

برنامه خودمراقبتی فردی

هدف در این رویکرد؛ تربیت یک نفر سفیر سلامت به ازای هر خانواده است. سفیر سلامت عضوی از اعضای یک خانواده است (ترجیحا مادر) که حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن* دارد و به صورت داوطلبانه مسوولیت انتقال مطالب آموخته شده در حوزه سلامت و مراقبت فعال از سلامت خود و اعضای خانواده (خانواده محور) را بر عهده دارد.

نکته ۱: در مناطق تحت پوشش مراقب سلامت/ بهورز که شرط حداقل ۸ کلاس سواد وجود ندارد، در صورت توانایی یادگیری و انتقال اطلاعات توسط فرد داوطلب سفیر شدن به تشخیص بهورز/ مراقب سلامت، سواد کمتر بلامانع است.

نکته ۲: چنانچه سفیر سلامت خانواده مجرد باشد، سن بالای ۱۸ سال مدنظر می باشد.

سفیر سلامت دوره‌های آموزشی زیر (بر اساس بسته آموزشی سفیر سلامت) را به صورت حضوری / مجازی می گذرانند:

- راهنماهای ملی خودمراقبتی (ناخوشی جزئی، سبک زندگی سالم، خطرسنجی بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها، بسته های هر خانه یک پایگاه سلامت و ...)
 - آشنایی با سامانه های آموزش سلامت
 - سایر دوره های آموزشی مبتنی بر نیاز فرد/ خانواده/ نیازسنجی سلامت جامعه
- تذکر(۱):

در برنامه خودمراقبتی فردی جدید، هر سفیر سلامت خانواده باید حداقل در **۵ دوره آموزشی** از ۲۵ دوره آموزشی برنامه خودمراقبتی حضور یابد.

تذکر (۲):

۲۵ دوره آموزشی شامل تمامی ۲۲ عنوان کتاب های آموزشی هر خانه یک پایگاه سلامت و ۳ دوره آموزشی، سبک زندگی سالم، خطرسنجی سگته های قلبی و مغزی و خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی می باشد.

تذکر(۳):

سفیر سلامت خانواده بایستی بعد از گذراندن ۵ دوره آموزشی برنامه خودمراقبتی توسط بهورز / مراقب سلامت پایش شود و نتایج ارزشیابی در فایل اکسل پرونده سفیران سلامت ثبت گردد.