

اهداف آموزشی بزرگداشت هفته جهانی فشارخون بالا

هدف کلی: آگاهی و آشنایی هر چه بیشتر عموم جامعه و مسئولین بخش های مختلف در مورد اهمیت عوامل خطر و نقش آن در افزایش فشارخون در تمام سنین

اهداف اختصاصی :

- 1) اطلاع از میزان فشارخون (به همین علت غربالگری فشارخون برای کارکنان به علت در دسترس بودن و در معرض خطر بودن در نظر گرفته می شود)
- 2) افزایش آگاهی جامعه و مسئولین در باره فشارخون بالا، عوامل خطر و نقش آن در بیماری فشارخون بالا و شیوه زندگی سالم و
- 3) افزایش آگاهی جامعه و مسئولین در مورد دانستن عوامل خطر خود و تعیین میزان فشارخون
- 4) تشویق جامعه به اندازه گیری فشارخون خود و خود مراقبتی (تشویق جامعه به تغذیه مناسب و سالم، ترک یا عدم مصرف دخانیات ، انجام فعالیت بدنی، کنترل فشارخون ، کنترل قندخون، کنترل چربی های خون، کنترل وزن)
- 5) جلب همراهی و حمایت مسئولین برای دستیابی به اهداف برنامه

گروه های هدف:

- کارکنان نهادها و سازمان ها و ادارات کل (به علت در دسترس بودن و در معرض خطر بودن در نظر گرفته شده اند) برای اجرای برنامه غربالگری فشارخون
- جامعه (برای اطلاع رسانی و برگزاری مناسبت ها و مسابقات ورزشی، آشپزی، سخنرانی،.....)

- شاخص های موجود این برنامه در سطح ملی :

شاخص بیماری فشارخون بالا: 19/02٪ در افراد 15 تا 64 سال (مطالعه نظام مراقبت عوامل خطر بیماری های غیر واگیر سال 1390- اطلاعات کشوری)

اهداف آموزشی این مناسبت (حیطه های آموزشی - نگرشی و رفتاری) به تفکیک گروه های هدف این مداخله :

اهداف آموزشی:

گروه های هدف	افزایش آگاهی □	تغییرات نگرش □	تشویق به عملکرد □
لیست اهداف آموزشی در حیطه آگاهی	لیست اهداف آموزشی در حیطه نگرشی	لیست اهداف آموزشی در حیطه مهارتی	
1- گروه مستقیم 1- علل و عوامل موثر بر بیماری فشارخون بالا را بشناسند. 2- انتظار بر آن است که گروه هدف برنامه (خانواده) به اهمیت عوامل خطر و تاثیر آن ها بر قلب و عروق واقف شوند. 3- ضرورت اصلاح شیوه زندگی را درک نمایند و با راه کارهای مناسب آشنا شوند. 4- اطلاع از مقدار عوامل خطر (میزان فشارخون، کلسترول خون (تام، ال دی ال، اچ دی ال)، تری گلیسیرید، قند خون، وزن و قد، دور کمر، دور باسن، نمایه توده بدنی)	- اعتقاد به این که اصلاح شیوه زندگی یکی از راه های مهم دستیابی به سلامت است. - اعتقاد به اینکه از هر فرصتی می توان برای انجام فعالیت استفاده نمود و فعالیت بدنی محدود به زمان و مکان خاصی نیست. - اعتقاد به این که در هر شرایطی باید مواظب رژیم غذایی بود. - اعتقاد به این که هیچ وقت برای ترک مصرف دخانیات دیر نیست. - اعتقاد به این که فشارخون بالا بدون علامت است و حتما باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود. - اعتقاد به این که رعایت رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی از عوامل مهم در کنترل فشارخون، قند خون و چربی های خون و چاقی هستند. لذا برای کنترل این عوامل همیشه نیاز به مصرف دارو نیست.	کسب مهارت در زمینه: - چگونگی اصلاح شیوه زندگی با توجه به موضوع سلامتی و برنامه ریزی برای: - تخصیص ساعاتی از روز به انجام فعالیت بدنی - انجام فعالیت بدنی با توجه به شرایط جسمی - انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت حداقل 30 دقیقه در اکثر روزهای هفته و ترجیحا" هر روز هفته توسط همه افراد - کاهش وزن در صورت اضافه وزن و حفظ وزن مطلوب - ترک مصرف دخانیات در صورت مصرف - مصرف حداقل 5 وعده میوه و سبزی در روز - کاهش مصرف نمک به کمتر از 5 گرم در روز (حدود یک قاشق چایخوری) و در بیماران فشارخونی به کمتر از 2 گرم در روز - مصرف کمتر غذاهای فرآوری شده و پر نمک - اندازه گیری فشارخون	

کسب مهارت در زمینه: -توجه به دستور العمل های وزارت بهداشت در زمینه های تخصصی -شناسایی مشکلات فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی منطقه برای انجام رفتارهای بهداشتی مربوطه -برنامه ریزی آموزشی بر مبنای شناخت شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی منطقه -انتقال دانش و مهارت به سایرین -جلب حمایت مسئولین منطقه ای و محلی -جلب مشارکت جامعه در برنامه ریزی	-اعتقاد به اینکه اصلاح شیوه زندگی یکی از راه های مهم دستیابی به سلامت است. -اعتقاد به اینکه عوامل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی نقش مهمی در شیوه زندگی دارند و اصلاح شیوه زندگی باید با توجه به این موارد توصیه شود. - اعضای خانواده در اصلاح و حفظ شیوه زندگی مناسب تاثیر زیادی دارند. لذا تغییر رفتار در فرد باید با درگیر نمودن و مشارکت سایر اعضای خانواده انجام شود. -حمایت دوستان و آشنایان از تغییر رفتار بسیار اهمیت دارد. لذا آموزش همگانی ضروری است.	-اهمیت عوامل خطر و نقش آن ها در سلامتی -توجه به تمام ابعاد سلامتی جسمی روانی و اجتماعی	2- غیر مستقیم
---	--	--	----------------------

عناوین رفرانس های آموزشی این مناسبت بر اساس اهداف ذکر شده

-کتابچه راه های پیشگیری و کنترل بیماری قلبی عروقی از انتشارات دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر

-راهنمای اندازه گیری فشارخون از انتشارات دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر

جدول گروه های هدف و پیام های مورد انتظار :

ردیف	نام گروه هدف	پیام ترویجی مورد نظر	کانال اطلاع رسانی
1	مدیران و سیاستگذاران	- شیوه زندگی مناسب یک شرط مهم برای حفظ و ارتقای سطح سلامتی است. - حمایت و ایجاد فرصت برای انجام غربالگری فشارخون در محل کار، اثر بسیار خوبی بر سلامت قلب و عروق دارد.	برگزاری جلسات توجیهی (در محل های کار)
2	کارکنان بهداشتی درمانی	- از هر فرصتی برای غربالگری فشارخون استفاده کنید. - کارکنان پرخطر ترین گروه در معرض خطر ابتلاء به فشارخون بالا و بهترین جمعیت در دسترس برای غربالگری فشارخون هستند. - از هر فرصتی برای حمایت و تشویق جامعه به رعایت رژیم غذایی مناسب، ترک مصرف دخانیات، انجام فعالیت بدنی، اندازه گیری فشارخون، قند و چربی های خون و اندازه گیری وزن استفاده کنید. - شناسایی بموقع عوامل خطر برای حفظ و ارتقای سطح سلامتی مهم است.	- رسانه های ارتباط جمعی - توزیع نشریات آموزشی (در مراکز بهداشتی درمانی)
3	جامعه	- اگر سلامتی برایت مهم است، فشارخونت را بطور منظم اندازه گیری کن. - برای اطلاع از میزان فشارخون خود، در اولین فرصت فشارخونت را اندازه گیری کن. - شیوه زندگی مناسب و اصلاح عوامل خطر بیماری فشارخون بالا، عامل مهم برای حفظ و ارتقای سطح سلامتی است.	- رسانه های ارتباط جمعی - (در مراکز بهداشتی درمانی و محل های تجمعی و محل کار) - برگزاری نمایشگاه
		- فعالیت بدنی نیاز به وسیله خاصی ندارد. هر روز و با استفاده از هر روشی فعالیت بدنی بیشتری داشته باشیم. - در مجموع حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در بیشتر روزهای هفته و ترجیحا" هر روز، اثر بسیار خوبی بر کاهش فشارخون دارد.	- رسانه های ارتباط جمعی - برگزاری مسابقات ورزشی - (در مراکز بهداشتی درمانی و محل های تجمعی و محل کار)
		به علت متغیر بودن وزن حداقل 6 ماه یک بار وزن را اندازه گیری کنید. افزایش وزن با رعایت رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی قابل کنترل است.	- رسانه های ارتباط جمعی - مراکز بهداشتی درمانی
		ترک مصرف دخانیات هیچوقت دیر نیست. با کمی اراده می توان همین الان اقدام نمود.	- رسانه های ارتباط جمعی - مراکز بهداشتی درمانی
		در صورت طبیعی بودن، 2 سال یک بار فشارخون و 3 سال یک بار قندخون و چربی های خون خود را اندازه گیری کنید.	- رسانه های ارتباط جمعی - مراکز بهداشتی درمانی
		برای آگاهی از وضعیت سلامتی از مقادیر فشارخون، قند خون، چربی های خون (کلسترول) و وزن خود اطلاع داشته باشید.	مراکز بهداشتی درمانی
		در صورتی که از مقادیر فشارخون، قند خون، چربی های خون (کلسترول) و وزن خود اطلاع نداشته باشید، حتما" با مراجعه به پزشک و انجام آزمایشات لازم از وضعیت خود مطلع شوید.	- رسانه های ارتباط جمعی - مراکز بهداشتی درمانی

فعالیت هایی که در ایام مرتبط با این مناسبت در نظر گرفته شده است را با توجه به گروه های هدف ، مکان و زمان اجرا در جدول زیر قید نمایید :

ردیف	نوع فعالیت	گروه هدف	مکان یا کانال	زمان اجرا
1	توزیع نشریات	جامعه	مراکز تجمعی مانند فرهنگ سراها، مدارس،	هفته فشارخون (27 اردیبهشت تا 2 خرداد 94) -
2	میزگرد تلویزیونی (فوروم های علمی، سخنرانی، گفتگوی عمومی، فیلم) با حضور کارشناسان	جامعه	صدا و سیما	//
3	میزگرد رادیویی	//	//	//
4	شرکت متخصصین تغذیه، قلب و عروق، طب ورزشی و تربیت بدنی در برنامه های خانواده	جامعه	صدا و سیما	//
5	آموزش اندازه گیری فشارخون	جامعه	کانال آموزشی، کانال استانی سیما با اطلاع رسانی از سایر رسانه ها	//
6	برگزاری دوره های ترک مصرف دخانیات	جامعه ، پزشکان	کانال آموزشی، کانال استانی سیما با اطلاع رسانی از سایر رسانه ها	//
7	چاپ مقالات مرتبط	جامعه ، پزشکان و کارکنان بهداشتی درمانی	روزنامه ها و مجلات عمومی و تخصصی	//
9	غربالگری فشارخون کارکنان نهادهای سازمان ها	کارکنان	نهادهای سازمان ها	هفته فشارخون (27 اردیبهشت تا 2 خرداد 94)
10	برگزاری نمایشگاه	جامعه	اماکن عمومی	روز جهانی فشارخون
11	برگزاری مسابقات ورزشی ، آشپزی، هنری	جامعه	اماکن عمومی	روز جهانی فشارخون