام دریافت خواهید کرد:

- مراقبت‌های مادر و کودک
- غربالگری بیماری‌های مهم در میانسالی
- مراقبت‌های پیشگیرانه و آموزش سلامت
- خدمات سلامت روان و تغذیه
- پایش و کنترل بیماری‌های مزمن مانند دیابت و فشار خون
- مراقبت‌های دوران سالمندی

## خدمات مهم و رایگان ویژه مادر و کودک

- مشاوره‌های فرزندآوری
- قبل و حین بارداری و پس از زایمان
- غربالگری بیماری‌های نوزادان
- پایش رشد نوزاد و کودک
- واکسیناسیون کامل
- آموزش تغذیه، شیردهی و سلامت کودک

## خدمات مهم در دوران نوجوانی و جوانی؛ سلامت جسم و روان

- مشاوره‌های فردی و خانوادگی
- پایش سلامت روان و پیشگیری از رفتارهای پرخطر
- آموزش مهارت‌های زندگی و مدیریت استرس
- آموزش تغذیه سالم
- مشاوره بلوغ

## خدمات مهم در دوره میانسالی؛ پیشگیری از بیماری

- غربالگری بیماری های مزمن (مانند دیابت، فشار خون، بیماری های قلبی عروقی و ....)
- اندازه گیری منظم قند و فشار خون
- آموزش تغذیه صحیح و اصلاح سبک زندگی
- تشخیص زودهنگام سرطان ها
- مشاوره سلامت روان و رفتارهای پرخطر

## خدمات مهم در دوره سالمندی؛ حفظ استقلال و کیفیت زندگی

- مراقبت های دوره ای و پیگیری وضعیت سلامتی
- ارزیابی تعادل و پیشگیری از سقوط
- پایش تحرک
- پایش دردهای مزمن
- آموزش تغذیه صحیح و اصلاح سبک زندگی
- غربالگری افسردگی
- مشاوره سلامت روان

## چرا پزشک خانواده مهم است؟

نیازهای سلامت شما در هر سنی و در هر دوره ای از زندگی، متفاوت است. تیم پزشکی خانواده، متناسب با سن و شرایط شما، خدمات لازم را به شما ارائه می دهد:

- مراقبت مداوم، هماهنگ و خانوادگی
- دسترسی آسان و سریع
- خدمات پیشگیرانه و تشخیصی مهم
- کاهش هزینه های درمانی خانواده
- ارجاع هوشمند و نظام مند به متخصصان و خدمات تخصصی در صورت نیاز.



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

# برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع چراغ راه سلامت

ستاد اجرایی کشوری برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع



[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

