

## سغیر سلامت

### سلامتی، حق هر انسانی است.

هر انسانی که متولد می‌شود، حقوقی دارد که یکی از آنها «سلامت» است. هر انسانی، حق دارد سالم متولد شده و در طول زندگی، سلامت خود را حفظ کرده و آن را بهبود ببخشد. هر انسانی حق دارد از نظر جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی سالم باشد و از یک زندگی پویا و بانشاط بهره ببرد.

### چه کسی مسئول سلامتی ماست؟

شاید برای شما هم این سوال پیش آمده باشد که سلامت، این حق اساسی چگونه محقق می‌گردد؟ آیا دولت‌ها مسئول تامین و ارتقای سلامت مردم هستند یا مردم، خود باید برای بهبود کیفیت زندگی و بهره‌مندی از سلامت در طول زندگی خود بکوشند؟

پاسخ این است که سلامت، نیازمند تلاش دو جانبه «دولت» و «ملت» است. اگرچه نظام سلامت هر جامعه‌ای مسئول است و می‌کوشد تا زمینه را طوری فراهم سازد که همه مردم به بالاترین سطح «امید به زندگی با کیفیت» دست یابند. اما این کافی نیست و جامعه برای سالم بودن، به مشارکت مردم هم نیازمند است.

«سلامتی» حقی است که جز با تلاش دولت برای ایجاد و توسعه عادلانه سلامت و تلاش مردم برای خواستن، توانستن و دانستن راه و رسم زندگی سالم محقق نمی‌گردد.

### تحول در حوزه بهداشت

سیستم خدمات بهداشتی درمانی کشور ما تا امروز گام‌های ارزشمندی برای تامین سلامت جامعه و بهبود کیفیت زندگی مردم برداشته ولی زندگی امروزی، تغییرات سریع و بزرگ‌تری را می‌طلبد. بنابراین از سال ۱۳۹۳، تلاش برای توسعه «پوشش همگانی سلامت» و بهبود کیفیت زندگی همه مردم ساکن در جای جای کشورمان در قالب «طرح تحول سلامت در حوزه بهداشت» آغاز گردید.

### سلامت برای مردم، با مردم و توسط مردم

پوشش همگانی سلامت فقط بیماران را مداوا نمی‌کند. بلکه یکی از اهداف آن، این است که مردم برای خودمراقبتی توانمند شوند. این نظام، همه مردم را برای ارتقای سلامت‌شان تشویق و توانمند می‌کند. زیرا در کنار تلاش‌های دولت برای تامین و ارتقای سلامت مردم، این خود مردم هستند که با انتخاب یک سبک زندگی سالم، می‌توانند وضعیت سلامت خود، عزیزانشان و جامعه‌شان را بهبود ببخشند. یک «نظام سلامت متکی بر مردم» به مردم اعتماد می‌کند و از آنها برای تغییر رفتارشان حمایت می‌نماید.

## مشارکت مردم در سلامت خودشان

نظام سلامت، مشارکت مردمی را جدی گرفته و «برنامه ملی ترویج و توسعه خودمراقبتی» را تدوین نموده که در آن توسعه ارتباط با خانواده‌ها، گروه‌های اجتماعی و شبکه‌های اجتماعی برای ارتقای سلامت مورد توجه قرار گرفته است.

### چرا خودمراقبتی؟

چاره امروز ما ترویج «خودمراقبتی» است. خودمراقبتی یعنی اعمالی آگاهانه و هدفدار که افراد برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می‌دهند تا تندرست بمانند و از سلامت خودشان حفاظت کنند، از بیماری یا حوادث پیشگیری کنند و یا حتی از ناخوشی‌ها و بیماری‌های مزمن مراقبت کنند و بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان از خود محافظت نمایند.

### سفیر سلامت

کارشناسان معتقدند که برای آموزش و توسعه خودمراقبتی، نیاز به تربیت یک «سفیر سلامت» در هر خانواده داریم؛ یعنی عضوی از اعضای خانواده که حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن داشته باشد. سفیر سلامت بصورت داوطلبانه مسئولیت انتقال مطالب آموزشی را به اعضای خانواده‌اش بر عهده گرفته و از سلامت خود و عزیزانش مراقبت می‌نماید.

### سفیر سلامت خانواده شما کیست؟

اگر شما هم مایلید گامی در تامین سلامت خود، اعضای خانواده و جامعه‌تان بردارید پیشنهاد می‌کنیم به نزدیک‌ترین پایگاه سلامت محل زندگی خود مراجعه کنید:

#### در پایگاه سلامت :

۱- از شما به عنوان سفیر سلامت خانواده تان ثبت نام بعمل می‌آید. سپس راهنماهای ملی خودمراقبتی در اختیار تان قرار گرفته و در مورد نحوه استفاده از راهنماها آموزش می‌بینید.

۲- پرونده الکترونیک سلامت برای شما و تمامی اعضای خانواده تان در نرم‌افزار سیب (سامانه یکپارچه بهداشت) تکمیل می‌شود. (فراموش نکنید هنگام مراجعه به پایگاه سلامت، کد ملی خود و اعضای خانواده تان را همراه داشته باشید).

۳- از خدمات رایگان سلامت برای تمام گروه‌های سنی کودکان، نوجوانان، جوانان، مادران باردار، میانسالان (زن و مرد) و سالمندان شامل واکسیناسیون، مراقبت از بیماری‌های واگیر و غیرواگیر، مراقبت سلامت روان، سلامت دهان و دندان، آموزش باروری سالم و ... بهره‌مند می‌شوید.

۴- در صورت لزوم برای دریافت خدمات رایگان مشاوره سلامت روان، مشاوره تغذیه و کنترل و مراقبت بیماری‌های واگیر و غیرواگیر توسط پزشک به مرکز سلامت جامعه ارجاع داده می‌شوند.

۵- برای دریافت خدمات تخصصی‌تر به صلاح‌دید پزشکان و مشاوران‌تان به بیمارستان تخصصی ارجاع داده می‌شوند.

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران امیدوار است با مشارکت و همکاری شما شهروندان گرامی بتواند کیفیت زندگی و رضایت و خشنودی از زندگی شما را بهبود بخشیده و امید به زندگی سالم و عاری از معلولیت را افزایش دهد.

تهیه شده در: واحد آموزش و ارتقای سلامت / معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران