

پیامهای آموزشی هفته خودمراقبتی
هفته خودمراقبتی (27 آبان لغایت 3 آذر) مبارک

1-امسال برای خودمراقبتی از سلامتیت چه قولی به خودت می دهی؟

- افزایش سواد سلامت
- نگهداری وزن در حد طبیعی
- کاهش مصرف قند، شکر و چربی
- اندازه گیری فشار خون و قند خون
- افزایش تحرک بدنی
- عدم استعمال دخانیات
- قول خودمراقبتی ات را بنویس و به آن عمل کن.

2- آموزش خودمراقبتی به سفیران سلامت باعث ارتقاء تامین سلامت، بهبود سبک زندگی و پیشگیری از بیماریها می شود.

3- راه حل توسعه مشارکت مردم برای ارتقای عادلانه سلامت، توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی است.

4-هدف از اجرای برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت، توسعه مشارکت آگاهانه مردم در عرصه تامین، حفظ و ارتقاء سلامت است.

5-برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت، با توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی باعث کاهش هزینه ها و استفاده اثربخش از منابع و خدمات بهداشتی می شود.

6- اجرای برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت باعث افزایش پوشش و دسترسی به خدمات سلامت می شود.

7-اجرای برنامه هرخانه یک پایگاه سلامت درکاهش نابرابریهای سلامت و افزایش عدالت برای سلامت موثر است.

8- یک نفر از اعضای خانواده خود را که حداقل 18 سال سن و تحصیلات سوم راهنمایی و بالاتر دارد را بعنوان سفیر سلامت خانواده خود به پایگاه سلامت یا خانه بهداشت محل سکونت خویش معرفی نمایید.

- 9- آموزش سفیر سلامت خانواده موجب ترویج سبک زندگی سالم در خانه و جامعه می شود.
- 10- آموزش صحیح توصیه های خودمراقبتی به صورت فردی و گروهی به سفیران سلامت باعث توانمندسازی آنان برای مراقبت از سلامت خود و خانواده شان می شود.
- 11- رابط سلامت محله، مسئول ارتباط با 20 سفیر سلامت خانواده است.
- 12- رابط سلامت محله، نیروی داوطلبی است که میتواند در ارائه خدمات به سیستم بهداشتی کمک کند.
- 13- رابطین سلامت محله، ارتباط مسئولین بهداشتی را با سطوح محیطی جامعه برقرار می کنند.
- 14- هدف از آموزش رابطین سلامت محله، توسعه مشارکت مردم در برنامه ریزی، تصمیم گیری و استفاده از همکاری آنان در ارائه مراقبتهای اولیه بهداشتی است.
- 15- رابطین سلامت محله در ارائه فعال خدمات بهداشتی در مناطق شهری به ویژه حاشیه شهرهای بزرگ نقش موثری دارند.
- 16- برنامه رابطین سلامت محلات زمینه ورود زنان خانه دار به عرصه فعالیتهای اجتماعی و توانمندسازی آنها در جهت امور اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی را فراهم می کند.
- 17- برنامه رابطین سلامت باعث ارتقای حضور مردم در عرصه اقتصادی اجتماعی می شود.
- 18- آموزش هفتگی رابطین سلامت محلات در واحدهای ارائه خدمت ضروری است.
- 19- رابطین سلامت محلات آموخته های خود را به 20 سفیر سلامت خانواده منتقل می کنند.
- 20- رابط سلامت محله مردم را برای استفاده اثر بخش از خدمات بهداشتی ترغیب می کند.