

## بخش اول

### مفهوم سلامتی

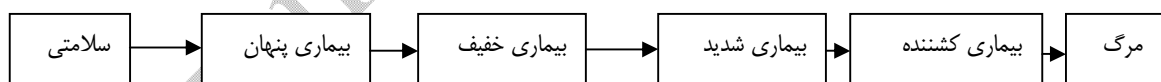
هر جامعه ای تعریف خاصی از سلامتی دارد. قدیمی ترین تعریف آن عبارتست از «بیمار نبودن». در فرهنگ وبستر: سلامتی یعنی «وضعیت خوب و عالی بدن، فکر و روح و بخصوص عاری بودن از درد و بیماری جسمی». در فرهنگ آکسفورد: سلامتی یعنی «وضعیت عالی جسم یا روح و حالتی که اعمال بدن به موقع و به طور موثر انجام شود». از دیدگاه جالینوس: سلامتی عبارتست از «وجود نسبی معین از عناصر تشکیل دهنده گرمی، سردی، رطوبت و خشکی» از دیدگاه وینسلو: سلامتی عبارتست از انجام وظیفه کامل و موثر فیزیولوژیک و روانی. از دیدگاه کارشناسان سازمان بهداشت جهانی: سلامتی یعنی رفاه کامل جسمی، روحی، روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری یا علیی» سلامتی سه بعد دارد: بعد جسمی، بعد روانی و بعد اجتماعی.

**الف) سلامتی جسمی:** عملکرد سالم تک تک اعضا در هماهنگی کامل با سایر اعضای بدن مدنظر است. علائم سلامتی جسمی شامل وجود پوست تمیز و شفاف، چشمان درخشان، موهای براق، اندام متناسب، تنفس خوشبو، اشتها خوب، خواب راحت، فعالیت منظم روده و مثانه، طبیعی بودن ضربان قلب و فشار خون، وزن متناسب و عملکرد صحیح حواس پنجگانه و ... است.

**ب) سلامتی روانی:** نداشتن بیماری و اختلال روانی و همچنین واکنش مطلوب نسبت به مشکلات و انعطاف پذیری، نشانه سلامت روانی است. بهداشت حالتی است که در آن، افراد با دنیای اطراف خود به تعادلی رسیده و با خود و دیگران سازگاری دارد و همزیستی مناسبی بین او و مردم و محیط وجود دارد. علائمی همچون عاری بودن از تعارض و کشمکش با خود، انتقادپذیری، اعتماد به نفس و احساس شایستگی، توانایی تشخیص اهداف و مشکلات خود، تعادل عاطفی و توان مقابله با تنش و اضطراب نشان دهنده سالم بودن فرد از نظر روانی است.

**ج) بعد اجتماعی:** سازش فرد با سایر افراد جامعه، مفهوم سلامتی فرد از بعد اجتماعی را می رساند. مشارکت در جامعه و ایفای نقش خود با صحت و شادابی و خدمات رسانی به جامعه از نشانه های سلامت اجتماعی فرد است.

**طیف سلامتی:** سلامت و بیماری مرز مشخصی ندارند و به عبارتی دیگر نمی توانیم بگوییم که به طور قطع و یقین فردی سالم است یا بیمار، بلکه سلامتی هم یک طیف است که یک طرف آن سلامتی و طرف دیگر آن مرگ است.



### عوامل و فاکتورهای تعیین کننده سلامتی

عوامل زیادی به صورت های خاص همچون داخلی و خارجی، فردی و اجتماعی، ذاتی و اکتسابی بر سلامتی فرد و جامعه اثر می گذارند که از جمله این عوامل را می توان موارد زیر را نام برد:

- وراثت
- محیط زیست
- سبک زندگی و رفتارهای فردی
- وضعیت اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی
- دسترسی به خدمات بهداشتی
- عوامل دیگری همچون تغذیه، مسکن، پوشاک، شغل، میزان تحرک، آموزش و سطح سواد جامعه و ...

### راهکارهای دستیابی به بهداشت همگانی

- 1- استفاده از قانون: وضع قوانین و مقرراتی که باعث ارتقای سطح بهداشت عمومی فرد و جامعه می شود و عدم انجام آن توسط افراد مستوجب پیگرد قانونی، جریمه و مجازات است، مثل اجباری کردن بستن کمر بند در بزرگراه ها یا قوانین مربوط به بهداشت مواد غذایی، کاملاً واضح است که این روش به تنهایی نمی تواند ضامن سلامتی جامعه باشد چون اگر این مقررات نوعی فرهنگ سازی نشده باشد و در وجدان و شخصیت افراد رسوخ نکند علاوه بر تحمیل هزینه های زیاد، اجرا هم نخواهد شد.
- 2- فراهم نمودن خدمات: تامین خدمات پیش نیاز سلامتی است مثل خدمات تنظیم خانواده، واکسیناسیون و ... اما در بعضی مواقع مواردی همچون عدم آگاهی، دوری مسافت، عدم رضایت یا عدم احساس نیاز روی استفاده لازم و بهینه از این امکانات و خدمات تاثیر می گذارند، پس این روش هم به تنهایی نمی تواند ضامن سلامتی جامعه و افراد باشد.
- 3- آموزش جامعه: ارتقاء سطح آگاهی و دانش، تغییر و اصلاح نگرش ها و آموزش مهارت های لازم برای بهره بردن از یک زندگی سالم یکی دیگر از روش های دستیابی به سلامت و بهداشت همگانی است. این آموزش ها به صورت مستقیم و غیرمستقیم در سلامتی نقش دارند و فرد را توانمند می سازد تا مراقب سلامتی خود باشد مثل آموزش پیشگیری از یک بیماری یا آموزش در مورد یک رژیم غذایی صحیح و سالم، البته باید یادآور شد که اگر آموزش ها هم با تامین امکانات و خدمات لازم همراه نباشد در نهایت کسب سلامتی مقدور نخواهد بود.

### مربی بهداشت کیست؟ و چه وظایفی در برنامه های آموزش بهداشت دارد؟

مربی بهداشت، فردی است که با استفاده از آشنایی به علوم و تجربیاتی که دارد، بتواند به شیوه مطلوبی روی معلومات، عادات و رفتار اجتماع تاثیر گذاشته و آنها را تغییر دهد و همچنین با کمک و همکاری و فعالیت های متشکل مردم، محیطی سالم تر و بهتر برای یک زندگی مولد و طولانی تر ایجاد کند. از وظایف اصلی مربی بهداشت می توان موارد زیر را فهرست کرد:

- 1- طراحی و سازمان دهی و اجرای برنامه های آموزش بهداشت
- 2- برقراری ارتباط صحیح و مناسب با جامعه
- 3- کمک جهت سازماندهی و هدایت برنامه های آموزشی در ادارات، سازمان ها، نهادها، مدارس و ...
- 4- گردآوری داده ها و ثبت اطلاعات لازم در رابطه با آموزش بهداشت
- 5- تجزیه و تحلیل وضعیت موجود
- 6- ارزشیابی

### مراقبت های بهداشتی اولیه (PHC) (primary health care)

منظور از مراقبت های بهداشتی اولیه، اساسی ترین و ابتدایی ترین خدمات و مراقبت های بهداشتی که نیازهای یک زندگی سالم را رفع کند، می باشد. این مراقبت ها با هدف پیشگیری و به منظور درمان اولیه بیماری های ساده ارائه می شود و نیازی به پزشک متخصص نیست. بلکه افرادی با تحصیلات مقدماتی و گذراندن دوره های کوتاه مدت توان ارائه این مراقبت ها را خواهند داشت. خدمات PHC در روستاهای کشور ما توسط بهورزان مستقر در خانه بهداشت در شهرها توسط پرسنل بهداشتی (کاردان ها) در مراکز بهداشتی - درمان شهری انجام می شود.

### اجزای PHC

- 1- آموزش بهداشت (در راس فعالیت های بهداشتی قرار دارد و مهم ترین جز PHC است)
- 2- تغذیه
- 3- واکسیناسیون
- 4- خدمات مربوط به بهداشت مادر و کودک و تنظیم خانواده
- 5- تهیه و تامین آب شرب سالم و کافی
- 6- پیشگیری و کنترل بیماری های بومی

7- درمان بیماری های شایع

8- تهیه و تدارک داروهای اساسی و موردنیاز

9- خدمات بهداشت روان

10- خدمات بهداشت حرفه ای

11- خدمات بهداشت دهان و دندان

12- خدمات مربوط به مواقع بلایا و زمان های وقوع حوادث و ...

لازم به ذکر است که 8 مورد آن در ابتدا و در سال 1978 تدوین شده و 4 مورد بعدی در سال های بعد اضافه شده است. البته این اجزاء از هم قابل تفکیک نیستند ولی آموزش بهداشت مکمل همه موارد بالا می باشد. مراقبت های PHC در کشور ما در قالب شبکه های بهداشتی درمانی و تا محیطی ترین سطح که دورترین روستاهای کشور می باشد ارائه می شود. PHC کلید رسیدن به هدف «بهداشت برای همه» (Health For all) سازمان بهداشت جهانی می باشد که این هدف به عنوان یک هدف اجتماعی انتخاب شده است. در سال 1978 در شهر آلمان آتاقراستان، با همکاری سازمان جهانی بهداشت و یونسف کنفرانس بین المللی بهداشت برگزار شد و منشور این کنفرانس که به «اعلامیه جهانی آتاقرا» معروف است، یکی از مهم ترین و اساسی ترین اسناد بهداشتی و در واقع سیاسی - اجتماعی جهان محسوب می شود. در این اعلامیه PHC را اینگونه تعریف کرده اند.

«خدمات بهداشتی اولیه، مراقبت های اساسی است که تمامی افراد و خانواده ها از طریق مشارکت کامل و فعالانه خویش به آن دسترسی می یابند. خدمات بهداشتی اولیه، هسته اصلی نظام بهداشتی کشور و جز لاینفک توسعه اقتصادی اجتماعی جامعه را تشکیل می دهد. PHC اولین سطح تماس افراد خانواده و جامعه با نظام بهداشتی کشور است و باید این خدمات را تا آنجا که ممکن است به محل کار و زندگی افراد نزدیک کنیم»

در اعلامیه آلمان آتاقرا تصریح شده است که PHC کلید و شاخص دستیابی به هدف بهداشت برای همه (HFA) است همچنین در این منشور برای PHC، سطوح، وجود، اصول و استراتژی ها، منابع و ... تعریف شده است که در ادامه می آید.

#### وجوه چهارگانه مراقبت های اولیه بهداشتی

1- PHC دارای وجهی فلسفی است، زیرا در این اعلامیه بهداشت به عنوان «حق اساسی بشر» شناخته شده است. حقی که وجوه فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی شان را در بر می گیرند، لذا وجهی فلسفی می یابد. علاوه بر این خدمات بهداشتی اولیه در ذات خودش و فی نفسه یک فلسفه اجتماعی به شمار می رود چون:

تکیه بر مشارکت مردم دارد و می خواهد نیازهای اساسی بهداشت را به «تقاضا» تبدیل کند و متضمن توزیع عادلانه سهمی از منابع اجتماعی بین طبقات مختلف مردم به ویژه اقشار محروم جامعه است، زیرا می خواهد امکانات بهداشتی را تا آنجا که ممکن باشد به محل کار و زندگی مردم نزدیک کند.

2- خدمات بهداشتی اولیه یک استراتژی است و PHC اولویت واقعی بهداشت را به عنوان محور اصلی توسعه کلی جامعه طلب و مطرح می کند. PHC، در اولین سطح تماس جامعه با نظام بهداشتی کشور، به صورت خدماتی هماهنگ و تلفیق یافته آغاز می شود و این یک استراتژی در نحوه عرضه خدمات بهداشتی است. پس PHC یک استراتژی است، زیرا:

- بهداشت را در برنامه توسعه کل جامعه در اولویت قرار می دهد.

- هماهنگی درون بخشی بهداشت را اجتناب ناپذیر می سازد.

- مشارکت عملی و فعالانه مردم را در کلیه مراحل برنامه ریزی، اجرا و نظارت جلب می کند.

- خدمات اساسی بهداشت را با مناسب ترین بها به صورت عادلانه توزیع می کند.

- نظامی کارآ، پویا و علمی را طلب می نماید.

تست های برگزیده از آزمون های سالهای گذشته

- 1- در تعریف «سلامتی» از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی، نبودن بیماری و یا نقص عضو چه شرطی است؟ (کارشناسی بهداشت عمومی - 70)
- الف) ذهنی (ب) عینی (ج) کافی (د) لازم
- 2- در تعریف «سلامتی» از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی، آسایش کامل چه مفهومی دارد؟ (کارشناسی بهداشت عمومی - 70)
- الف) ذهنی (ب) عینی (ج) مطلق (د) نسبی
- 3- آشنایی بین فکر و عمل که دارای سه هدف آگاه ساختن، ایجاد انگیزه کردن و به مرحله عمل در آوردن است، مفهوم کدام عنوان است؟ (کارشناسی بهداشت عمومی - 73)
- الف) مدیریت خدمات بهداشتی (ب) تکنولوژی آموزشی (ج) برنامه ریزی بهداشتی (د) آموزش بهداشت
- 4- تشویق و ترغیب مردم برای قبول و نگهداری رفتار و اعمالی که برای ادامه زندگی سالم، لازم و ضروری است چه نام دارد؟ (کارشناسی بهداشت عمومی - 75)
- الف) بهداشت عمومی از دیدگاه ونیزلو (ب) بهداشت فردی از دیدگاه مازلو (ج) آموزش بهداشت از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی (د) آموزش بهداشت از دیدگاه دکتر وود
- 5- مفهوم تعریف آموزش بهداشت، از نظر سازمان بهداشت جهانی کدام است؟ (کارشناسی بهداشت حرفه ای - 75)
- الف) آگاهی از رفتارها و عادات بهداشتی (ب) ایجاد تغییر گرایش بهداشتی در مردم (ج) تشخیص نیازهای بهداشتی و ایجاد رفتار بهداشتی مناسب (د) یک فرآیند یادگیری است برای ایجاد رفتار مطلوب به منظور حفظ سلامت
- 6- ایجاد تغییر نسبتاً ثابت در رفتار بالقوه یادگیرنده مشروط بر اینکه این تغییر بر اثر اخذ تجربه باشد نه حاصل عوامل خستگی و استعمال داروهای مخدر، چه نام دارد؟ (کارشناسی بهداشت عمومی - 75)
- الف) آموزش (ب) آموزش بهداشت (ج) تکنولوژی آموزشی (د) یادگیری
- 7- روش سیستماتیک طراحی، اجرا و ارزیابی کل فرایند آموزش و یادگیری بر اساس اهداف معین و با بهره گیری از علوم مختلف چه نام دارد؟ (کارشناسی بهداشت عمومی - 74)
- الف) ارتباطات (ب) آموزش بهداشت (ج) آموزش سمعی و بصری (د) تکنولوژی آموزشی
- 8- کدام مورد از ویژگی «گرایش های بهداشتی» نیست؟ (کارشناسی بهداشت عمومی - 75)
- الف) تداوم کیفی و شدید بر محوری دارای حالت مثبت یا منفی (ب) داشتن مفاهیم ارزشی نسبت به پدیده موردنظر (ج) دارا بودن حالت یادگیری شده (د) نداشتن مراجع مشخص در جامعه

9- مناسب ترین استراتژی برای رفع مشکل کمبود مهارت های فردی یا گروهی کدام است؟ (کارشناسی ارشد آموزش بهداشت - 76)

الف) اطلاعات (ب) پشتیبانی (ج) آموزش (د) توسعه

10- در آموزش بهداشت هدف نهایی: (کارشناسی بهداشت عمومی - 76)

الف) آشنایی مردم با امکانات بهداشتی است (ب) تحریک و ایجاد انگیزه در افراد است.

ج) تغییر رفتار افراد جامعه است (د) فقط افزایش آگاهی است.

11- آموزش بهداشت به کدامیک از سطوح پیشگیری زیر اختصاص دارد؟ (کارشناسی ارشد آموزش بهداشت - 74)

الف) سطح اول (ب) سطح دوم (ج) سطح سوم (د) هر سه سطح

12- عمده ترین و موثرترین تفاوت «بهداشت» و «درمان» در چیست؟ (کارشناسی ارشد بهداشت عمومی - 72)

الف) بودجه (ب) تشکیلات (ج) نتیجه (د) نیروی انسانی

**نکته مهم:** برای اطلاع از نحوه دریافت جزوات کامل با شماره های زیر تماس حاصل فرمایید.

021/66902061- 66902038- 09372223756

013/33338002 (رشت)

013/42342543 (لاهیجان)