

راهنمای توانمندسازی خانواده‌ها برای خودمراقبتی
الیه پزشک خانواده و تیم سلامت

www.ketab.ir

سرشناسه: رفیعی فر، شهرام، ۱۳۴۶.
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای توانمندسازی خانواده‌ها برای خودمراقبتی: ویژه پزشک خانواده و تیم سلامت / تألیف شهرام رفیعی فر، همکاران شهرام یزدانی، داوود مقیمی؛ زیر نظر علی‌اکبر سیاری؛ به سفارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت.

مشخصات نشر: تهران: مهرراوش، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۵۸ ص: جدول، نمودار.

شابک ۹۷۸۶۰۰۷۱۱۹۱۴۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

تألیف: کتابخانه: ص. [۱۵۷]-۱۵۸.

موضوع: مراقبت از سلامت شخصی

موضوع: سلامت‌پروری

موضوع: مراقبت‌ها، بهداشت

شناسه داده: یزدانی، شهرام

شناسه داده: مقیمی، داوود

شناسه افزودنی: سیاری، علی‌اکبر، ۱۳۳۰، ناظر

شناسه افزودنی: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشتی

رده‌بندی کنگره: ۱۱۹۱/۲۵/۱۵ RAY

رده‌بندی دیویی: ۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۰۷۱۱۹۱۴۳



راهنمای توانمندسازی خانواده‌ها برای خودمراقبتی (ویژه پزشک خانواده و تیم سلامت)

تألیف: دکتر شهرام رفیعی فر، دکتر شهرام یزدانی، داوود مقیمی

زیر نظر: دکتر علی‌اکبر سیاری

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاونت بهداشت

ناشر: مهرراوش

چاپ و صحافی: رامین

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸ هزار تومان

شابک ۹۷۸۶۰۰۷۱۱۹۱۴۳

Email: mehrrawash@yahoo.com

تلفن تماس: ۶۶۴۸۳۸۳۰-۶۶۹۷۳۸۲۲

فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار
	فصل اول - مبانی مفاهیم خودمراقبتی
۱۳	مقدمه
۱۹	منابع مراقبت از سلامت
۲۲	تعریف خودمراقبتی
۲۹	مدل‌ها و تئوری‌های خودمراقبتی
۳۰	- تئوری خودمراقبتی اورم
۴۴	- تئوری خود - توانمندسازی
۵۳	- مدل سیستم خودمراقبتی از تقاءدهنده سلامت
۵۹	- تئوری یادگیری اجتماعی
۷۰	- مدل رویکرد خرابند اقدام بهداشتی
۷۶	- مدل مراحل تغییر رفتار
۷۹	- جمع‌بندی
۸۴	ضمیمه ۱- تئوری، مدل، پارادایم

۶ ■ راهنمای توانمندسازی خانواده‌ها برای خودمراقبتی

فصل دوم - مدل توانمندسازی مراجعان برای خود مراقبتی

مقدمه	۹۱
مدل توانمندسازی مراجعان برای خودمراقبتی	۹۵
۱. ارزیابی نیازهای خودمراقبتی مراجع	۹۸
الف) تشخیص رفتاری	۹۹
ب) تعیین موضوع خودمراقبتی	۱۰۴
۲. ارزیابی و تحلیل اطلاعات خودمراقبتی مراجع	۱۰۵
الف) تشخیص نیاز به کسب دانش در مراجع	۱۱۲
ب) تعیین توان یادگیری مراجع	۱۱۷
۳. طراحی برنامه توانمندسازی مراجع برای خودمراقبتی	۱۲۱
۴. اجرای برنامه توانمندسازی مراجع برای خودمراقبتی	۱۲۸
۵. ارزیابی برنامه	۱۳۱
۶. اصلاح برنامه	۱۳۹
چرخه اصلاح، اجرا و ارزیابی	۱۴۰
ضمیمه ۱	۱۴۲
ضمیمه ۲	۱۵۲
فهرست منابع	۱۵۷

پیش گفته‌ها
در برنامه‌ها می‌توانند سازی خانواده‌ها برای خود مراقبتی، یکی از
مؤلفه‌های بسیار مهم پزشکان خانواده (مدیران تیم سلامت) هستند که
می‌توانند آثار و گدای مثبت یا منفی بر ترویج خود مراقبتی داشته
باشند.

حضور پزشکان خانواده‌ها با «گوشه مثبت» به خود مراقبتی، می‌تواند
یکی از مسایل راه گشای این امر باشد. بدیهی است که پزشکان
خانواده خود باید اول مهارت‌های لازم برای ارائه خدمات خود مراقبتی را
کسب کرده و به این باور رسیده باشند که خود مراقبتی می‌تواند باعث
ارتقای سلامت خانواده‌های تحت پوشش، کاهش بار مراجعه‌های
غیر ضروری، بهبود ارایه خدمات تخصصی پزشکی و نهایتاً کاهش
هزینه‌های بهداشتی گردد.

دو نقش اصلی پزشکان خانواده در اجرای مدل ملی خود مراقبتی به
شرح زیر است:

- ۱) تقویت توان خود مراقبتی خانواده‌های تحت پوشش
- ۲) تقویت توان سایر اعضای تیم ارتقای سلامت برای ارایه خدمات
خود مراقبتی به خانواده‌های تحت پوشش

۸ ■ راهنمای توانمندسازی خانواده‌ها برای خودمراقبتی

برای اینکه پزشکان خانواده بتوانند این دو نقش را ایفا نمایند، باید با مسایل زیر آشنا شوند:

(۱) مبانی و مفاهیم خودمراقبتی و ضرورت و نتایج اجرای آن برای ارتقای سلامت خانواده‌های تحت پوشش تیم سلامت

(۲) نحوه اجرای مدل توانمندسازی مراجعان برای خودمراقبتی در خانواده‌های تحت پوشش تیم ارتقای سلامت

حمایت از فرایندهای خودمراقبتی فردی و گروهی مورد نیاز هر یک از مراجعان و خانواده‌ها به منظور ارتقای سلامت آنها و کاهش مُراجع‌های بیمارستانی

(۴) نحوه مدیریت ارائه خدمات خودمراقبتی توسط تیم سلامت مربوطه به خانواده‌های تحت پوشش

(۵) برقراری و مدیریت ارتباط با سایر مراکز تخصصی و غیرتخصصی ارائه خدمات خودمراقبتی

(۶) مدیریت پایش و ارزشیابی خدمات خودمراقبتی در تیم سلامت مربوطه و خانواده‌های تحت پوشش

خدماتی که پزشکان خانواده می‌توانند به خانواده‌های تحت پوشش خود برای توانمندسازی آنها در مراقبت از سلامت خود ارائه دهند، به شرح زیر است:

(۱) ارزیابی وضعیت سلامت مراجعان و رفتارهای نیازمند تغییر آنها

(۲) طراحی برنامه خودمراقبتی فردی با مشارکت مراجع و امضای تعهدنامه مربوطه

۳) آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های سلامت مورد نیاز برای

خودمراقبتی به هر یک از مراجعان

۴) هدایت مراجعان به گروه‌های حمایتی خودیار مورد نیاز برای

کسب خدمات آموزشی و حمایتی خودمراقبتی

۵) برگزاری جلسه‌های آموزشی و مشاوره فردی و گروهی در

خصوصاً خودمراقبتی برای خانواده‌های تحت پوشش

۶) تقویت حس اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیری مراجعان برای

خودمراقبتی

۷) هدایت مراجعان برای دریافت (کسب) اطلاعات مبتنی بر شواهد

در خصوص خودمراقبتی و استفاده از منابع موجود

۸) کمک به مراجعان برای تکمیل برنامه خودمراقبتی

مجموعه‌ای که پیش رو داریم پس از آشنایی پزشکان خانواده و تیم

سلامت با مفاهیم و مبانی خودمراقبتی تدوین شده که امید است مورد

استفاده پزشکان محترم خانواده و اعضای جامعه ایرانی سلامت در سراسر

کشور قرار گیرد تا در سایه الطاف الهی و با تلاش و کوشش این عزیزان

شاهد توانمندسازی خانواده‌های ایرانی برای مراقبت سلامت خود و

نتایج مثبت خودمراقبتی برای مردم و کشور عزیزمان باشیم

دکتر علی‌اکبر سیاری

معاون بهداشت