



راهنمای اجرای برنامه خود مراقبتی در سلامت روان و اعتیاد کارشناسان مسئول سلامت روان دانشگاههای علوم پزشکی کشور)

اردیبهشت ۱۳۹۶

چگونگی اجرای برنامه:

با توجه به اجرای برنامه ملی خودمراقبتی در کشور، به منظور توانمند سازی کارشناسان در زمینه ارتقاء سواد سلامت روان سفیران سلامت و عموم جامعه، این راهنما تهیه گردیده است.

۱. کارشناسی مسئول یا مدیر گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی

این گروه در کارگاه تربیت TOT که توسط مدرسین کشوری برگزار گردید شرکت نموده اند. در این کارگاه منابع به شرح زیر در اختیار آنها قرار گرفت:

- کتاب مربیان
- سئوالات رایج (FAQ)
- اسلایدهای برگزاری کارگاه

شرح وظایف این گروه عبارت است از:

شرکت در کارگاه آموزشی TOT یکروزه (۸ ساعت) «خودمراقبتی در سلامت روان و اعتیاد»
برگزاری کارگاه آموزشی ۱۸ ساعته «خودمراقبتی در سلامت روان و اعتیاد» برای کارشناسان سلامت روان ستاد شهرستان و مراکز خدمات جامع سلامت، کارشناسان ستادی گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه و مربیان آموزشگاه بهورزی

۲. کارشناسان ستادی گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه

- برگزاری کارگاه ۲۴ ساعته «خودمراقبتی در سلامت روان و اعتیاد» برای کارشناسان آموزش سلامت شهرستان

۳. کارشناسان سلامت روان ستاد شهرستان، مراکز خدمات جامع سلامت و مربیان آموزشگاه بهورزی و کارشناسان ستادی

گروه آموزش و ارتقای سلامت شهرستان

با توجه به اینکه این گروه برگزاری کلاسهای آموزشی مراقبین^۱ سلامت را بر عهده دارد منابعی که در اختیارشان قرار می گیرد، به شرح ذیل است:

- کتاب مربیان

^۱ برگزاری کلاسهای آموزشی مراقبین سلامت با هماهنگی ستاد گسترش شبکه معاونت بهداشت، واحد آموزش و ارتقای سلامت و واحد سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد انجام شود

• سئوالات رایج (FAQ)

• اسلایدها

شرح وظایف:

- شرکت در کارگاه ۱۸ ساعته «خودمراقبتی در سلامت روان و اعتیاد»
- برگزاری کارگاه ۲۴ ساعته «خودمراقبتی در سلامت روان و اعتیاد» برای کارشناسان مراقب سلامت
- برگزاری هفتگی حداقل یک کلاس رفع اشکال دو ساعته «خودمراقبتی در سلامت روان و اعتیاد» برای سفیران سلامت

۴. کارشناس مراقب سلامت، کارشناسان سلامت روان مراکز خدمات جامع سلامت و بهورزان

- شرکت در کارگاه آموزشی ۲۴ ساعته «خودمراقبتی در سلامت روان و اعتیاد»
- برگزاری هفتگی حداقل یک کلاس رفع اشکال دو ساعته «خودمراقبتی در سلامت روان و اعتیاد» برای سفیران سلامت

۵. سفیر سلامت (گروه هدف)

منبعی که باید در اختیار این گروه قرار گیرد کتاب راهنمای خود آموز خودمراقبتی خانواده (۳): راهنمای سبک زندگی سالم (فصل های ۴، ۵، ۶) و ویرایش جدید مطالب در قالب کتاب خود آموز خودمراقبتی در سلامت روان و اعتیاد (محصول مشترک دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد و دفتر آموزش ارتقاء سلامت) می باشد که به عنوان یک مرجع برای سفیر سلامت و خانواده اش به حساب می آید.

شرح وظایف:

- مطالعه دقیق منابع آموزشی مذکور
- شرکت در کلاس های هفتگی پاسخ به سئوالات رایج و رفع اشکال
- به اشتراک گذاشتن مطالب آموخته شده با اعضاء خانواده و اطرافیان