

برنامه سلامت خانواده و نظام ارجاع

برنامه سلامت خانواده و نظام ارجاع، با هدف:

- ترویج سبک زندگی سالم
- شناسایی و درمان زود هنگام بیماری‌ها
- آسان شدن دسترسی به خدمات تشخیصی و درمانی با کیفیت و مقرون به صرفه
- ارائه خدمات سلامت بر اساس نیاز افراد، خانواده‌ها و جامعه در کشور در حال اجراست.

در برنامه "سلامت خانواده" پزشک و تیم مراقبت سلامت، تنها به درمان بیمار و رفع علت مراجعه او نمی‌پردازند، بلکه سعی می‌کنند تمام نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی بیمار را که ممکن است سلامت او را به خطر بیندازد شناسایی کرده و برای رفع آن اقدام مناسب انجام دهند.

نقش تیم سلامت در برنامه سلامت خانواده، فراتر از پرداختن به فرد است و نه تنها به خود فرد، بلکه به خانواده او و جامعه نیز با نگاه ارتقا دهنده سلامت در مسیر سلامتی و حال خوب، کمک می‌رساند.

برنامه پزشکی خانواده سلامت محور است نه بیماری محور

برنامه ملی سلامت خانواده و نظام ارجاع، برنامه جامع، اثر بخش و کم هزینه

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی مازندران

مرکز بهداشت استان

گروه آموزش و ارتقای سلامت

برنامه سلامت خانواده و نظام ارجاع

در برنامه "سلامت خانواده" کسی که با یک مشکل سلامتی مواجه شده باید به **مراقب سلامت** خود به عنوان عضوی از تیم سلامت، در پایگاه سلامت مراجعه نماید. مراقب سلامت در صورت لزوم، وی را برای مشاوره یا درمان به پزشک خانواده ارجاع می‌دهد. همچنین افرادی که بیمار نیستند و در سلامتی کامل به سر می‌برند باید به صورت دوره‌ای توسط مراقب سلامت بررسی شوند. همه اقدامات و فعالیت‌های بهداشتی و درمانی انجام شده توسط مراقب سلامت، زیر نظر پزشک خانواده انجام می‌شود.

هنگامی که فردی به مراقب سلامت و پزشک خانواده مراجعه می‌کند، آنها ابتدا «**شیوه زندگی**» او را بررسی کرده و عوامل خطر سلامت وی را شناسایی و ریشه‌یابی می‌کنند. سپس در صورت نیاز، اقدامات تشخیصی، درمانی و پیشگیری را برای او درخواست می‌کنند. در این فرایند، تیم سلامت خانواده به «**علل و سابقه عوامل خطر**» در فرد مراجعه کننده، خانواده و جامعه او نیز توجه می‌کند و با اختصاص وقت کافی، به وی آموزش میدهد تا با تغییر رفتار و درپیش گرفتن یک سبک زندگی سالم و در صورت نیاز دریافت درمان های لازم، سریع‌تر سلامتی خود را باز یابد.

ترویج سبک زندگی سالم خود مراقبتی و فرهنگ سلامت یکی از اهداف برنامه پزشکی خانواده است.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی مازندران

مرکز بهداشت استان

گروه آموزش و ارتقای سلامت

برنامه سلامت خانواده و نظام ارجاع

مراقبت هایی که در برنامه "سلامت خانواده" برای کودکان انجام می شود، شامل:

- اندازه گیری و بررسی مراحل رشد و تکامل و تغذیه
- مکمل های دارویی، غربالگری بدو تولد مثل غربالگری کم کاری تیروئید
- واکسیناسیون
- بررسی بینایی، بررسی شنوایی و ... است.

خدمات تیم «سلامت خانواده» برای بزرگسالان شامل:

- کنترل وزن
- کنترل فشارخون
- ارزیابی عوامل خطر بیماری های قلبی و عروقی
- ارزیابی های تشخیصی برای احتمال ابتلا به سرطان های پستان، روده و ...
- ارزیابی وضعیت تغذیه و سلامت روان
- آزمایش های سالیانه و دیگر اقدامات بهداشتی و درمانی بر اساس سن و دیگر عوامل مؤثر بر سلامتی فرد از جمله مادران باردار است

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی مازندران

مرکز بهداشت استان

گروه آموزش و ارتقای سلامت

برنامه سلامت خانواده و نظام ارجاع

در برنامه «**سلامت خانواده**»، هر فرد برای دریافت خدمات سلامت، همیشه به یک پزشک - که همان پزشک خانواده‌اش است مراجعه می کند و اطلاعات سلامتی‌اش توسط پزشک در «**پرونده الکترونیک**» ثبت می شود، بنابراین پزشک در جریان کامل سوابق پزشکی و وضعیت جسمی و روانی او قرار دارد و با هر بار مراجعه، نیازی به ارائه دوباره شرح حال نیست. این ویژگی برنامه، باعث اعتماد بیشتر بیمار به پزشک شده و رضایت بیشتری نیز در پی دارد. همچنین به دلیل شناخت کامل پزشک خانواده از بیمار، نیازی به تکرار آزمایشات و اقدامات تشخیصی نیست، بنابراین هزینه های مالی این قبیل اقدامات کاهش می یابد؛ به علاوه احتمال تجویز داروهای تکراری و یا داروهایی که مصرف همزمان آن ها عوارض به دنبال دارد کمتر می شود.

➤ **تیم سلامت و پزشک خانواده شما به عنوان اولین ارائه دهندگان خدمات سلامت هستند، در صورت بروز هر مشکل در خصوص سلامت خود می توانید به پایگاه پزشکی خانواده مراجعه کنید.**

➤ **همه افراد در هر گروه سنی و با هر شغل و میزان درآمدی می توانند از خدمات تیم سلامت استفاده کنند.**

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی مازندران

مرکز بهداشت استان

گروه آموزش و ارتقای سلامت

مراقبت های بهداشتی اولیه

(PHC) primary Health Care

راهبردی ست ، برای گسترش عدالت در سلامت

خدماتی که کارکنان بهداشت، در پایگاه های سلامت و مراکز خدمات جامع سلامت به صورت رایگان ارائه می کنند شامل موارد زیر است :

- جذب و آموزش سفیران و داوطلبان سلامت
- مراقبت از سلامت نوزادان، کودکان، نوجوانان، جوانان، مادران باردار، میانسالان (زن و مرد) و سالمندان به طور کلی برای تمام گروه های سنی مراقبت انجام می شود.
- واکسیناسیون برای تمام گروه های سنی (کودکان، مادران باردار، سربازان، و ...)
- مراقبت از بیماری های واگیر (مانند سل و هاری و ...) و غیر واگیر (مانند دیابت، فشارخون، سرطان ها و ...)
- خدمات سلامت روان
- سلامت دهان و دندان
- مراقبت های باروری سالم
- مشاوره جوانی جمعیت و فرزندآوری
- مشاوره تغذیه، شیردهی و ...

سلامتی، گرانبهاترین نعمت خداوند است

مهمترین و آسانترین کار پیشگیری از بیماری است

جهت انجام معاینات دوره ای و دریافت سایر خدمات به مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه های بهداشتی محل سکونت خود مراجعه نمایید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی مازندران

مرکز بهداشت استان - گروه آموزش و ارتقای سلامت

پیام های بهداشتی پزشکی خانواده

- همه افراد در هر گروه سنی، چه افراد سالم و چه بیمار برای حفظ و افزایش سلامت خود می توانند به **تیم پزشکی خانواده** مراجعه کنند.
- تیم سلامت و پزشک خانواده شما به عنوان اولین ارائه دهندگان خدمات سلامت هستند، در صورت بروز هر مشکل در خصوص سلامت خود می توانید به **پایگاه پزشکی خانواده** مراجعه کنید.
- همه افراد در هر گروه سنی و با هر شغل و میزان درآمدی می توانند از خدمات تیم سلامت استفاده کنند.
- برنامه پزشکی خانواده «**خدمت گیرنده محور**» است، نه «**بیماری محور**»
- در **برنامه پزشکی خانواده** هدف، صرفاً درمان بیماری نیست. هدف نهائی حفظ و بهبود فرد و خانواده، است.
- در **برنامه پزشکی خانواده** خدمات پیشگیرانه شامل ترویج سبک زندگی سالم، روش های صحیح خودمراقبتی، انجام واکسیناسیون به موقع، مشاوره های اجتماعی، غربالگری، درمان بهنگام و... به شما ارائه می شود.
- **تیم پزشکی خانواده** به عنوان مشاور قابل اعتماد فرد و خانواده در سلامت است.
- **پزشکی خانواده**، هماهنگ کننده تیم مشورتی در درمان های پیچیده و مزمن است.
- با توجه به شناخت تیم پزشکی خانواده از شما و ثبت شرح حال در **پرونده الکترونیک سلامت**، نیاز به گرفتن شرح حال مجدد در هر بار مراجعه نیست.
- اطلاع تیم پزشکی خانواده از زمینه ژنتیکی یا بیماری های سایر افراد خانوار و وضعیت فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، جسمی و روانی آن ها می تواند منجر به غربالگری و تشخیص به موقع گردد.
- داروهای بیمار توسط **پزشک خانواده** منظم و دسته بندی می شوند.
- با توجه به محدود بودن جمعیت تحت پوشش، **تیم پزشکی خانواده**، فرصت بیشتری برای گفتگو و پاسخ به پرسش های رایج شما دارند.
- **پزشک خانواده** با شناخت و آگاهی از روند آزمایشات شما می تواند کاهش یا افزایش نا محسوس را متوجه و اقدام به موقع انجام دهد.
- در **برنامه پزشکی خانواده** ارجاع برای ویزیت پزشک متخصص بر اساس نیاز بیمار است و ویزیت های غیر ضروری کم می شود.

- در برنامه پزشکی خانواده نیاز به آزمایشات و اقدامات پاراکلینیکی تکراری و غیر ضروری به دلیل شناخت بیمار و سابقه او کاهش می یابد.
- تمام اعضای خانواده شما به صورت دوره‌ای توسط **تیم پزشکی خانواده** ویزیت و معاینه می‌شوند و **پزشک خانواده** بر کلیه اقدامات و فعالیت‌های بهداشتی و درمانی انجام شده توسط تیم پزشکی خانواده نظارت دارد.
- **تیم پزشکی خانواده** با اختصاص وقت کافی برای دادن آموزش‌های لازم به خدمت گیرنده، کمک می‌کنند تا شما با تغییر رفتار و اتخاذ سبک زندگی سالم و در صورت نیاز به درمان‌های سرپایی یا مراقبت در منزل، سریع‌تر سلامت خود را بازیابید.
- **تیم پزشکی خانواده** آماده پاسخگویی به شما در تمام زمینه‌های آموزشی و پزشکی می‌باشد.
- در صورت نیاز به درمان‌های سرپایی یا مراقبت در منزل، به پزشک خانواده خود مراجعه نمایید.
- آیا شما **پزشک خانواده** خود را می‌شناسید؟
- آیا می‌دانید **پزشک خانواده** مراقبت بهداشتی تمام گروه‌های سنی را انجام می‌دهد؟
- آیا می‌دانید برای ارزیابی سلامت می‌توانید به **پزشک خانواده** خود مراجعه کنید؟
- آیا می‌دانید با **مراجعه به پزشک** خانواده و رعایت سیستم ارجاع هزینه درمانی کمتری پرداخت می‌نمایید؟
- اگر تاکنون **پزشک خانواده** خود را انتخاب نکرده‌اید، هر چه سریعتر به مراکز خدمات جامع سلامت محل سکونت خود مراجعه نمایید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی مازندران

مرکز بهداشت استان

گروه آموزش و ارتقای سلامت