



# برنامه مراقبتهای ادغام یافته سلامت جوانان

گروه هدف: مراقبین سلامت

ساعت آموزش: ۱/۵ ساعت

واحد تهیه کننده: سلامت نوجوانان جوانان و مدارس

معاونت بهداشت سلامت جوانان

تاریخ تهیه: خرداد ۱۳۹۷

# هدف کلی برنامه های سلامت جوانان : تامین ، حفظ و ارتقا سلامت جوانان

## گروه های هدف خدمات سلامت جوانان

گروه سنی ۱۸-۲۹ سال یا گروه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال (از ابتدای ۱۸ سالگی تا پایان ۲۹ سال ۱۱ ماه و ۲۹ روزگی) مراقبت دوره ای گروه سنی جوانان در صورت سلامت کامل (فاقد هر گونه بیماری و اختلال) در فواصل سه سالانه ارائه می گردد.

جوانان مبتلا به بیماری یا هرگونه اختلال بر اساس بسته خدمت گروه سنی ۱۸-۳۰ سال و راهنماهای آموزشی واحدهای فنی (تغذیه، روان، بیماریها و ...) خدمات مراقبت ممتد و پیگیری و ارجاع تا زمان رفع یا کنترل بیماری به آنان ارائه خواهد شد.



## عناوین کلی برنامه های سلامت جوانان

برنامه مراقبتهای ادغام یافته سلامت جوانان ۱۸-۲۹ سال  
معاینات و مراقبت های سلامت دانشجویان  
ترویج ازدواج سالم مناسب و پایدار  
پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در جوانان  
پیشگیری از مرگ جوانان بدنبال حوادث ترافیکی و حمل و نقل جاده ای  
ترویج مهارتهای اجتماعی در جوانان

معاونت بهداشت



## مراقبت‌های ادغام یافته سلامت جوانان ۱۸-۲۹ سال

این مراقبت‌ها با تأکید بر پیشگیری از بیماری‌ها و مخاطرات شایع دوران جوانی با توجه به اولویت‌ها و آموزش صحیح به فرد و والدین، تشخیص و درمان صحیح و به موقع بیماری‌ها و اختلالات ایجاد شده، پیشگیری از بروز عوارض و ناتوانی‌های احتمالی، درمان عوارض ایجاد شده، بر اساس دستورالعمل‌ها و راهنماهای بالینی، ارجاع به موقع به سطوح بالاتر و پیگیری پس‌خوراند ارجاع انجام می‌گردد.



معاونت بهداشت

# مراقبت‌های ادغام یافته سلامت جوانان ۱۸-۲۹ سال

- ارزیابی وضعیت تغذیه ای (مراقبت از نظر وضعیت نمایه توده بدنی)
- ارزیابی قلبی عروقی (مراقبت از نظر خطر ابتلاء به فشار خون)
- ارزیابی بیماری ریوی غیرواگیر (مراقبت از نظر ابتلا به آسم)
- ارزیابی ژنتیک (بررسی عامل خطر/بیماری/ناهنجاری های ژنتیک)
- واکسیناسیون (مراقبت از نظر وضعیت واکسیناسیون)
- ارزیابی سلامت روان
- ارزیابی سلامت اجتماعی
- ارزیابی اعتیاد، سومصرف مواد و دخانیات
- ارزیابی دهان و دندان (مراقبت از نظروضعیت دهان و دندان)
- بیماریهای عفونی (مراقبت از نظر شک به سل، ارزیابی بیماریهای منتقله ازراه جنسی)



معاونت بهداشت

# شرح وظایف و انتظارات مراقب سلامت در برنامه مراقبتهای ادغام یافته سلامت جوانان ۱۸-۲۹ سال

- شناسایی جمعیت جوان تحت پوشش از نظر تعداد نفرات به تفکیک سن و جنس
- فراخوان و شناسایی جمعیت جوان که تا بحال خدمات را دریافت ننموده اند
- تشکیل پرونده سلامت الکترونیک (سامانه سیب) براساس شرح خدمات جهت جوانان تحت پوشش
- ارائه خدمات فعال به جمعیت تحت پوشش جوان براساس شرح خدمات و پیگیری انجام مراقبتهای دوره ای جوانان بر اساس بسته خدمتی سلامت جوانان ویژه غیر پزشک
- شرکت در برنامه های آموزشی ابلاغی از ستاد دانشگاه / مرکز بهداشت شهرستان
- آموزش و توانمندسازی جوانان تحت پوشش براساس برنامه ها و دستورعمل های ابلاغی

➤ ارزیابی سلامت روان و سو مصرف مواد (غربالگری اولیه مصرف الکل، سیگار و مواد و ارزیابی اختلالات و بیماریهای روان)

➤ تدوین و نظارت بر شاخص های برنامه مراقبت ادغام یافته گروه سنی جوانان در پنل (سیمای) سلامت

➤ همکاری و نظارت بر اجرای برنامه های مشترک شامل: مکمل یاری (ویتامین د)

➤ هماهنگی و همکاری در اجرای مناسبت های خاص بهداشتی

➤ شرکت فعالانه در دوره های آموزشی و بازآموزی سلامت جوانان در جهت ارتقای دانش فنی

➤ اجرای سایر برنامه ها بر اساس دستورعمل های ابلاغی سلامت جوانان



# منابع

➤ بسته خدمات سلامت جوانان ویژه غیر پزشک

➤ بسته خدمات سلامت سطح اول



معاونت بهداشت



# معاینات و مراقبت های سلامت دانشجویان

این مراقبتها با تأکید بر پیشگیری از بیماریها و مخاطرات شایع با توجه به اولویتهای و آموزش صحیح به دانشجویان، تشخیص و درمان صحیح و به موقع بیماریها و اختلالات ایجاد شده، پیشگیری از بروز عوارض و ناتوانیهای احتمالی، درمان عوارض ایجاد شده، بر اساس دستورالعملها و راهنماهای بالینی، ارجاع به موقع به سطوح بالاتر و پیگیری پسخوراند ارجاع به شرح ذیل انجام می شود:

➤ ارزیابی و مدیریت عوامل خطر فردی (اعم از ریسک فاکتورهای تغذیه‌ای، بیماری‌های غیرواگیر و اقدام در جهت پیشگیری و کنترل آنها)

➤ ارزیابی وضعیت سلامت روان و سوء مصرف مواد

➤ ارزیابی و آموزش فعالیت فیزیکی و تحرک بدنی



معاونت بهداشت

➤ ارزیابی و آموزش پیشگیری از سوء مصرف مواد و الکل

➤ ارزیابی و آموزش مهارت‌های زندگی

➤ ارزیابی و آموزش پیشگیری از رفتارهای پرخطر

➤ ارزیابی و آموزش پیشگیری از استعمال دخانیات

➤ ارزیابی و پیشگیری و مراقبت فرد از نظر سوء تغذیه (چاقی، اضافه وزن، لاغری و کوتاه قدی)

➤ ارزیابی و پیشگیری از هیپرلیپیدمی

➤ ارزیابی ، پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین D و اجرای برنامه مکمل یاری ویتامین D با دوز ۵۰ هزار واحد بر اساس دستور عمل موجود



➤ ارزیابی ، پیشگیری، تشخیص و درمان اختلالات روانی و رفتاری (از جمله خودکشی)

➤ ارزیابی ، پیشگیری، درمان و کاهش آسیب سوء مصرف مواد و الکل

➤ ارزیابی ، پیشگیری، تشخیص و درمان عفونتهای پوستی

➤ ارزیابی ، پیشگیری، تشخیص و درمان آسم، آلرژی و سینوزیت

➤ ارزیابی ، پیشگیری، تشخیص و درمان آسیبهها و صدمات

➤ ارزیابی ، پیشگیری، تشخیص و درمان سل (در مناطق پرخطر)

معاونت بهداشت

➤ بررسی وضعیت واکسیناسیون و ارجاع در صورت لزوم

➤ ارزیابی و مراقبت از نظر وضعیت سلامت دهان و دندان

➤ پیشگیری از استئوپروز



بسته خدمت مراقبت های ادغام یافته سلامت جوانان ویژه غیر پزشک

بسته خدمات سلامت سطح اول

# شرح وظایف و انتظارات از مراقب سلامت در برنامه مراقبتهای دانشجویان ۱۸-۲۹ سال تحت پوشش:

- تهیه، استخراج و ارائه شاخصهای جمعیتی از کانونهای آموزشی تجمعی جوانان در منطقه تحت پوشش
- پیگیری انجام مراقبتهای دوره ای کلیه جوانان دانشجو گروه هدف، موارد دارای اختلال و جوانان نیازمند ارجاع
- آموزش جامع سلامت براساس نیازسنجی و اولویت های نظام سلامت ویژه جوانان
- تهیه و تنظیم شاخص های برنامه مراقبت ادغام یافته گروه سنی جوانان دانشجو منطبق با پنل سیمای سلامت



➤ همکاری و نظارت بر اجرای برنامه های مشترک شامل: مکمل یاری (ویتامین د) و سفیران سلامت

➤ هماهنگی با کانونهای تجمعی جوانان دانشجو جهت برنامه ریزی آموزشی با هماهنگی ستاد مرکز بهداشت شهرستان

➤ هماهنگی و همکاری در اجرای مناسبت های سلامت جوان و ترغیب جوانان جهت همکاری و حضور فعال

➤ شرکت فعالانه در دوره های آموزشی و بازآموزی سلامت جوانان در جهت ارتقای دانش فنی و توانمندی



## ترویج ازدواج سالم مناسب و پایدار

مهمترین تغییر و تحول جمعیتی در چند دهه اخیر در کشورهای در حال توسعه کاهش چشمگیر باروری بوده است.

عوامل اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی زیادی رفتار باروری را تحت تاثیر قرار می دهند. کاهش نرخ باروری کلی به کمتر از حد جایگزینی با توجه به هرم جمعیتی هر کشور در طول زمان، ابتدا صفر شدن شاخص رشد جمعیت، سپس منفی شدن شاخص رشد جمعیت و همزمان با منفی شدن این شاخص، کاهش جمعیت را به دنبال دارد.

معاونت بهداشت

یکی از عوامل اصلی در کاهش شاخص رشد جمعیت، ازدواج است که متأسفانه چند سالی است که در کشورمان شاهد تأخیر در ازدواج در بین جوانان می‌باشیم. از عواملی که موجب این امر شده‌اند، می‌توان به تغییر در باورها و الگوهای فکری، بعضی از مشکلات اقتصادی و عدم حمایت مکفی والدین اشاره نمود. عوامل زیادی در تصمیم افراد برای ازدواج تأثیر دارد که مهم‌ترین شان سبک زندگی فرد است.



معاونت بهداشت



اشاره ای به سیاست‌های ابلاغی مقام معظم رهبری در خصوص ترویج ازدواج مناسب ، سالم و آسان در جوانان :

بند ۴ سیاست های کلان خانواده شامل :

ایجاد نهضت فراگیر ملی برای ترویج و تسهیل ازدواج موفق و آسان برای همه دختران و پسران و افراد در سنین مناسب

ازدواج و تشکیل خانواده و نفی تجرد در جامعه با وضع سیاست های اجرایی و قوانین و مقررات تشویقی و حمایتی و

فرهنگ سازی و ارزش گذاری به تشکیل خانواده متعالی بر سنت الهی

بند ۲ سیاست های ابلاغی جمعیت :

رفع موانع ازدواج، تسهیل و ترویج تشکیل خانواده و افزایش فرزند، کاهش سن ازدواج و حمایت از زوج‌های جوان و

توانمندسازی آنان در تأمین هزینه‌های زندگی و تربیت نسل صالح و کارآمد

## اهداف:

۱. ارتقا آگاهی جوانان در خصوص مشکلات پیش رو در زمینه ازدواج
۲. ارتقا آگاهی جوانان در خصوص ازدواج سالم
۳. توانمند سازی جوانان در خصوص همسریابی
۴. افزایش مهارت حل مسئله
۵. کاهش رفتارهای مخاطره آمیز



معاونت بهداشت

۶. افزایش فضای مثبت فی ما بین جوانان و والدین

۷. افزایش توانایی اولویت بندی مسائل در جوانان

۸. افزایش نقش حمایت خانواده ها از جوانان

۹. افزایش مشارکت معتمدین محلی

۱۰. توانمند سازی جوانان در خصوص همسر داری سالم



معاونت بهداشت

## شرح وظایف و انتظارات مراقب سلامت در ترویج ازدواج سالم

- شناسایی جوانان گروه سنی ۱۸ تا ۲۹ سال مجرد
- آموزش و توانمندسازی جوانان ۱۸ تا ۲۹ سال مجرد تحت پوشش در زمینه ازدواج سالم براساس برنامه‌ها و دستورعمل‌های ابلاغی
- تدوین و نظارت بر شاخص‌های برنامه ترویج ازدواج سالم در جوانان (جوانان آموزش دیده در زمینه ازدواج سالم) در پنل (سیمای) سلامت
- ترویج ازدواج سالم در جوانان به منظور ارتقاء شاخص‌های سلامتی در جوانان
- لزوم مداخلات هوشمندانه و برنامه محور در زمینه ترویج ازدواج سالم بر اساس نیاز منطقه تحت پوشش
- ایجاد فضای مثبت در مورد ازدواج
- آموزش مهارت‌های زندگی به جوانان

## منابع

جزوات ارسالی از وزارت (درس آموخته ای سمینارهای برگزار شده در خصوص ترویج ازدواج سالم)



# پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در جوانان

در دوران جوانی، بسیاری از رفتارهای تاثیرگذار بر سلامت و شیوه زندگی در جوانان شکل می گیرد و در حقیقت این سنین بهترین فرصت ممکن برای سرمایه گذاری سلامت در جهت بهبود و رشد شاخص های سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی است.

یک "عامل خطر" به رفتار، خصوصیت یا ویژگی که در ارتباط با فرد بوده و باعث افزایش احتمال بروز یک بیماری در او شود، اطلاق می گردد.

با شناسایی این عوامل می توان توزیع جغرافیایی بیماری را در آینده پیش بینی کرد، بنابراین با بررسی مستمر این عوامل، می توان تغییرات توزیع جمعیتی آنها را بخوبی تعیین کرد.

با توجه به اهمیت موضوع، نظام مراقبت رفتارهای پرخطر در جوانان در سطح کشور اجرا میگردد، که تغذیه نا سالم، کم تحرکی، مصرف مواد دخانی، خشونت، رفتارهای جنسی مخاطره آمیز و ایدز، مصرف مواد مخدر و محرک، مصرف الکل از جمله موارد در نظام مراقبت رفتارهای پرخطر در جوانان می باشند که آموزش و توانمند سازی جوانان در خصوص پیشگیری از بروز عوامل خطر مذکور در این گروه سنی، تاثیر بسزایی در ارتقاء سلامت جوانان دارد.

## اهداف پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در جوانان

- ارتقای آگاهی و نگرش جوانان درخصوص پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در جوانان
- توانمند سازی جوانان به همراه ارائه خدمات مشاوره ای و آموزش آنها در زمینه محافظت و مراقبت آنان در برابر رفتار های پرخطر و آسیب های اجتماعی
- کاهش تعداد جوانان دارای رفتارهای مخاطره آمیز
- ارتقاء سلامت جوانان



# شرح وظایف و انتظارات مراقب سلامت در خصوص پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در جوانان

- شناسایی رفتارهای مخاطره آمیز جوانان منطقه
- آموزش و توانمند سازی جوانان براساس موارد شناسایی شده (رفتارهای مخاطره آمیز) در منطقه تحت پوشش در خصوص رفتارهای مخاطره آمیز بر اساس راهنمای خود مراقبتی جوانان
- پیگیری انجام مراقبتهای دوره ای کلیه جوانان گروه هدف، موارد دارای رفتارهای پر خطرو جوانان نیازمند ارجاع
- شرکت فعالانه در دوره های آموزشی و بازآموزی سلامت جوانان در جهت ارتقای دانش فنی

معاونت بهداشت



➤ ثبت جوانان دارای رفتارهای مخاطره آمیز در سامانه سیب

➤ گزارشگیری جوانان دارای رفتارهای مخاطره آمیز بر اساس شاخص های استخراج شده از سامانه سیب

➤ اجرای مداخلات لازم، جمع آوری اطلاعات و ارسال به مرکز بهداشت شهرستان

**منابع:**

جزوات ارسالی از وزارت بهداشت ( راهنمای خود مراقبتی جوانان )



# پیشگیری از مرگ جوانان بدنبال حوادث ترافیکی و حمل و نقل جاده ای

مطابق با مستندات آماری سال ۱۳۹۰، مرگ و میر ناشی از حوادث مربوط به حمل و نقل در جنس مونث ۲۱/۷۹٪ و در جنس مذکر ۳۹/۴۴٪ از کل مرگهای در ارتباط با گروه سنی ۱۸ تا ۲۹ سال را به خود اختصاص داده است و این امر بیانگر این مطلب می باشد که اولویت مداخلات آموزشی و توانمند سازی گروه هدف می بایست در هر دو جنس و با تاکید بر جنس مذکر تمرکز یابد.

به طور کلی ۴ محور اساسی در پیشگیری و مراقبت از حوادث مورد توجه قرار می گیرند: ایجاد فرهنگ ایمنی در جامعه، رعایت استاندارد فنی، بهداشتی و نکات ایمنی، الزام به رعایت قوانین و مقررات بهداشتی، ایمنی و آموزش برای پیشگیری از حوادث.

لذا مداخلات پیشگیرانه مشارکت محور در ارتباط با شایع ترین علت مرگ که همان حوادث حمل و نقل می باشد با رویکرد آموزش گروه هدف ۱۸ تا ۲۹ سال و توانمند سازی آنان، و با تاکید بر عوامل قابل پیشگیری در حوادث ترافیکی، تاثیری مهم در جهت ارتقا و اعتلای سلامت این گروه سنی دارد.

## اهداف پیشگیری از مرگ جوانان بدنبال حوادث ترافیکی و حمل و نقل جاده ای

- ارتقاء توانمندی های جوانان گروه سنی ۱۸ - ۲۹ سال در زمینه پیشگیری از مرگ جوانان بدنبال حوادث ترافیکی و حمل و نقل جاده ای
- تربیت مربیان جوان آموزش دیده در زمینه سوانح و حوادث
- افزایش تعداد جوانان آموزش دیده در زمینه پیشگیری از سوانح و حوادث
- کاهش تعداد مرگ جوانان بدنبال حوادث ترافیکی و حمل و نقل جاده ای
- افزایش تعداد مربیان جوان آموزش دیده در زمینه پیشگیری از حوادث حمل و نقل در جوانان
- کاهش بار آسیب ناشی از سوانح و حوادث ترافیکی در جوانان
- ارتقاء سطح سواد سلامت جوانان در زمینه پیشگیری از سوانح و حوادث ترافیکی

## شرح وظایف و انتظارات از مراقب سلامت در خصوص پیشگیری از حوادث ترافیکی و حمل و نقل جاده ای

- شرکت فعالانه در دوره های آموزشی و بازآموزی سلامت جوانان در جهت ارتقای دانش فنی
- آموزش و توانمند سازی جوانان در خصوص پیشگیری از حوادث ترافیکی و حمل و نقل جاده ای
- برگزاری دوره های آموزشی تربیت مربی جوان و استفاده از پتانسیل مربیان جوان جهت انتشار مطالب آموزشی در اماکن تجمعی جوان و اطلاع رسانی به سایر گروه های سنی
- ثبت حوادث در سامانه و شناسایی جوانان دارای رفتارهای مخاطره آمیز یا حادثه دیده در زمینه رانندگی
- پیگیری و مداخله آموزشی در راستای کاهش رفتارهای مخاطره آمیز جوانان پر خطر در زمینه رانندگی

# منابع

- کتاب پیشگیری از حوادث حمل و نقل در جوانان (وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی)
- سی دی آموزشی پیشگیری از حوادث حمل و نقل در جوانان
- تراکت آموزشی عبور ایمن از خیابان



## ترویج مهارت‌های اجتماعی در جوانان

مهارت‌های اجتماعی رویکردی مؤثر برای تقویت تاب‌آوری جوانان و پیشگیری از آسیب‌های روانی اجتماعی است

تعریف مهارت‌های اجتماعی

- رفتارهای اجتماعی آموخته شده قابل قبول که شخص را قادر می‌سازد به شیوه‌ای با دیگران تعامل کند که باعث فراخوانی پاسخ‌های مثبت شده و از پاسخ‌های منفی اجتناب کند.
- مجموعه‌ای چند وجهی از رفتارهای آشکار و نهان است که توانایی فرد برای ایجاد تعاملات مثبت با دیگران را افزایش می‌دهد.

معاونت بهداشت

برمبنای آخرین آمار به دست آمده از تحلیل های آماری در حوزه جوانان :

- حدود ۳۲ درصد جوانان اظهار می نمودند که در برقراری ارتباط با والدین خود ناتوان هستند
- در حدود ۲۸ درصد ذکر می کردند که والدین با نیازهای عاطفی آنها آشنا نیستند .
- ۴۵ درصد از جوانان بهترین ارتباط را خارج از خانواده ذکر کرده بودند .
- ۲۸ درصد جوانان استفاده بیش از چهار ساعت از شبکه های مجازی را به دلیل بی حوصلگی در ارتباطات اجتماعی در جامعه بیان نموده اند .

معاونت بهداشت

## اهمیت آموزش مهارت‌های اجتماعی



- داشتن روابط معنادار
- عزت نفس و شادکامی بیشتر
- پذیرش اجتماعی بیشتر
- تمایل بیشتر برای مشارکت در موقعیت‌های اجتماعی
- اضطراب، استرس و افسردگی کمتر



## اهداف ترویج مهارت‌های اجتماعی در جوانان :

- ✓ آشنایی با ابعاد روابط اجتماعی موثر در جوانان
- ✓ تعریف روابط اجتماعی سالم
- ✓ چالش‌های پیش رو در ارتباط سالم در جوانان
- ✓ مزایای ارتباط سالم
- ✓ مهارت‌آموزی در خصوص پیشگیری از رفتار مخاطره‌آمیز اجتماعی
- ✓ آشنایی با ارتباط اجتماعی مناسبی منجر به محیط امن در خانواده
- ✓ آشنایی با الگو سازی مثبت در جوانان
- ✓ توانمند سازی جوانان در روابط بین فردی موثر



معاونت بهداشت

## شرح وظایف مراقب سلامت در برنامه ترویج مهارت‌های اجتماعی در جوانان

➤ آموزش جوانان و والدین آنان در زمینه ترویج مهارت‌های اجتماعی در جوانان در مراکز ارائه خدمت و کانون‌های  
تجمعی جوانان (طبق جزوه ارسالی اداره سلامت جوانان)

➤ هماهنگی با کانون‌های تجمعی منطقه تحت پوشش جهت برنامه ریزی آموزشی با هماهنگی ستاد مرکز  
بهداشت شهرستان

➤ تربیت مربیان جوان در راستای ترویج مهارت‌های اجتماعی جوانان در منطقه تحت پوشش

SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES  
معاونت بهداشت

## منابع

➤ جزوه آموزشی مهارت‌های اجتماعی در جوانان (اداره سلامت جوانان وزارت بهداشت و درمان و آموزش

پزشکی

