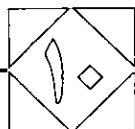


بسم الله الرحمن الرحيم

مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت
کتاب چهارم □ سلامت جامعه



اهدای خون

www.ketab.ir

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت، مرکز مدیریت شبکه
مرکز تحقیقات انتقال خون- موسسه عالی آموزشی و پژوهشی طب انتقال خون
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

عنوان و نام پدیدآور: اهدای خون / تألیف و گردآوری منیژه یونسی کفشگیری ... [و دیگران]: زیر نظر: محمد شریعتی، محمدمهدی گویا؛ تهیه شده در: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، مرکز مدیریت شبکه ... [و دیگران]. مشخصات نشر: تهران شادرنگ ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۶۳ ص. مصور، جدول، نمودار.

فروست: مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت، کتاب چهارم: سلامت جامعه؛ ۱۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۲۳۴-۳۲-۴

فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: منیژه یونسی کفشگیری، دکتر مهتاب مقصودلو، مهناز نیکخواه، مژگان اسماعیلی ... [و دیگران].

تهیه شده در: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، مرکز مدیریت شبکه، مرکز تحقیقات انتقال خون، موسسه عالی آموزشی و پژوهشی طب انتقال خون، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

یادداشت: کتابنامه

موضوع: خون-- اهداکنندگان

شناسه افزوده: یونسی کفشگیری، منیژه، ۱۳۴۲

شناسه افزوده: شریعتی، محمد [دکتر]، ناظر

شناسه افزوده: گویا، محمدمهدی [دکتر]، ناظر

شناسه افزوده: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت شبکه

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ الف ۱۷۱ / RM

رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۳۹

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۶۴۴۶۱

عنوان: اهدای خون

(از مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت، کتاب چهارم: سلامت جامعه)

تألیف / گردآوری: منیژه یونسی کفشگیری، دکتر مهتاب مقصودلو، مهناز نیکخواه، مژگان اسماعیلی، میترا توحیدی، لیلا فتاحی، دکتر سیدکاظم شاهزاده فاضلی، دکتر محمدمهدی سیفی طرقی، دکتر فاطمه سادات مهدویانی، دکتر گیلدا اسماعیلی فر، شهرام شکرچی

زیر نظر: دکتر محمد شریعتی، دکتر محمدمهدی گویا

بررسی و بازبینی نهایی: دکتر مهتاب مقصودلو، میترا توحیدی

تهیه شده در:

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، مرکز مدیریت شبکه، مرکز تحقیقات انتقال خون-

موسسه عالی آموزشی و پژوهشی طب انتقال خون

گرافیک و نظارت چاپ: فرمت (پرویز مقدم)

چاپ و نشر: شادرنگ

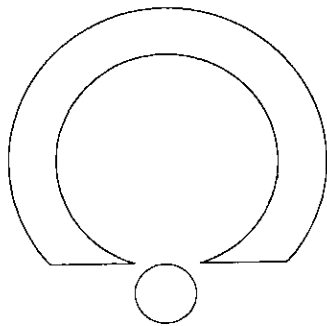
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۱

شمارگان: ۳۰۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۳۴-۳۲-۴

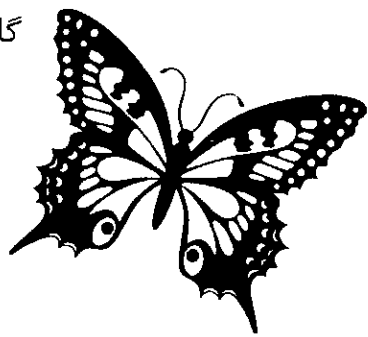
چاپ: حق چاپ برای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی محفوظ می‌باشد.

این کتاب توسط کارشناسان جلب مشارکت‌های مردمی، مربیان و داوطلبان سلامت در دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی پیش آزمایی شده است.



نامه یک بیمار نیازمند خون به اهداکنندگان

بنام آن رحیم که حیات و
مرگ در دستان او موج می‌زند و هم او به تو
می‌بخشاید و ما هم وسیله‌ای هستیم برای آزمایش تو.
قبل از اینکه بیمار شوم هیچ وقت به مسئله اهدای خون
به صورت جدی توجه نکرده بودم. تا آن زمان فکر می‌کردم فقط
بیماران تالاسمی به خون محتاجند و یا کسی که بر اثر تصادف و...
خون زیادی از بدنش رفته به خون نیاز دارد. وقتی به دلیل بیماریم در
بخش بیماریهای خون بستری شدم تازه فهمیدم چه کسانی هستند که
هر روز و هر شب دست به دعا می‌زنند و تمام لحظات شیرین و آرامش و
سلامتشان به همان اندک خونی بستگی دارد که تو به آنها هدیه می‌کنی.
باورم نمی‌شد که در شب‌های سال نو و میاهوی زیبایی‌های طبیعت، مجبور
باشم به خاطر کمبود پلاکت خون در خطر مرگ و زندگی دست و پا
بزنم. در آن زمان که در اثر کمبود گلبولهای سفید تمام دهان و
گلویم زخم شده بود و بدنم بخاطر کاهش سیستم دفاعی، دچار
عفونت شده بود و پلاکتم پایین بود و همچنان در تب
بالای ۴۰ درجه می‌سوختم از ته دل نوشتم: کیسه
خون به من حیاتی دوباره بخشید.



تجربه ثابت کرده است که برای دستیابی به توسعه‌ی اجتماعی پایدار به همیاری تک‌تک افراد جامعه نیاز است، توسعه‌ی سلامت که یکی از زیربنایی‌ترین ابعاد تکامل اجتماعی بشر است، شاید بیش از جنبه‌های دیگر توسعه نیازمند همکاری عمومی باشد چرا که آگاهی، احساس مسئولیت و اقدام عملی تک‌تک افراد برای تأمین سلامت عمومی ضروری است.

داوطلبان سلامت محلات، پیش‌تازان این همیاری عمومی هستند که قدم در راه مشارکت مردم در تأمین و توسعه‌ی سلامت جامعه گذاشته‌اند. داوطلبان سلامت محلات سعی دارند حقایق اساسی مورد نیاز برای رسیدن به سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی را بخوبی فراگیرند و آنها را به زبان خود مردم به همسایگان‌شان منتقل کنند.

در برنامه داوطلبان سلامت ما به دنبال توانمندسازی مردم برای مشارکت بیشتر آنان در بهبود سلامتی خودشان هستیم. تجربیات و شواهد متعدد بیانگر آن است که مردم تنها در مواردی که برایشان مهم است بطور داوطلبانه شرکت می‌کنند. همچنین یکی از اصول اساسی در تغییر رفتار بهداشتی مردم در این است که به آنان نقش بیشتری برای بهبود سلامت خودشان بدهیم. لذا با توجه به آنچه که به اجمال گفته شد طراحی و تدوین مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت از سال ۱۳۷۴ شروع و تاکنون بیش از ۳۶ عنوان کتاب از این مجموعه به چاپ رسیده است.

هدف مجموعه‌ی آموزشی داوطلبان سلامت محلات آن است که در یادگیری دانستنی‌ها و مهارت‌های زندگی سالم به داوطلبان سلامت کمک کند و در فعالیت‌های فردی و گروهی، انتقال پیامها به مردم و ترویج رفتارهای زندگی سالم و مولد راهنمای آنان باشد. در این برنامه با حساس‌سازی و تغییر رفتار بهداشتی مردم موجب درگیری فعال آنان در عوامل موثر بر سلامت محلات می‌شوند. در کتاب‌های این مجموعه بستر لازم برای کمک مردم به حل مشکلات بهداشتی محلات فراهم می‌شود. آنان می‌توانند با راهنمایی مربیان خود با ایجاد هماهنگی و همکاری با سازمانهای موثر در توسعه جامعه از منابع سازمانی مختلف نیز در بهبود سلامت محلات استفاده کنند.

برای طراحی کتاب‌های مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت از اصول آموزشی جدید و روش‌های مشارکتی و رویکرد آموزش همسانان استفاده شده است. بدین معنی که در جریان آموزش، داوطلبان سلامت محلات نیز تجربه‌ها و آموخته‌های خود را به یکدیگر منتقل خواهند کرد. تمهیدکنندگان این مجموعه سعی داشته‌اند اصول آموزش مشارکتی و آموزش همسانان را با خصوصیات برنامه‌ی داوطلبان سلامت محلات و شرایط فرهنگی جامعه منطبق و از این راه آموزش بهداشت را به باورها، تجربه‌ها و زندگی واقعی مردم نزدیکتر کنند. اثربخشی استفاده از این شیوه آموزشی در تغییر رفتار مردم نسبت به روش‌های سنتی آموزش مردم توسط بسیاری از صاحب نظران آموزش سلامت کشور را می‌توان نشانه‌ی توفیق در این راه دانست و به ضرورت تداوم آن دلگرم بود.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

مرکز مدیریت شبکه

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

این کتاب از چه قسمت‌هایی تشکیل شده است؟

قسمت‌های اصلی این کتاب عبارتند از:

- مقدمه: در ابتدای کتاب، یک توضیح مختصر درباره‌ی موضوع آن آورده شده است تا بتوانید با اهمیت موضوع و جنبه‌های مختلف آن آشنایی پیدا کنید.
- اهداف: با مطالعه‌ی اهداف خواهید دانست که پس از پایان آموزش این کتاب، چه آگاهی‌ها و مهارت‌هایی به دست خواهید آورد.
- کاربردها: با مطالعه‌ی این قسمت از برخی از کاربردهای مطالب این کتاب مطلع خواهید شد. بعضی از این کارها را می‌توان به تنهایی انجام داد ولی بعضی از آنها به اقدام گروهی شما نیاز دارد.
- این فعالیت‌ها فقط چند پیشنهاد هستند. ده‌ها کاربرد دیگر وجود دارد که به فکر شما و همکارانتان خواهد رسید و می‌توانید به این فهرست اضافه کنید.
- اطلاعات مورد نیاز از محله: از آنجا که شما داوطلبان سلامت در جریان آموزش خود باید برای آموزش مردم محله برنامه‌ریزی کنید، لازم است مردم محله‌تان را بهتر بشناسید، باورها و سنت‌های خوب و بد مردم را تشخیص دهید و نیازهای آنها را بدانید.
- برای این منظور بحث‌هایی در لابلای درس‌هایتان قرار داده شده که «در محله» نامیده شده‌اند. برای اینکه بحث‌های «در محله» به واقعیت نزدیکتر باشند، لازم است شما قبل از جلسه بحث، اطلاعاتی از مردم محله بدست بیاورید. سؤال‌هایی که در قسمت «اطلاعات مورد

نیاز از محله» می‌بینید خلاصه‌ای از سؤال‌های «در محله» است. هدف این قسمت آماده کردن شما برای بحث‌های بسیار مهم «در محله» است. با مطالعه‌ی این قسمت خواهید دانست که باید به چه مسائلی در روابط و رفتارهای مردم بیشتر دقت کنید.

□ **درسی‌ها:** مطالب این کتاب به صورت پاسخ چند سؤال مرتب شده است. برای روشن شدن موضوع در پاسخ هر سؤال یک یا چند درس طراحی شده است. هر درس این کتاب از یک یا چند فعالیت آموزشی تشکیل شده است که با علامت ▽ مشخص شده‌اند. این فعالیت‌های آموزشی انواع مختلفی دارند از جمله:

- | | |
|-------------------|-----------------|
| □ بحث عمومی | □ یک مشورت |
| □ کارگروهی | □ کار عملی |
| □ یک یا چند مسئله | □ بررسی نمونه |
| □ مشاهده | □ ماجرای تصویری |
| □ بازدید | □ داستان ناتمام |

این فعالیت‌ها برای یادگیری دانستنی‌های بهداشتی و کسب مهارت‌های عملی در هر درس گنجانده شده‌اند و در این فعالیت‌ها مربی به شما کمک خواهد کرد تا تجربه، احساس و فکر خود را با سایر داوطلبان سلامت در میان بگذارید. در انتهای هر درس چند دانستنی بهداشتی وجود دارد که در داخل یک مربع خاکستری آورده شده است. انتظار می‌رود این دانستنی‌ها را پس از پایان بحث و فعالیت در خاطر نگه دارید. یک نوع خاص از فعالیت‌های آموزشی بحث‌های «در محله» است که توضیح داده شد. این بحث‌ها از مهمترین قسمت‌های کتاب هستند که کمک می‌کنند مطالب کتاب به واقعیت‌های جامعه‌ی شما نزدیکتر شود. نتیجه‌ی بحث‌های «در محله» در پایان دوره‌ی آموزشی این کتاب استفاده خواهد شد.

□ **تمرین انتقال پیامها:** آخرین سؤالی که در این کتاب باید پاسخ بدهید آن است که: «چگونه پیام‌هایمان را به مردم انتقال دهیم؟» فراموش نکنید که مهمترین انتظاری که نظام سلامت از شما دارد آن است که آموخته‌هایتان را به مردم محله و همسایه‌هایتان منتقل کنید. برای این کار باید برنامه‌ریزی و تمرین کرد. نتیجه‌ی بحث‌های «در محله» در این جلسات استفاده خواهد شد.

ابتدا باید مسائل مهم محله خودتان را شناسایی و برای رفع آنها برنامه‌ریزی کنید. سپس به صورت گروهی برای تهیه پوستر، روزنامه دیواری، جزوه و... با یکدیگر همکاری خواهید کرد. برای اینکه بتوانید در مقابل مردم خوب سخنرانی کنید، باید تمرین «چهره به چهره» را انجام دهید و برای همکاران خودتان صحبت کنید. در آخر برای پیدا کردن مهارت کافی در گفتگو با مردم با «ایفای نقش» اشکالات ارتباطی خود را خواهید شناخت. آموزش این کتاب بدون برگزاری جلسات تمرین انتقال پیامها ناقص است. از مربی خود بخواهید حداقل ۳ جلسه را برای این فعالیت‌ها اختصاص دهد.

□ خودآزمایی: پس از پایان آموزش هر کتاب، برای مطمئن شدن از یادگیری مطالب و استفاده صحیح از آنها می‌توانید به سؤال‌های «خودآزمایی» پاسخ دهید. سؤال‌های «آیا می‌دانم؟» مربوط به یادگیری دانستنی‌های بهداشتی است. سؤال‌های «آیا می‌توانم؟» مربوط به کسب مهارت‌ها است. سؤال‌های «آیا پیام‌هایمان را به مردم منتقل کرده‌ایم؟» مربوط به فعالیت‌هایی است که باید برای آموزش مردم محله انجام شود. سؤال‌های «آیا کارهای ما مؤثر بوده است؟» مربوط به ارزشیابی فعالیت‌های شما است. با پاسخ به این سؤال‌ها می‌توانید میزان موفقیت خود را بسنجید و اشکال‌های کارتان را بشناسید.

□ چگونه فرآیند انتقال پیام‌های بهداشتی به مردم را ارزیابی کنیم؟ قبل از شروع آموزش کتاب باید میزان آگاهی و نگرش ۱۰ درصد از خانوارهای تحت پوشش خود را براساس سؤالات و چک‌لیست موجود در بخش پایش و ارزشیابی هر کتاب، بررسی نمایید. سه ماه پس از پایان آموزش هر کتاب مجدداً میزان تغییرات دانش، نگرش و عملکرد همان خانوارها توسط داوطلبان، زیر نظر مربی سنجیده شود.

چگونه این کتاب را انتخاب کنیم؟

اگر این کتاب اولین یا تنها کتابی است که از مجموعه‌ی آموزشی داوطلبان سلامت محلات می‌بینید، دست نگه‌دارید. این مجموعه بیش از ۳۶ جلد کتاب دارد و شما می‌توانید برحسب وضعیت محله‌تان و با کمک مربی خود کتاب‌هایی را انتخاب کنید که بیشتر مورد نیاز شماست. وقت را با کتاب‌هایی که مورد نیازتان نیست از دست ندهید. در صفحه‌ی داخلی جلد این

کتاب، قسمت‌های مختلف مجموعه‌ی آموزشی شما معرفی شده است.

در چه مواقعی می‌توان از این کتاب استفاده کرد؟

□ در کلاس آموزشی: شما این کتاب را در جریان آموزش خود از مرکز بهداشتی درمانی دریافت خواهید کرد و طبق برنامه‌ای که مربی خواهد ریخت، به تدریج آن را مطالعه خواهید کرد. مربی برای هر جلسه یک یا چند درس را در نظر خواهد گرفت. پس از پایان درس‌ها طی سه جلسه یا بیشتر برای انتقال پیام‌ها به مردم تمرین خواهید کرد.

□ در آموزش مردم: شما می‌توانید پس از پایان آموزش خودتان از بحث‌ها و روش‌هایی که در این کتاب نوشته شده برای آموزش مردم محله استفاده کنید. بهتر است این روش‌ها را با شرایط فرهنگی محله‌تان مطابقت دهید.

به علاوه شما می‌توانید از تصاویر و نکته‌های این کتاب در مواد آموزشی که تهیه می‌کنید استفاده ببرید.

□ برای یادآوری: اگر مدتی پس از پایان آموزش، نکته‌هایی را فراموش کرده باشید می‌توانید با مراجعه به مربع‌های خاکستری آنها را دوباره بخوانید.

و یک استفاده‌ی دیگر: شما می‌توانید این کتاب را برای مطالعه در اختیار افراد خانواده و همسایگان خود قرار دهید.

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۱	اهداف
۲	کاربردها
۳	اطلاعات مورد نیاز از محله
	۱. چرا اهدای خون اهمیت دارد؟
۴	الف - چرا باید خون اهدا کنیم؟
۶	ب - خون چیست؟
۸	پ - گروه های خونی کدامند؟
۱۱	ت - فاکتور ارهاس (Rh) چیست؟
	۲. چه کسانی به خون نیاز دارند؟
۱۴	الف - مصرف کنندگان خون چه کسانی هستند؟
۱۶	ب - فرآورده های خونی چه هستند؟
	۳. اهدای خون چه شرایعنی دارد؟
۲۰	الف - چه کسانی می توانند خون اهدا کنند؟
۲۲	ب - رفتارهای پر خطر کدامند؟
۲۴	پ - چه کسانی از اهدای خون معاف هستند؟
۲۷	ت - باورهای نادرست مردم در مورد اهدای خون چیست؟
	۴. چگونه خون اهدا کنیم؟
۳۰	الف - مراحل اهدای خون چیست؟
۳۴	ب - انواع اهدا کنندگان خون کدامند؟
۳۷	پ - نقش اهدا کنندگان در هنگام بروز حوادث چیست؟
۴۰	۵. چگونه پیام هایمان را به مردم منتقل کنیم؟
۴۳	خودآزمایی
۴۶	چگونه انتقال پیام های سلامتی به مردم را ارزیابی کنیم؟
۵۳	فهرست منابع