





معاونت بهداشت

خودمراقبتی در سلامت روان

گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

اسفند ۹۶

خودمراقبتی

«خودمراقبتی» شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای

خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت

جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند و نیازهای جسمی، روانی و

اجتماعی خود را برآورد سازند.

معاونت بهداشت



انواع خودمراقبتی

خودمراقبتی در حفظ وضعیت سلامتی (selfcare of healthy state)

خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی: (selfcare of minor ailment)

خودمراقبتی در بیماری های مزمن: (selfcare of chronic diseases)

خودمراقبتی در بیماری های حاد: (selfcare of acute diseases)

معاونت بهداشت



چرا خودمراقبتی

▶ طبق گزارش سال ۲۰۱۳ شواهدی وجود دارد که خودمراقبتی باعث ۷ درصد صرفه جویی مالی می شود.

▶ در بیماری های مزمن:

- ۴۰٪ کاهش مراجعه به پزشکان عمومی
- ۱۷٪ کاهش مراجعه به پزشکان متخصص
- ۵۰٪ کاهش مراجعه به مراکز اورژانس
- ۵۰٪ کاهش در بستری بیمارستانی
- ۵۰٪ کاهش در روزهای غیبت از کار

معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

چرا خودمراقبتی

- ▶ باعث ارتقای سلامت و کیفیت زندگی می شود.
- ▶ رضایت بیماران را افزایش می دهد.
- ▶ استفاده از خدمات منطقی می شود.
- ▶ هزینه های سلامت کاهش می یابد.

معاونت بهداشت





معاونت بهداشت

سواد سلامت روان و خودمراقبتی



معاونت بهداشت

آیا افزایش سواد سلامت روان باعث ارتقاء خود مراقبتی می گردد؟



معاونت بهداشت

سواد سلامت روان به آگاهی و باورهای افراد در مورد
اختلالات روانپزشکی گفته می شود و به شناسایی، مدیریت
یا پیشگیری از این اختلالات کمک می کند.

سواد سلامت روان شامل موارد زیر می باشد:

- ▶ توانایی شناخت اختلالات روانپزشکی را داشته باشیم.
- ▶ بدانیم چگونه اطلاعات حوزه سلامت روان را جستجو کنیم.
- ▶ فاکتورهای خطر سلامت روان و علل اختلالات روانپزشکی را بدانیم.
- ▶ نسبت به کمک های حرفه ای آگاهی داشته باشیم.
- ▶ نگرش شناسایی و درمان بموقع وجود داشته باشد.

معاونت بهداشت





معاونت بهداشت

مفهوم سواد سلامت روان از سواد سلامت مشتق می
گردد و به افزایش آگاهی بیمار در ارتباط با سلامت،
بیماری و درمان کمک می کند.

سواد سلامت روان سه جزء اصلی دارد:

۱) آگاهی: بزرگترین جزء سواد سلامت روان است و دارای چهار زیرگروه

می باشد:

- کجا و چگونه اطلاعات را به دست می آورد؟
- تا چه حد فاکتورهای خطر را می شناسد؟
- چگونه به خود کمک می کند؟
- کجا می تواند کمک حرفه ای را بیابد؟

معاونت بهداشت



اجزاء سواد سلامت روان

(۲) نگرش: در دو زیرگروه مطالعه می شود:

- نگرش در مورد اختلالات روانپزشکی یا افراد مبتلا به اختلالات روانپزشکی
- نگرش در مورد دستیابی به کمک های حرفه ای و یا درمان اختلالات روانپزشکی

(۳) شناسایی: به معنای شناخت باورها، رفتارها و تظاهرات جسمی اختلالات روانپزشکی می باشد.

معاونت بهداشت



چگونه می توانیم سواد سلامت روان را افزایش دهیم؟

رویکردهای مختلفی برای ارتقاء سواد سلامت روان جامعه وجود دارد، موارد زیر دارای شواهد اثربخشی هستند:

- ▶ برنامه های آموزش گروهی (رسانه ها و کمپین ها)
- ▶ مداخلات مبتنی بر مدرسه
- ▶ برنامه های آموزشی فردی
- ▶ وب سایت ها و کتب

معاونت بهداشت





معاونت بهداشت

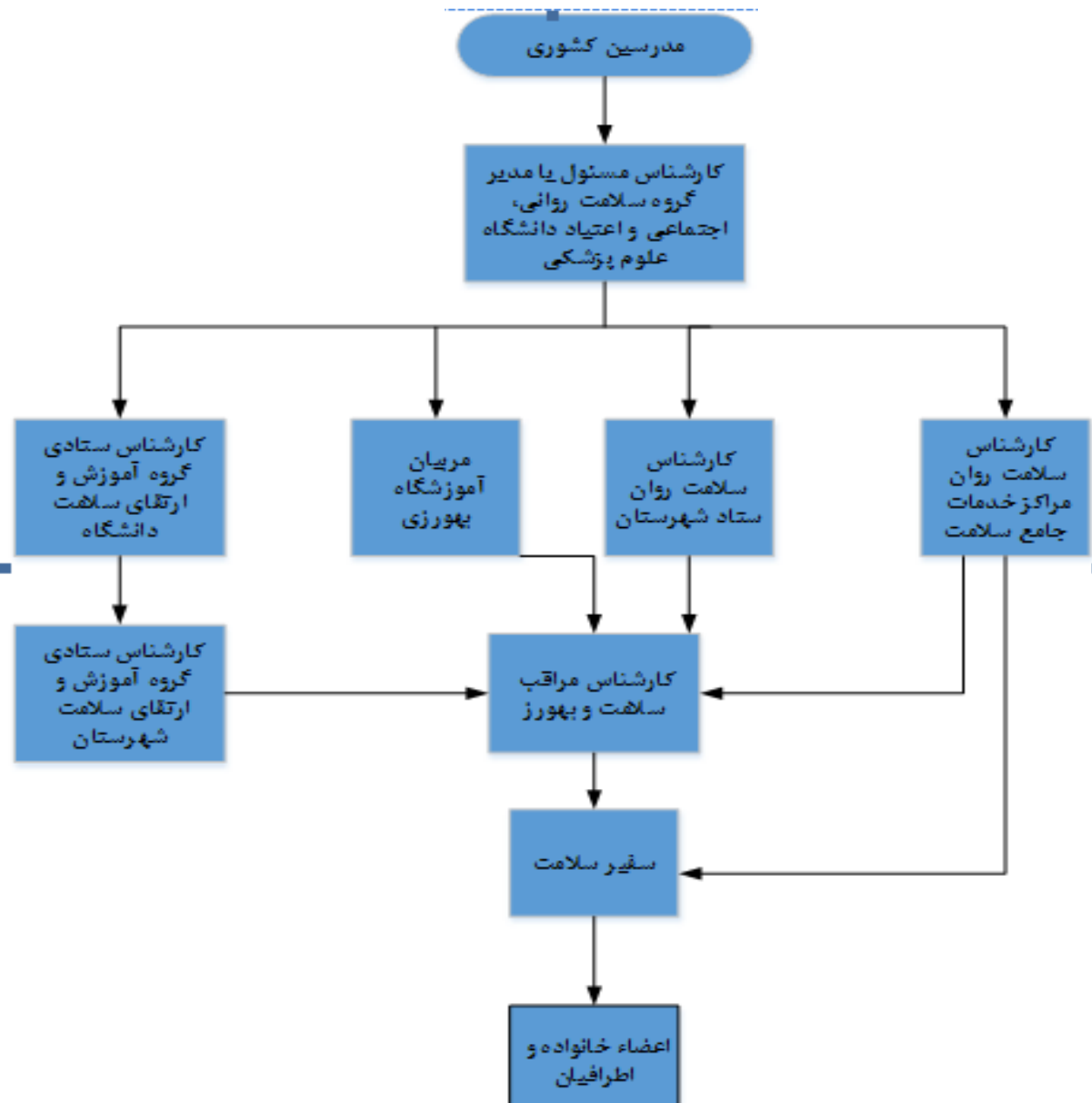
کارگاه آموزش خودمراقبتی

هدف کارگاه

تسهیل آموزش «خود مراقبتی در حوزه سلامت روان» توسط
کارشناسان سلامت روان و آموزش سلامت شهرستان به کارشناسان
سلامت روان محیط و مراقبین سلامت و بهورز و سفیران سلامت

معاونت بهداشت





کارشناس سلامت روان شهرستان یا محیط ومراقب سلامت

منابعی که باید در اختیار این گروه قرار گیرد:

▶ کتاب مادر (اصلی)

▶ سئوالات رایج (FAQ)

شرح وظایف:

- شرکت در کارگاه آموزشی (۲۴ ساعت) «خودمراقبتی در سلامت روان»
- برگزاری هفتگی حداقل یک کلاس رفع اشکال دو ساعته «خودمراقبتی در سلامت روان» برای سفیران سلامت

معاونت بهداشت



کارشناس مراقب سلامت و بهورز

منابعی که باید در اختیار این گروه قرار گیرد:

▶ کتاب خودآموز

▶ سئوالات رایج (FAQ)

شرح وظایف:

- شرکت در کارگاه آموزشی (۲۴ ساعت) «خودمراقبتی در سلامت روان»
- پاسخگویی به سئوالات رایج سفیران سلامت
- در اختیار قرار دادن کتاب خودآموز خودمراقبتی در سلامت روان به سفیران سلامت
- ثبت نام سفیران سلامت متقاضی برای شرکت در کارگاه های ماهانه روانشناس محیط

معاونت بهداشت



سفیر سلامت (گروه هدف)

► منبعی که باید در اختیار این گروه قرار گیرد کتاب راهنمای خود آموز خودمراقبتی خانواده (۳ : راهنمای سبک زندگی سالم) فصلهای ۴، ۵، ۶ (و ویرایش جدید مطالب در قالب کتاب خودآموز خودمراقبتی در سلامت روان) محصول مشترک دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد و دفتر آموزش ارتقاء سلامت می باشد که به عنوان یک مرجع برای سفیر سلامت و خانواده اش به حساب می آید

معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سفیر سلامت (گروه هدف)

شرح وظایف:

- مطالعه دقیق منابع آموزشی مذکور
- شرکت در کلاس های هفتگی پاسخ به سوالات رایج و رفع اشکال
- به اشتراک گذاشتن مطالب آموخته شده با اعضاء خانواده و اطرافیان

معاونت بهداشت





سپاس از توجه و همراهی شما