

## اطلاعات برنامه ادغام یافته سلامت میانسالان در یک نگاه

مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه سلامت / خانه بهداشت: ..... سال: ۱۳۹۷

ابتدای سال ۹۷			ابتدای سال ۹۶			*جمعیت گروه / زیر گروه هدف برنامه سلامت میانسالان
کل	زن	مرد	کل	زن	مرد	
						۲۰-۵۹ سال (گروه هدف برنامه سلامت میانسالان)
						۲۰-۴۹ سال (زیر گروه هدف غربالگری سرطان دهانه رحم)
						۲۵-۵۹ سال (زیر گروه هدف بررسی علائم و عوارض یائسگی)
						۲۰-۷۰ سال (زیر گروه هدف تشخیص زود هنگام سرطان پستان)

سال ۹۷		سال ۹۶		
۶ ماهه دوم	۶ ماهه اول	۶ ماهه دوم	۶ ماهه اول	
				**تعداد موارد مرگ زود هنگام
				• مهم ترین علت مرگ زود هنگام
				• درصد بیشترین علت مرگ در گروه سنی ۲۰-۷۰ سال
				• درصد مرگ ناشی از سرطان پستان در گروه سنی ۲۰-۷۰ سال
				• درصد مرگ ناشی از بیماری های قلبی و عروقی در گروه سنی ۲۰-۷۰ سال
				• فهرست اقدامات مداخله ای جهت پیشگیری از مرگ زود هنگام ناشی از سرطان پستان و بیماری های قلبی و عروقی

***خدمات اصلی که در يك مراقبت دوره ای کامل باید به میانسالان ارائه گردد	*تن سنجی و *ارزیابی الگوی تغذیه * بررسی فعالیت جسمانی * بررسی وضعیت استعمال دخانیات * غربالگری سلامت روانی * اندازه گیری فشار خون و خطر سنجی قلبی و عروقی
خدماتی که بایستی توسط ماما به زنان میانسال ارائه گردد	بررسی: * عفونت های آمیزشی * اختلال عملکرد جنسی * تاریخچه باروری و یائسگی * علائم و عوارض یائسگی * خونریزی غیر طبیعی (AUB) اقدام به: * غربالگری سرطان سرویکس * معاینه پستان و آموزش همزمان خودآزمایی پستان ها * آموزش کگل و پیشگیری از پرولاپس احشای لگنی

<b>*** موارد ارجاع از مراقب سلامت/ بهورز به:</b>	<b>پزشک</b>	<b>* پارکیو مثبت * خطر سنجی بیشتر از ۲۰٪ برای تجویز دارو * بررسی سلامت روانی افراد غربال مثبت * جاقی * تشخیص دیابت و فشار خون در افراد غربال مثبت (جهت تایید ابتلا یا عدم ابتلا به بیماری ها در صورت لزوم برای دو گروه: ۱- قند خون ناشتا 100 و بالاتر / فشارخون ۱۴۰/۹۰ و بالاتر / کلسترول 200 و بالاتر ۲- موارد شناخته شده بیمار مبتلا به دیابت یا فشارخون بالا یا دیس لیپیدمی)</b>
	<b>کارشناس تغذیه</b>	<b>* موارد ذکر شده در جدول ارجاعات به کارشناس تغذیه بر اساس بوکلت ( *مثال: اضافه وزن و دور کمر بالای ۹۰ و امتیاز ۷ تا ۱۲ الگوی تغذیه و در صورت عدم تاثیر مداخله پس از یک دوره ۳ ماهه)</b>
	<b>کارشناس سلامت روان</b>	<b>* غربال مثبت استعمال دخانیات * غربال مثبت مصرف الکل و مواد اعتیاد آور</b>

<b>تفسیر نتایج آزمایش قند خون ناشتا (FBS)</b>	<b>طبیعی</b>	<b>پره دیابتیک</b>	<b>دیابتیک</b>
	<b>کمتر از ۱۰۰</b>	<b>۱۰۰-۱۲۵</b>	<b>۱۲۶ و بالاتر</b>

<b>**** رگان ضروری ****</b>	<b>آزمون ارزیابی سلامت روان</b>	<b>منظور از بررسی سلامت روان غربال مثبت</b>	<b>بررسینامه ارزیابی خشونت خانگی در زنان متاهل</b>	<b>مفهوم (تفسیر) امتیاز بالاتر از ۱۰ ارزیابی خشونت خانگی در زنان متاهل (Hits)</b>	<b>تست تشخیص سریع HIV</b>	<b>آزمون ارزیابی آمادگی فعالیت فیزیکی</b>	<b>تست غربالگری سرطان روده بزرگ</b>	<b>گروه هدف غربالگری سرطان روده بزرگ</b>
	<b>K6</b>	<b>نمره K6 بیشتر از ۱۰</b>	<b>Hits</b>	<b>در معرض خشونت خانگی (همسر آزاری)</b>	<b>Rapid Test (ریپید تست)</b>	<b>پارکیو (par- q)</b>	<b>FIT (فیت)</b>	<b>۵۰-۶۹ سال</b>

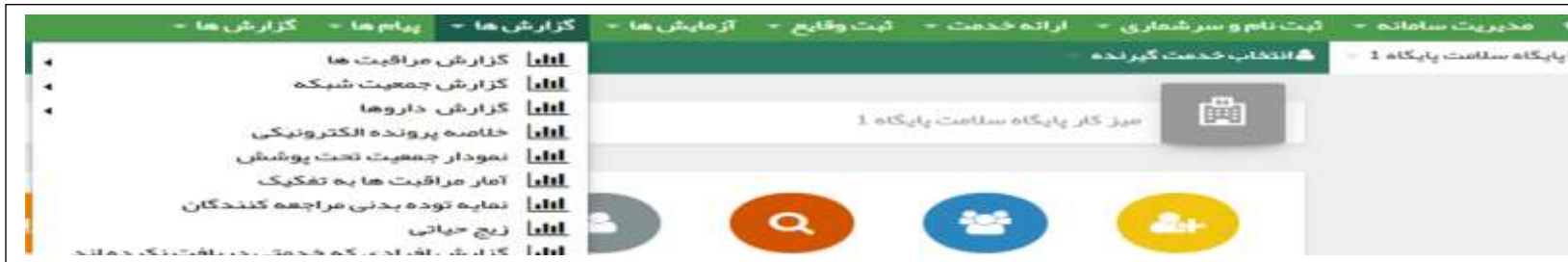
<b>***** فعالیت فیزیکی (بدنی) مطلوب:</b>	<b>فعالیت با شدت متوسط روزانه ۳۰ دقیقه، ۵ روز یا ۱۵۰ دقیقه در هفته</b>
<b>نحوه محاسبه برای تعیین مطلوب یا نامطلوب بودن فعالیت بدنی</b>	<b>(مجموع کل مدت زمان انجام فعالیت بدنی متوسط توسط فرد) + (مدت زمان انجام فعالیت بدنی شدید توسط فرد ضرب در ۲)</b>

گروه غذایی	مقدار هر سهم (اندازه هر واحد)	سهم توصیه شده روزانه
نان و غلات	انواع نان: ۲۰ گرم یا یک برش یک برش ۱۰ * ۱۰ سانتی متر (نان لواش: ۴ برش) = نصف لیوان برنج پخته یا ماکارونی پخته یا غلات خام (کندم، جو) = ۳ عدد بیسکویت ساده = یک عدد متوسط سیب زمینی	۶-۱۱ واحد
سبزیها	یک لیوان سبزی های خام برگ دار = نصف لیوان سبزی پخته یا خام خرد شده = نصف لیوان سبزیهای نشاسته ای (نخود سبز، باقلا سبز، ذرت)، لوبیای سبز و هویچ خردشده = یک عدد متوسط گوجه فرنگی؛ هویچ؛ خیار؛ پیاز خام	۳-۵ واحد
میوه ها	یک عدد متوسط (سیب، موز، پرتقال، گلابی، هلو، کیوی، شلیل) = نصف لیوان میوه های ریز مانند نوت، انگور و انار = ۲ عدد نارنگی = نصف گریپ فروت = ۱۲ عدد کیلاس = ۲ عدد آلو یا خرما یا انجیر تازه = ۴ عدد زردآلو متوسط = یک برش ۳۰۰ گرمی خربزه یا طالبی یا هندوانه = نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت = یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار = سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی	۲-۴ واحد
شیر و لبنیات	یک لیوان شیر یا ماست = ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی (یک و نیم قوطی کبریت) = یک چهارم لیوان کشک = ۲ لیوان دوغ = یک و نیم لیوان بستنی ساده وانیلی	۲-۳ واحد
گوشت و تخم مرغ	۶۰ گرم انواع گوشت (دوتکه خورشیدی متوسط معادل دو قوطی کبریت) = نصف ران یا یک سوم سینه مرغ = یک تکه ماهی به اندازه یک کف دست = دو عدد تخم مرغ	۱-۲ واحد
حبوبات و مغز های گیاهی	نصف لیوان حبوبات پخته = یک سوم لیوان انواع مغزها مانند گردو، پسته، فندق، بادام و ...	۱ واحد
گروه متفرقه*	گروه متفرقه هرم غذایی شامل چربی، روغن، شکر، قندها و شیرینی ها، نمک، انواع ترشی و چاشنی ها می باشد که گروه اصلی غذایی محسوب نمی شوند	حداقل میزان

راهنمای استفاده از فرم "اطلاعات برنامه ادغام یافته سلامت میانسالان در یک نگاه"

۱. مسیر استخراج اطلاعات جمعیتی گروه سنی ۵۹-۳۰ سال تحت پوشش، از سامانه سب:

• منوی گزارش ها



• زیر منوی گزارش جمعیت شبکه ← گزارش جمعیت ثبت نام شده ها ← گزارش به تفکیک گروه های سنی

به تفکیک گروههای سنی

چسبیت: ...  
 نوع جمعیت: ...  
 وضعیت تاهل: ...  
 ملیت: ...  
 تاریخ ثبت نام از: ... تا: ...  
 وضعیت: در قید حیات

چسبیت و

کد	عنوان	↑ کودکان	نوجوانان	جوانان	میانسالان	سالمدان	مجموع
100000127B	پایگاه سلامت، پایگاه 1	48	180	143	204	46	621
	مجموع کل	48	180	143	204	46	621

❖ در این بخش فیلتر کردن گروه هدف بر اساس جنسیت (زن و مرد) و نوع جمعیت (شهری / روستایی / ...) در بازه زمانی مورد نظر (تاریخ ثبت نام از ..... تا .....) امکان پذیر است.

۲. مسیر استخراج اطلاعات جمعیتی زیر گروه های هدف برنامه سلامت میانسالان، از سامانه سبب:

- الف: منوی ثبت نام و سرشماری ← زیر منوی فهرست گیرندگان خدمت



فهرست خدمت گیرندگان

خدمت دهنده: فاطمه

نام خانوادگی: نام خانوادگی

شماره ملی: شماره ملی

سن از: 30 سال

تا: 60 سال

کد خانوار: کد خانوار

وضعیت: وضعیت

جنسیت: جنسیت

جستجو

- ب: مدیریت سامانه ← ساخت گزارش افراد تحت پوشش

ساخت گزارش افراد تحت پوشش

اطلاعات با موفقیت ذخیره شد

عنوان: عنوان

سن از: 30 سال

سن تا: 60 سال

جنسیت: جنسیت

تخصصیات از: تخصصیات از

تاریخ: تاریخ

وضعیت تاهل: وضعیت تاهل

محل: محل

آدرس: آدرس

بیماری: بیماری

پایگاه سلامت پایگاه 1

بیماری

Type ICD...

ثبت

عنوان گزارشی	سن از	سن تا	بیماری	جنسیت	امکانات
میانسالان	30	60			مشاهده گزارشی   برنامهنویسی   حذف

- ج: منوی گزارش ها ← زیر منوی گزارش جمعیت شبکه ← گزارش جمعیت ثبت نام شده ها ← گزارش به تفکیک سن

گزارش جمعیت به تفکیک سن

واحد: پایگاه سلامت پایگاه 1

جستجو

بازه سنی	مرد	زن	جنسیت			اهلیت			نوع جمعیت		
			نامشخص	ایرانی	غیر ایرانی	نامشخص	شهری	روستایی	عشایر	حاشیه	نامشخص
1-4 سال	24	16	0	39	1	0	39	0	0	0	40
5-9 سال	24	16	0	39	1	0	39	0	0	0	40

❖ در هر يك از این ۲ مسیر (الف، ب، ج)، تنها فیلتر کردن گروه هدف بر اساس جنسیت (زن و مرد) و نوع جمعیت (شهری/ روستایی/...) امکان پذیر بوده و امکان محدود کردن بازه زمانی وجود ندارد.

➤ اطلاعات جمعیتی زیر گروه های هدف برنامه ادغام یافته سلامت میانسالان جهت استخراج: پانسیگی؛ زنان ۴۵-۵۹ سال - تشخیص زود هنگام سرطان پستان؛ زنان ۷۰-۳۰ سال - غربالگری سرطان دهانه رحم (سرویکس)؛ زنان ۴۹-۳۰ سال

➤ . مسیر احصای داده های ارائه خدمات سلامت میانسالان، از سامانه سیب:

مدیریت سامانه - ثبت نام و سرشماری - ارائه خدمت - ثبت وقایع - آزمایش ها - گزارش ها - پیام ها - گزارش ها

پایگاه سلامت پایگاه 1 - انتخاب خدمت گیرنده

میز کار پایگاه سلامت پایگاه 1

- گزارش مراقبت ها
- گزارش جمعیت شبکه
- گزارش داروها
- خلاصه پرونده الکترونیکی
- نمودار جمعیت تحت پوشش

- منوی گزارش ها ← زیر منوی گزارش مراقبت ها ← گزارش تشخیص ها ← انتخاب خدمت مورد نظر و انتخاب گروه سنی

سن از	تا	جنسیت	ملیت	شماره ملی خدمت دهنده	ساختار واحد
30 سال	60 سال	...	...		پایگاه سلامت پایگاه I
مراقبت	طبقه بندی	جمعیت	سطح سواد	شهری	...
* تن سنجی و ارزیابی الگوی تغذیه - غیر پزشکی					
تاریخ خدمت از	تا	جستجو			
1396/01/01	1396/12/29				

تعداد میانسالان دریافت کننده خدمت " تن سنجی و ارزیابی الگوی تغذیه " برابر است با: مجموع تعداد موارد چاق، اضافه وزن، لاغر و طبیعی

\* منظور از مرگ زود هنگام، مرگ سنین ۷۰-۳۰ سال می باشد.

\*\*تعداد موارد مرگ زود هنگام: تعداد موارد مرگ سنین ۷۰-۳۰ سال بر اساس سامانه سیب / دفتر آمار حیاتی

- مهم ترین علت مرگ زود هنگام:مهم ترین علت مرگ سنین ۷۰-۳۰ سال در بازه زمانی مورد نظر (برای مثال: ۶ ماهه اول سال ۹۷ یا ...)
- درصد مرگ ناشی از سرطان پستان در زنان گروه سنی ۷۰-۳۰ سال: تعداد موارد مرگ ناشی از سرطان پستان در زنان گروه سنی ۷۰-۳۰ سال
- درصد مرگ ناشی از بیماری های قلبی و عروقی در گروه سنی ۷۰-۳۰ سال: تعداد موارد مرگ ناشی از سرطان پستان در زنان گروه سنی ۷۰-۳۰ سال
- فهرست اقدامات مداخله ای در راستای پیشگیری از مرگ زود هنگام ناشی از بیماری های قلبی و عروقی و سرطان پستان: عبارت است از لیست اقدامات مقتضی و راهکار های پیشنهادی مشتمل بر موارد قابل مداخله مانند:

- ❖ بررسی شیوه زندگی در زنان و مردان سنین ۵۹-۳۰ سال از طریق انجام مراقبت های ادغام یافته سلامت میانسالان (شامل تن سنجی و ارزیابی الگوی تغذیه، ارزیابی فعالیت فیزیکی، بررسی وضعیت استعمال دخانیات، ارزیابی سلامت روان و خطرسنجی ده ساله بروز سکنه های قلبی و مغزی)
- ❖ بهبود شیوه زندگی و ترویج شیوه زندگی سالم در بین میانسالان از طریق آموزش تغذیه سالم، فعالیت فیزیکی مناسب، پیامد های استعمال دخانیات به هر شکل (دود دست اول، دود دست دوم و دود دست سوم)، مهارت زندگی و مدیریت استرس و ...)
- ❖ توانمند سازی گروه هدف جهت برنامه ریزی برای خودمراقبتی
- ❖ . . .

**\*\*خدمات اصلی که در يك مراقبت دوره ای کامل باید به میانسالان ارائه گردند و خدماتی که بایستی توسط ماما به زنان میانسال ارائه گردد:**

**توجه:** در صورتی که يك مرد میانسال حداقل ۵ خدمت اصلی زیر را دریافت کرده باشد، به عنوان مرد میانسال مراقبت شده تلقی خواهد شد.

✓ ۵ خدمت اصلی در ارزیابی دوره ای سلامت میانسالان عبارتند از: \*تن سنجی و \*ارزیابی الگوی تغذیه \* بررسی فعالیت جسمانی \* بررسی وضعیت استعمال دخانیات \* غربالگری سلامت روانی \* اندازه گیری فشار خون و خطرسنجی قلبی و عروقی

خدمات مامایی جهت ارائه به گروه زنان میانسال طی ارزیابی دوره ای عبارتند از: \*بررسی عفونت های آمیزشی\* بررسی اختلال عملکرد جنسی\* بررسی تاریخچه باروری و یائسگی\* بررسی علائم و عوارض یائسگی\* بررسی خونریزی های غیر طبیعی (AUB) و اقدام به: \*غربالگری سرطان سرویکس\* معاینه پستان و آموزش همزمان خوارمای پستان ها\* آموزش کگل و پیشگیری از پرولاپس احشای لگنی

**توجه:** در صورتی که يك زن میانسال حداقل ۵ خدمت اصلی فوق و ۳ خدمت زیر را از بین خدمات مامایی دریافت کرده باشد، زن میانسال مراقبت شده تلقی خواهد شد.

۱. منظور از حداقل ۲ خدمت مامایی بررسی عفونت های آمیزشی و اندز، بررسی اختلال عملکرد جنسی و بررسی تاریخچه باروری و یائسگی است.

**\*\*\* تسلط علمی کلیه ارائه دهندگان خدمت بر موارد نیازمند تجویز دارو (استاتین و آسپرین) توسط پزشک پس از انجام خطر سنجی و بر موارد لزوم ارجاع میانسالان ارزیابی شده به**

**پزشک، کارشناس تغذیه و کارشناس سلامت روان الزامی است. جهت دریافت اطلاعات بیشتر در این رابطه، به بوکلت چارت سلامت میانسالان مراجعه شود.**

- در تفسیر نتایج آزمایش قند خون ناشتا، محدوده طبیعی به مقادیر قند خون ناشتای ۹۹ و کمتر، پره دیابتیک به مقادیر بین ۱۲۵-۱۰۰ و دیابتیک به مقادیر ۱۲۶ و بالاتر اطلاق می گردد.
- \*\*\*\*\* در جدول نکات ضروری، ردیف اول خدمات مقتضی جهت ارائه به گروه سنی میانسالان و ردیف دوم شامل آزمون های مورد استفاده جهت ارزیابی موارد عنوان شده در خانه های ردیف اول می باشند. ستون آخر این جدول نیز بیانگر گروه هدف غربالگری سرطان کولورکتال می باشد.
- \*\*\*\*\* منظور از فعالیت فیزیکی مطلوب، حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط در ۵ روز هفته و با ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در ۲ روز هفته و به عبارت دیگر روزانه حداقل ۲۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط و یا ۲۰ دقیقه فعالیت شدید می باشد.
- توانایی محاسبه میزان و تعیین وضعیت فعالیت بدنی، الزام و از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد.
- مقتضی است کلیه بهورزان، مراقبین سلامت و نیرو های ماما- مراقب سلامت گروه های اصلی غذایی را شناخته و سهم هر گروه از رژیم غذایی روزانه و معادل ها را مطابق با جدول استاندارد بدانند.

شایان ذکر است اطلاعات مندرج در فرم ارسالی صرفا اطلاعات کلی و پایه ای مربوط به خدمات ادغام یافته سلامت میانسالان می باشد و جهت تسلط کافی بر برنامه مذکور و ارتقای سطح دانش و بهبود عملکرد کارکنان در راستای ارتقای سطح کیفیت اجرای این برنامه مطالعه دقیق و کامل متون آموزشی و ابزار پایش (بوکلت چارت سلامت میانسالان و چک لیست پایش و خودارزیابی) ضرورتی اجتناب ناپذیر می باشد.