



ارتقاء بهداشت فردی و شیوه زندگی سالم

گروه هدف: کلیه اعضای تیم سلامت

ساعت آموزش: ۳۰ دقیقه

واحد تهیه کننده: آموزش و ارتقاء سلامت

تاریخ تهیه: خرداد ماه ۱۳۹۷

تعریف ارتقای سلامت (Health Promotion)

توانمند سازی مردم برای

- شناخت عوامل تاثیر گذار بر سلامت فردی و اجتماعی
- تصمیم گیری صحیح در انتخاب رفتارهای بهداشتی
- رعایت شیوه زندگی سالم

قادر سازی مردم برای

- کنترل روی سلامتی شان معاونت بهداشت
- احساس مسئولیت برای سلامتی شان به عنوان جزء مهم زندگی روزمره
- عمل خود به خودی ولی سازماندهی شده برای سلامت

عوامل موثر بر سلامتی

(تعیین کننده های سلامتی)

1. عوامل ژنتیکی و فردی مانند جنس، سن، نژاد و...
2. عوامل محیطی مانند آب، فاضلاب، اشعه و...
3. عوامل اجتماعی تعیین کننده سلامت مانند سطح سواد، اشتغال، مسکن و...
4. شیوه زندگی (رفتار) مانند تغذیه، فعالیت بدنی، مصرف دخانیات و...
5. وسعت و کیفیت خدمات سلامتی اعم از خدمات بهداشتی، درمانی و بازتوانی

معاونت بهداشت

چگونه می توان به ارتقای سلامت دست یافت؟

4

ارائه خدمات و اجرای سیاست های پیشگیرانه

آموزش بهداشت

محافظت از سلامت



هر کدام نقش مهم و حیاتی در دستیابی به سلامتی افراد و جوامع دارد و مستقل از یکدیگر نیستند

اهمیت آموزش بهداشت

آرزوی دستیابی به عمر مفید و طولانی در بشر منجر شد به استفاده از:

روش های گوناگون مداخله جهت کنترل بیماری ها و تامین و حفظ سلامت انسان

هم اینک چه روش های مداخله ای در سیستم سلامت کشور برای کنترل

بیماری ها و حفظ سلامت مورد استفاده قرار می گیرد؟

معاونت بهداشت

اهمیت آموزش بهداشت (ادامه)

قطعا معروف ترین راه مداخله **استفاده از واکسن ها** برای پیشگیری از بیماری هاست.

غربالگری و یافتن زود هنگام برخی ناخوشی ها نیز روش مداخله ای دیگری است.



اهمیت آموزش بهداشت (ادامه)

آیا بر علیه کلیه بیماری ها واکسن و روش غربالگری موثر، سریع و مقرون

به صرفه در اختیار داریم؟ **نه**

راه حل دیگر برای کنترل بیماری ها چیست؟

آیا تا زمانی که برای تمام ناخوشی های بشر واکسن ساخته نشود و یا روش

های غربالگری عملی تعریف نشود، رویای داشتن عمر طولانی و موثر محقق

نمی شود؟

مهمترین و کم هزینه ترین راه مداخله ای دیگر آموزش سلامت است

اهمیت آموزش بهداشت (ادامه)

آموزش سلامت آن بخش از مراقبت های بهداشتی است که به تاثیر رفتار

انسان بر سلامت توجه می کند

آموزش سلامت با مردمی آغاز می شود که سالم هستند ولی در معرض خطر بیماری ها می باشند.

مردمی که وارد آموزش سلامت می شوند

علاقمند هستند تا سلامت خود، خانواده یا جامعه را افزایش دهند

می خواهند به خود، خانواده و جامعه کمک کنند تا شیوه زندگی سالم و موثر در حفظ و ارتقای سلامت گسترش یابد.

مهمترین موضوعات
آموزش بهداشت

تغذیه

سلامت کودکان

سلامت مادران

ایمنسازی

سلامت نوجوانان، جوانان،
میانسالان و سالمندان

پیشگیری و تشخیص زودهنگام
بیماری های رایج

آب سالم

بهداشتی محیط

کنترل بیماری های بومی