



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

# برنامه عملیاتی خودمراقبتی

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

گروه آموزش و ارتقاء سلامت

سال ۱۳۹۵

## " بسمی تعالی "

### مقدمه:

با توجه به گذار بیماری‌ها از واگیر به غیر واگیر و حرکت از درمان قطعی بیماری‌ها به مراقبت مادام‌العمر، نقش مردم در مراقبت از سلامت خود و اعضای خانواده برای سالم زیستن، مدیریت ناخوشی‌های جزئی، مدیریت بیماری‌های مزمن و حاد روز به روز در حال افزایش است به گونه‌ای که طبق برآوردها ۶۵ تا ۸۵ درصد تمام مراقبت‌ها از نوع خودمراقبتی است.

«خودمراقبتی» شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت کنند. حیطه‌های خودمراقبتی شامل ارتقای سلامت، اصلاح سبک زندگی، پیشگیری از بیماری، خود ارزیابی، حفظ سلامت، مشارکت در درمان و توان بخشی است.

خودمراقبتی موجب ارتقای سلامت و کیفیت زندگی، افزایش رضایت بیماران، منطقی شدن استفاده از خدمات (نیاز کمتر به مشاوره ارابه دهندگان خدمات در مراکز بهداشتی، کاهش ویزیت بیماران سرپایی و کاهش استفاده از منابع بیمارستانی) و نیز کاهش هزینه‌های سلامت می‌شود (در انگلستان کاهش ویزیت پزشکان عمومی تا ۴۰ درصد، کاهش ویزیت‌های سرپایی تا ۱۷ درصد، کاهش ویزیت‌های بعدی بیماری‌ها تا ۵۰ درصد، کاهش بستری شدن در بیمارستان تا ۵۰ درصد، کاهش طول دوره اقامت بیمار در بیمارستان تا ۵۰ درصد، کاهش و یا تعدیل مصرف داروها و کاهش روزهای غیبت از کار تا ۵۰ درصد گزارش شده است). شواهد متقن، نشان از آن دارند که با ترویج خودمراقبتی به عنوان یک رویکرد سلامت متکی بر مردم، می‌توان پیش بینی صرفه جویی ۷ درصدی را در هزینه‌ها شاهد بود. این صرفه جویی‌ها، هزینه مراقبت‌های سطوح پایه و تخصصی و همچنین پذیرش برنامه ریزی شده و بدون برنامه بیماران و پذیرش‌های سرپایی را کاهش می‌دهد. در انگلستان، ارزش مالی این صرفه جویی ۷ درصدی معادل ۴/۴ میلیارد پوند است. البته شواهد دیگری هم هستند که گرچه خیلی واقع بینانه نیستند اما از ظرفیت صرفه جویی ۲۰ درصدی با اجرای رویکرد سلامت متکی بر مردم، خبر می‌دهند.

در برنامه تحول نظام سلامت، برنامه ملی خودمراقبتی به عنوان پنجمین برنامه ملی تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت طراحی و بسته خودمراقبتی در تاریخ ۱۳۹۴/۷/۱۸، طی نامه شماره ۳۶۰۱۱۰۳۶/د معاونت محترم بهداشت برای اجرا، ابلاغ گردید.

### سیاست‌های کلان سلامت حامی برنامه‌های آموزش و ارتقای سلامت

- سیاست‌های کلی سلامت ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری: بند ۱ جزء ۲ (آگاه‌سازی مردم از حقوق و مسؤولیت‌های اجتماعی خود و استفاده از ظرفیت محیط‌های ارائه مراقبت‌های سلامت برای رشد معنویت و اخلاق اسلامی در جامعه)، بند ۲ (تحقق رویکرد سلامت همه جانبه و انسان سالم در همه قوانین، سیاست‌های اجرایی و مقررات با رعایت اولویت پیشگیری بر درمان،...) و بند ۱۱ (افزایش آگاهی، مسؤولیت پذیری، توانمندی و مشارکت ساختارمند و فعالانه فرد، خانواده و جامعه در تأمین، حفظ و ارتقای سلامت با استفاده از ظرفیت نهادها و سازمان‌های فرهنگی، آموزشی و رسانه‌ای کشور تحت نظارت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)

- سیاست‌های کلی آمایش سرزمین: بند ۱ (تربیت انسان‌های سالم، بانگیزه، شاداب، متدین، وطن‌دوست، جمع‌گرا، نظم‌پذیر و قانون‌گرا) و بند ۶ (ارتقای امید به زندگی، تأمین سلامت و تغذیه سالم جمعیت و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی به ویژه اعتیاد، سوانح، آلودگی‌های زیست محیطی و بیماری‌ها)

- برنامه پیشنهادی وزیر محترم بهداشت به مجلس: استقرار نظام جامع توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی، نظام جامع آموزش سلامت در مدارس، نظام جامع ارتقای سلامت کارکنان در محل کار، نظام جامع آموزش بیمار، برنامه ارتقای فرهنگ سلامت، برنامه توسعه مشارکت مردمی

## واژه نامه:

- سواد سلامت

عبارت است از میزان ظرفیت هر فرد برای کسب، درک و فهم مربوط به سلامت که برای تصمیم‌گیری و عمل مناسب است.

- سفیر سلامت

سفیر سلامت عضوی از اعضای یک خانوار است 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 و جامعه را بر عهده دارد.

- سفیر سلامت فعال

فعالیت سفیر سلامت از نظر وضعیت عملکرد به سه سطح تقسیم می‌شود:

- فعال از نظر فردی: گذراندن دوره‌های آموزشی و تکمیل زیچ خودمراقبتی برای خود
- فعال از نظر خانوادگی: تکمیل زیچ خودمراقبتی برای اعضای خانوار و انتقال آموزش‌ها به آنها
- فعال از نظر اجتماعی: عضویت در شوراهای محلی / استانداری و فرمانداری / تشکل‌های مردمی و گروه‌های خودیار

- سفیر سلامت افتخاری

فردی است که علاوه بر خانوار خود، چند خانوار بدون سفیر سلامت را تحت پوشش قرار می‌دهد.

- سازمان‌های دولتی / غیر دولتی حامی سلامت

سازمان‌های حامی سلامت، سازمان‌هایی هستند که به طور داوطلبانه درگیر اقدام انتخابی، مشارکتی و فعال برای ارتقای سلامت سازمان خود، کارکنان، مشتریان و جامعه باشند.

- مدارس حامی سلامت

مدارس حامی سلامت مدارس هستند که درگیر اقدام انتخابی، مشارکتی و فعال برای ارتقای سلامت مدرسه خود، دانش‌آموزان، مربیان و اولیای مدرسه و همچنین جامعه باشند.

### • خودمراقبتی سازمانی

فرآیندی انتخابی، مشارکتی و فعال برای ارتقای سلامت یک سازمان است که توسط ائتلافی از اعضای سازمان، طراحی، اجرا، پایش و ارزشیابی می‌شود.

### • خودمراقبتی اجتماعی

فرآیندی انتخابی، مشارکتی و فعال برای ارتقای سلامت یک جامعه است که توسط ائتلافی از شهروندان آن جامعه، طراحی، اجرا، پایش و ارزشیابی می‌شود.

### • خودمراقبتی فردی

شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که فرد برای خود، فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا سالم بماند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود و خانواده خود حفاظت کند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود و آنها را برآورده سازد، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کند، بیماری‌های مزمن خود و خانواده خود را مدیریت کند و نیز از سلامت خود و خانواده‌اش بعد از ابتلا به بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت کند.

### • خودیاری

فرآیندی خودجوش است که در آن افرادی که مشکل یا آرمانی مشابه دارند، به یکدیگر کمک می‌کنند تا سلامت‌شان ارتقا یابد، از تأثیر بیماری و آسیب کاسته شود و تا افراد در حد امکان به زندگی سالم و طبیعی خود بازگردند.

### ○ خودمراقبتی فردی

هدف در این رویکرد؛ تربیت یک نفر سفیر سلامت به ازای هر خانوار است. سفیر سلامت عضوی از اعضای خانواده است 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 و جامعه را بر عهده دارد. برای هر خانواری که فاقد عضو واجد شرایط باشد، سفیر سلامت افتخاری تربیت خواهد شد (سفیر سلامت افتخاری، فردی است که علاوه بر خانوار خود، حداکثر ۵ خانوار بدون سفیر سلامت را تحت پوشش قرار می‌دهد).

سفیر سلامت دوره‌های آموزشی زیر را به صورت حضوری / آن لاین می‌گذراند (براساس بسته آموزشی سفیر سلامت):

- راهنماهای ملی خودمراقبتی (ناخوشی جزئی، سبک زندگی سالم، مدیریت بیماری‌های مزمن/حاد)
- آشنایی با زیچ خودمراقبتی
- آشنایی با پورتال ملی خودمراقبتی
- سایر دوره‌های آموزشی بر اساس نیازسنجی (براساس پروتکل نیازسنجی ابلاغ شده)

### ○ خودمراقبتی سازمانی

هدف در این رویکرد، ایجاد محیط کار سالم از طریق اجرای برنامه‌ها و خط مشی‌های ارتقای سلامت در محل کار، خلق محیط فیزیکی و فرهنگ حمایتی و تشویق شیوه زندگی سالم با همکاری کارکنان و کارفرمایان است. برای تحقق این امر اقدامات زیر در محل‌ها و موقعیت‌های مختلف (محل کار دولتی یا خصوصی، مدرسه، دانشگاه، کارگاه، کارخانه و ...) که حداقل دارای ۲۰ نفر هستند، می‌تواند به ایجاد محیط کار سالم کمک کند:

- تشکیل شورای ارتقای سلامت
- برگزاری کارگاه برنامه‌ریزی عملیاتی مشارکتی برای اعضای شورا
- تدوین برنامه عملیاتی توسط شورا
- اجرای برنامه‌های ارتقای سلامت تدوین شده در محیط کار
- پایش و ارزشیابی برنامه توسط شورا

➤ اعضای شورای ارتقای سلامت در سازمان (محل کار، دانشگاه، کارگاه، کارخانه و ...) می‌تواند شامل افراد زیر باشد:

- رییس/مدیر/مسوول سازمان
- معاون اجرایی سازمان
- معاون مالی سازمان
- روابط عمومی سازمان
- مدیر HSE (در صورت وجود HSE در سازمان)
- نمایندگان کارکنان در بخش‌های سازمان (نظیر بهرگر، رابط سلامت، ...)
- کارشناس بهداشت حرفه‌ای (در صورتی که سازمان، کارخانه‌ی بالای ۵۰۰ نفر باشد)
- معاون آموزشی/ دانشجویی فرهنگی دانشگاه (در صورتی که سازمان، دانشگاه باشد)
- نمایندگان دانشجویان (در صورتی که سازمان، دانشگاه باشد)

➤ اعضای شورای ارتقای سلامت در مدرسه می‌تواند شامل افراد زیر باشد:

- مدیر / معاون اجرایی مدرسه
- مربی / رابط بهداشت مدرسه
- مراقب پرورشی مدرسه
- نمایندگان معلمین مدرسه
- نمایندگان دانش‌آموزان
- نماینده شوراهای محلی
- نماینده انجمن اولیا و مربیان
- مسوول بوفه و تهیه و توزیع مواد غذایی

- وظایف شورا شامل موارد زیر است:
- عضویت در پورتال ملی خودمراقبتی
- برگزاری منظم جلسات (حداقل هر سه ماه یکبار)
- تعهد در اجرای مصوبات
- همکاری در جهت برگزاری جلسات آموزشی خودمراقبتی برای کارکنان
- تدوین و اجرای برنامه عملیاتی
- ثبت برنامه عملیاتی در پورتال خودمراقبتی
- درگیر کردن کارکنان در اجرا و توسعه برنامه
- ارزشیابی داخلی (هر شش ماه) و بازنگری برنامه
- اصلاح/ تغییر خط مشی‌های سازمان به منظور داشتن محیط کار سالم

### • خودمراقبتی اجتماعی

هدف در این رویکرد، توانمندسازی جوامع مختلف برای توسعه محیط‌های سالم است. برای تحقق این هدف، شوراهای شهری و روستایی و شورایی‌ها می‌توانند نقش مهمی در جلب مشارکت اجتماع برای کنترل بر عوامل تعیین کننده سلامت داشته باشند. بدین منظور تفاهم نامه همکاری مشترک بین وزارت متبوع و شورای عالی استان‌ها در تاریخ ۹۳/۱۱/۲۹ منعقد شد (ضمیمه شماره ۳).

دانشگاه‌ها/ دانشکده‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی موظف هستند برای اجرای برنامه خودمراقبتی اجتماعی اقداماتی شامل شناسایی شوراهای تحت پوشش، فراخوان عضویت در سامانه خودمراقبتی اجتماعی (از طریق مکاتبه، اجرای کمپین، برگزاری همایش و جلسات توجیهی با اعضای شورا)، برنامه‌ریزی کارگاه‌های آموزشی آن‌لاین/ حضوری، اطلاع رسانی در خصوص ثبت برنامه عملیاتی در پورتال ملی خودمراقبتی، نظارت بر اجرا و ارزشیابی برنامه عملیاتی تدوین شده توسط اعضای شورای محله، شهر و روستا را از طریق پورتال ملی خودمراقبتی انجام دهند.



### ○ 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 خودیار است. به همین منظور سفیران سلامت به صورت داوطلبانه می‌توانند براساس نیاز خود یا اعضای خانواده، عضو گروه خودیار 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 خودیار تشکیل دهند. به همین منظور اقداماتی شامل اطلاع رسانی به سفیران سلامت براساس نیاز خود یا اعضای خانواده برای عضویت در گروه‌های خودیار (از طریق پورتال، آموزش‌های گروهی/فردی، رسانه‌های نوشتاری و ...)، نظارت بر ثبت نام سفیران سلامت داوطلب در پورتال ملی خودمراقبتی، ارائه راهنمای تشکیل گروه خودیار به اعضا از طریق پورتال و یا حضوری (ضمیمه شماره ۵)، برگزاری دوره‌های آموزشی آن‌لاین یا حضوری مبتنی بر نیاز اعضای گروه خودیار، نظارت دوره‌ای بر جلسات برگزار شده گروه خودیار، ارزشیابی فصلی فعالیت گروه‌های خودیار براساس چک لیست انجام دهند.

گروه خودیار دوره‌های آموزشی زیر را در صورت نیاز به صورت حضوری/ آن‌لاین می‌گذراند:

- خودمراقبتی در سرطان
- خودمراقبتی در بیماری قلبی عروقی
- خودمراقبتی در بیماری‌های تنفسی
- سایر بیماری‌ها

عوامل خطر بیماری‌های مزمن (چاقی، پرفشاری خون، دخانیات، ...)

### ➤ شرح وظایف در سطح معاونت بهداشتی

- برنامه‌ریزی عملیاتی برای اجرای سالانه برنامه ملی خودمراقبتی در سطح دانشگاه
- برنامه‌ریزی برقراری ارتباط استراتژیک برای سلامت (تحلیل وضعیت موجود، دسته‌بندی مخاطبین، تعیین اهداف، تعیین استراتژی مناسب، تدوین خلاصه پیام، تعیین کانال‌های مناسب، تدابیر مدیریتی و ارزیابی)
- برنامه‌ریزی آموزش همگانی طبق برنامه برقراری ارتباط استراتژیک
- اقدام برای جلب حمایت (شامل مکاتبات، جلسه، تفاهم‌نامه، عقد قرارداد، هماهنگی درون و برون بخش، اطلاع‌رسانی همگانی و ...) به منظور اجرای برنامه خودمراقبتی فردی، سازمانی، اجتماعی و خودیاری در سطح دانشگاه
- شرکت در دوره‌های آموزشی برنامه ملی خودمراقبتی و ارزشیابی رسانه و مداخلات آموزش سلامت
- توانمندسازی کارشناسان آموزش سلامت تحت پوشش و سایر کارکنان بهداشتی برای اجرای برنامه عملیاتی خودمراقبتی در سطح دانشگاه
- پشتیبانی خدمات کارشناسان آموزش و ارتقای سلامت تحت پوشش (شامل تامین بودجه مورد نیاز، تهیه و توزیع ابزارهای خودمراقبتی) برای اجرای برنامه ملی خودمراقبتی در سطح دانشگاه
- ارزشیابی عملکرد سازمان‌ها و شوراهای حامی سلامت منطقه تحت پوشش طبق چک لیست خودمراقبتی سازمانی / شوراهای سالانه
- برگزاری جلسات دو ماهانه با کارشناسان آموزش و ارتقای سلامت تحت پوشش
- بازدید از مراکز تابعه بر اساس جدول پیش بینی شده
- برنامه‌ریزی برای اجرای کمپین آموزشی
- مدیریت سامانه ارس (مدیریت شامل ایجاد شناسنامه و ارزیابی داخلی در هر یک از چهار مرحله پیش رسانه / مداخله، پیش آزمون، اجرا و ارزشیابی و نظارت بر رسانه‌ها و مداخلات ثبت شده توسط شهرستان‌های تابعه)
- تشکیل کمیته ساماندهی رسانه
- نظارت بر ثبت اقدامات انجام شده در پورتال ملی خودمراقبتی
- ارزشیابی اقدامات انجام شده در برنامه ملی خودمراقبتی در سطح دانشگاه (بررسی شاخص‌های برنامه طبق پندل مدیریت اطلاعات سلامت)

- ارزیابی عملکرد کارشناسان آموزش و ارتقای سلامت تحت پوشش
- مستندسازی اقدامات انجام شده شماره ۱ تا ۱۵
- اجرای برنامه‌های ابلاغ شده از سطوح بالاتر

### ➤ شرح وظایف در سطح ستاد مرکز بهداشت شهرستان

۱. برنامه‌ریزی عملیاتی (شامل نیازسنجی، تعیین اهداف و استراتژی) برای اجرای سالانه برنامه ملی خودمراقبتی برای هر یک از رویکردهای خودمراقبتی فردی، سازمانی، اجتماعی و گروه‌های خودیار در سطح شهرستان
۲. برنامه‌ریزی برای برقراری ارتباط استراتژیک برای سلامت
۳. برنامه‌ریزی برای آموزش سلامت همگانی طبق برنامه برقراری ارتباط استراتژیک
۴. اقدام برای جلب حمایت همه جانبه و آشنایی مخاطبان با اجرای برنامه ملی خودمراقبتی فردی، سازمانی، اجتماعی و گروه خودیار در منطقه تحت پوشش (مکاتبات، جلسه، آموزش همگانی و ...) در سطح شهرستان
۵. شرکت در دوره‌های آموزشی برنامه ملی خودمراقبتی و ارزشیابی رسانه و مداخلات آموزش سلامت
۶. توانمندسازی کارشناسان مراقب سلامت خانواده و سایر کارکنان بهداشتی برای اجرای برنامه عملیاتی خودمراقبتی در سطح شهرستان
۷. خدمات پشتیبانی برای اجرای برنامه ملی خودمراقبتی (شامل تامین و توزیع ابزارهای خودمراقبتی) در سطح شهرستان
۸. نظارت بر آموزش‌های سفیر سلامت
۹. برگزاری جلسات ماهانه با کارشناسان مراقب سلامت خانواده تحت پوشش
۱۰. اقدام برای توسعه خودمراقبتی سازمانی (شامل برگزاری دوره‌های آموزشی حضوری، هماهنگی برای برگزاری دوره‌های آموزشی آنلاین برای اعضای شورای ارتقای سلامت، ارزشیابی دوره آموزشی) در سطح شهرستان
۱۱. اقدام برای توسعه خودمراقبتی اجتماعی (شامل برگزاری دوره‌های آموزشی حضوری، هماهنگی برای برگزاری دوره‌های آموزشی آنلاین، ارزشیابی دوره آموزشی) در سطح شهرستان
۱۲. ارزشیابی عملکرد سازمان‌ها و شوراهای حامی سلامت منطقه تحت پوشش طبق چک لیست خودمراقبتی سازمانی / شوراها سالانه

۱۳. مدیریت فعالیت گروه‌های خودیار منطقه تحت پوشش (شامل تامین و توزیع بسته‌های آموزشی، تکمیل فرم شماره ۲ سفیر سلامت در پرونده خانوار، تکمیل چک لیست ارزیابی گروه خودیار به صورت فصلی)
۱۴. نظارت بر ثبت اقدامات انجام شده در پورتال ملی خودمراقبتی
۱۵. ارزشیابی اقدامات انجام شده در برنامه ملی خودمراقبتی در سطح شهرستان (بررسی شاخص‌های برنامه طبق پندل مدیریت اطلاعات سلامت)
۱۶. ارزیابی عملکرد مراکز تابعه
۱۷. مدیریت سامانه ارس (شامل ایجاد شناسنامه و ارزیابی داخلی در هریک از چهار مرحله پیش رسانه/ مداخله، پیش آزمون، اجرا و ارزشیابی)
۱۸. بازدید از مراکز تابعه بر اساس جدول برنامه‌ریزی
۱۹. تشکیل کمیته ساماندهی رسانه
۲۰. مشارکت در اجرای کمپین‌های آموزشی ابلاغ شده
۲۱. مستندسازی اقدامات انجام شده شماره ۱ تا ۲۰
۲۲. اجرای برنامه‌های ابلاغ شده از سطوح بالاتر

### ➤ شرح وظایف در سطح مراکز بهداشتی درمانی / سلامت جامعه

۱. تدوین، اجرا و نصب برنامه آموزش همگانی منطبق با نیازسنجی و برنامه‌های آموزشی ابلاغ شده
۲. نصب برنامه زمان‌بندی پایش از پایگاه بهداشتی/خانه‌های بهداشت تحت پوشش
۳. پایش پایگاه بهداشتی/خانه‌های بهداشت تحت پوشش طبق برنامه زمان‌بندی شده
۴. تکمیل چک لیست برنامه‌های آموزش و ارتقای سلامت در بازدید از پایگاه بهداشتی/خانه‌های بهداشت تحت پوشش
۵. ارسال پس‌خوراند از پایش برنامه‌های آموزش و ارتقای سلامت به کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت شهرستان
۶. تحلیل نتایج پایش پایگاه بهداشتی/خانه‌ها و برنامه‌ریزی برای بهبود و حفظ عملکرد پایگاه و خانه بهداشت مبتنی بر تحلیل پایش
۷. ارزشیابی اقدامات انجام شده در برنامه ملی خودمراقبتی در سطح مرکز بهداشتی درمانی/ سلامت جامعه (بررسی شاخص‌های برنامه طبق پندل مدیریت اطلاعات سلامت)

### ➤ شرح وظایف در سطح خانه / پایگاه بهداشت

۱. همکاری در برگزاری کمپین برنامه ملی خودمراقبتی فردی، سازمانی، اجتماعی و خودیاری در منطقه تحت پوشش
۲. شرکت در دوره‌های آموزشی برنامه ملی خودمراقبتی (شامل زیچ خودمراقبتی، راهنماهای ملی خودمراقبتی خانواده، پورتال ملی خودمراقبتی، برنامه‌ریزی عملیاتی مشارکتی در شوراها و محل کار به طور سالانه)
۳. بررسی خانوارهای تحت پوشش از نظر داشتن فرد واجد شرایط سفیر سلامت (یک نفر در هر خانوار) و ثبت اطلاعات آنها در پرونده خانوار (فرم شماره ۱ و ۲)
۴. شناسایی خانوارهایی فاقد فرد واجد شرایط برای سفیر سلامت و برقراری ارتباط با آنها برای تعیین سفیر سلامت افتخاری
۵. تشکیل بانک اطلاعاتی از سفیران سلامت
۶. تربیت سفیران سلامت از طریق نیازسنجی آموزشی، برگزاری دوره‌های آموزش حضوری/آن‌لاین برای سفیران سلامت
۷. توزیع بسته‌های آموزشی سفیران سلامت تحت پوشش
۸. بررسی وضعیت فعالیت سفیران سلامت در ارتقای سلامت فردی، خانوادگی، اجتماعی (فرم شماره ۱، چک لیست عملکرد سفیران سلامت)
۹. نظارت بر اطلاعات ثبت شده در پرونده خودمراقبتی سفیران سلامت
۱۰. برنامه‌ریزی برای توسعه سازمان‌های حامی سلامت (خودمراقبتی سازمانی) در منطقه تحت پوشش (برنامه‌ریزی شامل شناسایی سازمان‌ها/ ارگان‌ها، کمک در تشکیل شورای ارتقای سلامت، هماهنگی و همکاری در برگزاری دوره‌های آموزشی حضوری / آن‌لاین است)
۱۱. برنامه‌ریزی برای توسعه شوراهای شهری، روستایی و شورایی‌های محلی حامی سلامت (خودمراقبتی اجتماعی) در منطقه تحت پوشش (برنامه‌ریزی شامل شناسایی شوراها، هماهنگی و همکاری در برگزاری دوره‌های آموزشی حضوری / آن‌لاین است)
۱۲. نظارت بر اطلاعات ثبت شده در پورتال خودمراقبتی سازمانی و اجتماعی منطقه تحت پوشش
۱۳. برنامه‌ریزی تشکیل گروه‌های خودیار در خانوارهای تحت پوشش (شامل تکمیل فرم شماره ۲ و ۵، برگزاری جلسه توجیهی برای اعضای گروه‌های خودیار، ارائه دستورالعمل تشکیل گروه خودیار به اعضا، همکاری در برگزاری دوره‌های آموزشی حضوری/آن‌لاین، توزیع بسته‌های آموزشی است، تکمیل چک لیست ارزیابی گروه خودیار به صورت فصلی)

۱۴. مستندسازی و ثبت اطلاعات کلیه اقدامات شماره ۱ تا ۱۳ (فرم شماره ۱۱ الی ۳ و ۵، چک لیست گروه‌های خودیار، چک لیست عملکرد سفیران سلامت)
۱۵. ارزشیابی اقدامات انجام شده در برنامه ملی خودمراقبتی در سطح خانه/ پایگاه بهداشت (ثبت، تحلیل شاخص‌های برنامه طبق پنل مدیریت اطلاعات سلامت و مداخله برای بهبود شاخص‌ها)
۱۶. اجرای برنامه‌های ابلاغ شده از سطوح بالاتر

### ➤ شرح وظایف سفیران سلامت

۱. گذراندن دوره‌های آموزشی راهنماهای ملی خودمراقبتی، زیج خودمراقبتی، پورتال خودمراقبتی و سایر بسته‌های آموزشی مورد نیاز
۲. تکمیل زیج خودمراقبتی برای ارزیابی سبک زندگی خود و اعضای خانواده و برنامه‌ریزی فردی برای خودمراقبتی
۳. گذراندن دوره‌های آموزشی بیماری‌های مزمن برای خود و اعضای خانواده (برحسب اطلاعات پرونده سلامت خانوار)
۴. انتقال آموزش‌های خودمراقبتی (کسب شده از سوی کارشناس مراقب سلامت/ پورتال ملی خودمراقبتی) به اعضای خانواده
۵. کنترل ناخوشی‌های جزئی و بیماری‌های مزمن خود و اعضای خانواده
۶. مشارکت داوطلبانه در فعالیت‌های بهداشتی گروهی و جمعی
۷. عضویت در گروه/گروه‌های خودیار، تشکل‌های مردمی حامی سلامت و شوراهای محلی، استانداری و فرمانداری
۸. ایفای نقش به‌عنوان سفیر سلامت افتخاری، برای خانوارهایی که سفیر سلامت ندارند
۹. تکمیل پرونده خودمراقبتی خود و خانواده در پورتال ملی خودمراقبتی

The background features a large, faint illustration of two runners in motion, one in the foreground and one slightly behind. They are enclosed within a circular frame composed of concentric lines. To the left of the runners, there is a vertical column of five circular icons: a person, a plate of food, a cigarette with a slash, a red ribbon, and a hand holding a heart. The main title is centered over the runners.

# اهداف برنامه خودمراقبتی

## هدف کلی:

ارتقای توانمندی مردم، سازمان‌ها و جوامع برای مراقبت از سلامت خود

## گروه هدف:

تمامی خانوارها، سازمان‌های دولتی / غیر دولتی، شوراهای شهری / روستایی و شوراییاری گروه هدف برنامه‌های آموزش و ارتقای سلامت هستند. (۷۸۵۵۹۶ نفر)

پوشش برنامه‌های جامع آموزش سلامت همگانی در کشور (با استفاده از رسانه‌های ارتباط جمعی، فضای مجازی، ...) به میزان ۲۴ درصد جمعیت تحت پوشش

استقرار نظام جامع آموزش سلامت در مدارس کشور

ارتقای کمی و کیفی رسانه‌ها و مداخلات آموزشی

پوشش برنامه‌های آموزش سلامت در مهدکودک‌های تحت پوشش بهزیستی

افزایش سواد سلامت مردم به میزان ۲۵ درصد سال پایه (۷۱.۴)

پوشش برنامه ملی خودمراقبتی به میزان ۲۰ درصد جمعیت تحت پوشش



هدف شماره ۱: پوشش برنامه ملی خودمراقبتی ۲۰ درصد جمعیت تحت پوشش

فعالیت	استراتژی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تشکیل کمیته خودمراقبتی، صدور ابلاغ و تعیین شرح وظایف اعضاء کمیته</li> <li>• برگزاری جلسه درون بخشی با معاون بهداشتی معاون فنی و سایر کارشناسان معاونت بهداشتی و روسای شبکه ها و. معاونین بهداشتی شبکه ها</li> <li>• برگزاری جلسات بین بخشی (کارگروه سلامت و امنیت غذایی، شوراها، روسای ادارات، سازمانها و موسسات دولتی و غیر دولتی ، اصحاب رسانه )</li> <li>• تهیه جدول اطلاعاتی در راستای اجرای برنامه خودمراقبتی (تعداد مساجد - حسینیه ها- پایگاههای بسیج- کتابخانه ها- مهد کودکها- مدارس - فرهنگسراها- دانشگاهها- پادگان ها- شوراها- کارخانجات - ادارت - سازمانهای مردم نهاد و NGO و ...)</li> <li>• تهیه بانک اطلاعات پرسنلی پس از کسب مجوزهای لازم (پزشک- پرستار- کارشناس مراقب سلامت- بهورز - رابین-سفیر - ماما و ...)</li> <li>• پیگیری عقد تفاهم نامه با سازمانهای دولتی و غیر دولتی ( شوراها- NGO ) در راستای برنامه خودمراقبتی اجتماعی / سازمانی / خودیاری</li> </ul>	<p>جلب حمایت سیاستگذاران و مسئولین</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اجرای کمپین های اطلاع رسانی برای جلب مشارکت جامعه در اجرای برنامه خودمراقبتی</li> <li>• برگزاری جلسات هماهنگی بین بخشی و درون بخشی (سازمانها و ادارات - شوراها)</li> <li>• اطلاع رسانی از طریق ایمیل،بلوتوث،رسانه های جمعی،پیامک</li> <li>• اطلاع رسانی در سطح ادارات</li> <li>• تهیه پوستر و پمفلت خودمراقبتی</li> <li>• ایجاد کانال خودمراقبتی</li> <li>• برگزاری همایش خودمراقبتی در استان و شهرستانها</li> </ul>	<p>اطلاع رسانی</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اجرای کمپین های آموزشی ( کمپین خودمراقبتی و سبک زندگی سالم)</li> <li>• مکاتبه با ادارات جهت اطلاع رسانی در رابطه با کمپین (شهردار - بسیج محلات ، ادارات ، بانوان و دانش آموزی - صدا و سیما )</li> </ul>	<p>آموزش</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• برگزاری جلسات آموزشی برای کارکنان بهداشتی، مراقبین سلامت (زیج خودمراقبتی، راهنمای ملی خودمراقبتی خانواده، سامانه خودمراقبتی فردی در پورتال ملی خودمراقبتی)</li> <li>• ارائه مقالات آموزشی در روزنامه های محلی بصورت هفتگی</li> <li>• ارائه تیزرها و فیلم های آموزشی به صدا و سیما استان، مراکز، ادارات مرتبط، بیمارستانها، مهدکودکها، مراکز بهداشتی و درمانی تابعه</li> <li>• خرید پکیج های خودمراقبتی</li> <li>• تهیه و توزیع ویژه نامه</li> <li>• توزیع پکیج های آموزشی</li> <li>• طراحی و تهیه منابع آموزشی و اطلاع رسانی</li> <li>• برگزاری آزمون های غیر حضوری در راستای توانمند سازی کارکنان</li> <li>• برگزاری دوره های آموزشی برای مراقبان سلامت و بهورزان در رابطه با تسهیل گری در گروههای خودیار</li> <li>• برگزاری کارگاهها و جلسات آموزشی در رابطه با تدوین برنامه عملیاتی مشارکتی جهت شوراها و سازمانها</li> <li>• برگزاری جلسات مشورتی با سازمانهای دولتی و غیر دولتی برای تشکیل شوراهای سلامت</li> <li>• برگزاری نشست های تخصصی با کارشناسان آموزش سلامت در راستای اجرای برنامه خودمراقبتی</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• برآورد نیروی انسانی مورد نیاز جهت اجرای برنامه و پیگیری لازم</li> <li>• برآورد تجهیزات مورد نیاز و پیگیری لازم برای تامین تجهیزات و اعتبارات مورد نیاز</li> <li>• چاپ و تکثیر فرمها و چک لیست های مربوطه</li> <li>• برآورد منابع و تجهیزات مورد نیاز</li> <li>• پیگیری تامین منابع</li> <li>• خرید منابع</li> <li>• تعیین نیاز های آموزشی سفیران سلامت ، مراقبین سلامت ، کارشناسان آموزش سلامت</li> </ul>	<p><b>تجهیزسازی و تامین منابع</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• انجام بازدید و تکمیل چک لیست ها و ارائه پسخوراند در کلیه سطوح</li> <li>• بررسی مستندات، دفاتر، گزارش ها</li> <li>• مشاهده و مصاحبه با گیرندگان خدمت</li> <li>• بررسی شاخص های پنل و تحلیل شاخص ها</li> <li>• نظارت بر ثبت نام سفیران سلامت و نحوه تکمیل پرونده خود مراقبتی</li> <li>• ارزشیابی خارجی عملکرد سازمان های حامی سلامت تحت پوشش طبق چک لیست خودمراقبتی هر سه سال یکبار توسط کارشناسان آموزش سلامت</li> </ul>	<p><b>پایش و ارزشیابی</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• طراحی و اجرای مداخلات برای بهبود شاخص های خودمراقبتی فردی / سازمانی / اجتماعی در صورت نیاز</li> <li>• ارزشیابی خارجی عملکرد شوراهای شهری / روستایی و شوراهای حامی سلامت تحت پوشش طبق چک لیست خودمراقبتی اجتماعی هر سه سال یکبار توسط کارشناسان آموزش و ارتقای سلامت</li> <li>• نظارت بر عملکرد گروههای خودیار بصورت فصلی</li> </ul>	
	<p><b>ایجاد انگیزه</b></p>

هدف شماره ۲: پوشش برنامه‌های جامع آموزش سلامت همگانی در کشور ( با استفاده از رسانه‌های ارتباط جمعی، فضای مجازی و ...) به میزان ۲۴ درصد جمعیت تحت پوشش

فعالیت	استراتژی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• هماهنگی با رسانه های محلی در رابطه با درج مطالب آموزشی در راستای توانمند سازی مردم</li> <li>• هماهنگی با صدا و سیما و خراسان جنوبی جهت پخش تیزرها، پیام های آموزشی در صدا و سیما استانی</li> <li>• پیگیری عقد تفاهم نامه با صدا و سیما و خراسان جنوبی در رابطه با برنامه های آموزشی و اطلاع رسانی</li> <li>• هماهنگی با سایر واحدهای تخصصی و حراست و روابط عمومی در رابطه با مطالب و محتوای آموزشی رسانه های جمعی</li> <li>• هماهنگی با معاونت بهداشتی و امور مالی در رابطه با تامین هزینه های مورد نیاز</li> </ul>	<p>هماهنگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تهیه بانک پیام های آموزشی</li> <li>• تهیه بانک محتوای آموزشی</li> <li>• قرار دادن لینک سامانه های سلامت در صفحه اصلی دانشگاه</li> <li>• اطلاع رسانی و معرفی سایت ها و سامانه های سلامت در جامعه ( کافی نت ها ، ادارات ، مدارس ، مراکز بهداشتی و درمانی )</li> <li>• تهیه و توزیع ویژه نامه در سطح جامعه</li> <li>• تشکیل پایگاه اطلاع رسانی رسانه های خودمراقبتی در صفحه اصلی دانشگاه</li> <li>• تشکیل بانک رسانه های آموزشی در صفحه اصلی دانشگاه</li> <li>• ارسال ایمیل های آموزشی به کارکنان ادارات</li> <li>• ارسال پیام های آموزشی از طریق ارسال پیامک</li> <li>• درج پیام های آموزشی به صورت زیر نویس سیما محلی و پخش پیام از طریق رادیو خراسان جنوبی</li> <li>• انتشار پیام های آموزشی در کانال خود مراقبتی</li> <li>• تشکیل چندین کانال خود مراقبتی با موضوعات مورد نیاز مخاطبین</li> </ul>	<p>آموزش</p>

## برنامه عملیاتی خودمراقبتی

---

<ul style="list-style-type: none"><li>• بررسی تعداد پیام ها و مطالب آموزشی درج شده در رسانه های محلی ، صدا و سیمای استانی ، ایمیل ها ، پیامک ها ، پیام های ارائه شده از طریق کانال خودمراقبتی</li><li>• نظر سنجی از مردم در رابطه با پیام های ارائه شده</li></ul>	<b>پایش و ارزشیابی</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• تقدیر و تشکر از همکاران فعال در برنامه</li><li>• تقدیر و تشکر از رسانه های همکار در برنامه</li></ul>	<b>ایجاد انگیزه</b>

هدف شماره ۳: افزایش سواد سلامت مردم به میزان ۷۱/۴ درصد

فعالیت	استراتژی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اطلاع رسانی سایتهای سلامت و رسانه های جمعی (صدا و سیما محلی - روزنامه های محلی - ویژه نامه ها)</li> <li>• اطلاع رسانی آموزشی از طریق سایت دانشگاه</li> <li>• اطلاع رسانی آموزشی از طریق تهیه و توزیع رسانه های آموزشی</li> <li>• اطلاع رسانی و آموزش از طریق برگزاری جلسات آموزش گروهی</li> </ul>	<p>آموزش و اطلاع رسانی</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• پایش و ارزشیابی جلسات آموزشی برگزار شده در سطوح محیطی در طی نظارتها</li> <li>• پایش و ارزشیابی رسانه های توزیع شده (نحوه توزیع - اثربخشی رسانه ها)</li> <li>• انجام سنجش سواد سلامت بزرگسالان در سطح استان و تجزیه و تحلیل نتایج</li> <li>• برنامه ریزی مداخله ای مبتنی بر شواهد برای بهبود شاخص سواد سلامت</li> </ul>	<p>پایش و ارزشیابی</p>

هدف شماره ۴: استقرار نظام جامع آموزش سلامت در مدارس

فعالیت	استراتژی
	<ul style="list-style-type: none"> <li>انجام مکاتبه، برگزاری جلسه توجیهی درون بخشی در رابطه با اجرای نظام جامع آموزش سلامت در مدارس</li> <li>برگزاری جلسات بین بخشی و رابطه با اجرای برنامه نظام جامع آموزشی سلامت در مدارس</li> <li>شناسایی که می توان در آن نظام جامع آموزش سلامت در مدارس را اجرا کرد و هماهنگی با مسئولین مدارس</li> <li>تشکیل شورای ارتقای سلامت در مدارس</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>برگزاری جلسات آموزشی جهت کارکنان بهداشتی در رابطه با اجزای برنامه آموزشی در مدارس</li> <li>برگزاری جلسات آموزشی جهت مربیان مدارس / مربیان بهداشت / مدیران مدارس مجری برنامه در رابطه با خود مراقبتی (اعضای شوراهای ارتقای سلامت مدارس)</li> <li>تهیه محتوای آموزشی (کتابچه، پمپت، پوستر) جهت ارائه آموزش ها در مدارس مجری در رابطه با خود مراقبتی</li> <li>برگزاری جلسات آموزشی جهت اولیاء دانش آموزان مدارس مجری در رابطه با خود مراقبتی</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>انجام نیازسنجی آموزشی از دانش آموزان / مربیان / والدین در مدارس مجری</li> <li>تعیین اولویت ها و تهیه جدول گانت آموزشی با توجه به نتایج نیازسنجی در مدارس مجری</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>انجام بازدید و نظارت از مدارس مجری برنامه و ارائه</li> <li>تشکیل سیستم های نظارتی</li> <li>بررسی مستندات، فرم ها، گزارش ها، دفاتر مربوط به اجرای برنامه های آموزشی در مدارس</li> <li>بررسی برنامه عملیاتی ارتقاء سلامت مدارس و ارائه مصاحبه با دانش آموزان / مربیان با اجرای برنامه</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>تقدیر و تشکر از همکاران بهداشتی و آموزش و پرورش که در اجرای برنامه همکاری خوبی داشته اند.</li> <li>تقدر و تشکر از سفیران سلامت دانش آموز</li> </ul>

هدف شماره ۵: ارتقاء کیفیت رسانه های آموزش سلامت

فعالیت	استراتژی
<ul style="list-style-type: none"> <li>تشکیل کمیته ساماندهی رسانه های آموزش سلامت در سطح معاونت بهداشتی دانشگاه، مرکز بهداشت شهرستان ها</li> <li>صدور ابلاغ جهت اعضاء کمیته به مدت ۱ سال</li> <li>ارسال برنامه زمان بندی کمیته ساماندهی رسانه های آموزش سلامت به کلیه واحدهای معاونت بهداشتی و مرکز بهداشت شهرستان ها</li> </ul>	هماهنگی
<ul style="list-style-type: none"> <li>ارسال آیین نامه کمیته ساماندهی رسانه در حوزه معاونت بهداشت، راهنمای سامانه مدارس، به کلیه واحدهای معاونت بهداشتی، مرکز بهداشت شهرستان های تابعه جهت بهره برداری لازم.</li> <li>ارسال فرایند تولید رسانه به کلیه واحدهای معاونت بهداشت و مرکز بهداشت شهرستان ها</li> <li>برگزاری دوره آموزشی غیرحضورى ارزشیابی رسانه جهت اعضاء کمیته ساماندهی رسانه های آموزش سلامت در صورت نیاز</li> </ul>	آموزش
<ul style="list-style-type: none"> <li>انجام نیازسنجی و تعیین لیست رسانه های آموزشی که در سال نیاز به تولید دارد.</li> </ul>	نیازسنجی
<ul style="list-style-type: none"> <li>بررسی فرآیند رسانه های تولید شده، فرم ها و چک لیست های مربوطه</li> <li>طراحی فرم های مورد نیاز جهت تولید رسانه</li> <li>بررسی صورتجلسات کمیته های ساماندهی رسانه ها و ارائه و گزارش</li> </ul>	پایش و ارزشیابی
<ul style="list-style-type: none"> <li>تشکیل بانک اطلاعاتی از رسانه های تولیدی</li> </ul>	تشکیل بانک اطلاعاتی
<ul style="list-style-type: none"> <li>صدور گواهی جهت افرادی که رسانه بر اساس فرایند مشخص شده تولید داشته اند.</li> <li>تقدیر و تشکر از افرادی که مشارکت خوبی در تولید رسانه داشته اند.</li> <li>تقدیر و تشکر از اعضاء فعال کمیته ساماندهی رسانه های آموزش سلامت</li> <li>پیگیری کسب امتیاز تولید رسانه در ارزشیابی سالانه کارکنان</li> </ul>	ایجاد انگیزه



هدف شماره ۶: ارتقای سطح آگاهی و عملکرد کودکان مهد کودک در رابطه با خودمراقبتی

فعالیت	استراتژی
<ul style="list-style-type: none"> <li>برگزاری جلسه هماهنگی و عقد تفاهم نامه ها با بهزیستی در رابطه با اجرای برنامه آموزش در مهدکودک ها</li> <li>برگزاری جلسه هماهنگی جهت اجرای برنامه با کارشناسان آموزش سلامت و مربیان مهدکودک ها</li> </ul>	هماهنگی
<ul style="list-style-type: none"> <li>تهیه محتوای آموزشی، طرح درس جهت اجرای برنامه آموزشی</li> <li>آموزش مربیان مهدکودک ها</li> <li>اجرای برنامه آموزشی در مهد کودک به کودکان پیش دبستانی توسط مربیان مهدکودک</li> </ul>	آموزش
<ul style="list-style-type: none"> <li>طراحی پرسشنامه ارزشیابی برنامه</li> <li>انجام بازدید و بررسی مستندات، گزارشات</li> <li>مصاحبه با کودکان/ مربیان</li> <li>تجزیه و تحلیل پرسشنامه های تکمیل شده</li> </ul>	پایش و ارزشیابی

The background features a large, faint illustration of two runners in a circular frame. The runner in the foreground is colored with a rainbow gradient, while the second runner behind is in shades of blue and purple. To the left of the runners, there is a vertical column of five circular icons: a person, a plate of food, a cigarette with a red prohibition sign, a red ribbon, and a biohazard symbol.

## جدول فعالیت های تفصیلی

هدف شماره ۱:

پوشش برنامه ملی خود مراقبتی در ۲۰ درصد جمعیت تحت پوشش

ردیف	فعالیت ها	مسئول اجرا	مکان	زمان	روش اجرا	گروه هدف	روش پایش و ارزشیابی	هزینه
۱	برگزاری جلسه درون بخشی با معاون بهداشتی، معاون فنی و سایر کارشناسان معاونت بهداشتی در خصوص اجرای برنامه خودمراقبتی	آموزش سلامت	اتاق معاون بهداشتی/ سالن جلسات	آذر ماه ۹۴	سخنرانی و توجیه برنامه	کارشناسان ستادی معاون بهداشتی	بررسی صورتجلسات	
۲	برگزاری جلسه توجیهی جهت کارشناسان آموزش سلامت دانشگاه	آموزش سلامت	سالن اجتماعات/ مرکز بهداشت شهرستان بیرجند	۱۳ و ۱۴ دی ماه ۹۴	جلسه	کارشناسان آموزش سلامت	بررسی لیست حضور و غیاب صورتجلسات	
۳	ارسال دستورالعمل اجرایی برنامه خود مراقبتی، چک لیست ها و فرم ها به شبکه های بهداشت و درمان تابعه	آموزش سلامت	---	دی ماه ۹۴	ارسال فایل	کلیه کارکنان بهداشتی	بررسی مکاتبه انجام شده	
۴	ارسال دستورالعمل اجرایی برنامه خود مراقبتی به سایر واحد های معاونت بهداشتی	آموزش سلامت	---	دی ماه ۹۴	ارسال فایل	کله کارکنان معاونت بهداشتی	بررسی مکاتبه انجام شده	
۵	تشکیل کمیته خود مراقبتی، صدور ابلاغ و تعیین شرح وظایف اعضاء کمیته	معاون بهداشتی/ رؤسای شبکه یا معاون بهداشتی	---	دی ماه ۹۴	صدور ابلاغ	کارکنان بهداشتی	بررسی ابلاغ ها	
۶	پیگیری طرح برنامه خود مراقبتی در کارگروه سلامت و امنیت محتوایی اجرای برنامه خودمراقبتی	آموزش سلامت	---	دی ماه ۹۴	مکاتبه	معاون بهداشتی	بررسی مکاتبه	
۷	برگزاری جلسه بین بخشی (سازمان ها- نهادها- شوراها و ...) در رابطه با اجرای برنامه خودمراقبتی	آموزش سلامت	سالن جلسات معاونت بهداشتی	دی ماه ۹۴	تشکیل جلسه و توجیه اجرای برنامه	مدیران ادارات/ شوراها	بررسی صورتجلسات	

## برنامه عملیاتی خودمراقبتی

ردیف	فعالیت ها	مسئول اجرا	مکان	زمان	روش اجرا	گروه هدف	روش پایش و ارزشیابی	هزینه
۸	تهیه جدول اطلاعاتی مورد نیاز اجرای برنامه خود مراقبتی	آموزش سلامت	---	دی و بهمن ماه ۹۴	جمع آوری اطلاعات		بررسی لیست	
۹	پیگیری عقد تفاهم نامه با سازمان های دولتی و غیردولتی در راستای اجرای برنامه خود مراقبتی اجتماعی / سازمانی / خودیاری	آموزش سلامت	---	بهمن ۹۴ - خرداد ۹۴	عقد تفاهم نامه	سازمان ها / شوراها	بررسی تفاهم نامه ها	
۱۰	طراحی پوستر/ نمپلت در رابطه با اجرای برنامه خود مراقبتی	آموزش سلامت	---	دی و بهمن ۹۴	طراحی پوستر/ نمپلت	مدیران سلامت کارکنان اداره شوراها/ عموم مردم	بررسی رسانه های تولید شده	
۱۱	اجرای کمپین اطلاع رسانی برای جلب مشارکت جامعه در اجرای برنامه خود مراقبتی	آموزش سلامت با همکاری واحدهای مرتبط	---	اردیبهشت ۹۵		عموم مردم	بررسی برنامه بسیج اطلاع رسانی تدوین شده و فعالیت های انجام شده	
۱۲	آموزش و اطلاع رسانی از طریق ایمیل / SMS / بلوتوث	آموزش سلامت	---	طول سال	ارسال پیام ها	عموم مردم	بررسی پیام های ارسال شده	
۱۳	تشکیل کانال خود مراقبتی و ارائه آموزش	آموزش سلامت	---	دی ۹۴ و طول سال ۹۵	تشکیل کانال و ارسال پیام	عموم مردم	بررسی پیام های ارسال شده	
۱۴	تهیه لیست شماره تماس ها جهت ارسال SMS ، کانال خود مراقبتی	آموزش سلامت	اتاق آموزش سلامت سمعی بصری	بهمن ماه	تهیه لیست	عموم مردم	بررسی لیست	

## برنامه عملیاتی خودمراقبتی

ردیف	فعالیت ها	مسئول اجرا	مکان	زمان	روش اجرا	گروه هدف	روش پایش و ارزشیابی	هزینه
۱۵	اطلاع رسانی در سطح ادارات/ شوراهای/ کارخانجات	آموزش سلامت	مرکز بهداشت استان و شهرستان ها	طول سال	مکاتبه - ارسال بسته های اطلاع رسانی	ادارات/ شوراهای/ کارخانجات	بررسی مکاتبات پیگیری ها	
۱۶	برگزاری همایش خودمراقبتی در سطح استان و شهرستان های تابعه	آموزش سلامت	کل استان	اردیبهشت ۹۵	برگزاری همایش	مسئولین ادارات شوراهای/ مسئولین	بررسی فرم های مربوطه	
۱۷	برگزاری آموزش غیرحضوری خود مراقبتی	آموزش سلامت	کل استان	دی ۹۴ - خرداد ۹۵	برگزاری آزمون	کارکنان بهداشتی	بررسی تعداد شرکت کنندگان در آزمون	
۱۸	برگزاری آموزش غیرحضوری سبک زندگی سالم، راهنمای ملی خود مراقبتی خانواده	آموزش سلامت	کل استان	طی سال ۹۵	برگزاری آزمون	کارکنان بهداشتی	بررسی تعداد شرکت کنندگان در آزمون	
۱۹	برگزاری جلسات آموزشی حضوری برای کارکنان سلامت (زیچ خود مراقبتی، سامانه خود مراقبتی فردی در پورتال ملی خود مراقبتی)	آموزش سلامت	کل استان	فروردین و اردیبهشت ۹۵	برگزاری جلسه و کارگاه آموزشی	کارکنان بهداشتی	بررسی فرم های کارگاه جلسه آموزشی/ مکاتبات	
۲۰	برگزاری دوره آموزشی در رابطه با تسهیل گری در گروه های خودیار جهت کارکنان بهداشتی	آموزش سلامت	کل استان	اردیبهشت و خرداد ۹۵	برگزاری جلسه و کارگاه آموزشی	کارکنان بهداشتی	بررسی فرم ها - مکاتبات	
۲۵	ارائه تیزرها و فیلم های آموزشی به صدا و سیمای استانی، مراکز بهداشتی درمانی ادارات، بیمارستان ها، مهدکودک ها	آموزش سلامت	مراکز و ادارات صدا و سیمای محلی	طول سال	ارسال فیلم ها تیزرها	عموم مردم	بررسی مکاتبات	

## برنامه عملیاتی خودمراقبتی

ردیف	فعالیت ها	مسئول اجرا	مکان	زمان	روش اجرا	گروه هدف	روش پایش و ارزشیابی	هزینه
۲۶	تهیه ویژه نامه	آموزش سلامت با همکاری سایر واحدها	---	طول سال	تهیه ویژه نامه	عموم مردم	بررسی ویژه نامه ها	
۲۷	خرید پکیج های آموزشی	آموزش سلامت امور مالی	معاونت بهداشتی	طول سال	خرید	کارکنان بهداشتی / سفیران سلامت	بررسی مستندات	
۲۸	تهیه پکیج های آموزشی و اطلاع رسانی	آموزش سلامت با همکاری سایر واحدها	معاونت بهداشتی	طول سال	تهیه و طراحی بسته های آموزشی	عموم مردم / کارکنان بهداشتی	بررسی مستندات	
۲۹	برگزاری آموزش حضوری / غیر حضوری در راستای توانمندسازی کارکنان	آموزش سلامت	کل استان	طول سال	برگزاری آموزش حضوری و غیر حضوری	کارکنان بهداشتی	بررسی مستندات / فرم های مربوطه تعداد پرسنل آموزش دیده	
۳۰	برآورد نیروهای انسانی مورد نیاز / تجهیزات / فرم های مربوطه اعتبارات مورد نیاز جهت اجرای برنامه	آموزش سلامت هماهنگی و گسترش	کل استان	بهمن ۹۴	بررسی و تجزیه و تحلیل	مراکز ارائه خدمات	بررسی لیست	
۳۱	پیگیری لازم برای تأمین تجهیزات، امکانات، اعتبارات	آموزش سلامت هماهنگی و گسترش	کل استان	بهمن ۹۴	مکاتبه	مراکز ارائه خدمات	بررسی مکاتبات	
۳۲	انجام نیازسنجی آموزشی از سفیران سلامت / مراقبین سلامت	آموزش سلامت	کل استان	طی سال ۹۵	نیازسنجی	سفیران سلامت / مراقبین سلامت	بررسی مستندات	

## برنامه عملیاتی خودمراقبتی

ردیف	فعالیت ها	مسئول اجرا	مکان	زمان	روش اجرا	گروه هدف	روش پایش و ارزشیابی
۳۳	انجام بازدید بر اساس چک لیست و ارائه پسخوراند در کلیه سطوح	آموزش سلامت	کل استان	طی سال	بازدید	ارائه دهندگان خدمات	بررسی چک لیست و پسخوراند
۳۴	ارزشیابی عملکرد سازمان های حامی سلامت تحت پوشش طبق چک لیست خودمراقبتی هر سه سال یک بار توسط کارشناسان آموزش و ارتقا سلامت	آموزش سلامت	کل استان	پایان سال	نظارت و تکمیل چک لیست	سازمان های حامی سلامت	بررسی چک لیست و پسخوراند
۳۵	طراحی و اجرای مداخلات برای بهبود شاخص های خودمراقبتی در صورت نیاز	آموزش سلامت	کل استان	طی سال	تدوین برنامه	شوراها	بررسی برنامه
۳۶	ارزشیابی خارجی عملکرد شوراها/روستایی و شورایاری ها حامی سلامت تحت پوشش طبق چک لیست هر سه سال یک بار	آموزش سلامت	کل استان	پایان سال	نظارت و تکمیل چک لیست	شوراها	بررسی چک لیست و پسخوراند
۳۷	نظارت بر عملکرد گروه های خودیار به صورت فصلی بر اساس چک لیست	آموزش سلامت	کل استان	فصلی یک بار	تکمیل چک لیست و ارائه پسخوراند	گروه های خودیار	بازدید و تکمیل چک لیست
۳۸	صدور گواهی حضور در جلسات آموزشی برای کارکنان ادارات شرکت کننده در برنامه های آموزشی	آموزش سلامت		بعد از جلسه	صدور گواهی	شرکت کنندگان	مشاهده گواهی
۳۹	تقدیر و تشکر از افراد دخیل در اجرای برنامه خودمراقبتی	آموزش سلامت		پایان سال	صدور تقدیرنامه	افراد دخیل در برنامه	بررسی تقدیرنامه ها/ مکاتبات
۴۰	پیگیری اخذ امتیاز آموزشی جهت شرکت کنندگان در کارگاه ها در کلیه سازمان ها و ادارات	آموزش سلامت		اردیبهشت ۹۵	مکاتبه	شرکت کنندگان در دوره های آموزشی	بررسی مکاتبات
۴۱	پیگیری جهت اخذ امتیازاتی جهت سفیران سلامت	آموزش سلامت			مکاتبه	سفیران سلامت	بررسی مکاتبات

هدف شماره ۲:

پوشش برنامه های جامع آموزش سلامت همگانی به میزان ۲۴ درصد

ردیف	فعالیت ها	مسئول اجرا	مکان	زمان	روش اجرا	گروه هدف	روش پایش و ارزشیابی	هزینه
۴۲	هماهنگی با رسانه های محلی در رابطه با درج مطالب آموزشی در راستای توانمندسازی مردم	آموزش سلامت روابط عمومی	---	طول سال	درج پیام های آموزشی	عموم مردم	بررسی مطالب ارائه شده	
۴۳	پیگیری عقد تفاهم نامه با صدا و سیمای خراسان جنوبی در رابطه با برنامه های آموزش و اطلاع رسانی	امور حقوقی/ آموزش سلامت	---	طی سال ۹۵	عقد تفاهم نامه	صدا و سیمای استانی	بررسی مکاتبات	
۴۴	هماهنگی با سایر واحدهای تخصصی، حراست، امور مالی، روابط عمومی در رابطه با مطالب و محتوای آموزشی رسانه های جمعی	آموزش سلامت با همکاری سایر واحدها	---	طی سال		عموم مردم	بررسی مستندات/ مطالب	
۴۵	تهیه بانک پیام های آموزشی	آموزش سلامت با همکاری سایر واحدها	---	فروردین ۹۵	گردآوری	عموم مردم	بررسی	
۴۶	تهیه بانک محتوای آموزشی	آموزش سلامت با همکاری سایر واحدها	---	فروردین ۹۵	گردآوری	کارکنان بهداشتی/ عموم مردم	بررسی	
۴۷	قرار دادن لینک سامانه های سلامت در صفحه اصلی دانشگاه	رابط It	پورتال دانشگاه	اردیبهشت ۹۵	بارگذاری	عموم مردم / کارکنان	بررسی سایت	
۴۸	اطلاع رسانی و معرفی سایت ها و سامانه های سلامت در جامعه (کافی نت ها، مدارس، ادارات، مراکز بهداشتی درمانی)	آموزش سلامت	کل استان	خرداد ۹۵	ارسال مطالب	عموم مردم	بررسی مکاتبات	



## برنامه عملیاتی خودمراقبتی

ردیف	فعالیت ها	مسئول اجرا	مکان	زمان	روش اجرا	گروه هدف	روش پایش و ارزشیابی	هزینه
۴۹	تشکیل پایگاه اطلاع رسانی خودمراقبتی در صفحه اصلی دانشگاه	رابط It ، آموزش سلامت	معاونت بهداشتی	اردیبهشت ۹۵	تشکیل پایگاه	عموم مردم / کارکنان بهداشتی	بررسی سایت دانشگاه	
۵۰	تشکیل بانک رسانه های آموزشی در صفحه اصلی دانشگاه	رابط It ، آموزش سلامت	معاونت بهداشتی	خرداد ۹۵	تشکیل بانک اطلاعاتی	عموم مردم / کارکنان بهداشتی	بررسی سایت دانشگاه	
۵۱	ارسال پیام های آموزشی به کارکنان ادارات از طریق ایمیل	آموزش سلامت	معاونت بهداشتی	طی سال ماهیانه ۱ پیام	ارسال ایمیل	کارکنان ادارات	بررسی ایمیل های ارسال شده	
۵۲	ارسال پیام های آموزشی از طریق ارسال پیامک	سمعی بصری	معاونت بهداشتی	طی سال	ارسال پیامک	عموم مردم	بررسی پیام های ارسال شده	
۵۳	درج پیام های آموزشی به صورت زیرنویس سیمای محلی و پخش پیام از طریق رادیو خراسان جنوبی	روابط عمومی / آموزش سلامت	معاونت بهداشتی	طی سال	پخش و ضبط پیام - ارسال پیام به صدا و سیما	عموم مردم	بررسی پیام های پخش شده	
۵۴	انتشار پیام های آموزشی در کانال خودمراقبتی	آموزش سلامت					پیام های ارسال شده	

**هدف شماره ۳:**  
**افزایش سواد سلامت**

ردیف	فعالیت ها	مسئول اجرا	مکان	زمان	روش اجرا	گروه هدف	روش پایش و ارزشیابی	هزینه
۵۵	اطلاع رسانی سایت های سلامت در رسانه های جمعی (صدا و سیمای محلی - روزنامه های محلی - ویژه نامه ها)	روابط عمومی / آموزش سلامت	کل استان	طی سال	اطلاع رسانی در رسانه ها	عموم مردم	پیام های ارائه شده در رسانه ها	
۵۶	ارائه آموزش ها در کلاس های آموزشی و مراکز ارائه خدمات	کلیه کارکنان بهداشتی	کل استان	طی سال	برگزاری جلسات آموزشی	عموم مردم	بررسی طرح درس ها، صورتجلسات، فرم های آماری	
۵۷	پایش و ارزشیابی در آموزش های گروهی	آموزش سلامت	کل استان	۶ ماهه	ارزشیابی و پایش تجزیه و تحلیل بررسی	کارکنان بهداشتی	بررسی فرم های آماری / صورتجلسات	
۵۸	انجام سنجش سواد سلامت در سطح استان	آموزش سلامت	کل استان	بهمن ۹۴	آمار انجام پروژه های تحقیقاتی	عموم مردم	بررسی پوروزال	
۵۹	برنامه ریزی مداخله ای مبتنی بر شواهد برای بهبود شاخص سواد سلامتی	آموزش سلامت با همکاری سیار واحدها	کل استان	سه ماهه دوم سوم چهارم	تدوین برنامه مداخله ای	عموم مردم	بررسی برنامه مداخله ای تدوین شده	

هدف شماره ۴:

استقرار نظام جامع آموزش سلامت در ۲۰٪ مدارس

ردیف	فعالیت ها	مسئول اجرا	مکان	زمان	روش اجرا	گروه هدف	روش پایش و ارزشیابی	هزینه
۶۰	انجام مکاتبه، پیگیری در رابطه با اجرا و استقرار نظام جامع آموزش سلامت در مدارس	آموزش سلامت / بهداشت مدارس	معاونت بهداشتی	اردیبهشت ۹۵	مکاتبه - پیگیری - هماهنگی	آموزش و پرورش	بررسی مکاتبات	
۶۱	برگزاری جلسه هماهنگی اجرای برنامه آموزشی در مدارس	آموزش سلامت	معاونت بهداشتی	اردیبهشت ۹۵	مکاتبه صورتجلسات	آموزش و پرورش	بررسی صورتجلسات	
۶۲	شناسایی مدارس و تهیه بانک اطلاعاتی مدارس که در آن برنامه آموزشی قرار است اجرا شود.	آموزش سلامت / بهداشت مدارس	معاونت بهداشتی	فروردین ۹۵	تهیه بانک اطلاعاتی	دانش آموزان	بررسی بانک های اطلاعاتی	
۶۳	تشکیل شورای ارتقای سلامت مدارس	آموزش سلامت / بهداشت مدارس	کل استان	اردیبهشت ۹۵	تشکیل جلسه	اعضای شورای ارتقای سلامت	بررسی صورتجلسات	
۶۴	انجام نیازسنجی آموزشی از دانش آموزان / مربیان / والدین در مدارس مجری	آموزش سلامت / بهداشت مدارس	کل استان	مهر ۹۵	نیازسنجی	دانش آموزان / مربیان و والدین	بررسی مستندات	
۶۵	تعیین اولویت ها و تهیه جدول گانت آموزشی با توجه به نیازسنجی در مدارس مجری	آموزش سلامت	کل استان	مهر ۹۵	بررسی جدول گانت	دانش آموزان	بررسی مستندات	
۶۶	برگزاری جلسات آموزشی جهت کارکنان بهداشتی در رابطه با اجرای برنامه آموزش سلامت در مدارس	آموزش سلامت با همکاری سایر واحدها	کل استان	آبان ۹۵ - بهمن ۹۵	بررسی جلسات	کارکنان بهداشتی	بررسی صورتجلسات	
۶۷	برگزاری جلسات آموزشی جهت مربیان مدارس، مربیان بهداشت / مدیران / اعضای شورای ارتقای سلامت	آموزش سلامت با همکاری سایر واحدها / بهداشت مدارس	کل استان	آبان - بهمن	بررسی صورتجلسات	مربیان مدارس مدیران	بررسی صورتجلسات	

## برنامه عملیاتی خودمراقبتی

ردیف	فعالیت ها	مسئول اجرا	مکان	زمان	روش اجرا	گروه هدف	روش پایش و ارزشیابی
۶۸	تهیه محتوای آموزشی خود مراقبتی جهت ارائه آموزش ها در مدارس	آموزش سلامت با همکاری سایر واحدها	کل استان	خرداد - شهریور ۹۵	بررسی محتوا	دانش آموزان	بررسی صورتجلسات
۶۹	برگزاری جلسات آموزشی جهت اولیاء دانش آموزان مدارس	آموزش سلامت با همکاری سایر واحدها	کل استان	آبان - بهمن	بررسی صورتجلسات	اولیاء دانش آموزان	بررسی صورتجلسات
۷۰	انتخاب سفیران سلامت و ارائه آموزش ها به آنان	آموزش سلامت / بهداشت مدارس	کل استان	مهر - اسفند	بررسی فرم ها	سفیران سلامت	بررسی مستندات
۷۱	طراحی و اجرا، ارزشیابی کمپین های فصلی در مدارس (۴ کمپین در سال)	آموزش سلامت با همکاری سایر واحدها	کل استان	فصلی	کمپین	دانش آموزان	بررسی مستندات
۷۲	انجام بازدید و نظارت از مدارس مجری برنامه و ارائه پسخوراند	آموزش سلامت / بهداشت مدارس	کل استان	طی سال	بازدید	مدارس	بررسی پسخوراند و چک لیست
۷۳	بررسی برنامه عملیاتی ارتقاء سلامت در مدارس و ارائه پسخوراند	آموزش سلامت	کل استان	آبان ماه	تدیون برنامه	دانش آموزان	بررسی برنامه عملیاتی / پسخوراند
۷۴	تقدیر و تشکر از افراد دخیل در اجرای برنامه	آموزش سلامت	کل استان	پایان سال	صدور تقدیرنامه	کارکنان	بررسی مکاتبات
۷۵	تقدیر و تشکر از سفیران سلامت دانش آموز	آموزش سلامت	کل استان	پایان سال	صدور تقدیرنامه	دانش آموزان	بررسی مکاتبات

## هدف شماره ۵:

### ارتقای کیفیت رسانه های آموزشی

ردیف	فعالیت ها	مسئول اجرا	مکان	زمان	روش اجرا	گروه هدف	روش پایش و ارزشیابی	هزینه
۷۶	تشکیل کمیته ساماندهی رسانه های آموزشی سلامت و ارسال صورتجلسه	آموزش سلامت	معاونت بهداشتی	فروردین	تشکیل جلسه	رسانه ها	بررسی صورتجلسات / مستندات	
۷۷	ارسال برنامه زمان بندی کمیته ساماندهی رسانه های آموزش سلامت به کلیه واحدهای معاونت بهداشتی و شهرستان های تابعه	آموزش سلامت	معاونت بهداشتی	فروردین	ارسال برنامه	کارکنان	بررسی مکاتبات	
۷۸	ارسال آیین نامه کمیته ساماندهی رسانه ها، راهنمای سامانه ارس به کلیه واحدها/ شهرستان های تابعه	آموزش سلامت	معاونت بهداشتی	فروردین	ارسال آیین نامه	کارکنان	بررسی مکاتبات	
۷۹	ارسال فرم ارزشیابی کارگاه های آموزشی و فرایند تولید رسانه به کلیه واحدها / شهرستان های تابعه	آموزش سلامت	معاونت بهداشتی	فروردین	ارسال فرم	کارکنان	بررسی مکاتبات	
۸۰	برگزاری دوره آموزش غیرحضوری ارزشیابی رسانه	آموزش سلامت	معاونت بهداشتی	تیر	برگزاری دوره آموزشی	کارکنان / اعضای کمیته	بررسی مستندات	
۸۱	انجام نیازسنجی و تعیین لیست رسانه های مورد نیاز	آموزش سلامت	معاونت بهداشتی	اردیبهشت	نیازسنجی	کارکنان	بررسی مستندات	
۸۲	تشکیل بانک اطلاعاتی رسانه های تولیدی	آموزش سلامت	معاونت بهداشتی	طی سال	تشکیل بانک اطلاعاتی	کارکنان/ عموم مردم	بررسی بانکی اطلاعاتی	
۸۳	بررسی فرایند تولید رسانه ها/ فرم ها و چک لیست ها و ارائه پسخوراند	آموزش سلامت	کل استان	طی سال	بررسی فرایندها	اعضای کمیته رسانه ها	بررسی مستندات	

## برنامه عملیاتی خودمراقبتی

ردیف	فعالیت ها	مسئول اجرا	مکان	زمان	روش اجرا	گروه هدف	روش پایش و ارزشیابی	هزینه
۸۴	صدور گواهی جهت افرادی که رساته بر اساس فرایند مشخص شده تولید داشته اند	آموزش سلامت	کل استان	پایان سال	صدور گواهی	کارکنان	بررسی مکاتبات	
۸۵	تقدیر و تشکر از افرادی که مشارکت خوبی در تولید رسانه داشته اند	آموزش سلامت	کل استان	پایان سال	صدور تقدیرنامه	کارکنان	بررسی مکاتبات	
۸۶	تقدیر و تشکر از اعضای فعال کمیته ساماندهی رسانه ها	آموزش سلامت	کل استان	پایان سال	صدور تقدیرنامه	کارکنان	بررسی مکاتبات	
۸۷	پیگیری کسب امتیاز تولید رسانه در ارزشیابی سامانه کارکنان	آموزش سلامت	معاونت بهداشتی	فروردین	مکاتبه	کارکنان	بررسی مکاتبات	

هدف شماره ۶:

ارتقای سطح آگاهی و عملکرد کودکان مهدکودک در رابطه با خودمراقبتی

ردیف	فعالیت ها	مسئول اجرا	مکان	زمان	روش اجرا	گروه هدف	روش پایش و ارزشیابی	هزینه
۸۸	برگزاری جلسه هماهنگی و عقد تفاهم نامه با بهزیستی در رابطه با اجرای برنامه آموزش در مهدکودک ها	آموزش سلامت	کل استان	شهریور	برگزاری جلسه	بهزیستی	بررسی جلسات تفاهم نامه	
۸۹	برگزاری جلسه هماهنگی با کارشناسان آموزش سلامت و مربیان مهد کودک	آموزش سلامت	معاونت بهداشتی	مهر	برگزاری جلسه	کارشناسان آموزش سلامت	بررسی صورتجلسات	
۹۰	تهیه محتوای آموزش، طرح درس جهت اجرای برنامه آموزشی	آموزش سلامت	معاونت بهداشتی	اردیبهشت	تهیه محتوا/ طرح درس/ مستندات	کودکان	بررسی مستندات	
۹۱	آموزش مربیان مهدکودک ها	آموزش سلامت	کل استان					
۹۲	اجرای برنامه آموزشی در مهدکودک ها توسط مربیان مهدکودک ها	آموزش سلامت	کل استان	طی سال	سخنرانی/ داستان گویی/ شعر/ نقاشی/ بازی	کودکان	بررسی مستندات و بازدید	
۹۳	انجام بازدید و بررسی مستندات و ارائه پسخوراند	آموزش سلامت	کل استان	طی برنامه	بازدید و نظارت	مهد کودک ها	بررسی پسخوراند	
۹۴	ارزشیابی برنامه و تحلیل پرسشنامه ها و مصاحبه ها	آموزش سلامت	کل استان	پایان برنامه	مصاحبه	کودکان	بررسی پرسشنامه ها	
۹۵	تقدیر و تشکر از پرسنل/ مربیان مهدکودک های دخیل در اجرای برنامه	آموزش سلامت	کل استان	پایان برنامه	تقدیرنامه	افراد دخیل در برنامه	بررسی مکاتبات	

The background features a large, faint illustration of two runners in a circular track. The runner in the foreground is colored with a rainbow gradient, while the one behind is in shades of blue and purple. To the left of the runners, there is a vertical column of five circular icons: a person, a plate of food, a cigarette with a slash, a red ribbon, and a crossed-out symbol. The main title is centered over the runners.

## شاخص های پایش و ارزشیابی برنامه



شاخص های پایش و ارزشیابی هدف شماره ۱: پوشش برنامه ملی خود مراقبتی در ۲۰ درصد جمعیت تحت پوشش

- درصد پوشش برنامه خودمراقبتی فردی
- درصد سازمان های غیر دولتی حامی سلامت
- درصد پوشش برنامه خودمراقبتی سازمانی
- درصد پوشش برنامه خودمراقبتی اجتماعی
- درصد پوشش برنامه خودیاری
- درصد بازدیدهای انجام شده از هر کدام از برنامه های خودمراقبتی فردی، اجتماعی، سازمانی، خودیاری
- درصد سازمان دولتی حامی سلامت

شاخص های پایش و ارزشیابی هدف شماره ۲: پوشش برنامه های جامع آموزش سلامت همگانی به میزان ۲۴ درصد

- میانگین امتیاز سواد سلامت
- درصد بازدیدهای انجام شده در رابطه با بررسی آموزشها

- درصد مدارس حامی سلامت
- درصد بازدیدهای انجام شده از مدارس مجری برنامه

- درصد رسانه ها / مداخلات آموزشی استاندارد در مرحله اول
- درصد رسانه ها / مداخلات آموزشی استاندارد در مرحله دوم
- درصد رسانه ها / مداخلات آموزشی استاندارد در مرحله سوم
- درصد رسانه ها / مداخلات آموزشی استاندارد در مرحله چهارم
- درصد مداخلات اجتماع محور مبتنی بر نیازسنجی

- درصد مهدکودک های مجری برنامه
- درصد کودکان آموزش دیده
- درصد مربیان آموزش دیده

شاخص های پایش و ارزشیابی هدف شماره ۳ : افزایش سواد سلامت

شاخص های مربوط به هدف اختصاصی شماره ۴ : استقرار نظام جامع آموزش سلامت در ۲۰٪ مدارس

شاخص های مربوط به هدف اختصاصی شماره ۵ : ارتقای کیفیت رسانه های آموزشی

شاخص های مربوط به هدف شماره ۶ : ارتقای سطح آگاهی و عملکرد کودکان مهدکودک در رابطه با خودمراقبتی

