





کارگاه خود مراقبتی

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
معاونت بهداشت
واحد آموزش و ارتقای سلامت

آذرماه ۱۴۰۴



خودمراقبتی حق همه و مسئولیت مشترک میان
فرد، خانواده و نظام سلامت است



اهداف کارگاه

اهمیت خودمراقبتی را در نظام سلامت

نقش سیاست‌ها و محیط حمایتی

راهبردها شامل پشتیبانی قانونی، اجتماعی و سلامت عمومی

نکات اجرایی برای استفاده در برنامه‌ها

دستورالعمل‌هایی برای اجرای مداخلات خودمراقبتی در نظام سلامت

ساختارهای برنامه‌ای و فرآیندهای عملیاتی

تدوین محورهای پژوهشی برای مداخلات خودمراقبتی



اهمیت خودمراقبتی را در نظام سلامت

کمبود جهانی ۱۸ میلیون نیروی سلامت تا سال ۲۰۳۰ پیش‌بینی شده است.

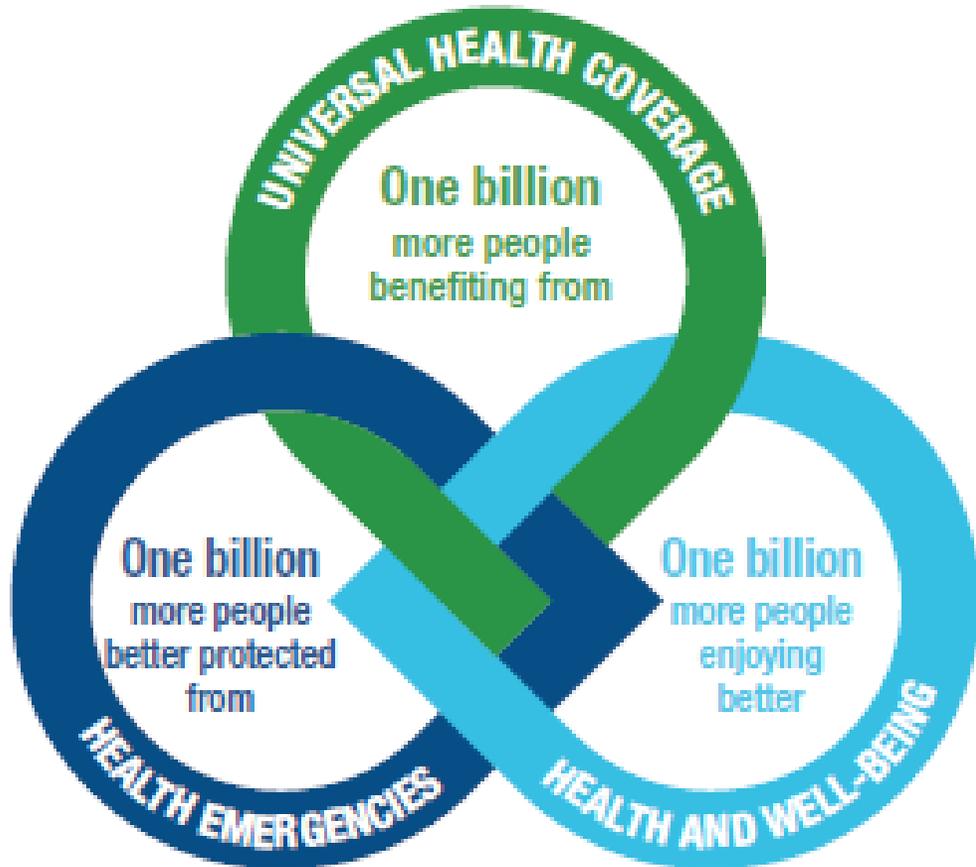
حدود ۱۳۰ میلیون نفر در جهان نیازمند کمک‌های بشردوستانه هستند.

همچنین خطر همه‌گیری‌هایی مانند کووید-۱۹ همچنان وجود دارد.

حداقل ۴۰۰ میلیون نفر در جهان به خدمات اساسی سلامت دسترسی ندارند.

سالانه ۱۰۰ میلیون نفر به دلیل پرداخت مستقیم هزینه‌های درمان، به فقر کشیده می‌شوند

اولویت‌های راهبردی سازمان جهانی بهداشت و اهداف سه‌میلیاردی

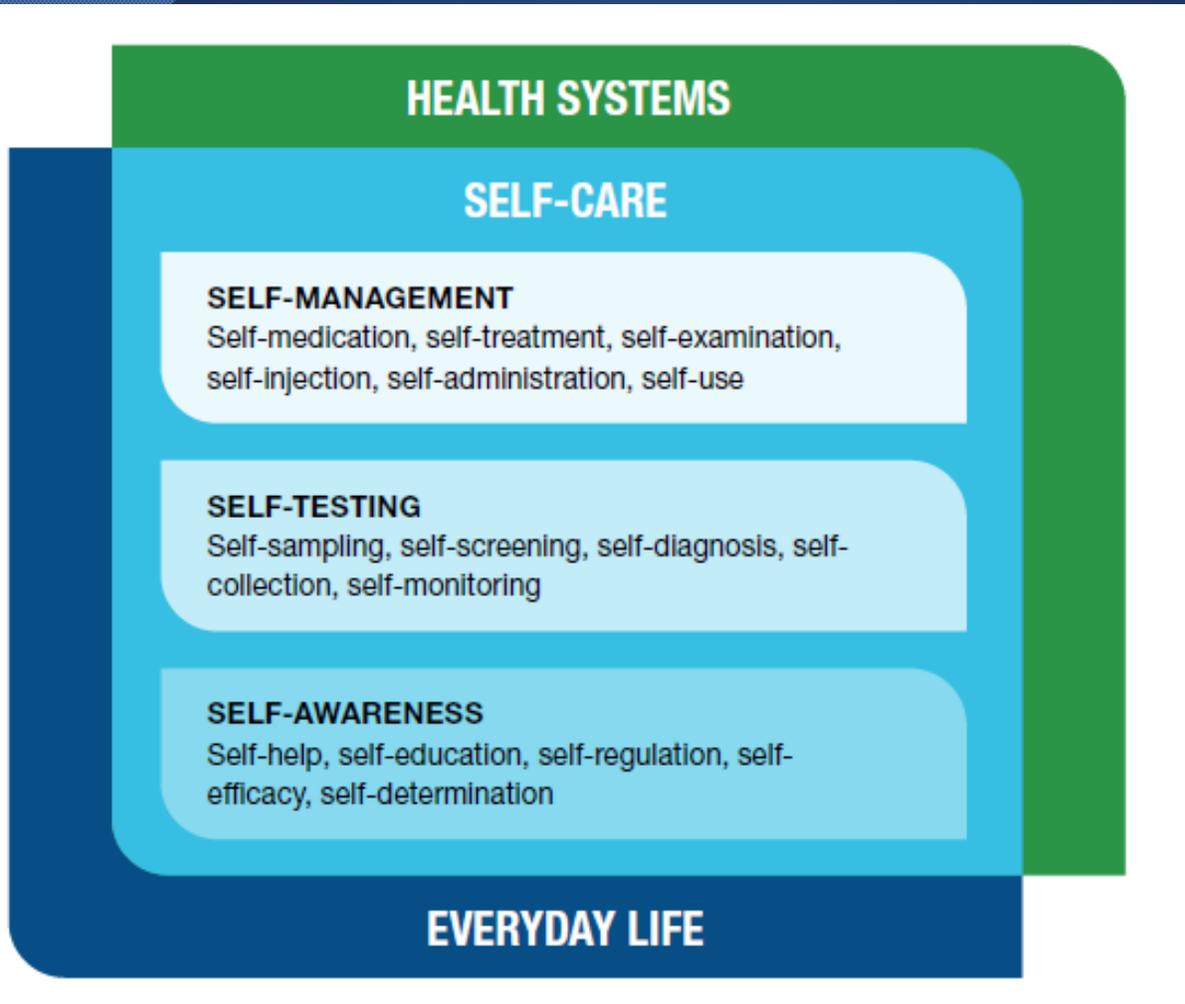


۱- پوشش همگانی سلامت : بیش از یک میلیارد نفر بهره‌مند می‌شوند. خودمراقبتی به‌عنوان بخشی از مراقبت‌های بهداشتی اولیه، سنگ‌بنای یک نظام سلامت پایدار در حمایت از پوشش همگانی سلامت محسوب می‌شود

۲- اضطراری‌های سلامت : بیش از یک میلیارد نفر بهتر در برابر خطرات محافظت می‌شوند. هنگام بحران از مداخلات خودمراقبتی باکیفیت در چارچوب توصیه‌شده افراد و جوامع می‌توانند استفاده کنند.

۳- سلامت و رفاه : بیش از یک میلیارد نفر از سلامت بهتر بهره‌مند می‌شوند. سازمان جهانی بهداشت طیفی از مداخلات خودمراقبتی را برای ارتقای سلامت ترویج می‌کند (راهبردهای خودمراقبتی برای بهبود وضعیت‌های سلامت مانند بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت)

خودمراقبتی و نظام سلامت



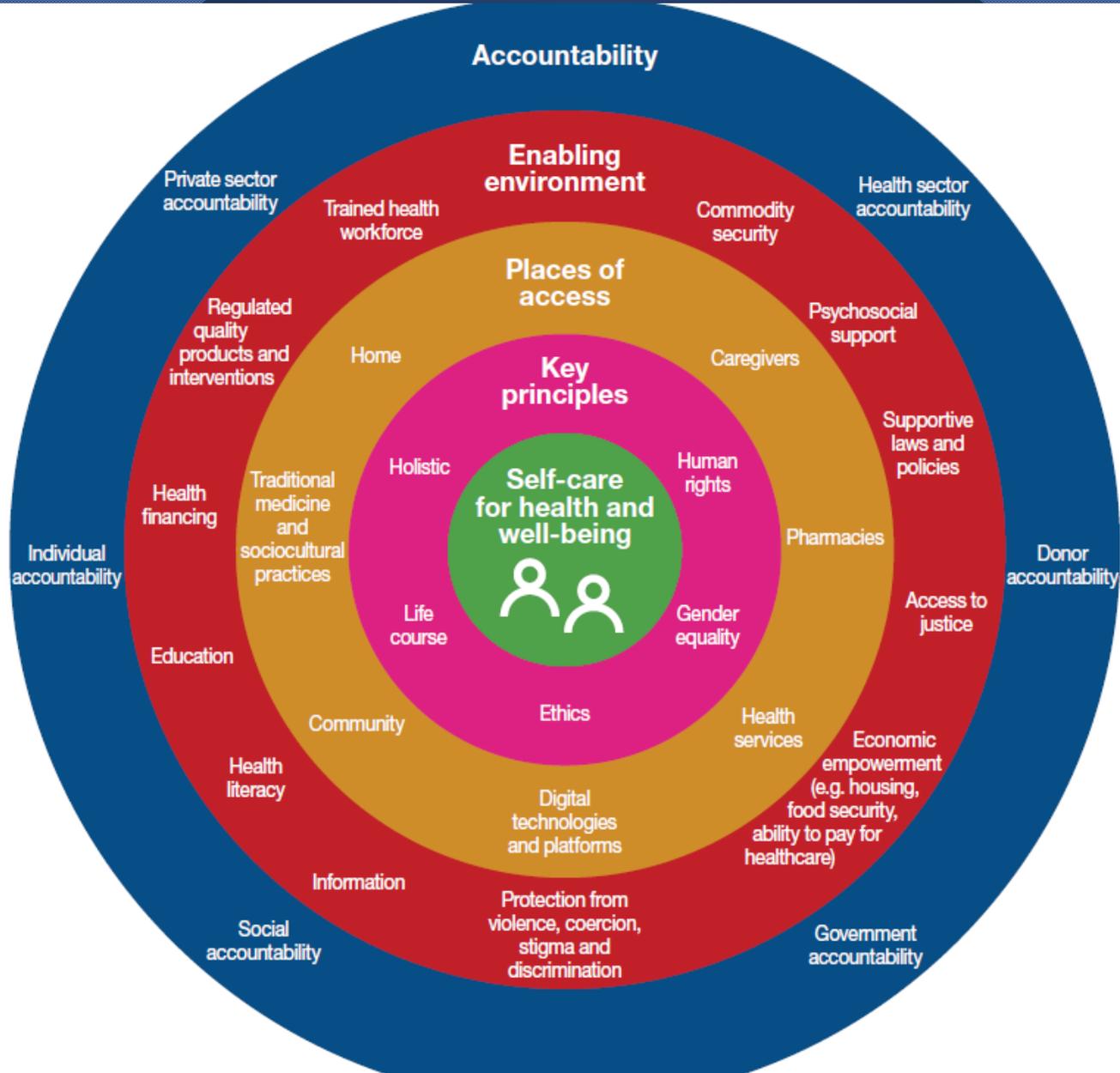
تعریف خود مراقبتی : توانایی افراد، خانواده‌ها و جوامع برای ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری، حفظ سلامت و مقابله با بیماری و ناتوانی با یا بدون حمایت یک کارمند بهداشت است.

۱- خود مدیریتی (خود درمانی، خود آزمونی، خود تزریقی، خود مصرفی، خود تجویزی)

۲- خود آزمایی (خود نمونه‌گیری، خود غربالگری، خود تشخیص، خود جمع آوری، خود پایش)

۳- خود آگاهی (خود یاری، خود آموزی، خود تنظیمی، خود کارآمدی، خود گردانی)

مدل مفهومی خود مراقبتی

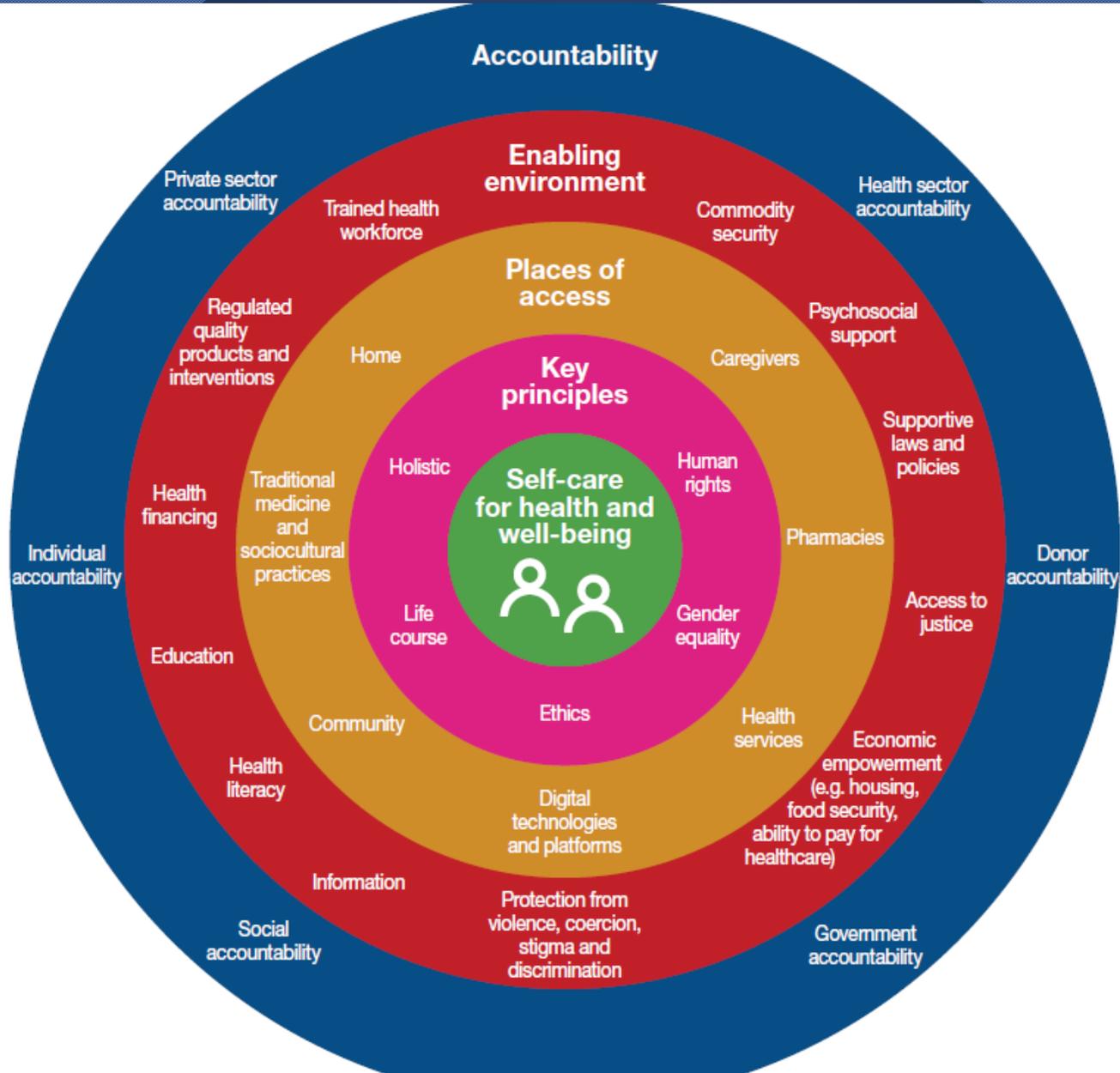


رویکرد مردم محور به سلامت و رفاه در هسته این چارچوب (دایره سبز)

اصول کلیدی (حلقه صورتی = حمایت از حقوق بشر، برابری جنسیتی، اخلاق مداری، در تمام مراحل زندگی، جامع محور)

مکان های کلیدی دسترسی و ارائه مداخلات خود مراقبتی (زرد تیره = مراقبین سلامت، داروخانه ها، مراکز ارائه خدمات سلامت، فناوری و پلتفرم های سلامت، جامعه، طب سنتی و الگوهای فرهنگی اجتماعی، خانه)

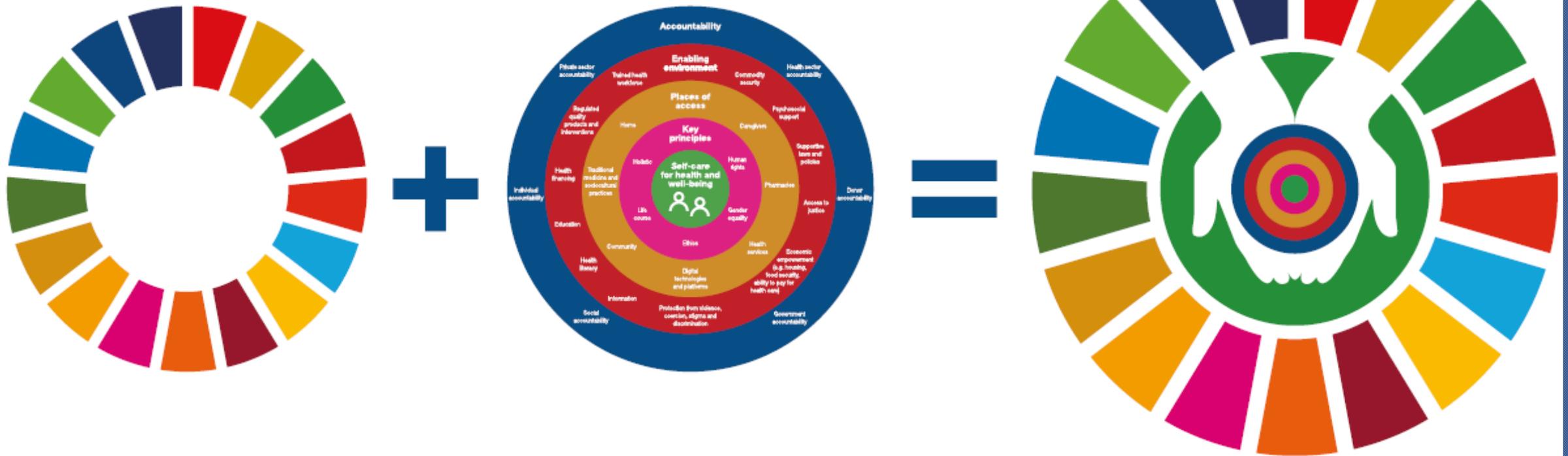
مدل مفهومی خود مراقبتی



عناصر کلیدی یک محیط توانمندساز امن و حمایتی (حلقه قرمز = امنیت کالاها، حمایت روانی اجتماعی، قوانین و سیاست های حمایتی، دسترسی به عدالت، توانمندسازی اقتصادی (مثلاً مسکن، امنیت غذایی، توانایی پرداخت هزینه های مراقبت های بهداشتی، محافظت در برابر خشونت، اجبار، انگ و تبعیض، اطلاعات، سواد سلامت، آموزش، تامین مالی سلامت، محصولات و مداخلات با کیفیت تحت نظارت، نیروی انسانی آموزش دیده در حوزه سلامت)

پاسخگویی در سطوح مختلف (حلقه آبی = بخش سلامت، اهداکنندگان (خیرین)، دولت، اجتماعی، فردی، بخش خصوصی) را نشان می دهد

لوگوی خودمراقبتی و اهداف توسعه پایدار



لوگوی مشترک بین WHO و سازمان ملل طراحی شده است تا از اجرای مداخلات خودمراقبتی در حوزه سلامت حمایت کند. انسان محوری در ذات مفهوم خودمراقبتی قرار دارد و این لوگو نمادی از قرار دادن قدرت تصمیم‌گیری درباره سلامت و رفاه در دستان مردم، در نقش‌های آنان به‌عنوان خودمراقبت‌کنندگان و/یا مراقبان، است

مداخلات خودمراقبتی



مداخلات خود مراقبتی برای سلامت که نیاز به شروع توسط کارکنان سلامت یا حمایت آنها دارند، باید به سیستم سلامت مرتبط شده و توسط آن پشتیبانی شوند

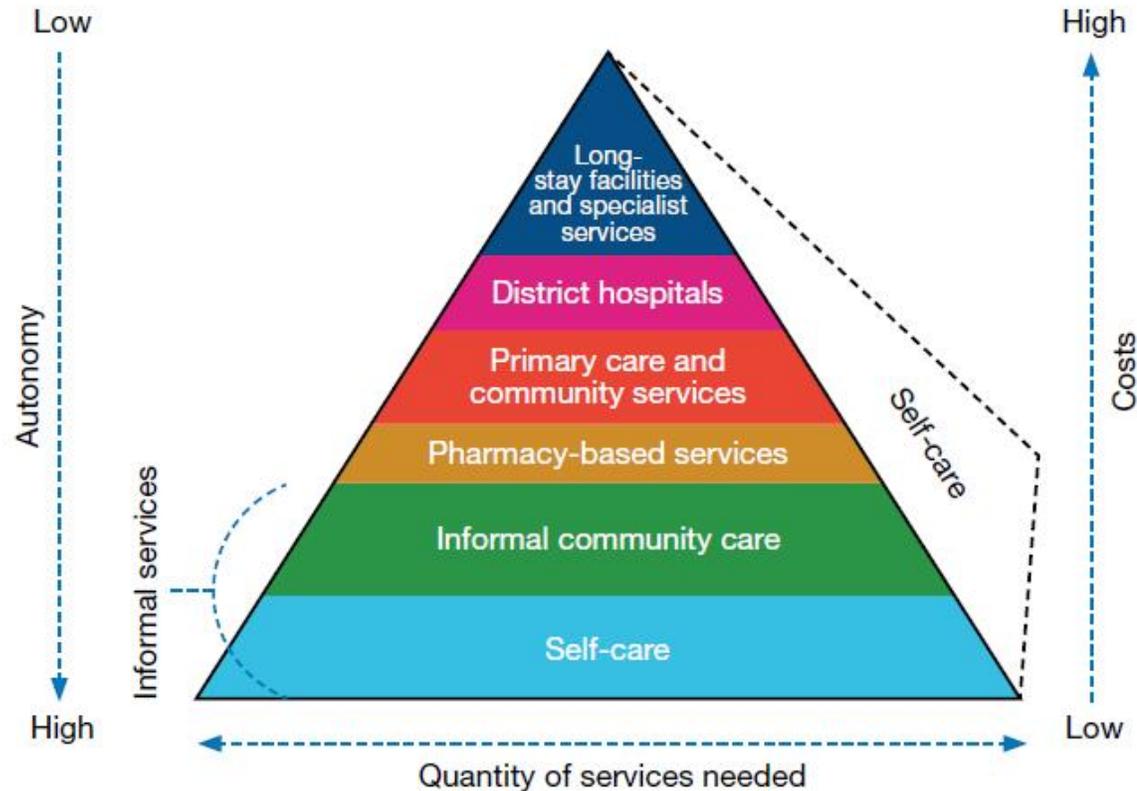
۱- عوامل تعیین کننده شخصی : (دانش، سواد سلامت، انتخاب‌های روزانه (بهداشت، رابطه جنسی ایمن، اجتناب از ریسک، تغذیه/رژیم غذایی، تعادل بین کار و زندگی، پایبندی به درمان)

۲- عوامل تعیین کننده موقعیتی، اقتصادی، عاطفی و اجتماعی : (اقدامات هم‌تا به هم‌تا، حمایت اجتماعی، مشاوره، مشارکت در تصمیمات بهداشتی)

۳- عوامل تعیین کننده سیستم‌های سلامت: (شناسایی فرصت‌ها برای ارتقای خود مراقبتی، ارائه مطالب کتبی یا تصویری، حمایت از تدوین برنامه اقدام/تقویم/پیگیری با افزایش شدت بیماری، ترویج ابزارها، مداخلات و اطلاعات برای بهبود انجام مستقل خود مراقبتی، حمایت از افرادی که خود مراقبتی را دریافت کرده اند)

خودمراقبتی درون هرم مراقبت‌های سلامت

FIG. 4.2. SELF-CARE WITHIN THE HEALTHCARE PYRAMID



Source: adapted from WHO (9).

. پایه هرم: خودمراقبتی

مراقبت اجتماعی غیررسمی

خدمات مبتنی بر داروخانه.

مراقبت‌های اولیه و خدمات جامعه‌محور

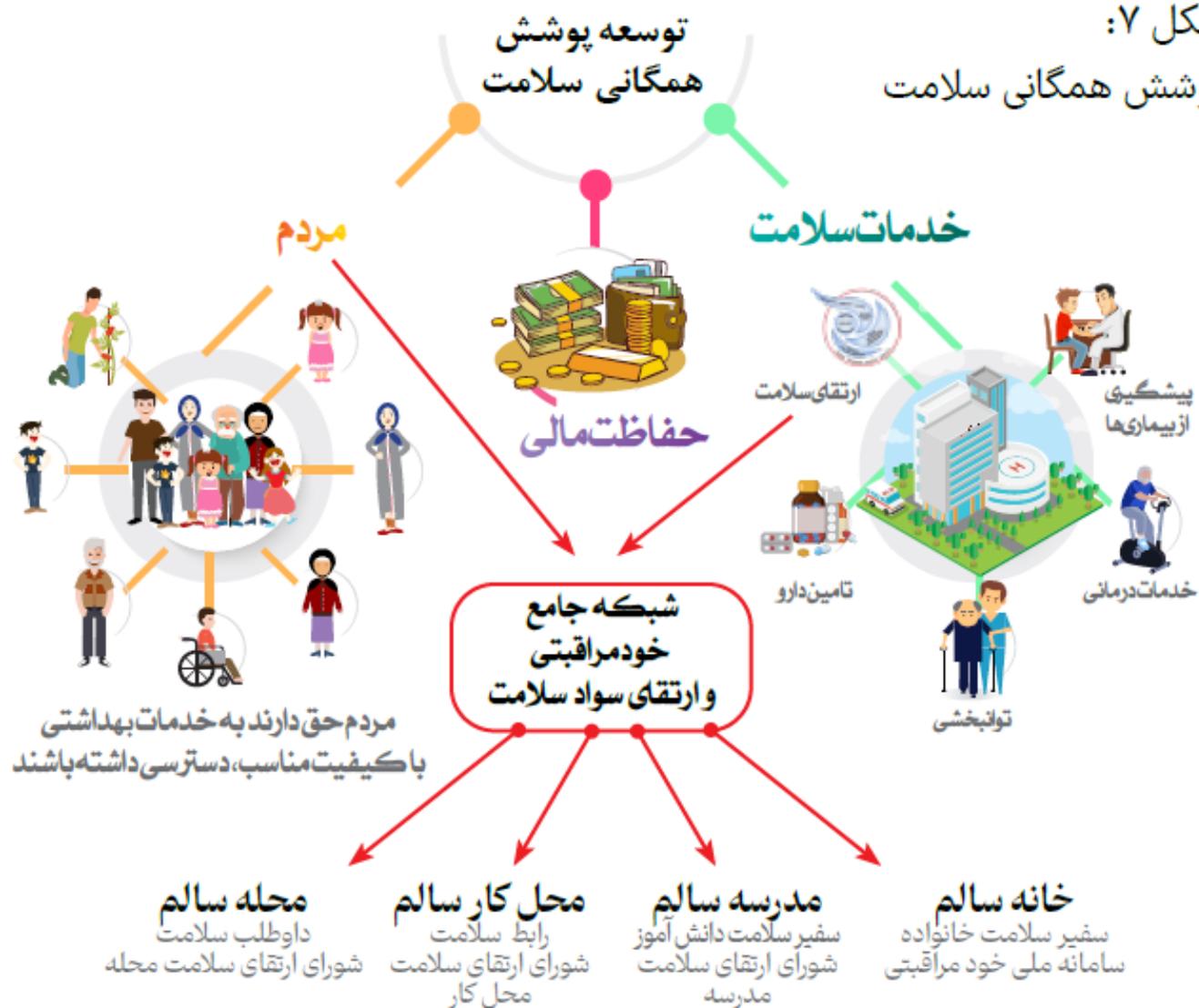
بیمارستان‌های ناحیه‌ای

۶. خدمات تخصصی و مراکز اقامت
طولانی

شبکه جامع خود مراقبتی در ایران

شکل ۷:

پوشش همگانی سلامت



انواع خود مراقبتی در ایران

انواع خود مراقبتی



خود مراقبتی
برای تامین سلامت و
سبک زندگی سالم
و پیشگیری از بیماری

خود مراقبتی در
ناخوشی های جزئی

مراقبت های تخصصی برای
ناخوشی های جزئی

خود مراقبتی در
بیماری های مزمن

مراقبت های تخصصی
برای بیماری های مزمن

خود مراقبتی در
بیماری های حاد

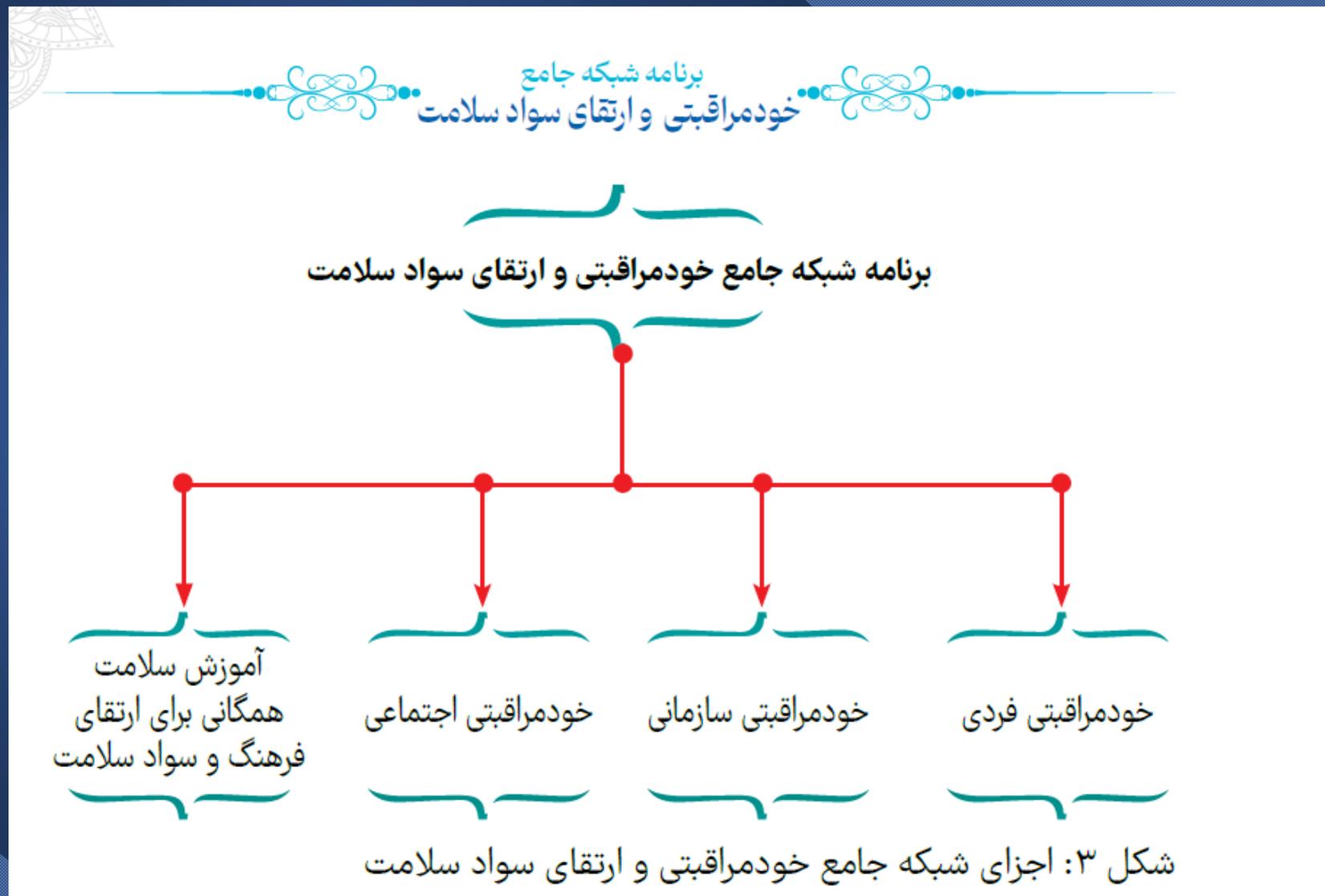
مراقبت های تخصصی
برای بیماری های حاد



شکل ۸:

انواع مراقبت و روابط آن

خود مراقبتی و ارتقای سواد سلامت



به امید رحمت حق
به شوق آنکه فلک نیلی
فرو ریزد مهر و نور بر این خاک خسته

