برنامه گروه‌های خوديار

هدف در اين رويكرد، توسعه روابط بين فردي مثبت، همدلي و حمایت عاطفی از طریق به اشتراک گذاشتن تجربیات، اطلاعات و راه‌های مقابله با مشکل مشترک با ساير افراد عضو گروه خوديار است. به همين منظور افراد جامعه و از جمله سفيران سلامت مي‌توانند بر اساس نياز خود يا اعضاي خانواده، عضو گروه خوديار شوند.

در اين برنامه دانشگاه‌ها/ دانشكده‌هاي علوم پزشكي و خدمات بهداشتي درماني موظف هستند در دوسال اول (1401 و 1402) به ازای هر مراقب سلامت/بهورز **حداقل یک گروه خودیار** و در دوسال بعدی (1403 و 1404) به ازای هر مراقب/ بهورز **حداقل دو گروه خودیار** براي یکی از مشکلات سلامت زیر داشته باشند:

1. بيماري های مزمن مانند: سرطان، ديابت، قلبي عروقي
2. عوامل خطر بیماری ها مانند: مصرف مواد دخانی و مخدر، اضافه وزن، چاقی، کم تحرکی و ... تشكيل دهند.

به همين منظور مراقبان/بهورزان اقداماتي شامل اطلاع رساني به افراد جامعه و سفيران سلامت بر اساس نياز خود يا اعضاي خانواده براي عضويت در گروه‌هاي خوديار (از طريق فضای مجازی، آموزش‌هاي گروهي/فردي، رسانه‌هاي نوشتاري و ... )، ارايه راهنماي تشكيل گروه خوديار به اعضا برگزاري دوره‌هاي آموزشي آنلاين يا حضوري مبتني بر نياز اعضاي گروه خوديار، نظارت دوره‌اي بر جلسات برگزار شده گروه خوديار، ارزشيابي فصلي فعاليت گروه‌هاي خوديار بر اساس چك ليست انجام دهند.

گروه خوديار دوره‌هاي آموزشي زير را در صورت نياز به صورت حضوري/ مجازی مي‌گذراند:

* خودمراقبتي در سرطان
* خودمراقبتي در بيماري قلبي عروقي
* خودمراقبتی در دیابت
* عوامل خطر بیماری ها مانند: مصرف مواد دخانی و مخدر، اضافه وزن، چاقی، کم تحرکی و ...

مراحل اجراي برنامه:

1. به خانواده های تحت پوشش به منظور عضویت در گروه های خودیار از طريق كانال‌هاي ارتباطي مختلف اطلاع رسانی شود.
2. به ازای هر مراقب یا بهورز یک گروه خودیار تشکیل شود .
3. گروه خوديار مجازي يا حقيقي توسط بهورز/ مراقب سلامت بر اساس موضوع مداخله، بیماریهای غیر واگیر، چاقی و ... تشکیل شود.
4. تعداد اعضای گروه بین 15-5 نفر می باشد.
5. جلسات توجيهي براي گروه‌هاي خوديار حقيقي و مجازی تحت پوشش توسط بهورز/ مراقب سلامت براساس راهنمای تشکیل گروه های خودیار، برگزار شود.
6. مستندات تشکیل گروه‌هاي خوديار توسط بهورز/ مراقب سلامت تنظیم و به صورت الکترونیک یا دستی بایگانی شود. فرمها به پیوست ارسال می گردد.
7. جلسات آموزشی (حضوری/مجازی) برای گروه‌هاي خوديار مطابق دستورعمل به صورت ماهانه تشکیل شود.
8. بر عملکرد گروه های خودیار توسط بهورز/ مراقب سلامت نظارت شود.فرمهای مرتبط به پیوست ارسال می شود.
9. عملكرد گروه‌هاي خوديار توسط بهورز/ مراقب سلامت مورد ارزشيابي قرار گیرد.
10. شاخص "درصد پوشش برنامه خودياري" به صورت ماهانه توسط بهورز/ مراقب سلامت استخراج شود.
11. وضعيت شاخص توسط پزشک و بهورز/ مراقب سلامت تحليل شود .مستندات در پایش های واحد بررسی خواهد شد.
12. براي بهبود شاخص توسط پزشک و بهورز/ مراقب سلامت طراحي و اجرا شود.

فرآیند اجرایی برنامه گروه‌های خودیار



**شرح وظایف مراقب سلامت/بهورز:**

1. معرفی برنامه به خدمت گیرندگان و ترغیب آنها برای عضویت در گروه های خودیار
2. ثبت‌نام افراد متقاضی برای عضويت در گروه خوديار
3. توجیه اعضای گروه در خصوص تشکیل گروه‌های خودیار
4. برگزاری دوره های آموزشی ویژه رهبران گروه خودیار
5. عقد موافقت نامه همکاری با رهبر گروه
6. توزیع فرم گزارش دهی بین رهبران گروه های خودیار
7. توانمندسازی اعضای گروه
8. شرکت در جلسات ماهانه گروه‌های خودیار به‌عنوان تسهیل گر
9. حمایت و کمک در تشکیل گروه­های خودیار و اجرای برنامه های گروه خودیار
10. توزیع و انتشار رسانه‌ها و مواد آموزشی متناسب اعضاء گروه‌های خودیار
11. هماهنگی‌های درون بخشی و برون بخشی
12. استفاده از ظرفیت‌های موجود و برنامه‌ریزی برای به‌کارگیری آن در تشکیل و حمایت از گروه‌های خودیار
13. پاسخگو بودن نسبت به نیازهای گروه
14. پایش و ارزشیابی عملکرد گروه های خودیار
15. تعيين وضعيت شاخص برنامه خودیاری و تحلیل آن
16. طراحی و مداخله برای بهبود شاخص خودیاری
17. ارائه گزارش عملکرد گروه خودیار به سطوح بالاتر