



نکات کلیدی بهداشت و سلامت روان بر اساس راهنمای سازمان جهانی بهداشت (WHO)

خودمراقبتی

سازمان جهانی بهداشت خودمراقبتی را، توانایی افراد، خانواده‌ها و جوامع برای ارتقا و حفظ سلامت، مقابله و پیشگیری از بیماری، چه با حمایت چه بدون حمایت کارکنان سلامت تعریف می‌کند.

این تعریف افراد را به عنوان عوامل فعال در مدیریت مراقبت‌های سلامت خود در زمینه‌هایی مانند ارتقای سلامت؛ پیشگیری و کنترل بیماری؛ مصرف خودسرانه‌ی دارو؛ مراقبت از افراد وابسته؛ و توان بخشی شناسایی می‌کند.



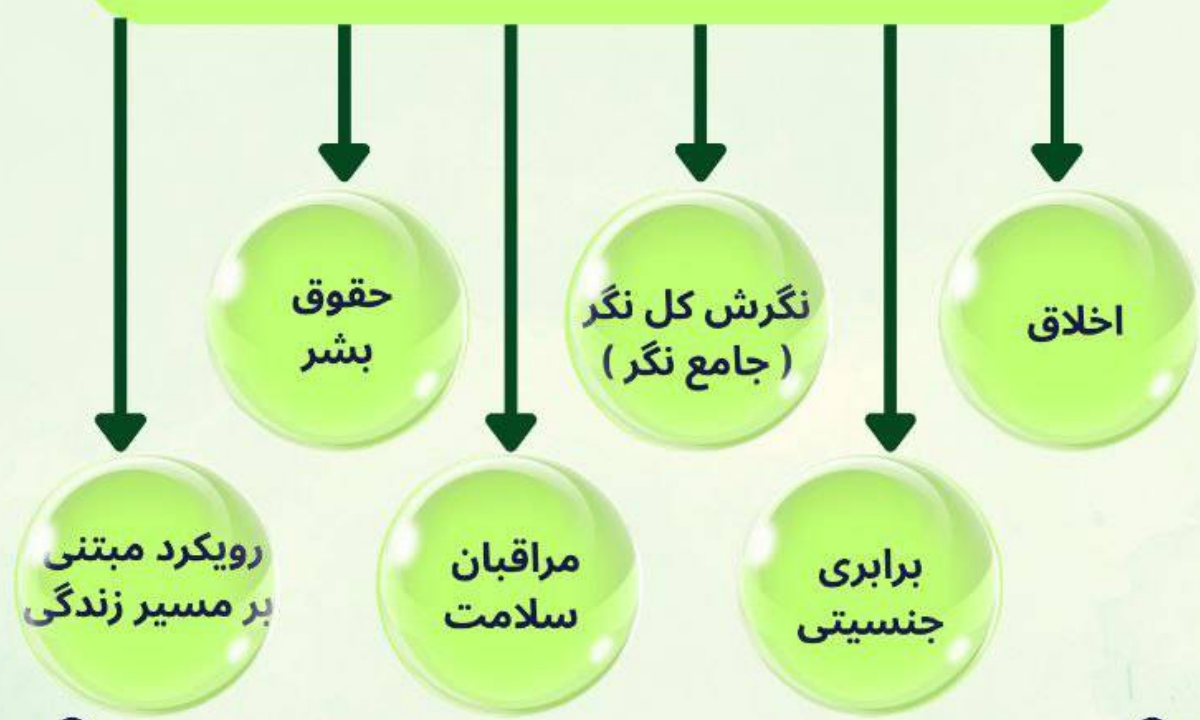
(1)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
معاونت دانشمندی و فرهنگی
مرکز مشاوره و دانشجویی
کلینیک بهداشت روان



چارچوب WHO برای مداخلات خودمراقبتی - مؤلفه‌های سلامت روان:



این چارچوب به نیاز افراد از طریق ارائه مراقبت‌های یکپارچه و جامع سلامت
درسراسر مسیر زندگی پاسخ می‌دهد و اولویت را بر بررفع این نیازها می
گذارد.



(۲)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
 معاونت دانشمندی و نوآوری
 مرکز پژوهش و آمار
 معاونت بهداشت روان



ویژگی های محیط توانمندساز:

آگاهی و سواد سلامت
 وجود قوانین و سیاست های حمایتی
 محافظت در برابر خشونت، اجبار، برچسب زنی و تبعیض
 به رسمیت شناختن طب سنتی و آداب و رسوم فرهنگی - اجتماعی
 توانمندسازی اقتصادی (همانند مسکن، امنیت غذایی، توانایی پرداخت هزینه های درمان)
 استفاده از فناوری های دیجیتال و پلتفرم ها
 دسترسی به عدالت

سطوح پاسخگویی:



پاسخگویی فردی
 پاسخگویی اجتماعی
 پاسخگویی بخش سلامت
 پاسخگویی دولتی
 پاسخگویی تامین کنندگان منابع مالی



سیستم های حمایتی:



حمایت روانی اجتماعی
 نیروی کار آموزش دیده سلامت
 تأمین مالی نظام سلامت
 پاسخگویی بخش خصوصی



چشم‌انداز این چارچوب



چارچوب مداخلات خودمراقبتی، از تامین نیازهای افراد از طریق ارائه مراقبت‌های جامع و یکپارچه سلامت در سراسر مسیر زندگی حمایت می‌کند و نقش مراقبت‌های اولیه و وظایف اساسی بهداشت عمومی را مجدداً پررنگ می‌سازد.



این چارچوب همچنین از پرداختن نظام مند به عوامل گسترده‌تر تأثیرگذار بر سلامت از طریق سیاست‌ها و اقدامات مبتنی بر شواهد در تمامی بخش‌ها حمایت می‌کند. این چارچوب تأیید می‌کند که افراد، خانواده‌ها و جوامع می‌توانند سلامت خود را از طریق ایفای نقش به عنوان مدافعان سیاست‌هایی که سلامت و رفاه را ترویج و محافظت می‌کنند، بهبود ببخشند و همچنین می‌توانند به عنوان همکار در طراحی و توسعه خدمات سلامت مشارکت داشته باشند.

این راهنما برای سیاست‌گذاران، مدیران، کارکنان بخش سلامت و مراقبت، جامعه مدنی، تامین‌کنندگان منابع مالی و پژوهشگران هدف‌گذاری شده است.



زمینه تأثیرگذاری جهانی:

در سطح جهان، کمبود تخمینی 18 میلیون کارکن سلامت تا سال 2030 پیش‌بینی شده بود. حداقل 400 میلیون نفر در سراسر جهان فاقد دسترسی به ضروری‌ترین خدمات سلامت هستند. در طول فوریت‌های بشردوستانه، از جمله همه‌گیری‌ها، خدمات سلامت روتین مختل می‌شود و سیستم‌های سلامت موجود می‌توانند تحت فشار قرار گیرند.



راه‌حل‌های خودمراقبتی

مداخلات خودمراقبتی راه‌لهایی برای حمایت از پوشش همگانی سلامت، بهبود رفاه و سلامت، حفاظت از افراد کم‌برخوردار و آسیب‌پذیر، شامل افرادی که در فوریت‌های بهداشتی هستند، ارائه می‌دهند.

