

اهمیت برنامه سلامت میانسالان

مقدمه

۱- جمعیت: نیمی از جمعیت کشورهای در حال توسعه را این گروه تشکیل می دهند و این جمعیت بطور روز افزونی در حال افزایش است؛ بویژه در کشورهای در حال توسعه رشد آن سریعتر از رشد کل جمعیت در همه سنین اتفاق می افتد و بر عکس جمعیت کودکان که رشد آن رو به کاهش دارد؛ سرعت رشد جمعیت بزرگسال تا چند دهه آینده نیز ادامه خواهد داشت.

بطوریکه قاعده پهن هرم سنی جمعیت در کشورهای جوان از جمله کشورما در سالهای آینده به گروههای سنی بالاتر تعلق خواهد گرفت. بطوریکه قاعده پهن هرم سنی جمعیت در کشورهای جوان از جمله کشورما در سالهای آینده به گروههای سنی بالاتر تعلق خواهد گرفت.

۲- مرگ و میر: میزان مرگ و میر این گروه سنی بخصوص در کشورهای در حال توسعه رقم بالایی را به خود اختصاص می دهد

۳- بزرگسالان یا به عبارت دیگر والدین محور سلامت خانواده بوده و مرگ و میر، ناتوانی و رفتارهای آنها، همه ابعاد سلامت خانواده را تحت تاثیر قرار می دهد: خطرات تهدید کننده سلامتی این گروه بر سلامت سایر گروههای سنی در خانواده نیز موثر است (انتقال مادر به جنین، اثر سوء تغذیه و دیابت و فشارخون مادر بر جنین، اثر استعمال دخانیات بر سلامت سایر افراد خانواده و...) علاوه بر تاثیر ناشی از سیر طبیعی بیماریها در مجموعه خانواده به این نکته نیز باید توجه داشت که با توجه به یادگیری رفتار در خانواده و نقش والدین در شبکه یادگیری اجتماعی، آثار این رفتارها بر جنبه های مختلف سلامت و بیماری و تاثیر آن در فرهنگ رفتاری همه اعضای خانواده بر هیچکس پوشیده نیست.

همچنین بررسیها نشان داده است که نرخ مرگ و میر کودکان پدر از دست داده و مادر از دست داده افزایش قابل توجهی داشته است. افزایش موارد کار و کاهش تحصیل در فرزندان بزرگسال از دست داده نیز از سایر آثار نامطلوب است. مرگ مادر نه فقط به دلایل مرتبط با حاملگی و زایمان بلکه به دلایل دیگر نیز به همان اندازه برای خانواده فاجعه آمیز است و مرگ و ناتوانی پدر که تا کنون کمتر به آن اهمیت داده شده است، برای خانواده در تمامی ابعاد درد ناک و جبران ناپذیر است.

- بر خلاف سالمندان که عمدتا وابسته به دیگران هستند، این گروه سنی دارای نقش مولد هم از لحاظ اقتصادی و هم از نظر بیولوژیک می باشند و سایر گروههای سنی در خانواده و جامعه به آنان وابسته اند. این وابستگی در کشورهای در حال توسعه بیشتر از کشورهای پیشرفته بوده و نقش آن مهمتر است. پذیراست. - بر خلاف سالمندان که عمدتا وابسته به دیگران هستند، این گروه سنی دارای نقش مولد هم از لحاظ اقتصادی و هم از نظر بیولوژیک می باشند و سایر گروههای سنی در خانواده و جامعه به آنان وابسته اند. این وابستگی در کشورهای در حال توسعه بیشتر از کشورهای پیشرفته بوده و نقش آن مهمتر است.

۵- سالمندی سالم و فعال در گرو میان سالی سالم و تاثیر بیماریهای این دوره بر سلامت دوره سالمندی انکار نا

پذیراست.

۶- بیماری در این گروه بیشترین روزهای از دست رفته کاری را ایجاد و بیشترین فشار اقتصادی را به جامعه وارد می کند. بیماریها در این گروه سنی هم بر میزان در آمد زایی و هم بر نوع هزینه ها تاثیر دارد. مضیقه مالی برای سایر افراد خانواده از نظر بهداشت و درمان از جمله آثار اقتصادی مرتبط با بیماریهای این گروه از جمعیت و آثار سوء آن بر سلامت دیگر گروههای سنی می باشد.

۷- چهره سلامت و بیماری در این گروه سنی متفاوت با گروههای سنی دیگر از جمله کودکان است و مداخله برای کاهش بار بیماریها در آنان به سادگی کنترل بیماریهای وا گیر دار که با اقدامات استاندارد فعال و ساده مانند EPI انجام می شود، مقدور نیست.

برنامه سلامت میانسالان

هدف ارتقاء سلامت افراد میانسالان و کاهش ناتوانی و مرگ و میر در این سنین است که شامل سن ۶۰-۲۵ سال مرد و زن می باشد.

شامل سه برنامه می باشد :

۱- خدمات مشاوره ای و آموزشی تغذیه

۲- آمادگی جسمانی

۳- ترک دخانیات

علت اهمیت میانسالان ، محور سلامت خانواده بودن این افراد است . و مرگ و میر ، ناتوانی و رفتارهای آنها ، همه ابعاد سلامت خانواده را علت تاثیر قرار می دهد . این گروه دارای نقش مولد اقتصادی بوده و به همین سبب سایر گروههای سنی در خانواده و جامعه به آنان وابسته اند
فاز اول برنامه سلامت میانسالان

اجرای برنامه خدمات یائسگی می باشد که در حال اجرا به صورت پایلوت در برخی از استانهای کشور می باشد . این برنامه با هدف کلی کاهش موربیدیتی (عوارض) ناشی از تغییرات دوره یائسگی در زنان ۶۰-۴۵ ساله تدوین شده است .

اهداف واسطه ای برنامه :

۱- افزایش آگاهی ، تغییر نگرش و بهبود عملکرد زنان گروه هدف و همسران آنها در حفظ سلامتی خود

۲- بهبود رفتار تغذیه ای زنان گروه هدف با هدف پیشگیری از عوارض یائسگی

۳- بهبود فعالیت فیزیکی زنان گروه هدف با هدف پیشگیری از عوارض یائسگی

۴- بهبود کیفیت زندگی زنان ۶۰-۴۵ سال

هدف نهایی برنامه:

ارتقاء سلامت زنان میانسالان و سالمند و کاهش ناتوانی و مرگ و میر آنان

برنامه سلامت میانسالان در لرستان

برنامه سلامت میانسالان شامل دو بخش سلامت مردان ایرانی (سما) و سلامت بانوان ایرانی (سبا) می باشد . دانشگاه لرستان یکی از ۵ استان پایلوت برنامه امکان سنجی اجرای برنامه های سلامت زنان می باشد. اجرای این برنامه از ابتدای اردیبهشت ماه سال ۹۱ در شهرستان خرم آباد آغاز شده و به مدت ۳ سال ادامه خواهد داشت.

هدف برنامه سلامت زنان (سبا) : ارتقا سطح سلامت زنان ۲۵ تا ۴۴ ساله

هدف اختصاصی : بهبود کیفیت زندگی زنان ۲۵-۴۴ ساله

استراتژی ها و فعالیتها

ارائه خدمات سلامت به زنان ۲۵-۴۴ ساله : آموزش پرسنل ارائه دهنده خدمت در زمینه مشکلات تهدید کننده سلامت

زنان / برقراری تعاملات درون ، بین و بخشی با هدف ارتقا سطح سلامت زنان

ارتقاء آگاهی عموم مردم در ارتباط با اهمیت سلامت : آموزش و مشاوره زنان برای توانمند سازی در راستای بهبود رفتار

و ارتقای شیوه زندگی و تقویت خود مراقبتی

برنامه سلامت مردان (سما)

/ بزرگداشت هفته اول اسفند ماه هفته ملی سلامت مردان ایرانی (سما) : با اقداماتی از قبیل برگزاری جلسات

آموزشی ، برپایی چادر سلامت مردان ، نصب بنر ، زیرنویس تلویزیونی ، تیزر ، توزیع محصولات آموزشی تراکت ،

پمفلت ، و ...) بررسی سلامت مردان با ویزیت رایگان در مراکز بهداشتی درمانی ، سلامت مردان (بررسی سلامت

عمومی ، تغذیه ، فعالیت فیزیکی ، انجام آزمایشاتی از قبیل قند خون ، چربی خون و ...) ، اجرای مسابقات ورزشی و ... ،

برنامه سلامت زنان (سبا)

بزرگداشت هفته آرمهر ماه هفته ملی سلامت زنان ایرانی (سبا) : با اقداماتی از قبیل برگزاری جلسات آموزشی برای

زنان (عموم مردم ، کارکنان ادارات ، دانش آموزان مدارس) ، برپایی چادر سلامت زنان ، توزیع محصولات آموزشی

تراکت ، پمفلت و ...) ، برگزاری مسابقات ورزشی ، پیاده نصب بنر ، زیرنویس تلویزیونی ، تیزر برای عموم مردم ،

انجام فعالیتهایی از قبیل ویزیت رایگان زنان ، انجام آزمایشات و استخراج مشکلاتی از قبیل دیابت و چربی خون ،

ارجاع زنان به متخصصین در صورت ضرورت و ...

امروزه علیرغم پیشرفتهای علمی برجسته در زمینه بهداشت و درمان ، زندگی ماشینی و عادات غلط غذایی و کم

تحركی ، شاهد افزایش روزافزون بیماریهای مزمن در دنیا هستیم . این در حالی است که با اصلاح شیوه زندگی ،

میتوانیم نقش موثری در بهبود عوامل مختلفی که میتواند در سلامتی مانع داشته باشند داشته باشیم .

هدف کلی برنامه یائسگی

کاهش مورییدی (عوارض) ناشی از تغییرات دوره یائسگی در زنان ۴۵-۶۰ ساله میباشد .

اهداف اختصاصی :

۱ - افزایش آگاهی تغییر نگرش و بهبود عملکرد زنان گروه هدف و همسران آنها در حفظ سلامتی خود

۲ - بهبود رفتار تغذیه ای زنان گروه هدف با هدف پیشگیری از عوارض یائسگی

۳ - بهبود فعالیت فیزیکی زنان گروه هدف با هدف پیشگیری از عوارض یائسگی

۴ - بهبود کیفیت زندگی زنان ۴۵-۶۰ سال

هدف نهایی برنامه :

ارتقا سلامت زنان میانسالان و سالمند و کاهش ناتوانی و مرگ و میر آنان

عناوین برنامه سلامت میانسالان :

برنامه خدمات ادغام یافته سلامت میانسالان (سبا ۱، ۲ و سما ۱، ۲)

برنامه ارائه خدمات یائسگی

برنامه بهبود شیوه زندگی

برنامه کشوری ناباروری

برنامه روز ملی سلامت مردان و زنان

برنامه سلامت جنسی و بیماریهای آمیزشی

برنامه سلامت میانسالان که در چهار طبقه سبای ۲۰ و ۲۱ و ۲۰ و ۲۱ در سطح کشور در بعضی از استانها بصورت پایلوت اجرا میگردد برنامه ای است در راستای ارتقای سطح سلامت میانسالان .

ارزیابی دوره ای سلامت زنان هدف برنامه بوده و مراقبتها توسط کاردان ویا کارشناسان بهداشتی،ماما وپزشک صورت میگردد.

نکته جالب توجه به تن سنجی،شیوه زندگی وعادات رفتاری،فعالیت جسمانی،استعمال دخانیات،سابقه ایمنسازی،وسلامت باروری زنان هدف میباشد که با جزئیات خاصی بررسی میشود.

معاینات بالینی هم پزشک و غیر پزشک انجام میگردد ودر نهایت پزشک مرکز تحلیل نهائی خویش را جمع بندی و ثبت میکند.

جمعیت گروه هدف برنامه سبا شهرستان خرم آباد در سال ۱۳۹۲

نام شهرستان	گروه سنی زنان ۲۵-۶۰						گروه سنی ۴۵-۲۵ گروه هدف شهرستان خرم آباد						
	شهر			روستا			شهر			روستا			
	زن	مرد	جمع	زن	مرد	جمع	زن	مرد	جمع	زن	مرد	جمع	
خرم آباد	۸۹۹۴۸	۸۹۷۸۵	۱۷۹۷۳۳	۲۵۸۳۶	۲۶۱۳۷	۵۱۹۷۳	۶۷۰۵۸	۶۷۱۰۷	۱۳۴۱۶۵	۱۹۴۴۵	۲۰۶۴۵	۴۰۰۹۰	۴۰۵۹۶۱

گزارش برنامه سبا در سال ۹۱ روستایی شهرستان خرم آباد (پایلوت برنامه)

تشخیص	طبیعی سالم مطلوب	غیر طبیعی / مشکوک / نامطلوب								
		کد	جمع	جمع	جمع	کد			جمع	جمع
						۱	۲	۳		
تن سنجی	۱۱۵۵	۱۲	۵۳	۱۰	۳۴	۱۱	۲۰۶	۱۷۲	۳	
شیوه زندگی	۸۷۸	۲۶۳	۱۸۴	۲		۲۳	۴۴۹	۴۴۹	-	

		-	۵۲	۵۲	۳۰			۲۴	۷	۲۱	۱۲۷۵	غیرواگیر
	۲	۳	۳	۳	۱		-	۳	-	-	۱۳۲۴	قلبی_عروقی
	۸	۲۲	۱۴۵	۱۴۵	۸۰		۳	۱۲	۱۴	۱۱۶	۱۱۸۲	اعصاب، روان
	۴	۶	۷۵	۷۵	۴۰		-	۶۳	-	۱۲	۱۲۵۲	اسکلتی، عضلانی
	۶	۸	۸	۵	۳		-	۲	۴	۲	۱۳۱۹	سرطانیها
	۳	۱۰	۲۰۶	۲۰۶	۱۱			۱۱	۸۶	۵	۱۱۲۱	اداری، تناسلی
	۱	۱	۳۰۷	۳۰۷	۱۶		۲۸	۵	۹	۱۳	۱۰۲۰	باروری
		-	-	-			-	-	-	-	۱۳۲۷	یائسگی
	۲	۴	۴	-	۱				۱	۳	۱۳۲۳	تنفسی
										-	۱۳۲۷	شغلی
		۸	۸							۸	۱۳۱۹	پاپ اسمیر
	۲	۴	۴	۴	۲				۱	۳	-	ماموگرافی
	-	-	-	-	-						-	سایر بیماریها
	-	-	۸۵	۱۹۲	۸۴			۲۱	۱۰۷	۶۴	۱۱۳۵	عوامل اجتماعی و خانوادگی
	۱۰	۲۴	۶۰۷	۶۱۵	۳۹		۱۲	۱۴	۲۱۰	۲۴۳	جمع	
					۸		۷	۸			۷۴۴۲	
	۲۸	۶۹	۱۵۱۸	۱۶۴	۸۵		۳۱	۳۵	۴۶۶	۵۲۲	جمع تجمعی	
				۴	۹		۷	۴			۱۶۹۵	
											۷	

گزارش برنامه سبا در سال ۹۱ شهری شهرستان خرم آباد (پایلوت برنامه)

تشخیص	طبیعی سالم	غیر طبیعی/مشکوک/نامطلوب		موارد تحت پیگیری	تعداد ارجاع	تعداد بازخورد
		جمع	کد			
		جمع	کد			

ارجاع			تجمعی		۶	۵	۴	۳	۲	۱	مطلوب	
-	-	۳۰	۴۹۴	۳۲۳			۵۴	۲۵۴	۱۵۸	۲۸	۱۶۹۸	تن سنجی
-	-	۴۲	۹۵۶	۴۷۶				۴	۳۷۰	۵۸۲	۱۱۸۲	شیوه زندگی
-		۸۰	۸۰	۴۳				۳۶	۱۳	۳۱	۲۰۵۸	غیرواگیر
-	۵	۵	۵	۲			-	۵	-	-	۲۱۳۳	قلبی_عروقی
۸	۳۶	۳۵۹	۳۸۶	۲۰۲			۲	۲۷	۲۸	۳۲۹	۱۷۵۲	اعصاب، روان
-	۳۲	۲۲۱	۲۲۱	۱۱۶			-	۱۹۳	-	۲۸	۱۹۱۷	اسکلتی، عضلانی
۹	۱۲	۱۲	۱۲	۷		۳	-	۳	۱	۵	۲۱۳۰	سرطانها
-	۲۷	۴۶۲	۴۶۲	۲۳۵				۲۳۰	۲۲۳	۹	۱۷۱۰	اداری، تناسلی
-	۳	۵۳	۵۳	۲۹				۱۰	۱۷	۲۶	۱۶۱۳	باروری
-	-	-	-	-				-	-	-	۲۱۳۸	یائسگی
-	۳	۱۱	۱۱	۴				-	۴	۷	۲۱۲۸	تنفسی
-	-	-	-	-				-	-	-	۲۱۳۸	شغلی
۳	۵	۵	۵	۳						۵	۲۱۳۳	پاپ اسمیر
۲	۲	۲	۲	۱			-	-	۲	-	۲۱۳۶	ماموگرافی
	-	-	-	-			-	-	-	-	۲۱۳۸	سایر بیماریها
	-	-	۳۲۲	۱۳۸				۲۸	۱۵۸	۱۳۶	۱۸۱۶	عوامل اجتماعی و خانوادگی
۸	۴۶	۵۰۴	۱۳۸۷	۶۰۷			۲۲	۲۲۸	۴۱۷	۴۵۷	۱۱۴۲۳	جمع
۲۲	۱۲۵	۱۲۸۲	۳۰۰۹	۱۵۷			۵۶	۵۳۶	۹۷۴	۱۱۸	۲۸۶۸۲	جمع تجمعی

فریبا رشیدی کارشناس برنامه سلامت میانسالان (سبا)