

به: مدیریت محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان ..... ۹۰/۵/۱۳-۱۴۳۸۲

از: مرکز بهداشت استان

موضوع: آیین نامه اجرایی هسته آموزشی برنامه سلامت میانسالان (سبا و سما)

با سلام و احترام

پس از حمد خدا و درود و صلوات بر محمد و آل محمد (ص)، بپیوست آیین نامه اجرایی هسته آموزشی برنامه سلامت میانسالان (سبا و سما) همراه با فهرست رسانه های آموزشی برنامه سلامت میانسالان، فهرست دستورالعمل های برنامه منوپوز (یائسگی) و فهرست دستورالعمل های هماهنگی برنامه سلامت میانسالان ارسالی به شهرستان ها به منظور همگون سازی مستندات و بایگانی ها، جهت اطلاع و اقدام لازم ارسال می گردد. شایان ذکر است که آیین نامه اجرایی کمیته کشوری یائسگی نیز توسط وزارت متبوع تدوین گردیده است که با توسعه برنامه مراقبت های دوران یائسگی در سطح استان، آیین نامه مذکور ارسال خواهد شد. لذا خواهشمند است در سالجاری جهت پویا سازی برنامه های آموزشی و بیماریابی مرتبط با گروه هدف برنامه سلامت میانسالان، از جمله گرامیداشت روزهای ملی سلامت بانوان ایرانی (سبا) و سلامت مردان ایرانی (سما)، کمیته هماهنگی با حضور اعضای هسته آموزشی (بنا به ضرورت و برحسب مورد) تشکیل و اقدامات لازم به عمل آید. در ضمن طبق اعلام اداره سلامت میانسالان از این پس برنامه های سلامت میانسالان (شیوه زندگی سالم، سلامت باروری، سلامت عمومی) تحت دو عنوان سبا و سما بیان می گردد. مستدعی است در کلیه برنامه های مرتبط با سلامت میانسالان از دو عنوان یاد شده استفاده شود.

**دکتر کمال حیدری**

**معاون بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت استان**

رونوشت:

- گروه مبارزه با بیماری ها بانضمام پیوست
- واحد بهبود تغذیه، بانضمام پیوست
- واحد آموزش بهورزی بانضمام پیوست
- واحد بهداشت حرفه ای بانضمام پیوست
- واحد بهداشت محیط بانضمام پیوست
- واحد آموزش سلامت بانضمام پیوست
- واحد سلامت روان بانضمام پیوست
- واحد سلامت دهان و دندان بانضمام پیوست
- گروه سلامت خانواده و جمعیت (واحد سلامت میانسالان) بانضمام پیوست

## آیین نامه اجرایی هسته آموزشی برنامه سلامت میانسالان (سبا و سما)

### مقدمه:

امروزه، جمعیت میانسالان بطور روز افزونی در حال افزایش است؛ بویژه در کشور های در حال توسعه رشد آن سریعتر از رشد کل جمعیت در همه سنین اتفاق می افتد و برعکس جمعیت کودکان که رشد آن رو به کاهش دارد؛ سرعت رشد جمعیت بزرگسال تا چند دهه آینده نیز ادامه خواهد داشت. میانسالان یا به عبارت دیگر والدین محور سلامت خانواده بوده و مرگ و میر، ناتوانی و رفتارهای آنها، همه ابعاد سلامت خانواده را تحت تاثیر قرار می دهد: خطرات تهدید کننده سلامتی میانسالان بر سلامت سایر گروه های سنی در خانواده نیز موثر است (انتقال مادر به جنین، اثر سوء تغذیه و دیابت و فشارخون مادر بر جنین، اثر استعمال دخانیات بر سلامت سایر افراد خانواده و ...) علاوه بر تاثیر ناشی از سیر طبیعی بیماریها در مجموعه خانواده به این نکته نیز باید توجه داشت که با توجه به یادگیری رفتار در خانواده و نقش والدین در شبکه یادگیری اجتماعی، آثار این رفتارها بر جنبه های مختلف سلامت و بیماری و تاثیر آن در فرهنگ رفتاری همه اعضای خانواده بر هیچ کس پوشیده نیست. همچنین بررسی ها نشان داده است که نرخ مرگ و میر کودکان پدر از دست داده و مادر از دست داده افزایش قابل توجهی داشته است. افزایش موارد کار و افت تحصیلی در فرزندان که یکی یا هر دو والد خود را از دست داده اند نیز از دیگر آثار نامطلوب است. مرگ مادر نه فقط به دلایل مرتبط با حاملگی و زایمان بلکه به دلایل دیگر نیز به همان اندازه برای خانواده فاجعه آمیز است و مرگ و ناتوانی پدر که تاکنون کمتر به آن اهمیت داده شده است، برای خانواده در تمامی ابعاد دردناک و جبران ناپذیر است. از سوی دیگر، این گروه سنی دارای نقش مولد هم از لحاظ اقتصادی و هم از نظر بیولوژیک می باشند و سایر گروه های سنی در خانواده و جامعه به آنان وابسته اند. بیماری در گروه میانسالان بیشترین روزهای از دست رفته کاری را ایجاد و بیشترین فشار اقتصادی را به جامعه وارد می کند. بیماریها در این گروه سنی هم بر میزان در آمد زایی و هم بر نوع هزینه ها تاثیر دارد. مضیقه مالی برای سایر افراد خانواده از نظر بهداشت و درمان از جمله آثار اقتصادی مرتبط با بیماری های این گروه از جمعیت و آثار سوء آن بر سلامت دیگر گروه های سنی می باشد. سالمندی سالم و فعال در گرو بزرگسالی سالم و تاثیر بیماریهای دوره بزرگسالی بر سلامت دوره سالمندی انکار ناپذیر است.

چهره سلامت و بیماری در این گروه سنی متفاوت با گروه های سنی دیگر از جمله کودکان است و مداخله برای کاهش بار بیماریها در آنان به سادگی کنترل بیماریهای واگیردار که با اقدامات استاندارد فعال و ساده مانند EPI انجام می شود، مقدور نیست. کنترل بیماریهای این گروه سنی به شدت به مسائل فرهنگی، اجتماعی و شیوه زندگی بستگی دارد و برنامه های بین بخشی متعددی را می طلبد.

### رسالت برنامه:

واحد سلامت میانسالان متولی ارتقای سطح سلامت میانسالان از طریق کاهش مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری های اولویت دار دوره میانسالی در راستای تعهدات ملی و بین المللی می باشد. عمده ترین بیماری های هدف این برنامه بیماری های قلبی عروقی، بیماری های سرطانی، بیماری های عضلانی اسکلتی، بیماری های غدد متابولیک و تغذیه ای، بیماری های گوارشی، بیماری های ادراری تناسلی و اختلالات روانی می باشد و فعالیت های اجرایی این برنامه بر دو محور فعالیت های آموزشی و فعالیت های بیماریابی استوار است. گروه هدف این برنامه زنان و مردان ۲۵ تا ۶۰ ساله می باشند که بالغ بر ۴۵ درصد کل جمعیت کشور را شامل می شوند و به عنوان سرمایه های اقتصادی و اجتماعی نقش مولد در جامعه ایفا می نمایند و مسئولیت و بار وابستگی گروه های غیرفعال اقتصادی جامعه (کودکان زیر ۱۵ سال و سالمندان بالای ۶۴ سال) را بر عهده دارند و لذا سلامت این نسل به عنوان نسل مولد و پویا، تضمین کننده سلامت جامعه می باشد.

برنامه سلامت میانسالان بر آن است تا با بهره گیری از تکنولوژی نوین برای انتقال مفاهیم سلامتی و ترویج شیوه زندگی سالم در میانسالی در جهت کنترل عوامل خطر و کاهش بار بیماری های اولویت دار و نیز از طریق ارائه خدمات آموزشی و مشاوره ای و انجام تست پاپ اسمیر (در زنان ۲۰ تا ۶۵ ساله حداقل یکبار ازدواج کرده) و معاینات سالانه پستان (در زنان ۳۰ تا ۶۵ ساله) در جهت تشخیص زودرس سرطان های شایع زنان و پیشگیری از مرگ و ناتوانی این سرطان ها اهتمام ورزد.

### هسته آموزشی برنامه سلامت میانسالان

با توجه به رسالت برنامه سلامت میانسالان، اعضای هسته آموزشی این برنامه در جهت ترویج شیوه زندگی سالم، بهبود و اصلاح باورها و نگرش های گروه های هدف به منظور توسعه رفتارهای سالم و کاستن از رفتارهای مخاطره آمیز سلامت، با محوریت موضوعات آموزشی از قبیل: مراقبت های دوران یائسگی، علایم و عوامل خطر سرطان های شایع زنان و مردان (پستان، سرویکس، پروستات، کولورکتال و معده)، تغذیه در میانسالان سالم و بیمار، مضرات استعمال دخانیات و روش های ترک آن، تحرک و فعالیت جسمانی در میانسالان سالم و بیمار، سلامت روان (افسردگی و راه های مقابله با آن، آسیب های شغلی، ...) مشارکت خواهند داشت:

براین اساس **اعضای هسته آموزشی** شهرستان شامل دو گروه می باشد:

(۱) **اعضای اصلی** که شامل معاونت بهداشتی، کارشناس مسئول بهداشت خانواده، کارشناس سلامت میانسالان، پزشک اپیدمیولوژیست شهرستان و

**متخصص زنان و مامایی** که علاوه بر فعالیت های برنامه ریزی آموزشی، نظارت از فعالیت های آموزشی سلامت میانسالان را نیز نظارت یا کنترل می کنند.

(۲) **اعضای همکار** شامل نمایندگان واحدهای مبارزه با بیماری ها، بهبود تغذیه، بهداشت حرفه ای، بهداشت محیط، آموزش سلامت، آموزش بهورزی،

**سلامت روان و سلامت دهان و دندان** می باشند که در برنامه ریزی و برگزاری کلاس های آموزشی و طراحی ابزارهای کمک آموزشی، تهیه و چاپ مقالات

علمی و پژوهشی، پخش برنامه در صدا و سیما و برگزاری سمینارها و همایش ها با اعضای اصلی، همکاری دارند.

### فهرست دستورالعمل های هماهنگی برنامه سلامت میانسالان

ردیف	موضوع	شماره و تاریخ نامه ارسالی
هـ-۱	دستورالعمل هماهنگی برنامه سلامت میانسالان	۸۹/۱۲/۸-۳۷۵۷۲
هـ-۲	دومین دستورالعمل هماهنگی برنامه سلامت میانسالان	۹۰/۲/۱۱-۴۰۳۹
هـ-۳	دستورالعمل پایش مهارت عملی ماماها در معاینات غربالگری	۹۰/۳/۲۲-۸۵۶۳
هـ-۴	انتظارات از شهرستان ها در زمینه آموزش مراقبت های دوران یائسگی	۹۰/۴/۱۲-۱۰۷۷۱
هـ-۵	انتظارات از شهرستان ها در زمینه برنامه پیشگیری از سرطان پستان	۹۰/۴/۲۲-۱۲۰۶۲
هـ-۶		

### فهرست رسانه های آموزشی برنامه سلامت میانسالان

ردیف	موضوع	نوع رسانه	شماره و تاریخ نامه ارسالی
۱	ورزش یا فعالیت بدنی؟	پمفلت	۸۹/۶/۳۱-۱۹۵۶۷
۲	فعالیت جسمانی زنان در هر زمان و مکان	پمفلت	۸۹/۶/۳۱-۱۹۵۶۷
۳	ویژه نامه سلامت زنان	روزنامه	۸۹/۸/۱-۲۳۲۸۱
۴	بیماری فشارخون بالا قاتل بی صدا	کتابچه	۹۰/۳/۲۳-جلسه ۸۹/۱۰/۱۹-۳۲۰۷۱
۵	بیماری های پروستات	کتابچه	۹۰/۳/۲۳-جلسه ۸۹/۱۰/۱۹-۳۲۰۷۱
۶	تغذیه میانسالان سالم (شیوه زندگی سالم در میانسالان (۱))	کتابچه	۹۰/۳/۲۳-جلسه ۸۹/۱۰/۱۹-۳۲۰۷۱
۷	مضرات دخانیات و روش های ترک آن (شیوه زندگی سالم ... (۳))	کتابچه	۹۰/۳/۲۳-جلسه ۸۹/۱۰/۱۹-۳۲۰۷۱
۸	سلامت روان در محیط کار	پمفلت	۸۹/۱۱/۲۰-۳۵۸۸۱
۹	آسیب های شغلی	پمفلت	۸۹/۱۱/۲۰-۳۵۸۸۱
۱۰	فعالیت بدنی در سنین مختلف (۱ و ۲)	لوح فشرده	۸۹/۱۱/۲۰-۳۵۸۸۱
۱۱	بیست کلید طلایی سلامت مردان	پمفلت	جلسه هماهنگی ۹۰/۳/۲۳
۱۲	داروهای غیرمجاز در ورزش مشکلی بزرگ برای سلامت مردان	پمفلت	جلسه هماهنگی ۹۰/۳/۲۳
۱۳	ورزش میانسالان	دی وی دی	۹/۴/۲۲-۱۲۰۶۳
۱۴	تطابق با یائسگی	پمفلت	۹۰/۴/۱۲-۱۰۷۷۲
۱۵	ضعف عضلات کف لگن و بی اختیاری ادراری	پمفلت	۹۰/۴/۱۲-۱۰۷۷۲
۱۶			

### فهرست دستورالعمل های برنامه منوبوز (یائسگی)

ردیف	موضوع	شماره و تاریخ نامه ارسالی
م-۱	راهنمای کشوری مدیریت بی اختیاری ادرار در زنان بالغ (بی اختیاری ادراری و کنترل دفع)	۹۰/۴/۱۲-۱۰۷۷۲
م-۲	راهنمای پیشگیری، تشخیص و درمان استئوپروز	۹۰/۴/۱۲-۱۰۷۷۲
م-۳		
م-۴		