

## ○ خودیاری

هدف در این رویکرد، توسعه روابط بین فردی مثبت، همدلی و حمایت عاطفی از طریق به اشتراک گذاشتن تجربیات، اطلاعات و راه‌های مقابله با مشکل مشترک با سایر افراد عضو گروه خودیاری است. به همین منظور سفیران سلامت به صورت داوطلبانه می‌توانند براساس نیاز خود یا اعضای خانواده، عضو گروه خودیاری شوند.

در این برنامه دانشگاه‌ها/ دانشکده‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی موظف هستند حداقل برای ۴ بیماری از جمله سرطان، دیابت، قلبی عروقی و بیماری تنفسی یا ریسک فاکتورهای مربوطه (مانند ترک دخانیات، کاهش وزن،...) برای هر شهرستان گروه‌های خودیاری تشکیل دهند. به همین منظور اقداماتی شامل اطلاع‌رسانی به سفیران سلامت براساس نیاز خود یا اعضای خانواده برای عضویت در گروه‌های خودیاری (از طریق پورتال، آموزش‌های گروهی/فردی، رسانه‌های نوشتاری و ...)، نظارت بر ثبت نام سفیران سلامت داوطلب در پورتال ملی خودمراقبتی، ارائه راهنمای تشکیل گروه خودیاری به اعضا از طریق پورتال و یا حضوری (ضمیمه شماره ۵)، برگزاری دوره‌های آموزشی آن‌لاین یا حضوری مبتنی بر نیاز اعضای گروه خودیاری، نظارت دوره‌ای بر جلسات برگزار شده گروه خودیاری، ارزشیابی فصلی فعالیت گروه‌های خودیاری براساس چک لیست انجام دهند.

گروه خودیاری دوره‌های آموزشی زیر را در صورت نیاز به صورت حضوری/ آن‌لاین می‌گذرانند:

- خودمراقبتی در سرطان
- خودمراقبتی در بیماری قلبی عروقی
- خودمراقبتی در بیماری‌های تنفسی
- سایر بیماری‌ها
- عوامل خطر بیماری‌های مزمن (چاقی، پرفشاری خون، دخانیات، ...)

## ➤ مراحل اجرای برنامه:

۱. تشکیل جلسه با معاون بهداشتی و مدیر گروه/ کارشناس مسئول سایر واحدها به منظور معرفی برنامه به منظور جلب حمایت از برنامه توسط مدیر گروه/ کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت
۲. برگزاری جلسات آشنایی با دستورالعمل گروه خودیاری برای کارشناسان گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه و مراکز تابعه توسط مدیر گروه/ کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت
۳. تشکیل جلسه با روسای مراکز بهداشت شهرستان‌ها توسط گروه آموزش و ارتقای سلامت به منظور توجیه و جلب حمایت از برنامه
۴. تامین و توزیع فرم و چک‌لیست‌های مورد نیاز برنامه (ضمیمه شماره ۱)
۵. طراحی و اجرای کمپین ملی/ منطقه‌ای برای حساس‌سازی مردم به منظور ثبت نام در پورتال ملی خودمراقبتی از طریق کانال‌های ارتباطی مختلف توسط کارشناسان گروه آموزش و ارتقای سلامت در شروع و در حین اجرای برنامه به صورت فصلی
۶. نظارت بر ثبت نام و عضویت سفیران سلامت داوطلب در گروه خودیاری مجازی یا حقیقی از طریق پورتال ملی خودمراقبتی توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت/ کاردان یا کارشناس ناظر مراکز بهداشتی درمانی و مراکز سلامت جامعه/ کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ دانشگاه
۷. ثبت تعداد گروه‌های خودیاری درخواست شده در پورتال خودمراقبتی توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت

۸. برگزاری جلسات توجیهی برای گروه‌های خودیار حقیقی تحت پوشش توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت
۹. توزیع بسته‌های آموزشی به گروه‌های خودیار از طریق کارشناسان مراقب سلامت و بهورزان یا پورتال
۱۰. ارزشیابی عملکرد گروه‌های خودیار به صورت فصلی از طریق پورتال توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت
۱۱. نظارت بر ارزشیابی عملکرد گروه‌های خودیار به صورت فصلی از طریق پورتال توسط کاردان یا کارشناس ناظر مراکز بهداشتی درمانی و مراکز سلامت جامعه/ کارشناسان آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ دانشگاه
۱۲. تهیه شاخص "درصد پوشش برنامه خودیاری" به صورت ماهانه توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت/ کاردان یا کارشناس ناظر مراکز بهداشتی درمانی و مراکز سلامت جامعه/ کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ دانشگاه
۱۳. ثبت و تعیین وضعیت شاخص مذکور در پنل مدیریت اطلاعات سلامت توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت/ کاردان یا کارشناس ناظر مراکز بهداشتی درمانی و مراکز سلامت جامعه/ کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ دانشگاه
۱۴. تحلیل وضعیت شاخص توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت/ کاردان یا کارشناس ناظر مراکز بهداشتی درمانی و مراکز سلامت جامعه/ کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ دانشگاه
۱۵. طراحی و اجرای مداخلات برای بهبود شاخص توسط بهورز/ کارشناس مراقب سلامت/ کاردان یا کارشناس ناظر مراکز بهداشتی درمانی و مراکز سلامت جامعه/ کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان/ دانشگاه

## فرآیند اجرایی تشکیل گروه خودیار

