

گروه خودیار چیست و چگونه فعالیت می کند؟

بسیاری از اقدامات خودمراقبتی، اگر در فضایی تعاملی و گروهی انجام شوند تاثیر بیشتری دارند. به همین خاطر است که برنامه های خوب خودمراقبتی، معمولاً یک جزء «تعامل گروهی» به صورت گروه خودیاری دارند.

گروه خودیار، گروه خودگردان و کوچکی است که بین 5 تا 15 نفر عضو دارد و اعضای آن به فواصل منظمی (مثلاً ماهی یک بار) یکدیگر را ملاقات می کنند. البته بعضی گروههای خودیار از طریق فضای مجازی با هم در ارتباطند.

فعالیت اصلی گروه های خودیار «کمک دوجانبه» است. منظور از کمک دوجانبه، «حمایت اجتماعی» بین افرادی است که یک مشکل مشترک دارند یا موضوعی آنها را به هم پیوند می دهد. مثلاً گروه خودیار دیابت که اعضای آن، یا خودشان یا یکی از اعضای خانواده شان مبتلا به دیابت بوده و آمال و آرزوییشان پیشگیری از دیابت و کنترل آن است.



اعضای گروه خودیار در طی جلسات، تجربیات و اطلاعات خود را به اشتراک گذاشته و ضمن ارائه راه های مقابله با مشکل مشترک، به همدلی و حمایت عاطفی با سایر اعضای گروه می پردازند.

گروه های خودیار عمدتاً به صورت چهره به چهره ملاقات می کنند؛ اما امروزه گروه های خودیار زیادی نیز از طریق فضای مجازی تشکیل شده است. برای کسانی که در گروه ها راحت نیستند و احساس فشار می کنند یا کسانی که بسیار دور از محل تشکیل ملاقات گروه زندگی می کنند و یا به هر دلیلی خروج از خانه برایشان مشکل است، ارتباط از طریق فضای مجازی مناسب تر است.

گروه های خودیار به وسیله خود اعضای گروه و زیر نظر رهبر گروه اداره می شوند و هیچ هدایت کننده متخصصی ندارند. رهبر گروه خودیار، معمولاً یکی از اعضای همان گروه است که در کنار او، مراقب سلامت به عنوان «تسهیل گر» (و نه آموزش دهنده) در بعضی از جلسات شرکت می کند. ممکن است بنا به تقاضای افراد گروه، افراد متخصصی نیز در جلسات شرکت کنند که صرفاً نقش فرعی مشاور را دارند.

نکته مهم در مورد اداره گروه های خودیار این است که این جلسات شبیه جلسات آموزشی معمول و کلاسیک نیستند؛ بلکه جلسات همدلی و حمایت عاطفی هستند که به روش «بحث گروهی» و توسط رهبر گروه اداره می شوند.

مزایای خودیاری:

یک برنامه خوب خودمراقبتی، همیشه جزئی گروهی دارد که باعث تاثیرگذاری بیشتر و موفقیت برنامه می شود. گروه خودیار، گروهی است که در آن تعامل افراد با سایر اعضای گروه، موجب پایبندی بیشتر آنها به تصمیم های خودمراقبتی شده و در نتیجه، فواید و نتایج بهتری بدست می آید.

مزایای گروه خودیار عبارتست از:

- ◆ فراگیری بهتر ابزار احساسات و داشتن حساسیت بیشتر نسبت به احساسات دیگران
- ◆ احساس قدرت و اعتماد به نفس بیشتر در مقابله با مشکلات
- ◆ استفاده از منابع اطلاعاتی موثق و مطمئن
- ◆ ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر

چگونه می توانید عضو گروه خودیار پایگاه سلامت محله خود باشید؟

در پایگاه های سلامت با توجه به اطلاعات جمعیت تحت پوشش، افرادی که یک بیماری مزمن مشترک مانند دیابت، فشارخون، آسم و ... دارند یا افرادی که مستعد ابتلا به بیماری خاصی هستند مثلاً افراد چاق یا افراد دارای اضافه وزن و یا افرادی که تحرک کمی دارند، توسط مراقبان سلامت شناسایی شده و در صورت تمایل با راهنمایی مراقب سلامت، به عضویت گروه خودیار در می آیند.

شما می توانید با در دست داشتن کد ملی خود و اعضای خانواده تان، برای تشکیل پرونده الکترونیک سلامت و عضویت در گروه خودیار، به پایگاه سلامت محل سکونت خود مراجعه کنید. بعد از تشکیل پرونده و انجام مراقبت های رایگان متناسب با سن تان، با راهنمایی مراقب سلامت، می توانید در گروه خودیاری که متناسب با شرایط شماست عضو شوید. بعد از تشکیل گروه و با توجه به توافق همه اعضا، زمان تشکیل جلسات مشخص می شود.

در این جلسات که به صورت حضوری یا مجازی تشکیل می شوند، شما و سایر اعضا به بحث و گفتگو در مورد موضوع، مشکل یا آرمانی که بخاطر آن عضو گروه شده اید می پردازید و با همدلی و کمک دیگران می کوشید مشکل را کنترل کرده و راهی برای حل آن یا بهبود وضعیت خود بیابید.

تهیه شده در: گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی تهران / 1397

منبع: دستورعمل گروههای خودیار/ ابلاغی از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی