

نقش سفیران سلامت در خودمراقبتی کووید-۱۹ در ایران - بیان دیدگاه Health Ambassadors Role in Self-care during COVID-19 in Iran

مرادعلی زارعی پور^۱، محمد سعید جدگال^۲، احسان موحد^{۳*}

MoradAli Zareipour¹, Mohammad Saeed Jadgal², Ehsan Movahed^{3*}

^۱ واحد تحقیقات نظام سلامت، مرکز بهداشت ارومیه، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ارومیه، ایران

^۲ گروه بهداشت عمومی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی ایرانشهر، ایرانشهر، ایران

^۳ گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی جیرفت، جیرفت، ایران

¹ Health System Research Unit, Health Center of Urmia, Urmia University of Medical sciences, Urmia, Iran

² Department of Public Health, School of Nursing and Midwifery, Iranshahr University of Medical Sciences, Iranshahr, Iran

³ Department of Public Health, School of Public Health, Jiroft University of Medical Sciences, Jiroft, Iran

بیان دیدگاه

امروزه بیماری کووید-۱۹ یک عفونت ویروسی که به بیماری پاندمیک تبدیل شده و شرایط بحرانی را در سراسر دنیا ایجاد کرده است (۱). کووید-۱۹ که اصطلاحاً با نام کرونا در ایران شهرت یافته است با سرعت در حال گسترش است. علائم کووید-۱۹ در ۸۰٪ از افراد خفیف و قابل درمان است (۲). به طور کلی، تا زمانی که خطر انتقال کاهش نیابد مردم باید مراقبت از خود را دنبال کنند چون اطلاعات فعلی در مورد کووید-۱۹ ناقص است بنابراین تنها راه موثر در پیشگیری از این بیماری رعایت نکات بهداشتی است با توجه به اینکه بیماری کووید-۱۹ درمان و واکسن ندارد و مدت زمان این بیماری تا مدت طولانی طول خواهد کشید. بنابراین مراقبت از خود به عنوان اصلی ترین روش برای پاسخ به بیماری در کشورهای در حال توسعه، به ویژه در میان جوامع کم درآمد و نابرابر اجتماعی است که مصداق بارز مشارکت و همکاری جامعه بشکل بسیج جامعه با نظام سلامت در کنترل و پیشگیری این بیماری است (۳).

لزوم دسترسی به منبع اطلاعاتی و سواد سلامت نقش مهمی در خود مراقبتی افراد ایفا می کند به همین منظور و در راستای افزایش سواد سلامت ایرانیان و توانمند سازی آنان برای خودمراقبتی، وزارت بهداشت از سال ۹۳ تربیت سفیر سلامت را آغاز کرده است. در این راهکار که در قالب برنامه ملی خود مراقبتی به عنوان پنجمین برنامه تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت آغاز شده است مردم به طیف گسترده‌ای از خدمات پایه بهداشتی با کیفیت در زمینه ترویج، پیشگیری، درمان، توان بخشی و مراقبت تسکینی در محل زندگی، محل تحصیل و محیط کار دسترسی پیدا می کنند (۴). این گروه نه تنها در قبال خویش، بلکه

در قبال خانواده و جامعه نیز مسئول هستند و عملاً با رعایت کردن سبک زندگی سالم موجب افزایش تاثیر پذیری مثبت جامعه از آموزش ها و تبلیغات مختلف در زمینه اشاعه رفتار های بهداشتی همچون ترویج استفاده از ماسک و رعایت فاصله اجتماعی جهت پیشگیری از کرونا ویروس می گردند.

نحوه آموزش سفیران سلامت

برای آموزش سفیران سلامت راهنماهای خودمراقبتی در اختیار آنان قرار می گیرد و علاوه بر آموزش های فردی در خصوص نحوه استفاده از این راهنما، سفیران سلامت در جلسات آموزشی گروهی دوره ای متناسب با نیاز و شرایطشان شرکت می کنند. از جمله راهنماهای خودمراقبتی ویژه سفیران سلامت: راهنمای ملی خودمراقبتی خانواده، خودمراقبتی در ناخوشی جزئی، خطرسنجی سکنه های قلبی، مغزی و سرطان، سبک زندگی سالم، خودمراقبتی هفته به هفته دوران بارداری می باشد. در شرایط کنونی آموزش سفیران سلامت به صورت فردی و الکترونیکی در زمینه راههای پیشگیری و کنترل کرونا ویروس در خانواده و جامعه و سازمانها الزامی به نظر می رسد.

خودمراقبتی و نقش سفیران سلامت در کنترل بیماری کرونا ویروس

خود مراقبتی به معنی فرایند حفظ سلامتی از طریق رفتارهای سالم و توجه و مدیریت ناخوشی و بیماری می باشد. که می تواند تحت تاثیر عواملی مانند دانش، نگرش، مهارتها، موانع و تسهیل کننده ها قرار بگیرد. شواهد نشان می دهند که افزایش خود مراقبتی منجر به ارتقا سلامتی شده و مراقبت های اولیه افراد را کاهش می دهد. همچنین رفتارهای مرتبط با خود مراقبتی، باعث افزایش رضایت افراد، کیفیت زندگی و سیستم مراقبت بهداشتی

سفیر سلامت سازمان بعد از دریافت آموزشهای حضوری و غیرحضورى خود مراقبتى در کرونا و ویروس توسط کارشناسان سلامت، مى‌تواند فعاليت‌هاى ذیل را جهت پیشگیری و کنترل بیماری کرونا در سازمان خود انجام دهند:

آموزش اطلاع‌رسانى خودمراقبتى در مورد کرونا و ویروس به کارکنان، شناسایی کارکنانى که تنگی نفس، سرفه، عطسه و تب دارند و توصیه به در خانه ماندن و به محل کار نیابند، پوستر یا پمفلت اطلاع‌رسانى مرتبط با خود مراقبتى بیماری و ماندن در خانه در صورت وجود علائم را در محل کار نصب کنند، توصیه‌هاى مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذى یا آرنج را به کارکنان گوشزد و آموزش دهند، توصیه و ترغیب کارکنان به استفاده از صابون و مایع دستشویی، مواد ضدعفونى کننده در محل‌هاى نزدیک به آسانسورها یا ورود و خروج قرار داده شود، توصیه به استفاده کارکنان از ماسک در صورت لزوم، توصیه به مدیر سازمان برای ضد عفونى روتین سطوحی که تماس زیادى دارند مثل دستگیره درها، کيبورد و موس، میزها و ایستگاه‌هاى کارى و غیره. در صورتیکه کارکنانى به ماموریت مى‌روند توصیه‌هاى خود مراقبتى لازم در مورد کرونا و ویروس توسط سفیر سلامت را به آنها داده شود، اگر هریک از کارکنان ابتلايش به ویروس کرونا قطعى شد بايستی با هماهنگی سفیر سلامت تا ۱۵ روز در خانه بماند و خودمراقبتى‌هاى لازم در خانه انجام دهد.

خودمراقبتى اجتماعى فرآیندى انتخابی، مشارکتى و فعال برای ارتقای سلامت یک جامعه است که توسط ائتلافی از شهروندان آن جامعه، طراحی، اجرا، پایش و ارزشیابی مى‌شود. هدف در این رویکرد، توانمندسازی جوامع مختلف برای توسعه محیط‌هاى سالم است. برای تحقق این هدف، شوراهای شهری و روستایى و شورایارى‌ها میتوانند نقش مهمی در جلب مشارکت اجتماع برای کنترل بر عوامل تعیین کننده سلامت داشته باشند.

شورای حامی سلامت، که اعضای آن دوره برنامه‌ریزی عملیاتی مشارکتى خود مراقبتى را گذرانده باشند و برای سلامت منطقه تحت پوشش خود، برنامه ارتقای سلامت پیشگیری و کنترل بیماری کووید-۱۹، تدوین و اجرا نمایند. و اقداماتی شامل موارد زیر را مى‌توانند، انجام دهند. آشنایی اعضای شورای اسلامى با الگوی بیماری کرونا و ویروس و لزوم مشارکت فعال تمام ارکان جامعه برای کنترل آن، آشنایی اعضای شورای اسلامى با اهمیت برنامه خودمراقبتى فردى در کنترل بیماری کرونا و ویروس و چگونگی اجرای آن، اجرای برنامه خودمراقبتى اجتماعى از طریق مکاتبه، اجرای کمپین، برگزاری همایش و جلسات توجیهی با اعضای جامعه، برگزاری کارگاه آموزشی برنامه ریزی عملیاتی مشارکتى برای افراد جامعه، نظارت بر تدوین و تایید برنامه عملیاتی مشارکتى افراد جامعه.

مى‌شوند (۵). خود مراقبتى مصداق فرمایش خداوند که مى‌فرماید سرنوشت هیچ قومى تغییر نمى‌یابد مگر آن که خودشان بخواهند است. بنابراین خودمراقبتى، تبلور خواستن و توانستن برای انتخاب سرنوشتى سالم است.

خودمراقبتى به سه دسته خودمراقبتى فردى، خودمراقبتى سازمانى و خودمراقبتى اجتماعى تقسیم مى‌شود. خودمراقبتى فردى رویکردى است که طى آن سیستم بهداشت و درمان سعی دارد افراد را در زمینه خودمراقبتى توانمند سازد تا علاوه بر حفاظت از سلامت خود به سلامت افراد خانواده و پیرامون خود نیز توجه کنند و در صورت نیاز اقدامات لازم را انجام دهند. در این رویکرد هدف تربیت یک نفر سفیر سلامت به ازای هر خانوار است. سفیر سلامت عضوی از خانواده است که حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن دارد و به صورت داوطلبانه مسئولیت 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 مى‌شود (۴). سفیر سلامت خانوار مى‌تواند به عنوان رابط بین سیستم بهداشتى و خانواده‌هاى تحت پوشش خود باشد و اطلاعات بهداشتى در مورد کرونا و ویروس را حضوری و یا الکترونیکی دریافت و به خانواده‌ها انتقال داده تا خود مراقبتى داشته باشند. از جمله فعالیتهای سفیر سلامت خانوار در خود مراقبتى کرونا و ویروس عبارتند از: کسب آگاهی‌هاى بهداشتى با شرکت در کلاسهای آموزشی حضور و غیر حضورى در مورد کرونا و ویروس، انتقال پیامهای بهداشتى به خانوارهاى تحت پوشش خود و تشویق و ترغیب آنان برای رعایت نکات بهداشتى جهت پیشگیری و کنترل کرونا و ویروس، برقراری ارتباط بین سیستم بهداشتى و خانوارهاى تحت پوشش برای گزارش موارد مشکوک بیماری، جلب مشارکت خانوارها در حل مشکلات بهداشتى مرتبط با کرونا و ویروس خانوارها، ترغیب و متقاعد کردن افراد خانواده‌ها در خانه ماندن تا رنجبره انتقال بیماری قطع شود، فعال نمودن خانوارهاى تحت پوشش خود در زمینه بهبود وضعیت محیطی و ارتقای سلامتی محله و همکاری با مسوولین بهداشتى جهت کنترل بیماری، مشارکت داوطلبانه در فعالیتهای پیشگیری و کنترل بیماری.

خودمراقبتى سازمانى فرآیندى انتخابی، مشارکتى و فعال برای ارتقای سلامت یک سازمان است که توسط ائتلافی از اعضای سازمان، طراحی، اجرا، پایش و ارزشیابی مى‌شود. هدف در این رویکرد، ایجاد محیط کار سالم از طریق اجرای برنامه‌ها و خطمشی‌هاى ارتقای سلامت در محل کار، خلق محیط فیزیکی و فرهنگ حمایتی و تشویق شیوه زندگی سالم با همکاری کارکنان و کارفرمایان است. در خود مراقبتى سازمانى سفیر سلامت، فردى از کارکنان سازمان است که رابط بین سیستم بهداشتى و کارکنان آن سازمان مى‌باشد.

نتیجه گیری

مطالعه حاضر این مهم را مشخص ساخت که توانمندسازی سفیران سلامت خانواده، سازمانها و شوراها به عنوان منتخبان مردم برای خود مراقبتی بیماری کرونا و ویروس، موجب می شود مشارکت مردم در برنامه های نظام سلامت و به طور ویژه در برنامه خودمراقبتی فردی افزایش یابد، که این افزایش صرف حضور داوطلبانه نیست، بلکه مشارکتی را پدید می آورد که در آن شاهد فعالیت های پویا و اثرگذار در کنترل و پیشگیری از کرونا ویروس باشیم. این مطالعه این نکته را مشخص ساخت که

سرمایه گذاری برای جذب همکاری اعضای جامعه می تواند یک شتاب دهنده و تسهیلگر در بهبود مشارکت اجتماعی و در نتیجه کیفیت زندگی و سلامت مردم باشد. در واقع نگارندگان این مقاله بر این باورند که توانمندسازی سفیران سلامت تأثیر مثبتی در خودمراقبتی کرونا ویروس خواهد داشت.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می نمایند که هیچگونه تضاد منافی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Xu Z, Shi L, Wang Y, Zhang J, Huang L, Zhang C, et al. Pathological findings of COVID-19 associated with acute respiratory distress syndrome. *The Lancet respiratory medicine*. 2020;8(4):420-2. doi:10.1016/S2213-2600(20)30076-X
2. WHO. Coronavirus. 2020 cMAfh. [cited 2020 Mar 09]. Available from: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>.
3. Zareipour MA. The Role of Social Participation in Controlling and Preventing of Coronavirus 2019 Disease in Iran. *Open Access Maced J Med Sci*. 2020; 8(T1):1-3.
4. Instructions executive education programs and health promotion. Tehran: Ministry of Health and Medical Education; 2015.
5. Lee J-E, Han H-R, Song H, Kim J, Kim KB, Ryu JP, et al. Correlates of self-care behaviors for managing hypertension among Korean Americans: a questionnaire survey. *International journal of nursing studies*. 2010;47(4):411-7. doi:10.1016/j.ijnurstu.2009.09.011