جامعة حماه - كلية التمريض

السنة الثالثة – الفصل الثاني

العام /٢٠١٩ – ٢٠٢٠ /

محاضرات في مقرر التثقيف الصحي

للأستاذ الدكتور عبد العزيز عروانة



التثقيف الصحي

التثقيف الصحي(Health Education)

تعريف :

هو عملية إعلامية علمية صحية هدفها حثُّ الناس على تبنّي نمط حياة وممارسات صحية سليمة ، من أجل السعي المتواصل لتعزيز صحة الفرد والمجتمع و رفع المستوى الصحي للمجتمع ، والحدّ من انتشار الأمراض .

إن التثقيف الصحي يحقق هذا الهدف بنشر المفاهيم الصحية السليمة في المجتمع ، وتعريف الناس بأخطار الأمراض ، وإرشادهم إلى وسائل الوقاية منها ،

ويُستعان على ذلك بوسائل مختلفة ، مثل :

اللقاءات المفتوحة مع الناس ، والمحاضرات والندوات ، وعرض الأفلام التلفزيونية والسينمائية ، وتوزيع النشرات الصحية والكتيبات والصحف والمجلات وغيرها من وسائل الإعلام الصحي التثقيفي ،

والتثقيف الصحيّ: هو زيادةُ كميّةِ الوعي الصحيّ التثقيفي لدى النّاس، وتطويرُ معارفِهم وثقافتِهم المتعلّقة بالأمور الصحيّة العامّة، ورفعُ سويّة تعاملهم معَ العوارضِ الصحيّةِ المختلفة وطرق الوقاية من الأمراض، والإسعافات الأوّليّة، وكيفيّة التّعامل مع الحالات الطارئة، ومعرفة الآثار الجانبية للأدوية والعقاقير، وتنبيههم بالإجراءات الصحية اللازم اتخاذها تجاه الأمراض المعدية والأمراض المزمنة مثل :(الضغط والسكري)، ومحاولة الغاء

السلوكيّات الخاطئة، عن طريق الارتقاء بالمعلومات الطبيّة والصحيّة عن طريق الإعلام، ونشر البروشورات والكتب التثقيفية، وإقامة ندوات ومُحاضرات تثقيفية صحية متخصّصة.

فيمكننا القول بأن التثقيف الصحي : هو مجموع الأنشطة الـهادفة إلى الارتقاء بالمعارف الصحية وبناء الاتجاهات وغرس السلوكيات الصحية للفرد والمجتمع.
ويظنّ البعض أنّ التثقيف الصحي هو عبارة عن عملية سهلة تهدف ببساطة إلى نشر المعلومات الصحية؛ وذلك من خلال المنشورات ووسائل الإعلام فقط ،
إلا أن عملية التثقيف الصحي تعد أصعب من ذلك؛ حيث إنّها تهدف إلى تغيير سلوكيات الأفراد الصحية الخاطئة والتأثير بها، إذ إنّه ليس من الضروري أن يؤدّي نشر المعلومات الصحية فحسب إلى التأثير في سلوك الفرد، وخير مثال على ذلك أنّ الأطباء يعرفون حق المعرفة عن أضرار التدخين، ومع ذلك تبلغ نسبة المدخنين من الأطباء ما يقارب ٤٠%.
إذاً فالتثقيف الصحي عبارة: عن مجموعة من الخبرات الصحية و الاجتماعية التثقيفية التي تُسهّل عملية تبني السلوكيات المعزّزة لصحة الأفراد والمجتمع .
لقد تعدّدت تعاريف التثقيف الصحي ، منها :
أنّ الصحة التثقيفية: هي عبارة عن عملية إعلامية تهدف إلى تبنّي الناس لنمط حياة صحّي وسليم، كما أنّها تساعد الناس على تحسين سلوكهم عن طريق التأثير على العادات و التقاليد غير الصحية في المجتمع ، وتطبيق ذلك ليس على مستوى الفرد فحسب وإنّما على مستوى المجتمع أيضاً،
وتعمل عملية التثقيف الصحي لرفع الوعي الصحي بتزويد الأفراد بالمعلومات الصحية والخبرات؛ بهدف التأثير في ميولهم ومعرفتهم وسلوكهم الصحي الخاص بهم وبالمجتمع،
فالتثقيف الصحي هو: مجموعة من الأنشطة التي تهدف إلى رفع المعرفة الصحية وغرس السلوكيات الصحية في الأفراد والمجتمعات هو عملية مستمرة ومُتّصلة، كما أنّها تراكمية،

يعني هذا التخصص(التثقيف الصحي) بدراسة الطرق العلمية لتصميم البرامج التي تهدف إلى زيادة وعي الأفراد والمجتمع بالقضايا الصحية كأحد دعائم الطب الوقائي. يقوم (أخصائي التثقيف الصحي) بـ:

- **تقدير احتياجات الأفراد والجماعات والمجتمع للتثقيف الصحي وتعليم المرضى.**
- **تخطيط برامج التثقيف الصحي الوقائية والعلاجية.**
- **تنفيذ البرامج وتطبيق الطرق التثقيفية المبتكرة والجذابة الفردية والجماعية والاعلامية والاتصالية والمجتمعية**
- **اعداد واختبار واستخدام وتقييم المادة التثقيفية الصحية والوسائل التعليمية المساعدة.**
- **تقديم برامج تثقيفية صحية وحملات عامة في كافة مجالات التثقيف الصحي وموجهة لشرائح المجتمع المختلفة: في المدرسة، وأماكن العمل، والأماكن العامة وغيرها**

- **ادارة برامج وانشطة التثقيف الصحي**
- **اجراء البحوث والدراسات ذات العلاقة بالتثقيف الصحي**
- **العمل كمرجع لتثقيف الصحي والمعلومات الصحية**
- **تنسيق التعاون بين الجهات والمنظمات ذات العلاقة بالتثقيف الصحي وتعليم المرضى بالتأكد من تطبيق معايير الجودة في الخدمات التثقيفية الصحية.**

<u>الأهداف الرئيسية للتثقيف الصحي:</u>

(1توجيه الأشخاص لاكتساب المعلومات الصحية.

(2حث الأشخاص على تغيير مفاهيمهم الصحية الخاطئة.

(3توجيه الأشخاص لإتباع السلوك السليم المرغوب وما سبق ذكره من أنشطة يتبع كل منها الأخر.

-1اكتساب المعلومات الصحية:

للقضاء على حواجز الجهل والمفاهيم الخاطئة عن الصحة والمرض يجب التعرض للمعلومات الكافية بطريقة يمكن للفرد والمجتمع استيعابها بسهولة ويؤدي ذلك إلى تحمل كل فرد مسئوليته عن الرعاية الصحية أكثر من الاعتماد على مقدمي الخدمة الصحية التقليديين فالمعلومات التي يتم نقلها يجب أن تزيد الوعي عن الاحتياجات والمعلومات الصحية التثقيفية وكذلك تقرب المسافة بين الاحتياجات الفعلية والاحتياجات المحسوسة مما يساعد على مشاركة المجتمع في التخطيط للرعاية الصحية الأولية.

-2حث الأشخاص على تغيير المفاهيم الصحية:

على الرغم من ضرورة صحة المعلومات لتغيير المفاهيم فإن مجرد تعريف الأشخاص عن الصحة ليس كافياً لإحداث التغييرات المطلوبة في السلوك أو الممارسات لذلك يجب أن يوفر التثقيف الصحي التجارب التعليمية التي تؤثر على اختيار البدائل فيما يخص الصحة واتخاذ القرار فيما يتعلق بالوقت والظروف التي تتأثر بالعوامل الأخرى.

-3التوجيه للسلوك السليم الصحي:

قد يفشل من تم تشجيعهم في إتباع نظام المعيشة الجديد لعوامل خارجة عن إرادتهم، إما لعدم توفر ما تم اقتراحه من تكنولوجيا أو بدائل أو لعدم المقدرة الاقتصادية أو لعدم المتابعة المستمرة من المركز الصحي لذلك فإن مسؤولية المركز الصحي ليست فقط تقديم الخدمات الصحية ولكن حث المجتمع على الاستفادة منها.

أعمال التثقيف الصحيّ :

-هو حثّ الناس على تبنّي أنماط الحياة الصحيّة، وتجنب الممارسات الخاطئة التي تضر بصحتهم، وتشجيعهم على طلب المعرفة المتعلقة بالأمور الصحيّة، وسؤال ذوي الاختصاص، وتشجيعهم على تغيير سلوك حياتهم بما يحفظ صحتهم.

-محاولة التقليل من انتشار الأمراض السارية، وتلافي الإصابة بالأمراض المزمنة،

-تعريف الناس بالأعراض الأوّليّة للأمراض المزمنة الأكثر انتشاراً مثل الضغط، والسكري، والروماتيزم، لتلافي حدوث المضاعفات الخطيرة.

-تشجيع الناس على أهميّة إجراء الفحص المبكر عن الأمراض، وإجراء الفحوصات الدوريّة الشاملة للكشف عن وجود أيّ مرض،

-إجراء الفحوصات الروتينيّة المتعلّقة بفحص الدم، وفحص هشاشة العظام بالنسبة للنساء، والكشف عن وجود الأورام السرطانيّة،

-الزيارات الدورية لطبيب الأسنان، وطبيب العيون، وطبيب الأنف والأذن والحنجرة.

- زيادة الإحساس بالمسؤولية لدى أفراد المجتمع، وحثّهم على نشر الوعي الصحي فيما بينهم؛ عن طريق ترك الأمور التي تضرّ بصحتهم خصوصاً(التّدخين، والأرجيلة، والمشروبات الكحولية، والحبوب المخدّرة،) وغيرها.

***مراحل التثقيف الصحي :**

في للتثقيف الصحي يجب أن أشرح التغييرات المرغوبة بطريقة صحية متسلسلة مروراً بسلسلة من المراحل المميزة قبل إتباع السلوك الجديد ويجب على كل من يقوم بالتثقيف الصحي فهم هذه المراحل جيداً لكي يكون متفائلاً ومصراً على محاولاته من أجل التغيير الصحي الجيد وهذه المراحل كالآتي :

أ*- مرحلة الوعي الصحي: وهي الاستجابة المبدئية للرسالة وتتأثر بالأساليب التعليمية المتبعة ومقدرة الشخص على الاستيعاب وفي هذه المرحلة يتعرف الشخص على الأفكار والسلوك الصحي الجديد بصورة عامة ويعرف قليلاً عن فائدته ومدى إمكانية تحقيقه والعقبات التي تعترض سبيله .

ب- الاهتمام الصحي: وهي المرحلة التي يبحث فيها الفرد عن تفاصيل المعلومات الصحية ويكون مرحباً بالاستماع أو القراءة أو التعلم عن هذا الموضوع الصحي .

ج- التقييم الصحي: أثناء هذه المرحلة يقارن الفرد الإيجابيات والسلبيات لهذا السلوك الصحي ويقوم بتقييم فائدتها له ولأسرته ومثل هذا التقييم هو نشاط ذهني ينتج عنه اتخاذ القرار بمحاولة إتباع السلوك المقترح أو رفضه .

د- المحاولة الصحية: وهي المرحلة التي يتم فيها تنفيذ القرار الصحي عملياً ويحتاج الفرد لمعلومات إضافية ومساعدة أثناء هذه المرحلة للتغلب على المفاهيم الخاطئة التي تعترض

طريق التطبيق.

هـ- الإتباع الصحي : وفي هذه المرحلة يكون الفرد مقتنعاً ويقرر صحة السلوك الجديد وإتباعه وهذه المراحل ليست أجزاء مستقلة حرفياً عن بعضها حيث تتداخل مع بعضها أثناء تنفيذها ويمكن للأشخاص المختلفين الذين تعرضوا لنفس المعلومات أن يمروا بمراحل مختلفة من عملية الإتباع وهو ما يمكن تشجيعه بالسلوك الجماعي الإيجابي حيث يكون بطيئاً في البداية ويزداد كلما اتبعه عدد أكبر من الأفراد.

***أسس التثقيف الصحي :**

يجمع التثقيف الصحي بين فن وعلم الطب والصحة والأسس العامة للتعليم الصحي ويتعلم كل فرد ما ينمو به إلى مرحلة البلوغ وتبدأ عمليات التعليم بتقليد المجموعة الأساسية (الوالدين- أعضاء الأسرة) ثم تتفاعل مع المجموعة الثانية (زملاء الدراسة والأصدقاء) وأخيراً تأتي مرحلة التثقيف الصحي الذاتي وتنمو غريزة الفضول في المراحل المبكرة إلى عملية معقدة للتعلم ، والتي تعتمد على أسس عديدة مثل:

-1الاهتمام: لا يرحب الأفراد بسماع ما لا يهمهم لذلك يجب أن يقوم التثقيف الصحي على أساس ما يشعرون من احتياجات وفي مختلف المناسبات يوجههم من يقوم بالتثقيف الصحي للتعرف على هذه الاحتياجات قبل بدء معالجتها.

-2المشاركة: وتقوم على أسس التعلم الإيجابي الصحي في مختلف وسائله مثل مناقشات المجموعة، اللقاءات والندوات.

-3المعلوم والمجهول: يجب أن يبدأ التثقيف الصحي مما هو معلوم لدى الأفراد ثم يتدرج لما هو مجهول لديهم لإمدادهم بالمعلومات الصحية اللازمة وبهذه الطريقة تبنى المعلومات بطريقة نظامية تمكن المجتمع من تكوين نظرة عميقة لمشاكلهم الصحية.

-4الإدراك: ويعني مساعدة من يتعلم على فهم ما تقوله ويعتمد ذلك على درجة تعليم المتلقي وقدرة من يقوم بالتثقيف الصحي على مخاطبته بنفس المستوى وببساطة شديدة يعني ذلك التعليم الصحي في حدود القدرة العقلية للمستمع.

-5الإصرار: ويعني تكرار المعلومات الصحية في نفس الجلسة أو الجلسات التالية.

-6التشجيع: وهو خلق الرغبة لدى الفرد للتعلم الصحي عن طريق الحوافز مثل: المديح، الحب، التنافس، المكافآت والتقدير .

-7التعلم بالعمل: عادة يترك بصمات واضحة ويؤدي للتعلم الصحي الذاتي بالخطوات الصحية نحو العمل الإيجابي.

-8 صحة الفرد و المجتمع في التثقيف: حيث أن صحة الفرد و المجتمع لها علاقة بالقائم بالتثقيف الصحي و الطريقة التي يقدم فيها هذا العمل التثقيفي، وكل هذه المكونات تؤثر على الناتج ولن يكون للتثقيف الناتج المرغوب إلا بعد الربط الجيد بين هذه المكونات .

-9العلاقات الإنسانية الطيبة: إن الصفات الشخصية للقائم بالتثقيف الصحي هي أكثر أهمية من مؤهلاته الفنية، فمن الضروري تقبل الأفراد له كصديق يثقون به.

-10القيادات الصحية: يتعلم الأفراد أكثر ممن يكنون له الاحترام والتقدير لذلك يجب على القائم بالتثقيف الصحي محاولة الوصول للمجتمع بطرق صحية مختلفة (الشخصيات ذات النفوذ ومعلمي المدارس وغيرهم من الشخصيات المؤثرة في المجتمع).

***<u>العوامل المؤثرة على طريقة الاتصال مع المجتمع:</u>**
التعليم و التثقيف الصحي مبدئياً الغرض منه هو نقل المعلومات الصحية من شخص إلى آخر والعوامل التي تؤثر على فعالية هذا الاتصال هي:

-1القائم بالنقل: وهو مصدر الرسالة ويجب أن يكون واضح الأهداف ومحدد الأسلوب وأن يراعي المستمعين من حيث احتياجاتهم واهتماماتهم وقدراتهم وتكون لديه المرونة الكافية ويختار القنوات الصحية المناسبة على أساس فعاليتها.

-2الرسالة: وهي المعلومات التي يأمل القائم بالتثقيف أن يستوعبها مستمعوه ويفهمونها ويتقبلونها ويطبقونها عملياً، لذلك يجب أن تكون الرسالة محددة الأهداف وموجهة حسب احتياجات المستمعين، واضحة وسهلة وجيدة التوقيت وأن تكون ملائمة للمستوى الاجتماعي والثقافي والتعليمي واهتمام الأفراد الصحي.

-3المستمعون: وهم مختلفون في اهتماماتهم واحتياجاتهم وتوقعاتهم إما على مستوى الفرد أو المجموعات أو سكان المنطقة كلها لذلك يختلف الأسلوب حسب نوع المستمع .

-4وسائل الاتصال: وتعني وسائل الاتصال الصحي المذكورة لاحقاً ويمكن الاستعانة بمختلف الوسائل و المعلومات الصحية في نفس اللقاء حسب المقدرة و اختيار الوسائل حسب الظروف المحلية سواء مقروءة أو مسموعة أو مرئية.

***الوسائل السمعية والبصرية :**
أ*- وسائل سمعية: أجهزة التسجيل والميكروفونات.
ب- وسائل بصرية : السبورة، النماذج، الصور التوضيحية، العينات، المعارض، الشرائح، ....الخ.

ج- وسائل سمعية بصرية: مثل الأفلام والفيديو والتلفزيون...الخ وتساعد هذه الوسائل السمعية والبصرية على تأكيد الرسالة الموجهة عن طريق تشجيع التفكير الواعي وخلق الاهتمام والحث على التعلم المستمر.

***ممارسة التثقيف الصحي :**

يجب أن تساير ممارسة التثقيف الصحي أسس الرعاية الصحية الأولية من حيث المساواة وسهولة الوصول باستخدام وسائل ومواد تشمل المجتمع والقطاعات ذات العلاقة إلى أقصى درجة، وأقل ما يمكن للقطاعات ذات العلاقة بعمله ،

هو المشاركة في أنشطة التثقيف الصحي الميدانية حيث يمكن الاستفادة من الأفراد ذوي النفوذ في المجتمع ليكونوا أكثر فاعلية في نقل الرسائل الصحية والوصول لتأييد المجتمع حتى تحدث التغييرات الصحية المرغوبة.
كما يعتبر معلموا المدارس والتلاميذ أعضاء نافعين في فريق التثقيف الصحي لنشر المعلومات داخل أسرهم. مثل كل أنشطة الرعاية الصحية الأولية.

يجب أن تكون نشاطات التثقيف الصحي مخططاً لها مع وضع جدول زمني وتسجيل النتائج وعلى ذلك يجب أن تبدأ وسائل التطبيق للبرنامج بما يلي:

-1التعرف على مشاكل المجتمع الصحية والاحتياجات المحسوسة بما فيها المشاكل الاجتماعية والبيئية.
-2التعرف على الفئات الأكثر عرضة للخطر.
-3التعرف على الموارد المتاحة:

أ*- تحديد الموارد المطلوبة من المركز الصحي.
ب- تحديد الموارد المطلوبة من القطاعات الحكومية المحلية.
ج- تحديد الموارد المطلوبة من المجتمع.

-4التعرف على المعوقات الصحية و العملية والعقبات والوسائل البديلة للتغلب عليها.

يجب في التثقيف الصحي أن يتم جمع المعلومات المذكورة أعلاه من بيانات مسح المجتمع وتحليل سجلات المركز الصحي وهكذا تحدد هذه المعلومات أمرين هامين هما المشاكل والموارد.

عند مقارنة المشاكل بالموارد تظهر الأسبقيات وتوضع خطة التنفيذ بعد تحديد وسائل الاتصال ووضع جدول زمني وهذه الخطة هي جزء متكامل من خطة الرعاية الصحية الأولية لذلك يجب أن تحتوي على كل السمات المطلوبة وتمر بنفس العمليات قبل مرحلة التطبيق.





تعزيز الصحة والتثقيف الصحي

من أواخر القرن التاسع عشر إلى منتصف القرن العشرين ، والهدف من الصحة العامة هو السيطرة على الضرر من الأمراض المعدية ، والتي صارت إلى حد كبير تحت السيطرة في الخمسينات.

بحلول منتصف ١٩٧٠ كان من الواضح أن الحد من المرض و الموت وارتفاع تكاليف الرعاية الصحية لا يمكن ان يحصل الا من خلال التركيز على تعزيز الصحة والوقاية من المرض.

في قلب النهج الجديد الصحي كان دور المثقف الصحي فهو " شخص مدرب تدريب صحي مهني على القيام بالعديد من الواجبات وحاصل على تدريب خاص في مجال التثقيف الصحي واستراتيجياته والطرق التي تساعد في ايجاد سياسات و تداخلات و انظمة صحية تدعم صحة الاشخاص و المجاميع والمجتمعات

إن الخمول البدني هو عامل من عوامل الخطر الرئيسية للأمراض غير السارية في جميع أنحاء العالم، ويقدر أنه السبب في ما يتراوح بين ٣.٢ و ٥ ملايين وفاة سنويا على مستوى العالم.
وعلى الصعيد العالمي، يقدر أن الخمول البدني يسبب حوالي ٢٧٪ من داء السكري، و ٣٠٪ من مرض القلب ، و ٢١٪ - ٢٥٪ من سرطان الثدي والقولون. كما أن النشاط البدني من العوامل الأساسية في تحقيق توازن الطاقة والسيطرة على الوزن.
وتشير التقديرات الأخيرة إلى أن حوالي ٣١٪ من سكان العالم لا يمارسون المقدار الموصى به من النشاط البدني لاغتنام فوائده الصحية الوقائية

تعريف تعزيز الصحة:

بأنه "عملية تمكين الناس من زيادة التحكم في صحتهم وتحسين مستواها".
ويركز تعزيز الصحة على اكتمال السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد انعدام المرض أو العجز وذلك تمشيا مع تعريف الصحة المنصوص عليه في دستور منظمة الصحة العالمية .
إن تطبيق مفهوم تعزيز الصحة والتثقيف الصحي يتطلب إجراءات خاصة بعوامل الخطر السلوكية وعوامل الخطر المرتبطة بصحة المجتمع. و كلما زادت الثقافة الصحية لدى الناس كلما كانون أكثر قدرة على حماية صحتهم.
إن الدراسات السلوكية ضرورية لفهم اتجاه الأفراد نحو بعض عوامل الخطر وينبغي أن تكون أساسا لإعداد تدخلات وتعزيز الصحة والتثقيف الصحي.

بالإضافة إلى تعزيز التثقيف الصحي، فإنه من المهم أن يعيش الأفراد في بيئات مواتية للصحة وأن يتم دعم هذه البيئة الصحية من خلال سياسات الصحة العامة التي تقلل من التعرض لعوامل الخطر الصحي.

من أجل تحديد عوامل الخطر السلوكية الصحية في المدارس، قام المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية، بالتعاون مع المقر الرئيسي لمنظمة الصحة العالمية، و مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، بتنفيذ المسح الصحي العالمي للمدارس.

حيث ركز العمل على الحد من المخاطر المسببة للمرض على الإجراءات الصحية التالية:

- **الحد من الخمول البدني**
- **تنظيم صحي من أجل تطبيق الشروط الصحية لتسويق الأغذية بطرق صحية للأطفال(صحةُ الأطفال ونماؤُهم)**
- **التشجيع على اتباع نظام غذائي صحي، و ذلك اعتماداً على تعريف (دستور منظمة الصحة العالمية)**

" الصحة هي حالة من اكتمال السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية، لا مجرد انعدام المرض أو العجز"..

<u>تطبيق التثقيف الصحي</u>(مثال عملي)<u>:</u>

أولاً : فكره عامة عن أهمية التثقيف الصحي في خدمة المجتمع ويفضل أن يكون الملخص بعدما تنتهي تماماً من كتابة الخطة حتى تكون الفكرة واضحة.

ثانياً : رؤية الشؤون الصحية في التثقيف الصحي بالمراكز الصحية:
المساهمة في نشر الوعي الصحي على كل المستويات بداية من الفرد و الأسرة والمجتمع وذلك بتقديم المعلومات الصحية الحديثة بأبسط الطرق وذلك داخل المنشئات الصحية وأيضا خارجها بالتعاون والتنسيق بين الشؤون الصحية ومختلف الجهات الحكومية والخاصة.

ثالثاً : رسالة الشؤون الصحية في التثقيف الصحي بالمراكز الصحية
توفير المعلومات الصحية الشاملة والصحيحة الوقائية منها والعلاجية وأيضاً التأهيلية بما يحقق رضا المستفيدين من المراجعين والجهات الأخرى مع الاهتمام بالمثقفين الصحيين بتدريبهم وتأهيلهم وتحفيزهم ورفع كفاءتهم بصفة مستمرة بما ينعكس إيجابا على مستوى الأداء.

رابعاً :الجهات المستفيدة من التثقيف الصحي:
1-المراجعين للمركز الصحي
2-المنشئات التعليمية
3-المنشئات الحكومية والخاصة

خامساً : الامكانيات البشرية والمادية المتوفرة على مستوى المراكز الصحية:
مثل عدد المثقفين والمثقفات الصحيين في كل مركز والاجهزة التي تستخدم في التثقيف ويمكن وضعها بجدول والهيكل التنظيمي الذي يشمل الفريق الإداري والمثقفين الصحيين وأدوارهم المنوطة بهم.

سادساً: الخطة التنفيذية:
تكون بالتنسيق مع المثقفين الصحيين لتغطية المنطقة التابعة للمركز بواقع محاضرة اسبوعية للمراجعين وشهريه (محاضرة خارجية) للجهات ذات العلاقة على مدار العام

سابعاً: خطة المتابعة:
استراتيجية المتابعة في تنفيذ الانشطة المقررة من قبل المراكز ومنها تقرير ربع سنوي مع المشاركة الميدانية الصحية من قبل ادارة المراكز الصحية

ثامناً: الخطة التطويرية:
استراتيجية التطوير لمدة خمس سنوات قادمة وتتضمن كيف يتم تطوير المثقفين وكيف يتم تطوير ادوات التثقيف الصحي بالمراكز الصحية

تاسعاً: الخطة المالية:
تتضمن الخطة المالية المتوقعة والمطلوبة للتنفيذ والتطوير.

<u>وسائل التثقيف الصحي:</u>

تتنوع وسائل التثقيف الصحي المستخدمة فينشر المعلومات الصحية من وسائل تقليدية نمطية إلى تقنيات عصرية حديثة وكلما كانت وسيلة الاتصال تفاعلية وتخاطب أكثر من حاسة كلما كان تأثيرها أكبر ومن هذه الوسائل :

***وسائل مسموعة يتم نقل المعلومات عن طريق الكلمة المنطوقة مثل :**

)المقابلات ، الندوات ، المحاضرات ، المؤتمرات. (

***وسائل مقروءة يتم نقل المعلومات عن طريق العبارة المكتوبة مثل : (النشرات ، الكتيبات ، الملصقات ، رسائل الجوال ، السبورة ، النماذج ، الصور التوضيحية ، العينات ، المعارض ، الشرائح)**

***وسائل مسموعة مرئية: مثل (تلفاز ، فيديو لأفلام ، أقراص مدمجة)**

و من وسائل التثقيف الصحي:

١-الملصقات :

وهي لوحات ورقية كبيرة أبعادها – سم مدون عليها عبارات وصور تحمل رسالة تثقيفية بلغة مبسطة وموجزة في كلماتها مع استخدام ألوان جذابة وجاذبة للفئة المستهدفة ويراعي في التصميم الخط وإبراز الرسالة وحجم الكلمات والتأثير النفسي على الملتقي وتتطرق لفكرة واحدة وتكون الصورة الرئيسية التي تهدف لها واضحة ومفهومة ويتم استخدامها في تقديم المعلومات وتقريب مفهوم الرسالة التثقيفية واستخدامها كمحفز ومحور للنقاش الجماعي وتوضع في المكان المناسب حتى تتمكن الفئة المستهدفة من الاطلاع عليها واستيعابها بسهولة.

٢-المطوية أو النشرة:

هي وسيلة تحتوي على معلومات صحيحة أما بشكل مصور مع تعليق أو إرشادات لفئة مستهدفة في المجتمع وتلعب الألوان الدور الأساسي فيها كعنصر للجذب ويراعى أن يطبع العدد الكافي لإيصاله إلى الفئة المطلوب توعيتها .

٣-الكتيبات التثقيفية:

وهي كتيبات صغيرة تحتوي على إرشادات موجهة لفئة محدودة في المجتمع لهدف توعيتهم.

٤-اللوحات القلابة:

عبارة عن صفحات ورقية مقواه تشتمل كل صفحة منها على رسالة أو معلومات صحية ويتم استخدامها غالباً في مجموعات صغيرة لا تتعدى ويكثر استخدامها في الفصول الدراسية.

٥-أشرطة الفيديو-:

تستخدم أشرطة الفيديو التي تتضمن مواد تثقيفية لتعلم المجموعات الصغيرة ، ولكن لابد أن يتبعها مناقشة جماعية للمضمون التثقيفي وإلقاء الضوء على أهمية محتواه والجوانب التي تطرق إليها حتى لا يكون هناك تلقي سلبي .

٦-النماذج والمجسمات وأدوات المحاكاة-:

النماذج تعد أدوات للمحاكاة وهي ذات أبعاد ثلاثية لذا فإنها تعرض مفهوما واقعيا يساهم في تحقيق الأهداف التعليمية وحجمها يسمح بفحصها عن كثب كما يمكن استخدامها لإيضاح الوظيفة إلى جانب إيضاح التركيب وتتميز بتعلم وممارسة أساليب ومهارات مختلفة ويصنع بعضها من المواد المحلية.

٧-أجهزة عرض الشرائح والشفافيات:

وهي وسيلة من الوسائل البصرية لعرض الرسائل الصحية كجهاز عرض الشرائح وجهاز عرض الصور الورقية (الشفافيات) وأجهزة وبرامج الكمبيوتر كبرنامج البوربوينت والعروض التقديمية.

<u>المعلومات والتثقيف والتواصل الصحي:</u>

كثيراً ما طورت البلدان ملصقات ونشرات وكراسات وبحوثاً موجزة ورسائل وكتيبات لحصص التثقيف الصحي ونشرات إذاعية وفترات تلفزيونية ..إلخ كوسائل لتشجيع السلوكيات الصحية الإيجابية المرغوبة في المجتمع .
تشكل هذه الأنشطة ،في بعض الحالات ، جزءاً من خطة للتواصل ضمن استراتيجية شاملة ،بينما تكون ، في حالات كثيرة أخرى، أعمالاً معزولة .
يشار إلى هذه المبادرات في أحوال كثيرة بأنشطة المعلومات والتثقيف والتواصل .

يشير تعريف عملي للمعلومات والتثقيف والتواصل إلى أسلوب للصحة العمومية يهدف إلى تغيير ، أو تعزيز، السلوكيات المرتبطة بالصحة عند الجمهور المستهدف ، مهتماً بمشكلة نوعية وضمن فترة من الزمن محددة مسبقاً ،
ومن خلال طرق ومبادئ التواصل (التعريف الملائم من " المعلومات والتثقيف والتواصل - دروس من الماضي ونظرات للمستقبل ").
يساعد هذا التعريف على الحاجة لمبادرات المعلومات والتثقيف والتواصل من أجل :
-وجود غرض واضح (السلوك النوعي الذي سيغير أو يعزز التثقيف الصحي)
-جمهور نوعي صحي مستهدف (مثل أمهات الأطفال تحت سن الخامسة)
-التعامل مع مشكلة نوعية (مثل تقديم سوائل كثيرة واستمرار الإطعام للطفل المصاب بإسهال)، بدلاً من محاولة تغيير مشكلات كثيرة في نفس الوقت .
-وضع إطار زمني يتوقع أن نحصل ضمنه على النتائج (تغيير السلوك الخاطئ)

-تحديد المشكلة جيداً ،مثل ما الذي تهدف مداخلة المعلومات والتثقيف والتواصل مناقشته . الاستيعاب الكامل لما يفعله الأشخاص وما الذي يمنعهم من اتباع الممارسات المرغوبة (العوائق) وما الذي ييسرها لهم (عوامل التمكين) أمر أساسي قبل تصميم مداخلة للتواصل.

من الواضح أن هذا يتطلب خطة مفصلة يحتاج تنفيذها للمراقبة عن قرب ،تبعاً لمؤشرات موضوعة مسبقاً ،ثم تقيم بشكل ملائم.
يمكن للأنشطة الصحية التي تتبع هذه المبادئ وتحقق التعريف السابق أن تعتبر مبادرات للمعلومات والتثقيف الصحي والتواصل، مع إمكانية أكبر من غيرها لتحقيق الغرض المذكور لذلك .

على سبيل المثال : قد لا يكون تطوير ملصق دون العناصر التالية مبادرة منظمة للمعلومات والتثقيف والتواصل: تحليل الجمهور ، إجراء الاختبار ، خطة بالأغراض ، المؤشرات

والأهداف ، جمهور مستهدف محدد ، خطة انتشار مع متابعة ، ارتجاع منتظم من خلال المراقبة ، تقييم رسمي صحي.

طرق التثقيف الصحي:

خمسة شروط يجب ان تؤخذ في الاعتبار قبل اختيار طرق التثقيف الصحية هي:
ما مدى استعداد الناس للتغير الصحي ؟
كم عدد الذين تشملهم المشكلة الصحية؟
ماهي الموارد المتاحة للتثقيف الصحي؟
هل تتناسب الطريقة التثقيفية الصحية مع الثقافة المحلية الصحية؟
ماهي الوسائل الصحية التي تتناسب مع خصائص الجماعة الصحية المستهدفة؟

١- المناقشة الجماعية
٢- التشاور
٣- المحاضرات و الندوات
٤- التمثيل و الألعاب
٥- وسائل الأعلام
٦- الأسابيع الصحية و المعارض
٧- وسائل اخرى (الوسائل السمعية و البصرية).

التثقيف الصحي للمرضى :هو وضع الخطط و الأنشطة التعليمية لتحسين السلوك الصحي و الحالة الصحية للمريض.

أهداف التثقيف الصحي للمرضى:

-1تغيير السلوك و الاتجاهات الصحية للمريض
2-قلة شكوى المريض ، و زيادة تحمله للمرض
-3 تقليل مدة بقاء المريض في المستشفى
-4 زيادة قدرة المريض في التحكم بالمرض وتفائله بالشفاء
-5 تمكين المريض من حل المشكلات و اتخاذ القرارات الصحية
-6تكوين علاقة بين المريض و الممرض الصحي.

لإكمال عملية التثقيف الصحي للمرضى ينبغي للطبيب/ التثقيف الصحي/ اتباع هذه الخطوات:

١- معرفة مشكلة المريض
٢- التعرف على الأبعاد النفسية و العاطفية للشكوى أو الاعراض
٣- فحص المريض و الكشف عليه بدقة
٤- الوصول الى التشخيص الصحيح للمرض
٥- شرح كيفية حدوث الأعراض للمريض و أسبابها

٦- طمأنينة المريض .

تقييم برامج التثقيف الصحي: فوائد التقييم:

١- دراسة ما حققناه من اهداف صحية
٢- التعرف على الطرق و الوسائل التي اتبعناها في تنفيذ مشروع التثقيف الصحي ومعرفة الحسنات و الأخطاء التي صاحبت التنفيذ و اسباب النجاح و التنفيذ
٣- تعديل مخططاتنا اذا احتاج الأمر حتى نصل الى الأهداف التي نسعى اليها، وقد نعدل الأهداف اذا وجدناها غير عملية
٤- التعرف على العقبات التي صادفتنا و كيفية التعرف عليها .

لقد شهدت العقود الماضية تغيراً جذرياً في أنماط الأمراض وانتشارها بين أفراد المجتمع من الأمراض المعدية، إلى الأمراض المزمنة لاسيما الأمراض التي يعبر عنها بأمراض النمط المعيشي كأمراض الضغط والقلب والسكري وكثير من هذه الأمراض إنما هي نتيجة لسلوك خاطئ ،

ومن هنا فإن التثقيف الصحي هو حجر الزاوية للوقاية من هذه الإمراض بل هو أول مناشط تعزيز الصحة فمن خلاله يتم الارتقاء بالمعارف والمعلومات وبناء التوجهات وتغيير السلوكيات الصحية.

وخلال السنوات الأخيرة تم الارتقاء بمفاهيم التثقيف الصحي فأصبح علماً من علوم المعرفة يستخدم النظريات السلوكية والتربوية وأساليب الاتصال ووسائل التعليم ومبادئ الإعلام للارتقاء بالمستوى الصحي للفرد والمجتمع.

تعريف التثقيف الصحي:تتعدد تعاريف التثقيف الصحي ونذكر منها ما يلي :

-عملية إعلامية هدفها حثُّ الناس على تبنّي نمط حياة وممارسات صحية سليمة مساعدة الناس على تحسين سلوكهم بما يحفظ صحتهم.

- وهو السعي المتواصل لتعزيز صحة الفرد والمجتمع، ومحاولة منع أو التقليل من حدوث الأمراض وذلك من خلال التأثير على العادات و التقاليد، والسلوك فردياً ومجتمعياً.

-هو عملية يتحقق عن طريقها رفع الوعي الصحي عن طريق تزويد الفرد بالمعلومات والخبرات بقصد التأثير في معرفته و ميوله و سلوكه من حيث صحته و صحة المجتمع الذي يعيش فيه ،

ومن خلال التعاريف الماضية فيمكننا القول بأن **التثقيف الصحي** : هو مجموع الأنشطة الهادفة إلى الارتقاء بالمعارف الصحية وبناء الاتجاهات وغرس السلوكيات الصحية للفرد والمجتمع.

مفاهيم في التثقيف الصحـــي:

التثقيف الصحـــي عملية متصلة ومستمرة وتراكمية فهي ليست عملية سهلة وبسيطة إذا أخذنا في الاعتبار أنه لا يهدف إلى إيصال المعرفة فقط ولكن إلى تغيير السلوك.

و يمكن تشبيهه التثقيف الصحي بمثلث متساوي الأضلاع ،
ضلع لاكتساب المعلومات (المعرفة) وضلع لغرس وتأصيل القيم المرتبطة بتلك المعلومة (الاتجاه) والضلع الأخير لتطبيق تلك المعلومات (السلوك).
-التثقيف الصحي هو أحد العناصر الأساسية للرعاية الصحية الأولية وهو يتخلل كل واحد من العناصر الأخرى ويهدف إلى دعم السلوكيات الصحية وتعزيزها
-التثقيف الصحي يسهل عملية التعلم وتغيير سلوك معين إلى سلوك صحي سليم
-التثقيف الصحي ينمي عند الناس الإحساس بالمسؤولية تجاه صحة مجتمعهم ويزيد من مشاركتهم بشكل فعال .

<u>مصطلحات هامة في التثقيف الصحـــي:</u>
الصحة: هي حالة من التكامل البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي والروحي وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز
الثقافة الصحية : هي تقديم المعلومات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة الناس.
الوعي الصحي : هو إلمام الناس بالمعلومات والحقائق الصحية وإحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وهو الهدف الذي نسعى إليه لا أن تبقى المعلومات الصحية كثقافة صحية فقط
العادة الصحية : هي ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو شعور نتيجة كثرة تكراره.

الممارسة الصحية (السلوك الصحي) : هي ما يؤديه الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينه ويمكن أن تتحول الممارسات الصحية السليمة إلى عادات تؤدى بلا شعور نتيجة كثرة التكرار وهذه مسئولية الأسرة حيث يبدأ تكوين العادات بتعود الطفل عليها قبل أن يتفهم أو يتعلم الأسس التي ترتكز عليها هذه العادات من الناحية الصحية.

<u>أهـداف التثقيف الصحي :</u>
-نشر المفاهيم والمعارف الصحية السليمة في المجتمع
- تمكين الناس من تحديد مشاكلهم الصحية واحتياجاتهم
-مساعدة الناس في حل مشاكلهم الصحية باستخدام إمكاناتهم
- بناء الاتجاهات الصحية السوية-
-ترسيخ السلوك الصحي السليم وتغير الخاطئ إلى سلوك صحي صحيح

<u>إن الهدف النهائي للتثقيف الصحي هو:</u>
-تحسين الصحة على مستوى الفرد والمجتمع
-خفض حدوث الأمراض
-خفض الإعاقات والوفيات-
-تحسين نوعية الحياة للفرد والمجتمع .

لماذا نهتم بالتثقيف الصحي ؟

الجميع يحتاج إلى التثقيف الصحي كباراً وصغاراً ، رجالاً ونساء ، الأمي والمتعلـم لأنه يعمل على تحسين الوعي الصحي ورفع مستوى الاهتمام والإدراك لدى كافة شرائح بالمجتمع .

مواضيع المثقف الصحي:

ليس هناك حدود للمواضيع التي يمكن إن يتناولها المثقف الصحي، إذ يستطيع أن يتناول أي موضوع له علاقة بالصحة بشرط أن يتناسب هذا الموضوع مع حاجة الفرد أو المجموعة المستهدفة بالتثقيف الصحي.

متى يتم التثقيف الصحي؟

في إي وقت، ولكنه يكون أكثر فعالية إذا تم في وقت ملائم لظروف المستهدف للتثقيف الصحي واحتياجاته.

أين يتم التثقيف الصحي؟ في أي مكان.

المستهدف بالتثقيف الصحي: كل إنسان في حاجة للتثقيف الصحي.

من هو المثقف الصحي؟ إي إنسان لديه معلومات صحية صحيحة ونال حظاً من التدريب وقادر على إيصال المعلومة بما لديه من مهارات .

عناصر التثقيف الصحي:

التثقيف الصحي في حقيقته هو عملية اتصال صحي حيث يتم فيه نقل الرسالة (المعلومات والمعارف الصحية)من المرسل المثقف الصحي إلى المستقبل (المستهدف بالتثقيف الصحي) عن طريق قناة اتصال (وسيلة للتثقيف الصحي).

ومن هنا فإن عناصره هي :

الرسالة الصحية،

المثقف الصحي،

المستهدف بالتثقيف ،

وسيلة التثقيف الصحي .

ولكي تكون عملية التثقيف الصحي فاعلة ومؤثرة يستلزم أن تحقق هذه العناصر بعض المتطلبات:

- الرسالة الصحية: يجب أن تكون المعلومة صحيحة وواضحة ومفهومة وفي مستوى المتلقي ومشوقة وتحقق الهدف المنشود.

-المثقف الصحي: تكون لديه المعرفة (المعلومة)مع القدرة على توصيلها ويكون مقتنعاً ،ومؤمناً بالرسالة التي ينوي إيصالها و لديه مهارات اتصال صحي

-المستهدف بالتثقيف الصحي: يجب تحديد درجة فهمه وثقافته وأن تتوفر فيه الرغبة في التغيير مع التركيز على حاجته الصحية

-وسائل التثقيف الصحي:

تتنوع وسائل التثقيف الصحي المستخدمة في نشر المعلومات الصحية من وسائل تقليدية نمطية إلى تقنيات عصرية حديثة وكلما كانت وسيلة الاتصال تفاعلية وتخاطب أكثر من حاسة كلما كان تأثيرها أكبر.

ومن هذه الوسائل:

وسائل مسموعة يتم نقل المعلومات عن طريق الكلمة و التحدث مثل :

(المقابلات ، الندوات ، المحاضرات ، المؤتمرات)

وسائل مقروءة يتم نقل المعلومات عن طريق الكلمة و العبارة المكتوبة مثل :

(النشرات ، الكتيبات ، الملصقات ، رسائل الجوال، السبورة، النماذج الصور التوضيحية، العينات، المعارض، الشرائح)

وسائل مسموعة مرئية:

مثل (تلفاز ، فيديو لأفلام، أقراص مدمجة)

يمكن تقديم التثقيف الصحي على أربعة مستويات هي:

1-التثقيف الصحي للأفراد، وهنا يتم تثقيف الفرد عن الأمور التي تهمه مثل التغذية، طبيعة ومسببات المرض والوقاية منه، النظافة الشخصية والإصحاح البيئي...الخ

2-التثقيف الصحي للأسرة ، الكثير من السلوك الصحي يغرس في النفوس من خلال الأسرة لذا فإن التثقيف في هذا المستوى مطلب لما له من تأثير إيجابي مستقبلي على أفراد الأسرة ومن ثم المجتمع بأسره

3-التثقيف الصحي للمجموعات، تشمل المجموعة أفراداً ذوي خصائص متشابهة والمعرضين أو المصابين ببعض المشاكل الصحية الشائعة المبنية على الجنس أو العمر أو الوظيفة.

ويمكن أن يشمل المجتمع مجموعات مختلفة مثل: أطفال المدارس-الأمهات- مجموعة المدخنين وغيرهم، ويجب اختيار الموضوع الذي يهم المجموعة كلها مثلاً:

تعليم الحوامل عن الولادة وكيفية رعاية الطفل و تعليم أطفال المدارس عن النظافة الشخصية ومن الأهمية في تثقيف المجموعات هو المشاركة الإيجابية الحية بين المتلقين ويجب اختيار الوسائل حسب مميزات المجموعة لتكون أكثر فعالية

4-التثقيف الصحي المجتمعي ،ويتم ذلك عن طريق وسائل الإعلام بحيث يصل إلى عدد كبير من المواطنين على اختلاف شرائحهم ومستوياتهم .

تغيير السلوك الصحي ا لخاطئ :التثقيف الصحي عملية متصلة ومستمرة وتراكمية محصلتها النهائية هو تغيير سلوك الأفراد والمجتمع نحو الأفضل.

وتغير السلوك يمر بسلسلة من المراحل قبل إتباع السلوك الجديد ويجب على كل من يقوم بالتثقيف الصحي فهم هذه المراحل جيداً لكي يكون مصراً على محاولاته من أجل التغيير

وهذه المراحل كالآتي:

أ- مرحلة الوعي: وهي مرحلة الإلمام بالمعلومات والحقائق الصحية

ب- الاهتمام: وهي المرحلة التي يبحث فيها الفرد عن تفاصيل المعلومات ويكون مرحباً بالاستماع أو القراءة أو التعلم عن الموضوع

ج- التقييم: وأثناء هذه المرحلة يزن الفرد الإيجابيات والسلبيات لهذا السلوك ويقوم بتقييم فائدتها له ومثل هذا التقييم هو نشاط ذهني ينتج عنه اتخاذ القرار بمحاولة اتباع السلوك المقترح أو رفضه

د- المحاولة :وهي المرحلة التي يتم فيها تنفيذ القرار عملياً ويحتاج الفرد لمعلومات إضافية ومساعدة أثناء هذه المرحلة للتغلب على المشاكل التي تعترض طريق التطبيق.

هـ- الإتباع: وفي هذه المرحلة يكون الفرد مقتنعاً ويقرر صحة السلوك الجديد واتباعه .

وهذه المراحل ليست أجزاء مستقلة حرفياً عن بعضها حيث تتداخل مع بعضها أثناء تنفيذها ويمكن للأشخاص المختلفين الذين تعرضوا لنفس المعلومات أن يمروا بمراحل مختلفة من عملية الاتباع وهو ما يمكن تشجيعه بالسلوك الجماعي الإيجابي حيث يكون بطيئاً في البداية ويزداد كلما اتبعه عدد أكبر من الأفراد .

تقييم برامج التثقيف الصحي: للتقييم فوائد منها:

1- دراسة ما تم تحقيقه من أهداف

2- التعرف على الطرق والوسائل التي اتبعت في تنفيذ مشروع التثقيف الصحي ومعرفة السلبيات والإيجابيات التي صاحبت التنفيذ و أسباب النجاح والتنفيذ

3- تعديل الخطة إذا احتاج الأمر حتى نصل إلى الأهداف التي نسعى إليها، أو الأهداف إذا وجدناها غير عملية

4 - التعرف على العقبات و كيفية التغلب عليها .

طرق ووسائل التثقيف الصحي:

لقد تمت ممارسة التثقيف الصحي عبر التاريخ بوسائل مختلفة وطرق متنوعة فليس هناك وسيلة واحدة أو طرق متماثلة يسلكها المثقف الصحي بل تتنوع وتختلف باختلاف الزمان وتغير المكان وتنوع الفئة المستفيدة

واختيار وسيلة التثقيف الملائمة يخضع لعوامل كثيرة ولمتغيرات عديدة ومما يجب أخذه في عين الاعتبار قبل اختيار طرق التثقيف ما يلي :

-خصائص الفئة المستهدفة :المثقف الصحي يتصل بجماعات مختلفة - كبار-صغار-نساء-رجال- أميين – متعلمين ، فلابد من اختيار الطرق الملائمة لكل من هؤلاء قبل البدء في أي برنامج تثقيفي ولابد من التدرب عليه مسبقاً وكلما كانت وسيلة الاتصال تفاعلية وتخاطب أكثر من حاسة كلما كان تأثيرها أكبرى العقبات التي صادفتنا و كيفية التعرف عليها.

مهنة و اختصاص التمريض :

تُعتبر مهنة التمريض من المِهن السامية والإنسانية؛ بسبب ارتباطها بصحّة الإنسان، والمحافظة على حياته، وتخفيف معاناته وإحساسه بالألم، ويسمى كلّ من يعمل في هذا المهنة بملاك الرحمة؛ وذلك للدور الإنسانيّ الذي يؤديه في المراحل العلاجية المختلفة، ومن الناحية الطبية فإنّ هذه المهنة تُحقق الشمول في الخدمات الطبية المُقدَمة، وتسعى بها نحو الكمال؛ فالطبيب هو الشخص الأول الذي يحسم طبيعة الحالة المرضية ويقرّر شكل ونوع علاجها؛ بينما يقع على عاتق المُمرض متابعة الحالة الصحية للمرضى، واتّباع كلّ الوسائل المُمكنة لتخفيف أوجاعهم ومواساتهم.

تعريف مهنة التمريض:

عرّفت منظمة الصحة العالمية التمريض على أنّه مساعدة الفرد سواءً كان مريضاً أو سليماً على الارتقاء بصحته، أو استعادة صحته في حالة المرض، أو مغادرة الحياة بسلام، انطلاقاً من مفهوم الرعاية التلطيفية التي يقدمها الممرض للمرضى خاصّةً المصابين بأمراضٍ خطيرةٍ، ويمرون بالمراحل الأخيرة من حياتهم،

وتُعرّف مهنة التمريض أيضاً على أنّها وظيفةٌ في الحقل الطبيّ تتطلب تلقي العلم، وممارسته؛ للحصول على الخبرة، ولها قواعدٌ وأصولٌ خاصّةٌ بها، وهي المهنة التي تتضمن مجموعة الأساليب الطبية، والنفسية المعنوية للتعامل مع المريض، ومساعدته على الشفاء والتعافي، ويحتاج الدارس لمهنة التمريض ترخيصاً من وزارة الصحة والجهات المعنية؛ للتمكن من مزاولة هذه المهنة.

واجبات وآداب مهنة التمريض تضم واجبات الممرض:

تقديم أعلى مستوى من الخدمات الطبية الكفيلة بالحفاظ على صحّة المريض، ومنع تعرّضه للمضاعفات الخطيرة. تقديم الخدمة الطبية، أو المساعدة التمريضيّة لكلّ المرضى؛ بغضّ النظر عن الجنس، أو اللون، أو العِرق؛ فهي مهنة تختصر كلّ الفوارق والاختلافات.

بذل أقصى جُهدٍ ممكنٍ خلال أدائها؛ وذلك لأنّ مجال التداوي بشكلٍ عام يتعلّق بأرواح الناس التي لا تحتمل تأجيل الخدمة أو إلغائها، أو التراخي خلال تقديمها؛ فالممرض الحقيقيّ يبذل كلّ طاقاته أثناء العمل، كما يحرص على نوعية الخدمة المُقدمة.

القدرة على العمل ضمن فريق العمل الطبيّ، وإبداء الجاهزية للتعاون في أوقات الطوارئ، أو خلال فترة غياب الكادر الطبيّ.

إعلام المريض أو ذويه بطبيعة حالته الصحية، وتقديم كلّ المعلومات المتوفرة حول العلاج اللازم، مع ضرورة عدم إجبار المريض على تلقي العلاج، وتحذيره في حالة رفضه له بالعواقب الصحية.

متابعة الحالة الصحيّة للمريض مع الطبيب المُشرف بشكلٍ دائمٍ، وتجنب وصف علاجٍ أو دواءٍ دون إذنٍ مُسبقٍ من الطبيب المُختص.

التعامل برفق وأدب مع المريض؛ وعدم الانفعال عند قيامه بسلوكٍ يَضرُّ حالته الصحية،

ومن الضروريّ تجنب الصياح في وجهه و المعاملة السيئة للمريض أثناء أوقات ضغط العمل؛ فمن شأن هذا السلوك تلويث سمعة المُمرض، والجهة الصحية التي يعمل بها، إلى جانب تحطيم معنويات المريض والمسّ بكرامته الإنسانية.

مراعاة القواعد العامة التي تسير عليها المؤسّسة الطبية التي يعمل لصالحها الممرض.
ارتداء زيّ العمل الرسميّ الخاصّ بالممرضين أثناء فترات العمل بما فيها الفترة الليلية.
المحافظة على أسرار المريض الشخصيّة أو المَرَضِيّة، وعدم نقلها إلى زملائه المرضى أو بقية المُمرضين.

<u>تعريف الصحة العامة:</u>

تعرّف منظمة الصحة العالمية الصحة العامة (Public Health) على أنها علم وفن الوقاية من الأمراض، وإطالة العمر، وتعزيز الصحة من خلال الجهود المجتمعية للمجتمع، وتهدف الأنشطة التي تسعى لتعزيز قدرات وخدمات الصحة العامة إلى توفير الظروف التي تمكّن الأشخاص من الحفاظ على صحتهم، أو منع تدهورها، وترتكز الصحة العامة على طريقة التخلص من أمراض معينة، إلى جانب الاهتمام بكافة جوانب الصحة والرفاهية، كما وتشمل خدمات الصحة العامة توفير الخدمات الشخصية للأفراد، مثل اللقاحات، أو المشورة السلوكية، أو المشورة الصحية.

دور الصحة العامة:

تلعب الصحة العامة دوراً هاماً للغاية في حماية صحة مجتمعات بأكملها، وتعزيزها، والحفاظ عليها، وإما أن تكون هذه المجتمعات صغيرة، أو كبيرة جداً، وترتبط الكثير من واجبات الصحة العامة بالقضايا الصحية التي يواجهها الأفراد في حياتهم اليومية، مثل الحفاظ على مياه الشرب، أو سلامة الغذاء في المطاعم المحلية، وغيرها،

وتلعب الصحة العامة دوراً رئيسياً في مجالات الصحة المختلفة، مثل منع الإصابات المختلفة، وصحة الأسنان، والتحضير لحالات الطوارئ والكوارث، ومنع انتشار الأمراض، وتحديد الأسباب الرئيسية للوفاة، فهي تركز على محاولة الوقاية من الأمراض أكثر من محاولة علاجها.

مسؤوليات العاملون في الصحة العامة:

ينبغي على المتخصصين في مجال الصحة العامة التدرب على أداء واحدة أو أكثر من الخدمات الأساسية العشرة الآتية:

١=تثقيف الناس حول القضايا الصحية، خاصةً الأشخاص الذين لا يحصلون على الخدمات والمعرضين لخطر الأمراض.

٢= ربط الناس بالخدمات الصحية الشخصية الضرورية لهم، وضمان توفير الرعاية الصحية عندما لا يكون ذلك متاحاً.

٣= تقييم فعالية الخدمات الصحية الشخصية، والعامة، وسهولة الوصول إليها، وجودتها.
٤=مراقبة الحالة الصحية للمجتمع لتحديد المشاكل المحتملة.

٥=تشخيص المشاكل الصحية والمخاطر في المجتمع، والتحقيق فيها.

٦=حشد الشراكات المجتمعية لتحديد وحل المشكلات الصحية.

٧=تطوير السياسات والخطط التي تدعم الجهود الصحية الفردية والجماعية.

٨= تنفيذ القوانين واللوائح التي تحمي الصحة، وتضمنها.

٩=ضمان وجود قوة عاملة مختصة في مجال الصحة العامة والشخصية.

١٠=الحث على تبني رؤى جديدة وحلول مبتكرة للمشاكل الصحي

<u>معايير سلامة المرضى:</u>

سلامة المرضى هي عبارة عن مجموعة من التدابير والإجراءات التي تقوم بها المؤسّسات الصحية لحماية المريض من أيّ نتائج سلبية أو خطيرة عندما يتلقّى نوعاً معيناً من الخدمات الصحية، وبمعنى آخر فإنّ سلامة المرضى تعني الانضباط الجديد الصحي الذي يعتني بكتابة التقارير ومتابعة الأعمال الطبية من خلال:

معايير الرعاية الصحية الآتية:

سلامة بيئة المؤسسة الصحية يتضمن ذلك المواصفات والأسس التي يجب أن تتوفّر في المباني الصحية على اختلاف مواقعها ومساحتها مع ضرورة تنظيم وتنسيق التوزيع الداخلي للغرف والأخذ بعين الاعتبار مواصفات مواد البناء المستخدمة وأنظمة التكييف والإضافة،

كما يجب أن تحتوي المباني على وسائل الحد من خطر الحريق، والتمديدات الخاصة بالماء والكهرباء وضمان عملها على مدار الساعة دون توقف مراعاةً لاحتياجات المرضى ومقتضياتهم.

و معايير السلامة هي مجموعة من القواعد والإرشادات المحلية والعالمية التي لا بد من توفرها في كافة المؤسسات بمختلف مجالاتها، سواء كانت تعليمية، أو اجتماعية، أو صحية؛ وذلك لتقليل المخاطر، وحماية كافة الأفراد الموجودين فيها من عاملين وزائرين،

وتختلف معايير السلامة من مكانٍ لآخر تبعاً لطبيعة عمله، وفي هذا المقال سنقدم لكم معايير السلامة في المستشفيات.

معايير السلامة في المستشفيات :

التعامل السليم مع النفايات الطبية.

توفير معدات الوقاية الشخصية الخاصة بكل موظف، سواء كان ممرضاً، أو طبيباً، أو عامل نظافة. رقابة تطبيق تعليمات الوقاية لدى كل العاملين.

زيادة الوعي لدى عمال النظافة حول المخلفات الطبية من خلال توفير الكتيبات للعاملين والزوار. تدريب عمال النظافة حول طرق التعامل والتخلص من النفايات الطبية.

التأكد من تطبيق الزوار والمراجعين والعمال لكافة قوانين السلامة. التأكد من صلاحية مخارج الطوارئ. التأكد من صلاحية ووجود أجهزة الإنذار.

التأكد من تطبيق كافة تشريعات السلامة المهنية والصحية.

التدريب على أهمية السلامة للموظفين والطاقم الصحي، والإدارة.

الرقابة على عمليات التنظيف والغسيل. توفير اللوحات الخاصة بالسلامة المهنية.

و يجب ملئ استمارة و تعريف المريض بالطريقة الصحيحة، عن طريق التعريف باسمه ورقم دخوله.

تحسين وسائل الاتصال الفعالة من خلال تجنب استخدام المختصرات غير المفهومة مع المريض،

وتسجيل كافة أساسيات الدواء قبل إعطائه للمريض مثل: اسم المريض، واسم الدواء، والجرعة، وطريقة الإعطاء، والوقت. تأمين استخدام الأدوية ذات الخطورة العالية من خلال وضعها في مكان مخصص، وعليه علامة خطر، مع مراجعة الأدوية من أكثر من ممرض قبل إعطائها.

تحديد مكان العملية، والتأكد من الجهات العملية، مع وجود نموذج الموافقة على العملية، والشامل لكافة البيانات المطلوبة.

تقليل تعرض المرضى للسقوط لمنع الإصابات من خلال وجود الممرض عند تحرك المريض، وجعل الأسرّة في الوضع المنخفض، مع توفير الإضاءة الجيدة، ورفع حواجز الأسرة عند النوم.

تقليل انتقال عدوى المستشفيات من خلال غسل اليدين بعد كل إجراء، وتوفير وسائل غسل اليدين.

متطلبات السلامة للعاملين في المستشفيات إجراء فحص طبي للعاملين عند الالتحاق بالعمل، مع الحرص على الفحص الدوري المستمر.

التقيد بكافة شروط السلامة المهنية الموضوعة من الإدارة. ارتداء مستلزمات الوقاية الشخصية خلال العمل، كقناع الوجه. تسجيل كافة الحوادث في سجل السلامة المخصص للعمل.

و من مهام عمل إدارة أنظمة الأمن والسلامة :

معرفة القوانين والتشريعات الخاصة بالسلامة والصحة المهنية والمحلية والدولية.

تقييم وتحليل مخاطر السلامة المهنية في المستشفيات.

توفير خطة سلامة في المستشفيات للحفاظ على السلامة المهنية للعاملين، تبعاً لنتائج التقييم وتحليل المخاطر.

تخطيط طرق الإخلاء في حالات الطوارئ الخاصة؛ كالحرائق. تنظيم الأمن الداخلي، للسيطرة على مصادر الإزعاج.

تطوير عملية التعامل مع النفايات الطبية بالطرق السليمة. رفع مستوى السلامة المهنية لدى العاملين في المستشفيات.

تطبيق شروط وإجراءات السلامة في المستشفيات بما يتطابق مع القوانين من دائرة الدفاع المدني. تنفيذ سياسة ضبط جودة الأداء، مع التطوير المستمر لأساليب العمل.

<u>الرعاية الصحية:</u>

تشتمل الرعاية الصحية على مجموعة محددة من الخدمات الأساسية التي توفّر علاجاً للمشاكل الصحية إضافة إلى الوقاية من الأمراض، وتحسين السلوكيات الصحية، توفرها الدولة للعناية بصحة المواطنين فتقوم بذلك المؤسسات في القطاع العام أو القطاع الخاص، وهي تتضمّن كل المستشفيات، والصيدليات، والعيادات، وتعمل فيها الكوادر البشرية مثل: الأطباء، والممرضين، وكلّ من يعمل في المجال الطبّي أو البحوث الطبية.

مظاهر الرعاية الصحية حددت منظمة الصحة العالمية عدّة متطلبات للصحة كالتالي:

الأمان والسلم: إنّ شعور الفرد بالأمان من الأساسيات التي لا بدّ من توفّرها ليحيا الشخص حياة صحية تخلو من الضغوطات النفسية، والإصابات.

المسكن: يعتبر من ضروريات الحفاظ على صحّة أفراد الأسرة الواحدة.

التعليم: يساعد التعليم على زيادة وعي الأفراد بالصحة العامة وطرق المحافظة عليها.
الغذاء: التغذية السليمة التي تتضمن تناول وجبات غذائية متكاملة ومتوازنة تحتوي على كل العناصر الغذائية من أساسيات الحفاظ على الصحة، وتجنّب الكثير من الأمراض.

الدخل: حيث إنّ الفقر من العوامل التي تؤثّر سلباً على الصحة الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، كما أن توفر الدخل المناسب يساعد على تلبية الاحتياجات الأساسية للأفراد.

استقرار البيئة: تتضرّر الصحّة العامة للأفراد إذا ما حدث أيّ خلل بيئي مثل: تشكّل الأمطار الحمضية، واتساع ثقب الأوزون، أو كوارث طبيعية كالفيضانات.

استدامة الموارد: حيث إنّ توافر الموارد بمختلف أنواعها: الطبيعية، والبشرية، والمادّية، وعدم انقطاعها يساعد في المحافظة على الصحّة.

يتّضح من متطلّبات الصحة التي سبق ذكرها أن مسؤولية توفيرها لا تقع على الجهاز الطبي فحسب، فالصحّة لا تؤخذ بوصفة طبّية، بل تحتاج إلى تضافر جهود كل قطاعات المجتمع، مثل: القطاع الصحّي، والبيئي، والتربويّ، والاجتماعي، والإنتاجي، وغيرها.

مظاهر صحة الفرد:

هناك عدّة مظاهر تدلّ على أنّ الفرد يتمتّع بصحة جيّدة، ومن ضمنها، أن يكون الوجه صافياً ومتورّداً، وأن يكون نشيطاً من الناحية البدنية، ومنفتحاً من الناحية الذهنيّة، وعنده القدرة على التحكّم بالضغوط التي تواجهه بشكل سليم،

وفي الختام يمكن القول بأنّ الصحة تختص بعدم ثبوتها وهي حالة متغيّرة طول الوقت، غير أنّ سلوكيات كلّ فرد هي التي تحدد طبيعة الحالة الصحّية له في المستقبل، فالحفاظ على تناول غذاء صحّي، وممارسة الرياضة بشكل يوميّ من الأمثلة على السلوكيات التي تحافظ على حالة صحّية جيّدة.

<u>سلامة الغذاء:</u>

يُمكن المحافظة على سلامة الغذاء من خلال وضع مجموعة من الاتفاقيات والنصائح الطبية الخاصة بالوجبات الغذائية المقدمة للمرضى، فلا بدَّ أن تكون خالية الأخطار، وأن تحدّ من مضاعفات الأمراض بحيث لا تحتوي على ما هو ضارّ للصحة،

لذلك يجب الاستعانة بالنظام العالمي الوقائي الذي أوصت ونصحت به الصحة العالمية للوقاية من الملوّثات الغذائية في المؤسّسات الصحية.

<u>منع العدوى:</u>

يجب وقاية المرضى والعاملين في المؤسسات الصحية من مخاطر العدوى المكتسبة، ويكون ذلك من خلال إيجاد أماكن نظيفة وصحية خالية من الجراثيم في المستشفيات والمراكز الصحية، وإجراء الفحوصات اللازمة للكشف عن معدلات العدوى في المؤسسات الصحية والتعرف على أسبابها وطرق الوقاية منها والحد من عواقبها ونتائجها، لذلك يجب المقارنة بين المستشفيات وتطبيق سياسات العزل، وغسل الأيدي، والتطهير، والتعقيم باستخدام الأدوات والأجهزة المختلفة لمنع تفشي وتضاعف انتشار الأمراض الوبائية بين الموجودين في أيّ نوع من أنواع المؤسسات الصحية.

الصحة الوقائية:

للصحة الوقائية دور مهم في عمليات البحث والاستقصاء والتبليغ عن وجود حالات مرضية معدية، حيث يتمّ إجراء فحوصات بشكلٍ مستمر لجميع العاملين في المؤسسة الصحية، وتنفيذ آليات التحصينات اللازمة للشرائح المختلفة في المستشفى، فمثلاً يحتاج المواليد الجدد إلى مجموعة من الأمصال، والطعوم الدورية المهمة للحفاظ على سلامة أعضاء الجسم، وأن تحتوي المستشفى أيضاً على كمية كافية من الدم عند حاجة المرضى إليه أو خلو المتبرعين مع ضرورة حفظه بطرق صحية وآمنة.

التثقيف الصحي الغذائي:

لقد ازدادت أهميّة تثقيف النّاس بالغذاء والتغذيّة؛ حيث إنّ التثقيف الغذائي عِبارةٌ عن طرقٍ ووسائِلٍ تُساعِد النّاس في تَعلّم كيفية اختيار الغِذاء المُناسِب لهم، وطُرقُ المُحافظة عليه لِضمان سلامتهم،

وقد تكون هذه الوسائل التثقيفيّة من خِلال الإعلام المَرئي مثل التلفاز، أو المسموع مثل الراديو، أو من خِلال المُحاضرات، والمُناقشات، أو اللوحات الإرشادية.

سلامة الغذاء من حق النّاس أنّ يتوفر لهم الغِذاءُ السّليم وبكمياتٍ مناسبةٍ مُنذ لحظة إنتاجه، وخلال المراحل التي يَمر بها حتى يَصل إلى يد المُستهلك، وهو ما يطلق عليه سلامةُ الغذاء؛ فيجب على الشَّخص الذي يُعدُّ الطّعام أنّ يتّبع وسائلَ النّظافة، وشروط السّلامة لِتحضير وجبات طعامٍ خاليةٍ من المُلّوثات مثل: أنْ يَتم غسل الخضار والفواكه جيداً قبل استخدامها، وعدم خَلط اللّحوم والدّجاج النيء مع الخضار والأطعمة التي لن تطبخ، وغسل اليدين جيداً قبل البدء بالتحضير، كما يجب التأكد من حفظ الأغذية بشكلٍ جيد، وبالطّريقة الصحيحة؛ لِضمان استمرار صلاحيتها للاستخدام البشري

اهمية التثقيف الغذائي
التثقيف الغذائي هو عملية مساعدة أفراد المجتمع في الحصول على المعلومات والخبرات اللازمة لهم للقيام بالاختيار المناسب لغذائهم وذلك للمحافظة على صحتهم خلال حياتهم.
ويهدف التثقيف الغذائي إلى جعل المعلومات في صورة مبسطة يمكن فهمها وتطبيقها بسهولة مما يؤدى إلى تحسين العادات الغذائية للأفراد والمجتمع والتي تعمل على تمتعهم بصحة جيدة وبالتالي قدرتهم على العمل وتنمية المجتمع في كل المجالات.
المثقف الغذائي:
هو الشخص الذى يتلقى تعليما وتدريبا فى التغذية والتثقيف الغذائي ولديه القدرة على إيصال المعلومات بطريقة مناسبة للأفراد أو المجتمع الذى سيتلقى التثقيف الغذائي وأن يتمتع بالقدرة على إقامة علاقات طيبة مع المجتمع الذى يتعامل معه بالإضافة إلى القدرة على التواصل بوضوح مع المجتمع.

ويجب أن تتوافر الصفات التالية فى المثقف الغذائي:
-1لديه القدرة على الإصغاء.
-2لديه القدرة على الإقناع
-3لديه القدرة على التحدث بكلمات يفهمها الناس.
-4لديه القدرة على التحدث بما قل ودل من العبارات.
لديه القدرة على تصميم وتنفيذ الوسائل التعليمية المألوفة.
معوقات برامج التثقيف الغذائي:
يعتبر التثقيف الغذائي أحد البرامج المهمة في الخطط الوطنية للوقاية ومكافحة مشاكل التغذية، تحتاج الدول إلى برامج تثقيفية مدروسة لكى ترفع مستوى الوعى الغذائي والصحي لأفراد المجتمع، ولكن هناك العديد من المعوقات التي ساعدت على ضعف وقلة فاعلية أو تأثير برامج التثقيف الغذائي.
إيجاز أهم هذه المعوقات فيما يلي:
النقص في عدد المتخصصين في مجال الصحي والغذائي.
-1النقص أو ضعف التخطيط لبرامج التثقيف الغذائي
-2ضعف التنسيق بين الجهات ذات العلاقة
-3الاختيار الخاطئ للمجموعة المستهدفة
-5قلة الوعى الصحي بين أفراد المجتمع

ومن المعروف أهمية تأثير الغذاء على الصحة ويجب أن يزداد الاهتمام بالتوعية الغذائية ونشر ثقافة الغذاء بين أفراد المجتمع مع التركيز على الفتيات وصغيرات الاعمار على اعتبار أنهن هم الامومة القادمة وهن المسئولات عن إعداد غذاء الأسرة وإدارة شئونها بصفة عامة ووعى المرأة بالغذاء السليم يؤدى إلى تحسين المستوى الصحي للأسرة فضلا عن أن الأطفال يكتسبون من الوالدين كل العادات والسلوكيات ومن بينها النمط الغذائي الذى يسيرون عليه وبالتالي في حالة ما إذا كان لدى الأسرة الثقافة الغذائية والوعى بكيفية اختيار الغذاء السليم والفهم الصحيح لأسس التغذية السليمة فسيكون لدينا جيل يعرف ماذا يأكل وكيف يأكل.
لذلك فإن التثقيف الغذائي يعد من أهم الموضوعات التي يجب أن نوليها اهتماما كبيرا وذلك لنشر الوعى بمعرفة كيف نأكل جيدا. وتحديد كميات ونوعية الغذاء التي تكفى الإنسان وتساعده على مزاولة عمله ونشاطاته المختلفة طبقا لعمره وجنسه ومراعاة ذلك سيساعد فى تلافى حدوث سوء التغذية والذى يرجع إلى سببين رئيسيين:
-1استهلاك كميات غير كافية من الأغذية الآمنة وذات النوعية الجيدة.
-2تناول الطعام بكميات زائدة أو غير متوازنة.
والسبب ان يمكن تلافيهما بإتباع نظام غذائي مناسب أو صحي متوازن.
لذلك فإن الدول والحكومات المختلفة وكذلك المنظمات غير الحكومية تبذل جهودا كبرى لتحسين نوعية الغذاء وأحد هذه الجهود هو التثقيف الغذائي .

ومن الضروري أن يتم بطريقة تنجح في حث الناس على تبنى أنظمة غذائية وأساليب حياة صحية كما تحتاج برامج التثقيف الغذائي إلى أن نضع في اعتبارنا التطورات الخاصة بفهمنا للتغذية والتغيرات السلوكية. وتحتاج أيضا هذه البرامج إلى التحديث والتطوير المستمر تبعا لمختلف المتغيرات ويجب أن تتضمن هذه البرامج عدة نقاط أساسية منها التعريف بأّهمية التغذية الجيدة والكميات التي يجب أن نتناولها من الغذاء والكافية لنشاطنا وإعداد الوجبات العائلية الجيد. والمحافظة على الغذاء آمنا ونظيفا.
ومن الضروري معرفة التغذية المناسبة للعديد من الحالات المختلفة كالأْعمار السنية والحالات الصحية والمرضية. وتغذية الأطفال في المراحل السنية المختلفة.

تنقسم مكونات الغذاء إلى قسمين:
-1مكونات كبرى وهى التي تضم الكربوهيدرات والبروتين والدهون.
-1مكونات صغرى وتضم الفيتامينات والأملاح المعدنية.
ويجب ضرورة احتواء الوجبة الغذائية هذه العناصر بنسب متوازنة تحتوى الوجبة على الاحتياجات من الفيتامينات سواء الذائبة منها في الماء مثل: فيتامين"B" ، فيتامين "C" ومجموعة الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل (A.D.E.K) وذلك لأن لكل من هذه الفيتامينات أهمية بالنسبة للإنسان ويؤدى نقصها إلى ظهور أعراض سواء منها فسيولوجية أو مورفولوجية على الإنسان كما تؤدى زيادتها أيضا إلى حدوث بعض المشكلات.
وبالنسبة للأملاح المعدنية فهي أيضا تنقسم إلى قسمين:
الكبرى منها: توجد بكميات كبيرة في الجسم ومن أمثلتها (الكالسيوم، الماغنسيوم، الفوسفور، الصوديوم، البوتاسيوم ،الكبريت) .
والصغرى منها: تتواجد بكميات قليلة في الجسم ومن أمثلتها (الحديد والنحاس والزنك واليود والمنجنيز والكوبلت والكروم والقصدير والمولبيديوم والفلور).
وسائل التوعية:
الطرق والوسائل الملائمة لحث الناس على تبنى أنظمة غذائية سليمة يمكن أن يتم إيضاحها من خلال وسائل عديدة مثل وسائل الإعلام المرئية والمقروءة والمسموعة وعمل ندوات وورش العمل في الأندية ومنظمات المجتمع المدني المختلفة. والمدارس والجامعات وكذلك يمكن الاتصال المباشر بالفئات التي قد لا نصل اليها في المديريات والقرى . من خلال وسائل الأعلام وغيرها للتعريف بأّهمية الأغذية وإعداد وجبات متوازنة والتعريف بمخاطر سوء التغذية أيا كانت أسبابها.

وتحديد الكفاية الغذائية للمستهلك يتوقف على العمر أو الجنس أو النشاط البدني أو الحالة الصحية. وعند إعداد الوجبة الغذائية يجب مراعاة ذلك وحساب السعرات الحرارية كما يجب مراعاة عدم استخدام البروتين في إنتاج الطاقة والتركيز في ذلك على الكربوهيدرات معايير الغذاء الآمن.

ومن التغيرات التي طرأت على السلوك والنمط الغذائي عدم تناول وجبة الافطار والتي لها أهمية كبرى حيث أنها تأتى بعد فترة امتناع عن تناول الطعام طوال الليل ويسحب الجسم مخزون الطاقة من الكبد ليفي باحتياجاته. وعدم تناول الإفطار يؤدى الى الشعور بالكسل والدوار وعدم القدرة على التركيز.
ومن الظواهر السلبية التي طرأت على مجتمعنا أيضا اختلاف مواعيد الوجبات مما يؤدى إلى ارتباك في الشهية وينعكس ذلك على نوعية وكمية الغذاء ويحدث ذلك إذا أصبحت وجبة الإفطار ضعيفة وتلاها تأخر وجبة الغذاء عن موعدها وبالتالي قد لا يتم تناول وجبة العشاء وكل هذا يؤدى إلى سوء التغذية.

ويعد الثقيف الغذائي هو السبيل الأمثل لتلافى حدوث أمراض سوء التغذية والتعرف على أسس التغذية السليمة وكيفية تحديد الاحتياجات اليومية من العناصر الغذائية المختلفة وكذلك طرق إعداد وجبات صحية وآمنة فضلا عن الفهم الواضح لمكونات الغذاء ودور وأهمية كل مكون وما يترتب على نقص أو زيادة عنصر غذائي معين عن الاحتياجات المثلى منه.
تعديل السلوك الصحي للوصول إلى حالة صحية أفضل. وقد كان التثقيف الصحي في السابق يقتصر على إرشاد المرضى عن كيفية تناول الأدوية والامتناع عن بعض الأطعمة بهدف تحسين الحالة المرضية وكان هذا المفهوم يتناول من ناحية طبية فقط بعيدة عن العوامل الاجتماعية والنفسية.

والصحة تقوم على أمرين رئيسيين وهما خلو الجسم من الأمراض، أو الشفاء التام من مرض ما بعد علاجه، ومن الممكن تعريف الإنسان السليم على أنّه الفرد الذي ينظر إلى الحياة الواقعيّة ويستمتع بالسلامة الجسديّة، والصحة الجسدية والعقلية تقوم على مجموعة من الأمور وهي تناول الأطعمة التي تحتوي على العناصر الغذائية الكاملة، وممارسة التمارين الرياضية، بالإضافة إلى النوم العميق ولمدة كافية بشكل يوميّ،

<u>معلومات عامة عن الصحة بالنسبة للتثقيف الغذائي:</u>

من الخطأ شرب القهوة أو أي مشروب وهو ساخن جداً، لأن هذا يرفع من احتمالية الإصابة بداء سرطان المريء والفم، لذا يفضل شرب هذه المشروبات عندما تكون درجة حرارتها متوسّطة. ينصح بتناول اللوز بين الوجبات وعند الشعور بالجوع وبشكل يومي، وذلك لأنه يحتوي على الكثير من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، ولا تتوفر في الأطعمة.

يجب مضغ الخضار وخاصة القرنبيط والملفوف والبروكلي بشكل بطيء وجيد، وذلك لأن عملية المضغ تساعد الجسم على امتصاص أكبر نسبة ممكنة من المواد المكافحة لمرض السرطان والموجودة بهذه الخضار.

لتقليل فرصة الإصابة بقرحة المعدة، ينصح بمضغ العلكة الخالية من السكر لمدة ثلاثين دقيقة بعد كل وجبة. أداء الأعمال اليومية بكل هدوء وتأنٍ، وذلك لتجنب الإصابة بارتفاع ضغط الدم،

كما ينصح بتناول قطعة من الشوكولاتة على الأقل، وذلك لتحسين المزاج وتجنب الإصابة بفقر الدم.

إضافة نصف ملعقة صغيرة من القرفة إلى فنجان القهوة، هذا يساعد الأنسولين على القيام بوظائفه بشكل فعال في الجسم، لذا ينصح مرضى السكري بتناول هذا المشروب، كما أن هذا المشروب يخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

تناول ثلاث وجبات من الخضار والفواكه كل يوم، يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية بنسبة تصل إلى ٧٠%. يفضل عدم بل شعيرات فرشاة الأسنان بالماء قبل وضع معجون الأسنان، وذلك لأن الفرشاة الجافة تساعد على التخلص من جير الأسنان بنسبة تصل إلى ٦٠%.

تناول كأس من الشاي الأخضر بصورة يومية، يحول دون حدوث التأكسد في خلايا الجسم، وبالتالي يقلل من احتمالية تشكل الخلايا السرطانية في الجسم، وتجدر الإشارة إلى أنّ تناول الشاي الأخضر بلا سكر يعطي نتائج أفضل،

كما يفضل تناول تفاحة يوميّاً، لأن التفاح يحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي تقي الجسم من الأمراض. يجب الحرص على عدم حمل الأغراض الثقيلة، والمشي بصورة مائلة أو حتى الجلوس بشكل سلبي، لأن كل هذه الأمور تأثر على صحة العمود الفقري.

هنالك سلوكيات صحية إذا اتبعها الإنسان فإنها تحافظ على صحته منها:

١- ثلاث وجبات منتظمة خلال اليوم
٢- إفطار صباحي صحي
٣- تمارين رياضية منتظمة عدة مرات في الأسبوع (تقريباً ثلاث مرات)
٤- سبع إلى ثمان ساعات نوم
٥- المحافظة على وزن مثالي
٦- الامتناع عن التدخين والكحول

الغذاء والتغذيَّة الصحية:

يحتاج جسم الإنسان إلى تناوُل الغذاء بكمياتٍ مناسبةٍ للحصول على ما يحتاج إليه من عناصرَ غذائيَّة؛ حيث يحصل الجسم على الطاقة من خلال تناوُلِ هذا الغذاء، وبالتالي يستطيع النمو، والتّحرك، ومزاولة الأعمال المُختلفة، ومُقاومة الجراثيم، ومصادر الإصابة بالأمراض، وصيانة وترميم ما يَتلف من الخلايا والأنسجة.

هناك الكثير من أنواع الأغذية، ويحتاج الجسم إلى تناوُل مختلف الأنواع من هذا الغذاء من أجل تزويد الجسم بالعناصِر المختلفة، فلا يوجد نوعٌ معينٌ يحتوي جميع العناصِر التي يحتاج إليها الجسم،

وتنقسم المجموعات الغذائية إلى:

١=الحبوب: وتكمن أهميتها في إمداد الجسم بالطّاقة، والفيتامينات، والألياف، والمعادن، وعند تناوُلها يُنصح باختيار الحبوب الخالِصة، والخالية من السُّكريات والدهون؛ للاستفادة منها بأكبرِ قَدر.

٢=الخضروات: وتَكمن أهميتها بإمداد الجسم بالفيتامينات مثل: فيتامينa ، وفيتامينc ، وحمض الفوليك، والمعادِن مثل الحديد والمغنيسيوم، والألياف الصحية، ويُنصح بالإكثارِ من تناول الخضرواتِ الورقية مَرتين خلال الأسبوع، كما يَجبُ الابتعاد عن إضافةِ الدُّهون و التّوابل الكثيرة إلى الخضار عند تناولها.

٣= الفواكه: تَكمن أهميتها في إمداد الجسم بالفيتامينات المُختلفة، سواءً تمَّ تناولها مباشرةً أو عن طريق شُربِ عصيرها، كما أنها قليلةُ السُّعرات الحرارية، وتحتوي على نسبةٍ كبيرةٍ من الألياف، ويُنصح بتناول حباتِ الفاكهةِ أكثر من شربِ عصيرها؛ لأنها تَحتوي على الألياف الغذائية بكميات أكبر.

٤= اللحوم الحمراء والبيضاء، والبيض، والمُكسرات: وتكمن أهميتها في أنّها تمد الجسم بالبروتينات، والفيتامينات، والحديد، والزنك.

٥= الحليب ومنتجات الألبان: تكمن أهميتها في أنّها مصدراً مهما للبروتينات، والفيتامينات، والمعادن، والكالسيوم.

التثقيف الصحي للبيئية :

هي علاقة البيئة بصحة الانسان وهي فرع من فروع الصحة العامة و التي تعنى بجميع العناصر البيئية سواء الطبيعية او المنشأة والتي تؤثر على صحة الإنسان. ومن المصطلحات الأخرى التي تعنى بالصحة البيئية أو المستخدمة للإشارة إليها الصحة العامة البيئية، والوقاية البيئية. وتعتبر الصحة البيئية وثيقة الصلة بالعلوم البيئية و الصحة العامة حيث أنها تعنى بالعوامل المؤثرة على صحة الإنسان.

وتعالج الصحة البيئية كافة العوامل الفيزيائية و الكيميائية و الإحيائية خارج جسم الإنسان، بالإضافة إلى جميع العوامل التي تؤثر على السلوك و التصرفات. وتشمل الصحة البيئية تقييم و السيطرة على هذه العوامل البيئية التي من المحتمل ان تؤثر على الصحة. وتسعى الصحة البيئية نحو الوقاية من الأمراض و خلق بيئة من شأنها دعم الصحة. هذه التعريفات تستثني السلوكيات التي ليس لها علاقة بالبيئة، مثل السلوكيات ذات الصلة بالبيئات الاجتماعية و الثقافية كما تستبعد السلوكيات الناتجة عن الوراثة

.

وتعرف منظمة الصحة العالمية WHO الصحة البيئية على أنها: تلك الأمور الخاصة بصحة الإنسان و مرضه التي تحددها عوامل بيئية. كما تعنى الصحة البيئية بالنظريات و الممارسات العملية لتقييم العوامل في البيئة التي تؤثر على الصحة والسيطرة عليها.

وتشمل الصحة البيئية، كما يستخدمها المكتب الإقليمي للمنظمة الصحة العالمية في أوروبا، تشمل الآثار المرضية المباشرة الناتجة عن المواد الكيمائية و الإشعاعية و مواد بيولوجية أخرى، بالإضافة إلى الآثار التي تنتج غالبا بشكل غير مباشر وتؤثر على صحة الإنسان وعلى صحة البيئة بشكل عام سواء الجسدية أو النفسية أو الاجتماعية او الثقافية و التي تشمل على سبيل المثال السكن، التنمية الحضرية، واستعمال الأراضي و المواصلات.

وتعرف خدمات الصحة البيئية وفقا لمنظمة الصحة العالمية على انها:

الخدمات التي تطبق سياسات الصحة البيئية من خلال أنشطة الرصد والمراقبة. كما أنها تنفذ هذا الدور من خلال تعزيز وتحسين المعايير البيئية وتشجيع استخدام تقنيات وسلوكيات صحية وصديقة للبيئة. ولهذه الخدمات دورا رائدا في تطوير واقتراح مجالات جديدة .

تعتبر الصحة البيئية أو السلامة البيئية أو الأضرار البيئية أعراضًا لفقدان النظام البيئي الوشيك من ناحية القدرة الاستيعابية أو قدرته على تنفيذ الخدمات البيئية أوالخراب البيئي الوشيك، والذي يرجع لأسباب متراكمة مثل التلوث. ويمكن تعريفها أيضًا من ناحية الزراعة من أجل تقليل الآثار السلبية للأنشطة الزراعية.

يقصد بمصطلح الصحة البيئية :

إيقاظ اهتمامات الإنسان نحو الصحة البيئية، والتي غالبًا ما تكون شديدة الارتباط (ولكن باعتبارها جزءًا من الطب وليس علم البيئة). كما هو الحال مع الأثر البيئي، فإن ذلك المصطلح يفترض أن الأنظمة البيئية يمكن أن يقال عنها أنها حية).

بينما يبدو أن مصطلح السلامة أو الضرر ليس له ارتباط بهذا الأمر، إلا أنه يفترض أن هناك تعريفًا لمصطلح السلامة يمكن أن يقال أنه ينطبق على النظم البيئية،

فلا يشير فقط إلى إدراك أحد مستويات الصحة أو السلامة أو الضرر المحتمل، بل يشير كذلك إلى قرار عدم القيام بشيء ما (أكثر) للإضرار بهذا النظام البيئي أو من يعتمدون عليه.

يكون النظام البيئي في حالة جيدة إذا كان قادرًا على استعادة حالته ذاتيًا بعد المعاناة من اضطرابات خارجية. وهذا يطلق عليه المرونة.

إن مقاييس الصحة البيئية، مثل مقاييس مبدأ التنوع الحيوي الأكثر تحديدًا، تميل إلى الارتباط تحديدًا بـ منطقة بيئية أو حتى نظام بيئي. وتعتبر المقاييس التي تعتمد على التنوع الحيوي مؤشرات صالحة على الصحة البيئية، إذ أن الاستقرار والإنتاجية (مؤشرات جيدة على الصحة البيئية) يعتبران اثنين من التأثيرات البيئية للتنوع الحيوي.

ورغم ذلك، فهناك القليل من الأعراض الكونية لضعف صحة النظام أو الضرر اللاحق بسلامته:

- **تراكم مواد النفايات وتكاثر أشكال الحياة الأكثر بساطة (البكتريا، الحشرات) التي تتغذى عليها - إلا أنه لا يوجد نمو سكاني ناتج في تلك الفصائل الحيوانية والتي تتغذى عليها طبيعيًا؛**
- **فقدان الفصائل الحيوانية المركزية، والتي تمثل غالبًا حيوانًا مفترسا رئيسيًا مما يؤدي إلى تكاثر الحيوانات آكلة اللحوم الأصغر حجمًا، وكثيرًا ما يتسبب هذا في تشكيل ضغط هائل على تجمعات الحيوانات آكلة العشب؛**
- **ارتفاع معدل وفيات الفصائل الحيوانية بسبب المرض بدلاً من التعرض للافتراس أو المناخ أو ندرة الطعام؛**
- **هجرة فصيلة كاملة إلى إقليم ما أو خارجه، بما يخالف الأنماط المعروفة أو التاريخية؛**
- **تكاثر لأكثر من فصيل أو حتى فصيلة أحادية حيث كان يوجد سابقًا نطاق واسع من الفصائل المتنوعة حيويًا.**
- **صحة البيئة :**
- **هي إجراءات يتمّ اتباعها للسيطرة على العوامل البيئيّة من التلوّث لتتناسب مع حياة الإنسان وجميع الكائنات الحيّة، وبالتالي لا يختلّ التوازن البيئيّ وتستمرّ من خلال البيئة الصحيّة الحياة على الأرض من جميع النواحي.**
- **هناك العديد من العوامل البيئيّة التي تُؤثّر على صحة الكائنات الحيّة كالعوامل الكيميائية، والطبيعيّة، والفيزيائيّة، والبيولوجية التي تُسبّب الأمراض وتنقلها بشكلٍ مباشر وغير مباشر كالطفيليات، والبكتيريا، والفطريات، والفيروسات، والقوارض والحشرات، مما يُسبّب للإنسان أمراض مُعدية وخطيرة كالتيفوئيد والكوليرا والتهابات في الكبد (الكبد الوبائي) والتي تنتقل عند تلوّث المياه، أو الإصابة بتسمّم غذائيّ نتيجة تناول الأطعمة الملوّثة، أو الإصابة بالإجهاد الحراريّ والمُؤدّية للإصابة بضربات الشمس نتيجة ارتفاع درجات الحرارة؛ وغيرها الكثير من العوامل التي تُعرف بالخطيرة على صحة البيئة والكائنات الحية.**

- **نصائح للمحافظة على صحة البيئة:**
- **الحفاظ على نظافة البيئة. الحفاظ على نظافة الماء وسلامته والتأكّد من جودته قبل استخدامه. الحفاظ على جودة الأطعمة التي تقدم الغذاء للمستهلكين،**
- **كما يجب متابعة صحة العاملين بتلك المصانع بإجراء فحوصات دوريّة لهم حتى يُمنع انتقال الأمراض للأشخاص الآخرين. التخلّص من الفضلات بطريقةٍ صحيحة.**
- **الحفاظ على نظافة المنزل ومكوّناته ومحيطه ليكون مسكناً صحيّاً وخالياً من التلوّث والحشرات والقوارض، وهناك عدة إرشادات يجب اتباعها للحصول على مسكن صحي و التأكّد من خلوّ الماء من الملوّثات، والحفاظ على نظافة الخزانات وإغلاقها جيداً وتنظيفها من وقت لآخر.**
- **تجميع الفضلات والتخلّص منها بشكل دوري. تهوية المنزل بشكل جيد من خلال فتح النوافذ وخاصّة في فترة النهار. وضع حمايات على النوافذ. الحرص على تبديل الأسلاك الكهربائيّة المكشوفة،**
- **حفظ الأدوية والمواد المُشتعلة ومواد التنظيف في أماكن بعيدة عن متناول الأطفال.**
- **الإقلاع عن التدخين وتجنّب إشعال الحرائق في الأماكن العامّة للحفاظ على هواء نقيّ.**
- **التخلّص من عوادم السيارات، ومُخلّفات المصانع بطريقةٍ سليمة.**
- **الإكثار من زراعة الأشجار والتي تحدّ من التلوّث وتنقي الهواء.**
- **استبدال استعمال المبيدات الحشريّة الكيميائيّة بالمواد العضويّة الطبيعيّة.**
- **إنشاء المصانع بعيداً عن المناطق السكنية.**

- **الأمور المسببة لتلوّث البيئة تلوث الهواء:**
- **وينتج عن عدة أسباب كإلقاء النفايات في الشوارع ويصدر منها رائحة كريهة ممّا يتسبّب بتكاثر الحشرات، والقوارض، والبكتيريا، والفطريات التي تتغذّى عليها، وإشعال الحرائق ودخان المصانع ودخان السيارات واستخدام المواد الكيميائية مثل المبيدات الحشرية.**
- **تلوث الماء: وينتج عند إلقاء النفايات في المياه الجارية والينابيع والأنهار، وتسرّب النفط من السفن.**
- **تلوث التربة: وينتج تلوثها من خلال إلقاء النفايات المنزليّة والاستخدام الخاطئ للمبيدات الحشريّة.**

- **معايير جودة الهواء:**
- **تُعَّرف ملوثات الهواء بأنَّها أي مادة تتجاوز حدودها الدنيا تِبعاً لمعايير جودة الهواء والتي تشمل ما يلي: ثاني أكسيد الكبريت، وكبريتيد الهيدروجين، وأكاسيد النتروجين، والمؤكسدات الكيموضوئية مثل الأوزون والدقائق العالقة القابلة للاستنشاق وأول اكسيد الكربون والرصاص والأمونيا والكبريتات والفلوريدات والهيدروكربونات،**

- **ويُقاس تركيز هذه الملوثات بقياسات عدة وهي: جزء من المليون (PPMV) أو جزء من البليون (PPBV) أو مليغرام لكل متر مكعب من الهواء].(mg/m3) ١ [**

<u>الفلوريدات:</u>

- **تُنتَج الفلوريدات وتتصاعد إلى الهواء عن طريق العديد من الصناعات الكيمائية مثل: أسمدة الفوسفات، والألومنيوم، والهيدروكربونات التي تحتوي على الفلوريدا التي تُستخدم في صناعة الثلاجات وعبوات الغازات المضغوطة بالإضافة إلى الصناعات البلاستيكية.**
- **أضرار الفلوريدات يقوم جسم الإنسان بامتصاص الفلوريدا التي توجد في الهواء، حيث تتخلص كليتيه بنسبة ٥٠% منها ويترسب الباقي في الأنسجة العضلية له، وتؤدي تراكمها إلى حدوث تكَّلسٍ في العظام والأسنان، كما يؤثر رذاذ الفلوريدا وغازاتها في العجز التام للحيوانات وتلف أطراف النباتات وتساقط ثمارها بالإضافة إلى ضعف نموها بشكل عام.**
- **<u>ثاني أكسيد النيتروجين:</u>**

تنشأ أكاسيد النيتروجين عندما ترتفع درجات حرارة الاحتراق بنسبة تكفي لتجعل النيتروجين الجزيئي في الهواء يتفاعل مع الأكسجين، ومن المصادر الثابتة الرئيسية التي تُساهم في تكوين أكاسيد النيتروجين هي محطات توليد الطاقة التي تعمل بحرق الفحم.

- **أضرار ثاني أكسيد النيتروجين يؤدي استنشاق غاز ثاني أكسيد النيتروجين إلى العديد من الآثار السلبية على النباتات والحيوانات والمسطحات المائية ويعمل على تهيج الرئتين لدى الإنسان،**
- **وذلك من خلال تراكم السوائل فيها، كما يعمل ثاني أكسيد النيتروجين على تكوين حامض النيتريك عندما يتفاعل في الغلاف الجوي مُسبباً المطر الحمضي، كما يعمل على تكوين الضباب الدخاني الكيميائي الضوئي الذي يَنتُج من أشعة الشمس الموجودة في الطبقة السفلى من الغلاف الجوي، والذي يوصف على أنَّه ذو لون بني ضارب إلى الحمرة ويوجد في الغالب بالمناطق الحضرية.**
- **<u>ثاني أكسيد الكبريت:</u>**

يُعدّ ثاني أكسيد الكبريت (SO2) من المركبات غير العضوية والسامة، وهو لا يمتلك لوناً، كما أنّه ذو رائحة نفاذة قوية غيرُ مرغوبة وهو من الغازات الثقيلة، ويوجد طبيعياً في الغازات البركانية وفي بعض الينابيع، أمَّا صناعياً فإنَّه يُحَضَّر عن طريق احتراق الهواء أو مركبات الكبريت المختلفة التي تُشكل كميات كبيرة منه، كما يُمكن أن يتحد ثاني أكسيد الكبريت مع بُخار الماء في الغلاف الجوي ليُنتج حمض الكبريتيك وهو المُسبب الرئيسي للأمطار الحمضية،

- **ومن الممكن أن يُصبح في الحالة السائلة عند تعريضه لضغط معتدل في درجة حرارة الغرفة، ويتجمد عند ٧٣- درجة مئوية أمَّا درجة غليانه فهي ١٠- درجة مئوية تحت الضغط الجوي، ويُستخدم ثاني أكسيد الكبريت كمطهر وعامل اختزال ومُبيض وفي تحضير الكبريتات ويعتبر من المواد الحافظة خاصة في الفواكه المُجففة.**

- **أضرار ثاني أكسيد الكبريت يَكمُنُ تأثير ثاني أكسيد الكبريت السلبي عندما يُصبح تركيزه ٠.٧٥ جزء في المليون لمدّة ٣٠ دقيقة على وظائف الجهاز التنفسي للأصحاء، كما يُؤثر زيادة تركيزه على النباتات والمسطحات المائية والمباني والآليات المختلفة.**
- **<u>أول أكسيد الكربون:</u>**

يُعدّ أول أكسيد الكربون (CO) من المركبات غير النشطة نسبياً، عديمة الرائحة والتي لا طعم لها أو لون، ويتفاعل في معظم الأحيان مع الأكسجين مُكوّناً ثاني أكسيد الكربون (CO2) ويتواجد بشكل طبيعي وبتركيزات قليلة جداً في الغلاف الجوي التي مصدرها البراكين والحرائق التي تحدث في الغابات، كما يعتبر الإنسان المساهم الرئيسي في تكوين أول أكسيد الكربون من خلال الدخان المنبعث من السيارات.

- **أضرار أول أكسيد الكربون يُعتبر أول أكسيد الكربون من الغازات السامة جداً التي تؤثر في عملية التنفس على جميع المخلوقات الحية بما فيها الإنسان، حيثُ إنَّه يُؤثر على البروتين الموجود في الدم الذي يحمل الأكسجين من الرئتين إلى خلايا جسم الإنسان وهو الهيموجلوبين الذي يُعتبر أكثر عُرضة بمقدار مئتي مرة لربط أول أكسيد الكربون معه بدلاً من الأكسجين،**
- **ويعني ذلك أنَّ الشخص الذي يتنفس كمية كبيرة من أول أكسيد الكربون يُمكن أن يتشبع به الهيموجلوبين، مما يؤثر في قدرة توصيل الدم للأكسجين إلى خلاياه بشكل طبيعي، كما يؤثر أول أكسيد الكربون بشكل غير مباشر في تراكم بعض أنواع من الغازات الدفيئة في طبقة التروبوسفير، كما يعمل على زيادة مستوى تركيز الميثان والأوزون عن طريق التفاعل مع بعض المواد الكيميائية التي تُلحق ضرراً كبيراً على الميثان والأوزون.**
- **<u>الرصاص:</u>**

يُعدّ الرصاص من المعادن ضعيفة التوصيل للكهرباء، مقاوم للتآكل، ليّن، ذو لون رمادي أو أبيض أو فضي، كما يمتاز بكثافته العالية وقدرته على امتصاص أشعة غاما والأشعة السينية، ويُعدّ من أقدم المعادن فقد عُرف منذ العصور الوسطى، ويمتلك الرمز (Pb) وهو اختصار للكلمة اللاتينية].(plumbum) ٥ [أضرار الرصاص يُنتج الرصاص ما يُسمى بظاهرة التسمم التراكمي التي أعراضها كالتالي: ألم في البطن والإسهال يليه الإمساك والغثيان والقيء والدوار والصداع والضعف العام، وسبب هذه الظاهرة تراكم عنصر الرصاص ومركباته في جسم الإنسان ولمدّة طويلة من الزمان إلى أن تصل في بعض الأحيان إلى الموت، ومن الممكن أن يؤثر على الأطفال من خلال تراكمه في أجسادهم والتسبب في عجز معرفي لديهم، كما يُسبب للبالغين أمراضاً كلوية، كما يعمل الرصاص على تلويث الهواء من خلال استخدامه كمضاد للفيروسات في مادة البنزين.

مفهوم جودة الماء:

- **يعني مصطلح جودة الماء تقييم نوعية الماء وتحديد تركيز جمع مكوّناتها والإضافات التي تضاف إليها، ثم مقارنة نتائج هذا التركيز مع الغرض الذي ستستعمل له هذه المياه، فعلى سبيل المثال، تعتبر المياه المقطّرة من أكثر أشكال المياه جودةً، إلا أنّها ليست مناسبة لجميع الكائنات وتعتبر بيئة غير مناسبة لها،**
- **ولهذا فمن غير الممكن قياس الجودة دون تحديد الأغراض المستخدمة، فالمياه التي تستخدم في المنازل للشرب وإعداد الطعام، تختلف عن تلك المستخدمة لتربية الأسماك، أو تلك المستعملة لري المزروعات،**
- **ففي حين تتميّز مياه البحار والمحيطات بجودتها العالية بالنسبة للعديد من أنواع السمك، إلا أنّها غير مناسبة لبعض الكائنات الأخرى ومنها البشرية.**

- **معايير قياس جودة الماء:**

- **مقاييس فيزيائية لجودة المياه:**
- **درجة الحرارة: تؤثر بشكل مباشر على العمليات البيولوجية في الماء، حيث يؤدّي ارتفاع درجة الحرارة إلى انخفاض تركيز الأكسجين المذاب في الماء وزيادة معدل عمليّات الأيض للكائنات الحية وتسريع تكاثرها.**
- **التعكر: تؤدي الأجسام الصلبة التي لا تذوي في الماء مثل الطحالب وذرات الرمال والبكتيريا إلى تعكر لون الماء، الأمر الذي يؤدي إلى تقليل إمكانية دخول أشعة الشمس إلى التجمعات المائية وبالتالي تقليل عملية التمثيل الضوئي وتقليل تركيز الأكسجين مع زيادة تركيز ثاني أكسيد الكربون في الماء، مما يؤثر سلباً على الكائنات التي ستشرب هذه المياه،**
- **لون وطعم ورائحة الماء: من المعروف أنّ الماء لا طعم، ولا لون، ولا رائحة له، وبالتالي فإنّ وجود أيّ صفة من هذه الصفات يعني تلوّث الماء.**

- **مقاييس كيميائية لجودة المياه الملوحة:**

- **عادةً ما توجد الأملاح في الماء**
- **بطريقة طبيعيّة تنتج عن ذوبان الصخور أو الأملاح الموجودة في التربة،**
- **أو بطريقة غير طبيعية بفعل الإنسان من خلال استعمال الأسمدة الكيميائية أو خلط المياه الصالحة للشرب بمياه المجاري.**
- **النيترات والفوسفات: تؤدّي زيادة نسبة النيترات والفوسفات في الماء إلى تكاثر الكائنات الحية النباتية بسرعة في الماء، وعلى وجه الخصوص الطحالب، مما يقلل التمثيل الضوئي للنباتات، وتركيز الأكسجين فتموت معظم الكائنات التي تعيش في الماء، كما أنّ زيادة النيترات في مياه الشرب يؤدّي إلى اتصالها مع مادة**

الهيموغلوبين الموجودة في كريات الدم الحمراء وإعاقة نقل الأكسجين في الجسم والإصابة بمرض الازرقاق وخاصةً لدى الأطفال .

- **الأكسجين: تحتاج الكائنات التي تعيش في الماء إلى نسبة تركيز معيّنة من الأكسجين، حيث يصل التركيز الأدنى للحياة في الماء إلى ٤ملغم/لتر، ولا تستطيع الكائنات العيش بتركيز أقلّ. درجة الحموضة : ويقصد به نسبة درجة حامضية أو قاعدية الماء، حيث يقاس pH في مجال ٠- ١٤، وعندما تكون نسبة pH=7 فهو متعادل، أمّا إذا كانت أقلّ من ٧ فهو حامضي، أما أكثر من ٧ فهو قاعدي.**
- **عسر الماء: يقصد بعسر الماء تركيز أيونات الكالسيوم والمغنيسيوم مجتمعة في الماء، فكلّما زاد تركيز هذه الأيونات زاد عسر الماء، وبالتالي زيادة ترسبات في الأملاح.**
- **معادن ثقيلة: تؤثر المعادن الموجودة في الماء على صحّة الإنسان، سواء كانت معادن طبيعيّة ناتجة عن ذوبان الصخور، أو معادن صناعية ناتجة عن المياه العادمة.**

- **المقاييس البيولوجية:**

- **يقوم مبدأ المعيار الإحيائي البيولوجي على قياس نسبة الكائنات الحية وخصوصاً اللافقاريات التي تعتبر أكثر الكائنات حساسية ضد التلوث، التي تعيش وتتكاثر داخل الوسط المائي، حيث يجب أن يتراوح المعامل الإحيائي بين ٠ و١٠، وكلّما زادت القيمة من ستة إلى عشرة كان ذلك معياراً على جودة مياه مرتفعة.**

- **مقاييس إشعاعية:**

- **يقصد بها المواد المشعة، والتي تؤدي إلى تلوث المياه، وقد يكون مصدر هذه المواد المشعة إلى ذوبان الصخور المشعة أو رمي مخلفات المواد المشعة الناتجة عن المصانع أو المستشفيات أو المختبرات في الماء، ويعتبر هذا الأمر خطيراً جداً لتأثيره على مبنى المادة الوراثية للإنسان DNA وتسببه بحدوث طفرات فيها، أو الإصابة بمرض السرطان.**

- **<u>الماء الصالح للشرب:</u>**
- **يعتبر الماء هو أساس الحياة على الأرض وهو عصب الحياة لجميع المخلوقات فدونه لا يوجد حياة، وهو ينتج من اتحاد ذرتي هيدروجين مع ذرة أكسجين، وجعل منه الله تعالى كلّ شيء حي، فهو مهم جداً لاستمرارية حياة الكائنات الحية كما يُستخدم لقضاء الكثير من الأشياء، بدءاً من التنظيف والطهارة وغسل الأجسام والمواعين والملابس، وانتهاءً بالصناعة والزراعة وغيرها من الأشياء الأخرى التي يعد الماء ضرورياً لأجل قضائها.**

- **يشكل الماء مساحة ثلاثة أرباع الكرة الارضية، لكن نسبة الماء الصالح للشرب لا يعدّ إلا نسبة قليلة جداً، كما أنّه يشكل معظم أجزاء الكائن الحين مما يجعله مهماً جداً لشرب الإنسان والحيوان والنبات، ولا يمكن لأي منهم أن يعيش دون شرب الماء.**

- **<u>معايير الماء الصالح للشرب لنقاء الماء معايير عدة منها ما يلي :</u>**
- **يكون نقياً لا طعم له ولا لون ولا رائحة. يكون خالٍ من أية شوائب وعوالق طبيعية أو حيوية، ومن وجود أي مركبات غير عضوية أو عضوية. يكون خالٍ من أية ملوثات بيولوجية كالجراثيم والميكروبات وناقلات الأمراض،**
- **كما أنّ الماء الصالح للشرب يحتوي على عناصر معدنية بنسبة محددة، يجب ألا تزيد عنها، ومن بين هذه الاملاح المعدنية الكبريتات، والكربونات، والأنيونات، والصوديوم، والمغنيسيوم، وكاتينونات الكالسيوم،**
- **حيث إنّ زيادة تركيز المغنيسيوم والكالسيوم تسبب عسر الماء.**
- **يكون خالٍ من المعادن الثقيلة كالرصاص، والزئبق، والزرنيخ، والنترات، والحديد، فلا يجوز أن تزيد نسبة الرصاص عن ١٠ ميكروغرامات لكل لتر.**
- **لا ترتفع نسبة المواد الذائبة فيه عن حد معين. يكون متعادلاً غير حمضي ولا قاعدي. لا يحمل أي تأثيرات سيئة على الصحة. تكون نسبة الأكسجين المذابة فيه عند درجة حرارة ٢٥ درجة مئوية بين ٥ إلى ٨ مليغراماً/لتر وأن تكون نسبة ثاني أكسد الكربون الذائبة فيه عند درجة الحرارة نفسها بين ٢ إلى ٣ مليغراماً/لتر**
- **، ودرجة معامل الانكسار الضوئي عند درجة حرارة ٢٠ ْ مئوية تساوي ١.٣٣ وحدة،**
- **وأن تكون الحرارة النوعية له عند درجة حرارة ١ ْ مئوية تساوي ١.٠٠ كيلوجول/ كغم درجة.**
- **القراءات الدقيقة للماء الصالح للشرب لمكونات الماء قراءات دقيقة حتى يكون صالحا للشرب وهذه القراءات هي:**
- **اللون: بين .pt/co 1-20 درجة العكورة .UNT 1-10 :درجة الحرارة: من ١٣ إلى ٣٥ درجة مئوية. قيمة الأس الهيدروجيني: بين ٦.٥ و٨.٥. مجموعة الأملاح الذائبة TDS ملغم/لتر: بين ٣٠٠ إلى ١٥٠٠ كالآتي: الصوديوم: بين ٢٠ إلى ١٧٥ مليغراماً/لتر. البوتاسيوم: بين ١٠ إلى ١٢ مليغراماً/لتر. الكالسيوم: بين ١٠٠ إلى ٢٠٠ مليغرام/لتر. المغنيسيوم: بين ٣٠ إلى ٥٠ مليغراماً/لتر. الكلوريد: بين ٢٥ إلى ٢٠٠ مليغرام/لتر. الكبريتات: بين ٢٥ إلى ٢٥٠ مليغرام/لتر. النترات: بين ٢٥ إلى ٥٠ مليغراماً/لتر.**

- **تلوث المياه :**

- **هو تعرّض نوعية المياه لتغييرات سواء كانت فيزيائيّة أو كيميائيّة؛ ويترك هذا التغيير أثراً سلبياً على الكائنات الحية؛ حيث يجعل من المياه غير صالحة لاستهلاك الكائنات الحية؛ ويظهر الأثر السلبي بشكل مباشر على حياة الأفراد، والأسرة، والمجتمع؛ نظراً لكونها مطلباً حيوياً لجميع الكائنات الحية فوق الأرض؛ فهي سبب رئيسي للحياة.**
- **يُمكن تعريف التلوث المائي: بأنه إلحاق التلف أو الضرر أو الفساد بنوعية المياه؛ وبالتالي إخلال المنظومة البيئية بشكل عام؛ فتتراجع قدراتها على القيام بالدور الطبيعيّ، ويترتب على ذلك الأثر السلبي الاقتصادي وخاصّة فيما يتعلّق بموارد الثروة السمكيّة والأحياء المائية؛ ويشمل مفهوم التلوّث المائي: تلوث كافّة مجاري الأنهار، والمحيطات، والبحيرات، والسدود ومياه الأمطار، والمياه الجوفية، والآبار.**
- **معيار D.B.O. لقياس تلوث المياه: هو معيار يشيع استخدامه غالباً في قياس تلوّث المياه؛ ويقيس الطلب البيولوجي للأكسجين خلال مدّة زمنية لا تتجاوز الخمسة أيام؛ حيث يحسب كمية الأكسجين المطلوبة لتحليل المواد العضوية الموجودة في الماء كالبكتيريات؛ ويكون ذلك تحت تأثير درجة حرارة ٢٠ C°وتُقاس وحدتها في الظلام بـMg/L ،**

- **أمّا فيما يتعلّق بمستويات الجودة للمياه فإنها تكون على النحو التالي:**
- **جيد: في حال كان ناتج قيمة معادل فرد أصغر من ٣ .Mg/L**
جيدة: يُمنح هذا المستوى في حال كان ناتج قيمة معادل فرد تتراوح ما بين ٣-٥ .Mg/Lمتوسطة الجودة: وتعتبر المياه متوسطة الجودة في حال حصلنا على نتيجة معادل فرد تتراوح قيمتها ما بين ٥-١٠ .Mg/l
- **متوسطة: تصنف المياه بأنها رديئة في حال كانت قيمة معادل فرد تتراوح ما بين ١٠-٢٥.Mg/l**
- **ضعيفة: تكون المياه بهذا المستوى في حال كانت قيمة معادل الفرد أصغر من ٢٥ .Mg/lيُشار بمعادل فرد إلى ثلث خارج قسمة التلوث اليومي المتوسط الناجم عن صناعة ما، على التلوث اليومي الذي يتسبب به فرد واحد.**

- **أنواع تلوث المياه:**

- **تنقسم أنواع تلوّث المياه إلى نوعين رئيسيّين، وهما:**
- **التلوث الطبيعي: هو ذلك التلوث الذي يحدث في الخصائص الطبيعية للماء ليجعل منه غير مقبول أو صالح للاستخدام البشري؛ ويحدث ذلك تحت تأثير درجات الحرارة أو نسبة الملوحة أو ازدياد عدد المواد العالقة به؛ ويشار إلى أنّ ارتفاع نسب الملوحة يُعزى غالباً لارتفاع كمّيات التبخر في مياه البحيرات أو الأنهار، ويترك ذلك رائحة كريهة في المياه ويغيّر لونها ومذاقها.**

- **التلوث الكيميائي: يُعّد هذا النوع من أكثر المشاكل التي تواجه الإنسان خطورة؛ إذ يتلوث الماء نتيجة تدخل بشري بإلقاء المواد الكيميائية الخطرة في المياه؛ كمركبات الرصاص، والزئبق والمبيدات**

- **دور التثقيف الصحي في إدارة المخلفات الطبية:**

من خلال عرض الأخطار ناتجة من المخلفات الطبية نلاحظ أن هناك جانب كبير من المسئولية في التعامل مع هذا النوع من المخلفات يختص به عنصر التثقيف الصحي والذي تكون أحد أهدافه الأساسية هي :

إيصال المعلومات الصحية بالطريقة الصحيحة وخصوصاً للفئات الاجتماعية المعرضة لخطر الإصابة بالأمراض أو الحوادث مثل العناصر الطبية .

تزويد الناس بالمهارات اللازمة لتمكينهم من المشاركة في حل مشاكلهم الصحية وللمشاركة بتغيير الأفكار والسلوكيات والعادات الصحية الخاطئة إلي الصحيحة .

يهدف التثقيف الصحي إلي الاستفادة المثلي من الخدمات الصحية علي مستوي المركز الصحي والمجتمع، لذلك التثقيف الصحي يهدف إلي أحداث التعليم وليس لمجرد نشر المعلومات "الدعاية الصحية". وهو أحد عناصر الرعاية الصحية الأولية الأساسية الذي يهدف إلي تغيير الأفكار والعادات والسلوكيات الصحيحة في المجتمع ويوصف بأنه كالإسمنت الذي يربط عناصر الرعاية الصحية الأولية .

من خلال خبرتنا والدراسات والاستبيانات التي أجريناها حول المخلفات الطبية الصلبة ومصادرها وطرق تجميعها والتخلص منها وجدنا أن هناك قصور كبير وعدم الدراية بمخاطر المخلفات الطبية وكيفية التعامل معها وذلك نتيجة لغياب دور الوعي الصحي، وذلك من قبل المواطنين عامة وعاملي النظافة خاصة، وكذلك من الطاقم الطبي بالكامل.

- **ما هي النقاط المتعلقة بالمخلفات الطبية والتي يجب أن يركز عليها قسم التثقيف الصحي:**

تعريف التلوث بصفة عامة :

تعريف المخلفات وأنواعها ومدي الاستفادة منها ومدي خطورتها .
التركيز علي التعريف بالمخلفات الطبية وأضرارها ومدي خطورتها .
تصنيف المخلفات الطبية من حيث الخطورة .
الحث علي إتباع نظام الفرز والتعريف بأهميته .
شرح كيفية التعامل مع المخلفات الطبية وكيفية التخلص منها .
التعريف بالأمراض التي تنتقل عن طريق المخلفات الطبية وتصنيف هذه الأمراض .
تعريف مفهوم العدوى وكيفية انتقالها .
تحديد النقاط الرئيسية للسيطرة على العدوى من الأمراض المعدية وطرق الوقاية منها .
عمل الملصقات والمطويات الصحية التي تهدف إلى إيصال المعلومة الصحية للفئة المستهدفة

.

يجب أن لا تقتصر النقاط السابق ذكرها على الأطقم الطبية فقط بل يجب أن يشمل ذلك

كل المواطنين وذلك من خلال الإعلام الإذاعي المسموع منه والمرئي كذلك أن يصل إلى محاضرات التثقيف في المنتديات والمدارس، حيث أن هذه تشمل كل فئات المجتمع فقد يكون لدينا مريض وله مرض معدي ويكون نزيلاً في بيته بين أسرته وأولاده فيكون لهذا المريض غيارات ومخلفات مختلفة .

هنا يجب على الأسرة أن تكون على دراية في التعامل مع هذا المريض ومخلفاته ، وأقرب مثال لذلك مريض السكر الذي قد يكون يحمل مرضاً معدياً فالفيروس الكبدي هنا يجب أن يعلم ذوى المريض وكذلك المريض بأن حقنة الأنسولين التي يأخذها المريض يجب أن تستخدم لمرة واحدة لنفس المريض وكذلك عدم رميها في مكان يسهل على الأطفال الوصول إليه وذلك لخطورتها .

<u>مستويات التثقيف الصحي</u>

على مستوى الأفراد مثل التوعية حول الأمراض المنقولة جنسياً .
على مستوى الجماعة مثل عاملي المستشفيات - عمال المعامل - أطفال المدارس .
مستوى الجمهور كاستخدام الإذاعة ووسائل الاتصال .

<u>مقومات برنامج التثقيف الصحي</u>

إن التثقيف الصحي عملية مستمرة لحل المشاكل ووضع البرامج المتكاملة لتحقيق ما هو أفضل، لذا لابد من توفير مقومات برنامج التثقيف الصحي كما يلي:

تشخيص المشكلة
تحديد حجم المشكلة كمعدل الحدوث وانتشار المرض .
أسبابها.
عوامل الخطورة المساهمة في حدوث المشكلة .
تحديد الفئة المعرضة بخطر الإصابة بالمرض .
تحديد الشرائح لشمولها بالتوعية .
تحديد أهداف البرامج التثقيفية ومدتها .
تحديد وسائل التنفيذ والاستراتيجيات لحل المشكلة .
تحديد الفعاليات التي ستنفذ .
تحديد الرسالة ومضمونها ووسيلة الاتصال التي ستستخدم .
وضع ميزانية للبرنامج يتضمن الاحتياجات والمواد المطلوبة .
المرحلة التنفيذية للبرنامج .

تقييم البرنامج بعد التنفيذ وما هي المشاكل التي اعترضت سير التنفيذ والإجراءات المستخدمة .

التثقيف الصحي عبر الإنترنت

تتنوع وسائل التوعية والتثقيف المستخدمة في نشر المعارف والمعلومات ما بين أشكال الاتصال التقليدية والوسائل النمطية إلى التقنيات العصرية والوسائل الحديثة .
ولقد أثبتت نتائج الدراسات في مجال التربية الصحية أن الاعتماد فقط على وسائل التثقيف التقليدية مثل النشرات والكتيبات على أمل أن تقوم بمهمة تغيير السلوك بمفردها محدود الجدوى وذلك لمحدودية انتشارها.
ونظراً لأن لكل عصر وسائله ولغته والتي تنبع مما يتسم به من ثورات علمية ومخترعات تقنية فلقد أطلق على عصرنا هذا عصر التكنولوجيا حيث ربطت التكنولوجيا الحديثة العالم بأدوات اعتبرت الأهم في اتصال الناس بعضهم ببعض ومن أهمها حتى يومنا هذا الشبكة العنكبوتية للمعلومات (الإنترنت) .
وحيث أن التوعية الصحية تعتمد على طرق الوسائل الممكنة و سلك الآليات المتاحة واستثمار التقنيات المتوفرة فمن هنا برزت الحاجة إلى اتخاذ وسائل أكثر تطوراً تخرج بالتثقيف الصحي من أسر الأساليب التقليدية إلى أساليب أكثر ملائمة لتوصيل الرسالة التثقيفية ونظرا للتنامي المطرد للشريحة المستفيدة من شبكة المعلومات ومن كافة فئات المجتمع مع ما تتسم به هذه التقنية من قدرة على إعادة صياغة المفاهيم التثقيفية الصحية وبثها بوسائل وطرق أكثر جاذبية وبصورة مثيرة ومشوقة تجعلها أكثر قبولاً لدى المتلقي مع ما فيها من مواكبة للتطورات والتغيرات المتسارعة في هذا المجال
فأمام هذه المبررات كان من الأهمية بمكان الاستفادة من شبكات المعلومات في تعزيز المعرفة الصحية وبالفعل فقد أصبحت شبكة المعلومات الدولية "الإنترنت" ملاذا للكثير من المرضى الذين يعانون من مختلف أنواع الأمراض

فقد أصبح بإمكان المرء أن يتعرف على طبيعية مرضه وكيفية الإصابة به وطرق العلاج والوقاية منه بواسطة زيارة مواقع متخصصة بتلك الأمراض. وبهذا يمكن للإنترنت أن يقدم جميع المعلومات للمريض ويكون مصدراً للتثقيف الصحي
ويثري نحو ٨٢ مليون موقع عن الصحة شبكة الإنترنت بكم هائل من المعلومات والبيانات التي

تغطي تقريبا جميع الأمراض التي قد يتعرض لها البشر وأصبح الزمن الذي يجلس فيه

المريض مكتوف اليدين بانتظار أن يبلغه الطبيب بما يعاني منه قد ولّى . فقد أصبح المريض الآن يلعب دورا فاعلا في مجال الرعاية الصحية ويسلح نفسه بالمعلومات التي يعرضها على طبيبه.

وفي دراسة أعدت لهذا الغرض أن ٣٢% من الأوروبيين و٥٣% من الأميركيين يستخدمون الإنترنت للبحث عن المعلومات الطبية.
وبالتالي فإن الإنترنت غيرت شكل العلاقة بين المريض والطبيب. ففي السابق لم يكن هناك توازن في حجم المعلومات المتاحة للمرضى والأطباء. ومع بزوغ فجر الإنترنت أصبح أمام مستخدمي الشبكة فرصة للحصول على هذه المعلومات ليتمكنوا من القيام بدور أكثر فاعلية في رعايته الصحية

ولكن مع التطور الحاصل في جميع جوانب الحياة حدث تطور في مفهوم التثقيف الصحي وأصبح هدفه الأساسي رفع المستوى الصحي والاجتماعي للفرد والمجتمع من خلال تغير المفاهيم السائدة في المجتمع الخاصة بالصحة والمرض وأصبح بالتالي التثقيف الصحي من أهم مجالات الصحة العامة الحديثة.

وقد تم إدراك أهمية التثقيف الصحي كأداة أساسية للوقاية من الأمراض والآفات الاجتماعية وذلك بضبط سلوك الفرد فالتثقيف الصحي هدف لحل المشاكل التي ولدت نتيجة تقدم المجتمع وتحضره ورفاهيته.

ومن أهم أهداف التثقيف الصحي تغير مفاهيم الناس وفهم ما يتعلق بالصحة والمرض ومساعدتهم على أدراك مفهوم الصحة الحديث . وكذلك تقويم العادات والسلوكيات الغير المرغوبة بعادات وسلوكيات صحيحة.

ومن اجل تحقيق أهداف التثقيف الصحي فلابد من أن يكون شامل لجميع الجوانب المحيطة بالفرد كالبيت لابد من زيادة الوعي بين أفراده واهتمامه بالصحة الشخصية وأتباع العادات السليمة في الأكل والشرب والنظافة والاهتمام بالتغذية السليمة وممارسة الأسس الوقائية من الإمراض ومكافحتها وكذلك ممارسة التثقيف الصحي في المدارس والمعاهد والجامعات لمالهم دور كبير في التأثير على حياة الفرد وتغير اتجاهاته وسلوكياته.

و أما المدرسة فدورها اكبر في تغيير و ترسيخ التوعية الصحية في أذهان الطلاب من خلال المناهج وسلوك المعلمين الذين هم بمثابة القدوة للطلاب وكذلك دورها في التوعية من خلال المشاركة في المعارض الصحية وإقامة الندوات التثقيفية وتشجيع الطلاب على الاهتمام بالتربية البدنية والألعاب الرياضة (الجسم السليم في العقل السليم)

وكذلك تعلم مبادئ الإسعافات الأولية وعمل زيارات توعيه لمستشفيات للوقوف على أخطاء الحوادث العامة والسيارات...

أما المجتمع فله دوره البارز في التثقيف الصحي من خلال ما يتعلمه الفرد من معلومات وخبرات وما يكتسبه من سلوكيات واتجاهات ومن هنا إذا كان المجتمع واعياً لأسس الصحة فسوف يكتسب الفرد تلك الأسس والمبادئ السليمة من جميع الجوانب الصحية والاجتماعية .

أما مسؤولية الأعلام فدورها كبير جداً لمالها من تأثير واضح على سلوكيات الأفراد في المجتمعات وتغير بعض الممارسات الصحية الخاطئة التي يمكن عن طريقها تنمية الوعي بالأمراض بالأساليب الوقائية الواجب اتخاذها لمنع الإصابة بالأمراض مستقبلا وتقع مسئولية التثقيف الصحي أولا على الآباء والأمهات والمعلمين.

لذا نجد إن عملية التثقيف الصحي تتطلب تأهيل العاملين في الميادين الصحية والاجتماعية وان يكونوا مدربين لدراسة المجتمع دراسة شاملة حتى يمكن تحديد مجالات التثقيف الصحي بها ،

لذا فانه لا يمكن إيجاد نموذج قياسي لمناهج التثقيف الصحي يمكن تطبيقها في كل زمان ومكان لان عملية التثقيف تتأثر بالظروف الثقافية والاجتماعية والاقتصادية.

ولا يمكن تحديد واجبات المثقف الصحي لاختلافها حسب ظروف المجتمع وموقع المثقف الصحي وعمله،

لكن ينبغي على المثقف تحديد الأهداف والتخطيط للعمل بالتنسيق مع القائمين على الخدمات الصحية والاستفادة من أساليب التثقيف المتاحة وإقامة دورات صحية تدريبيه واجتماعات دوريه من اجل دراسة المشاكل الصحية ووضع الحلول المناسبة لها.

لابد من أن تكون لدى المثقف خلفيه مهنية عن المعلومات الصحية والاجتماعية الأساسية ولديه الإلمام الواسع لعملية التعلم و الاتصال ووسائلهما واستعمالاتهما وان يكون لديه الحصيلة المعلوماتية اللازمة لأعداد برنامج تثقيف صحي متكامل ومناسب لمتطلبات المجتمع واحتياجاته وأولوياته.

إنه من المهم أن يفهم العاملون في الصحة قيمة التثقيف الصحي على المدى الطويل عند تعاملهم مع المرضى. فالعلم يتقدم والطب يتطور والأدوية واللقاحات تكتشف وكل يوم نسمع عن دراسة جديدة وعلاج جديد.. فبإمكاننا تجنب الكثير والكثير من المشاكل الصحية عن طريق التوعية و التثقيف الصحي .

أثبتت الدراسات أثر التثقيف الصحي الفعال في زيادة وعي المجتمع بأهم المشكلات الصحية مما يساعد على الوقاية منها والتحكم أكثر بها فعلى سبيل المثال :

إذا ثقفنا صحياً أي علمنا وأثرنا في سلوكياته الصحية (مريض السكري وعائلته) بكيفية التحكم في معدل السكر في الدم وكيفية التعامل مع أعراض الانخفاض والارتفاع فإننا نضمن أن يعيش حياة طبيعية وأن يتجنب المضاعفات مستقبلاً من الفشل الكلوي إلى بتر الأطراف الذي يكلف الدولة تكاليف إضافية لعلاجه ويرهق طاقة المستشفيات.

وكما هو الحال مع مريض(الربو) فمع تثقيفه بمرضه وكيفية التعامل معه والبعد عن المثيرات فإننا بذلك سنقلل عدد مرات ذهابه للطوارئ عندما تفاجئه أزمة الربو التي قد ينجو منها وقد يفقد حياته أثناء ذهابه للمستشفى بسبب عدم علمه بكيفية معالجة نفسه.

إن التثقيف الصحي يتناول جميع المواضيع المتعلقة بالسلوك الصحي أو التي يمكن تجنبها عن طريق التوعية أو حتى تحسين جودة الحياة و الارتقاء بالصحة ورفع مستوى الفرد إلى أعلى مستوى ممكن.

ومن هذه المواضيع:

الأمراض المزمنة (كالسكر والضغط والربو)، الأمراض المعدية، صحة الأم والطفل صحة الأسنان، التغذية، الرياضة واللياقة البدنية، الصحة المدرسية، الصحة المهنية، صحة البيئة، التدخين والمخدرات، الوقاية من الحوادث والإصابات، الصحة النفسية، مكافحة العنف والإرهاب، الإسعافات الأولية وغيرها.

وأخيراً يجب علينا التذكير بأن مسؤولية التثقيف الصحي هي مسؤولية كل شخص مؤهل يعمل في الرعاية الصحية بدءاً من الطبيب وأخصائي التثقيف الصحي مروراً بالممرضة إلى الأخصائي الاجتماعي.. ومن حق كل مريض يحصل على التشخيص والدواء أن يجد شخصاً يحاوره ويعطيه جزءاً من وقته ليجيبه عن جميع تساؤلاته ويساعده على اتخاذ القرار المناسب .

تثقيف المريض هو إجراء يقوم من خلاله المختصون بالشؤون الصحية وغيرهم بنقل المعلومات للمرضى التي من شأنها أن تساعدهم على تغيير سلوكهم الصحي أو تحسين حالتهم الصحية.

ومن ضمن هؤلاء المؤهلين الصحيين :الأطباء و أخصائيو التغذية المرخص لهم و الممرضون و مقدمو الرعاية الصحية بعد الخروج من المستشفى و العاملون في المجال الاجتماعي الطبي و الأخصائيون النفسيون ومجموعات تعزيز الصحة والوقاية من الإعاقة...علاوة على الجماعات ذات الاهتمامات الخاصة و شركات الأدوية.

إن الثقافة الصحية هي أداة تستخدم لتخطيط و إدارة برامج الرعاية ويمكن أن تتضمن كلاً من الثقافة الوقائية العامة أو الترويج الصحي والثقافة المختصة بالأمراض والحالات الصحية الجيدة.

ومن العناصر المهمة في تثقيف المرضى بناء المهارات وتحمل المسؤوليات حيث يحتاج المريض لمعرفة أين وكيف ولماذا هو بحاجة للعمل على تغيير أسلوب حياته اليومية. كما أن الجهود المبذولة من قبل المجموعة مهمة بنفس القدر ويجب مشاركة كل عضو من أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بالمريض.

ويمكن اختزال أهمية تثقيف المريض بما يلي:

- **الفهم الأفضل للحالات الطبية – تشخيص المرض والإعاقة.**
- **الفهم الأفضل لطرق ووسائل معالجة الجوانب المتعددة للحالات الطبية.**
- **تحسين الدعم الشخصي في تحديد العمل إما بشكل فردي بعيدا عن المؤهلين الطبيين أو بالتعاون معهم.**
- **المرونة المتزايدة في التعامل حيث أن التواصل المؤثر وثقافة المريض يزيدان من حافز المريض ليكون مرناً.**
- **مكاسب المريض. حيث أن المرضى غالباً ما يستجيبون بشكل جيد لخطة علاجهم مع تعقيدات أقل.**
- **الموافقة المعلنة وفيها يشعر المرضى بأنك زودتهم بالمعلومات التي يحتاجونها.**
- **الاستخدام أي تقليل الزيارات والمكالمات الهاتفية الغير ضرورية و استخدام أكثر فاعلية للخدمات الطبية.**
- **الرضى والإحالة غالبا ما يلتزم المريض بتدريبكم وإحالة مرضى آخرين للمعالجة.**
- **إدارة الأزمات. عندما يكون للمرضى توقعات واقعية فإنه سيتعرض لمقدار أقل من المخاطر المتعلقة بسوء الممارسة**

<u>التدخلات الصحية:</u>

تشمل التدخلات الصحية المثبتة بالأدلة في تحسين صحة الطفل وبقائه على الحياة على: تعزيز الرضاعة الطبيعية، مكملات الزنك الغذائية، تزويد الأطعمة بفيتامين (أ) والتزود بالمكملات الغذائية الخاصة به، إضافة اليود إلى الملح، غسل اليدين، النظافة الصحية، العلاجات الصحية، التطعيم، وعلاج سوء التغذية الحاد الوخيم. أما في المناطق الموبوءة بالملاريا، فتستخدم الناموسيات المعالجة بمبيدات الحشرات بالإضافة إلى العلاجات الدوائية المتقطعة لتقليص أعداد الوفيات.

ولكى تكون تلك القائمة أكثر فعالية، تحتاج إلى تدخلاتٍ مناسبةٍ على الصعيد المحلي، وإلى أن تكون مناسبةٌ للوقت الذي تقدم فيه بالإضافة أن يتكون متكافئة ومتعادلة التوزيع، وكذلك إلى تحقيقها أقصى قدر من التغطية للعينة المستهدفة من السكان. فالتدخلات التي تنطوي على تغطيةٍ جزئيةٍ فقط قد لا تكون فعالة من حيث التكلفة. فعلى سبيل المثال، كثيراً ما تفشل برامج التطعيم ذات التغطية الجزئية في الوصول إلى من هم أكثر تعرضاً لمخاطر الإصابة بالأمراض.

خدمات الرعاية الصحية :

هي مجموع الخدمات والمؤسسات العامة والخاصة التي توفرها الدولة للعناية بصحة مواطنيها سواء في قطاعها أو ضمن القطاع الخاص .
وهي تشمل جميع المستشفيات والعيادات والصيدليات والموارد البشرية من أطباء وممرضين ومهندسي أجهزة طبية وفنيين وباحثين وجميع من يعمل في هذا المجال. كما وتشجع الصناعات الداعمة للخدمات الطبية كصناعة الأدوية والأجهزة وغيرها.
كما تشمل الأبحاث الطبية والتعليم وتهيء الفرص للأجيال المتعاقبة على دعم هذا القطاع .

وهناك ما يحمل الصفة الدولية مثل الهلال والصليب الأحمرين وأطباء بلا حدود ومثلها من المنظمات.

التثقيف الصحي المدرسي :

التثقيف الصحي في المدرسة أهمية كبيرة جداً في حياة الطلاب، لأنهم يستوعبون بسرعة وسهولة المعلومات التي تصل إليهم، شرط تقديمها في بوتقة علمية سهلة ومفهومة، الغاية منها توصيل الرسالة الصحية السليمة.
ويهدف التثقيف الصحي المدرسي إلى التعريف بالسلوكيات التي من شأنها تعزيز الصحة، وإلى تطوير المهارات المناسبة المتعلقة بتلك السلوكيات، وإلى مساعدة التلامذة على اكتساب ما يلزم من معارف تسمح بتكوين الظروف الملائمة للعيش حياة صحية.
ولا يقتصر التثقيف الصحي المدرسي على الجانب الوقائي من الأمراض والمشكلات الصحية، بل يجب أن يشمل الرصد المبكر لها وبذل كل الجهود اللازمة لعلاجها، وكذلك الحرص على سبر المشكلات النفسية والسلوكية والعمل على ايجاد أنسب الحلول لها قبل فوات الأوان، لأن إهمالها قد يدخل أصحابها في متاهات لا مصلحة لهم فيها، سواء على صعيد العلاقات المدرسية أم العائلية أم الاجتماعية.
وفي المدرسة يتم غرس مبادئ النظم الغذائية لتجنب وباء السمنة الذي تفشى بين الأطفال والمراهقين، وكذلك حض التلامذة على ممارسة النشاط البدني الذي يجب أن يكون جزءاً من البرامج المدرسية نظراً الى أهميته في الوقاية من زيادة الوزن.
وفي المدرسة تجرى الفحوص الدورية المتعلقة بالصحة العامة وصحة الأسنان، إضافة إلى متابعة أخذ قياسات الوزن والطول وإجراء فحص النظر من أجل اصلاح عيوب الرؤية التي يمكن أن تؤثر على تحصيل الطالب. أيضاً يجب متابعة عمليات التطعيم ضد الأمراض السارية بحيث يتم أخذها في مواعيدها من دون اهمال الجرعات الداعمة التي تمكّن من تحقيق وقاية مستمرة للجسم ضد تلك الأمراض.
وإلى جانب كل هذا يجب العمل على رفع مستوى الوعي الصحي لدى الهيئة التدريسية والمسؤولين عن الصحة المدرسية عن طريق اعداد نشرات وملصقات وندوات تتعلق بالتثقيف الصحي من أجل تمكين هؤلاء من تقديم المعلومات والمهارات والسلوكيات التي تتعلق بالصحة والنظافة

للمدرسة دور هام في التثقيف الصحي للآباء والأمهات وأولياء الأمور وهم الفئة من الشعب التي لها اتصال مباشر بالمدرسة فضلا عن التلاميذ الذين يكونون بدورهم نسبة كبيرة .ولذلك لا يجب أبدا إغفال دور المدرسة كمركز إشعاع يمكن توظيفه واستغلاله للتثقيف

الصحي للجمهور ونضمن عن طريقة توصيل الرسالة التثقيفية الصحية إلى عدد كبير جدا من الأهالي .

أهداف ومراحل التثقيف الصحي المدرسي :

يوجد بعض الاختلاف بين مراحل التثقيف الصحي للتلاميذ وبين مراحله وأهدافه بالنسبة للبالغين .

١- -تكوين اتجاهات صحية سليمة: حيث أن الإدراك العقلي للتلميذ لا يستوعب المعلومات بخلاف الكبار لذلك أن نولد لدي التلاميذ الرغبة في اتباع التوجيهات الصحية والتفهم الصحيح .

٢- تكوين عادات وممارسات صحية محمودة : ويشمل ذلك السلوك الصحي السليم في ظروف الحياة اليومية مثل المأكل والملبس والمسكن . والاستفادة السليمة من الخدمات الطبية واتباع الأساليب التي تساعد على الوقاية من الأمراض والإسهام الإيجابي في تحسين صحة المجتمع .

٣- الحصول على المعلومات الصحية الأساسية السليمة : بالتدريج حسب نمو الإدراك العقلي لها . وذلك عن الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية وكيفية المحافظة على الصحة الشخصية وصحة الأسرة والمجتمع ومعرفة الخدمات الطبية والصحية الموجودة في المجتمع والتي يمكن الاستفادة منها .

برنامج التثقيف الصحي المدرسي :

يرتكز البرنامج المتكامل للتثقيف الصحي المدرسي على أربعة أركان أساسية :

أولا : سلوك صحي سليم مرتبط ببيئة مدرسية صحية سليمة :

فرص التربية الصحية المرتبطة بالبيئة المدرسية الصحية في تكوين السلوك الصحي السليم كثيرة ومتعددة من الناحية الطبيعية والاجتماعية فيجب أن يعرف التلاميذ كيفية المحافظة على نظافة المدرسة ومرافقها.

ثانيا : تثقيف صحي مرتبط بالخدمات المدرسية الصحية :

تغطي الخدمات المدرسية الصحية نواحي عديدة من الرعاية الصحية ويمكن استغلال الفرص التي تقدم أثنائها تلك لممارسة التربية الصحية للتلاميذ ومن أمثلة ذلك :

١-الفحص الطبي الدوري الشامل :

يجرى على التلاميذ عدة مرات في مختلف المراحل التعليمية ويجب أن نهدف أثناء الفحص الطبي إلى توعيتهم بقيمة هذا الفحص بالنسبة لهم والغرض منه .

٢-الخدمات الوقائية عند مكافحة الأمراض المعدية والطفيلية :

فيجب تهيئة التلاميذ للفحوص المعملية للبول والبراز .. الخ
وشرح خطورة الأمراض الطفيلية وطرق العدوى في كل منها وطرق الوقاية منها . طبقا للبيئة التي توجد بها المدرسة

ويمكن توعية التلاميذ بطرق العدوى والوقاية من الأمراض المعدية الأخرى عند إجراء أي تطهير أو تحصين في المدرسة لوجود حالات أمراض معدية بها

٣-الخدمات العلاجية:

فمن الواجب على جهاز الصحة المدرسية متابعة الحالة الصحية للتلاميذ خصوصا للمرضي منهم والتأكد من أنهم مواظبون على العلاج واتباع الإرشادات الطبية حتى يتيسر لهم الشفاء الكامل .

٤-العناية الطبية التي تقدم عند الحوادث أو الظروف الطارئة عامة :

مثل الزلازل والسيول أو إصابات الحوادث خاصة بالمدرسة فعلى فريق الصحة الصحية والمدرسين والمشرفين التصرف السريع في تلك الحالة وأن تكون غرفة الفحص الطبي في المدرسة دائما معده ومواد الإسعافات الأولية بها مستكملة .

٥- التربية الصحية للمعوقين:

يجب أن تراعى مجموعة التلاميذ المعوقين من الفريق الصحي والمدرسين ومن بقية التلاميذ بكيفية التعامل معهم اجتماعيا وعدم جرح شعورهم ومساعدتهم للاستفادة من طاقاتهم ومعرفة نوع القصور عند هؤلاء المعوقين يساعد على تهيئة الوسيلة في المدرسة لتغلبهم على عجزهم وإكسابهم الثقة في أنفسهم .

٦- التثقيف الصحي المباشر :

هو الذي يقدم للتلاميذ في صورة مجموعات في الندوات أو حلقات المناقشة أو في التوجيه الفردي والمشورة للتلاميذ . ويمكن أن يقوم بهذا الطبيب وبقية الفريق الصحي أو بالاشتراك مع بعض المدرسين والمشرفين بعد تدريبهم وتوجيههم .

ثالثا : تثقيف صحي في المنهج الدراسي ومجالات النشاط المدرسي :

التربية الصحية في المنهج الدراسي قد تكون إما على هيئة حصص دراسية مخصصة او مواد تثقيفية مدمجة في المناهج المختلفة .

ومجالات النشاط المدرسي التي يمكن الاستفادة منها في التثقيف الصحي متعددة منها على سبيل المثال:

١- تكوين جمعيات ولجان صحية بالمدرسة مشكلة من بعض التلاميذ ومن أعضاء الفريق الصحي والمدرسين تكون من واجباتها التربية الصحية للتلاميذ في خلق بيئة صحية في المدرسة .
٢- الأنشطة المختلفة التي تمارس بالمدرسة من الأنشطة الاجتماعية والفنية والعلمية والرياضية يمكن توظيفها لخدمة التربية الصحية للتلاميذ .

رابعا : قيام المدرسة بدورها في التثقيف الصحي للأسرة والمجتمع وتوثيق العلاقة بين المدرسة والمجتمع المتواجدة :

المدرسة جزء هام من مجالات التثقيف الصحي للشعب بكل فئاته من تلاميذ وآباء وأمهات والمجتمع ككل .

١- عند حضور أولياء الأمور إلى المدرسة في مجالس الآباء وأثناء الفحص الطبي الدوري الشامل وفي المناسبات المختلفة .

٢- عن طريق تشكيل المجلس الصحي المدرسي الذي يشمل في عضويته مدير المدرسة وبعض المشرفين والمدرسين ويشمل طبيب المدرسة والفريق الطبي والمثقفين الصحيين في المنطقة وبعض قيادات المجتمع وبعض أولياء الأمور .

٣- اشتراك المدرسين في لجان الثقافة الصحية الفرعية إذ أن المدرسين واشتراكهم بهذه الصفة في هذه اللجان يوجه للإسهام إيجابيا في حل مشاكلها الصحية .

٤- عن طريق ما ينقله التلاميذ من المعلومات والعادات الصحية التي اكتسبوها من المدرسة إلى أفراد عائلاتهم .

٥- عن طريق اشتراك المدرسة في مشروعات خدمه البيئة صحيا وكذلك اشتراك المدرسة في المناسبات العامة مثل أسبوع النظافة ، أسبوع المرور .الخ

مجالات التثقيف الصحي في المدرسة :

هناك مجالات متعددة وكثيرة لممارسة التثقيف الصحي بالمدرسة ومنها :

١- إيجاد بيئة صحية مدرسية .

٢- التربية الصحية في المنهج الدراسي وقد تكون إما على هيئة حصص دراسية مخصصة في المنهج

٣- الاهتمام بحصص التربية الرياضة لأنها فرصة حقيقية لتثقيف الأطفال للعناية بصحتهم .

٤- من خلال الأنشطة المختلفة التي تمارس بالمدرسة مثل الأنشطة الاجتماعية والفنية والعلمية والرياضية .

٥- ما تتيحه المدرسة من فرص للاشتراك في مشروعات داخل المدرسة وخارجها في نطاق المجتمع المحلى .

٦- إتاحة الفرصة للتثقيف الصحي أثناء تقديم الخدمات الصحية المدرسية مثل الفحص الطبي الشامل ، مقاييس الوزن والطول ، أثناء مرض أحد التلاميذ ...الخ .

٧- الإجراءات الصحية عند حدوث مرض معدي بالمدرسة .

٨- التثقيف الغذائي ومدي الاستفادة بالوجبات التي تقدم بالمدارس .

٩- القدوة الحسنة : التي يقدمها المدرسون من خلال سلوك صحي سليم إلى تلاميذهم ورغبة التلاميذ في تقليد مدرسيهم والحصول على رضائهم وهو أهم مجال للتثقيف الصحي للتلاميذ .

المسئولون عن التثقيف الصحي في المدرسة:-

كل من يعمل بالمدرسة وكل من له علاقة بها يمكن أن يساهم في التثقيف الصحي بالمدرسة ومنهم :

١- المدرسون :

وهؤلاء يمكن أن يلعبوا الدور الرئيسي في التثقيف الصحي والتربية الصحية لتلاميذهم وهذا الدور يمكن أن يتمثل في الآتي :

- **تكوين العادات الصحية السليمة وترك العادات السيئة من خلال الممارسة اليومية بالمدرسة.**
- **الإشراف الصحي على التلاميذ مثل :**

- اكتشاف بوادر المرض المبكرة .

- **المعاونة أثناء إجراء الفحص الطبي الدوري الشامل في وجود الطبيب وولى لأمر للتوعية بالإرشادات الصحية حسب أحوال كل تلميذ أثناء العام الدراسي .**
- **الاشتراك في تكوين الجمعيات الصحية المدرسية وبقية الأنشطة الأخرى ورعايتها بالنصح والتوجيه والمساعدة .**
- **تدريس المواد الصحية بالمناهج بطريقة مباشرة وبطريقة الدمج .**

٢- الزائرة الصحية أو ممرضة الصحة المدرسية :

وهي عضو الفريق الصحي المتواجد مع التلاميذ أثناء اليوم الدراسي وفرصتها في التثقيف الصحي كذلك كبيرة بطريقة مباشرة عن طريق عقد الندوات أو اللقاءات الفردية مع التلاميذ أو الإشراف على بعض الأنشطة والإشراف الصحي المباشر على التلاميذ .

٣- ا لطبيب:

أثناء زيارته للمدرسة أو أثناء الفحص الشامل

٤ المعاونون الصحيون :

أثناء تواجدهم في مجالس الآباء أو حضورهم إلى المدرسة .

٥ فنيو المعمل :

أثناء إجراء التحاليل الدورية للتلاميذ وله دور هام في شرح بعض الأمراض الطفيلية للتلاميذ وكيفية الوقاية منها .

٦- الأخصائي الاجتماعي والأخصائي النفسي :

وله دور هام عند تعرض التلاميذ لمشاكل صحية بدنية أو نفسية أو اجتماعية .

أهمية التثقيف الصحي في المنهاج المدرسي:

ولأن من المهم تطوير العادات والسلوكيات الصحية والسليمة لدى طفلك منذ الصغر، من المهم أن يدخل التثقيف الصحي في حياته ومنذ مراحل مبكرة!

العديد من الاباء حين يختارون المدرسة لطفلهم يلقون الاهتمام الأكبر على مستواها في تعليم الأمور الأساسية من كتابة وقراءة وحساب، دون اعطاء اهتمام كبير للبيئة الصحية وكل ما قد يؤثر على عاداتهم الصحية. ان التثقيف الصحي في المدرسة يعتبر من أحد أهم الأسس والمعايير التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار لما له من تأثير كبير على نوعية حياة طفلك وتبنيه للسلوكيات الصحية، وبالتالي التأثير على صحته ومناعته ونموه الجسدي، وتركيزه وتحصيله الدراسي .

لماذا من المهم ادخال التثقيف الصحي ضمن المنهاج المدرسي؟

إن الاهتمام بالتثقيف والتعليم الصحي للأطفال منذ نعومة أظافرهم وبدءاً من المراحل الأساسية في المدرسة، يساعد على بناء المعرفة والمهارات والتوجهات والسلوكيات الصحية الإيجابية.

فالتثقيف الصحي يشمل كل ما يتعلق بصحة الجسد، والعقل، والعواطف، والصحة المجتمعية. ويشجع الطلاب على تحسين وتعزيز صحتهم وتجنب العادات والسلوكيات الغير صحية، وبالتالي وقايتهم من الأمراض، وكل ما قد يضر بصحتهم ونوعية حياتهم .

وان تضمين المنهاج المدرسي للتوجيهات الصحية يساعد في تعلم مهارات جديدة تساعدهم في تبني السلوكيات الصحية طوال حياتهم ، وتقلل من اتباعهم لأي عادات أو سلوكيات قد تضر بهم وبصحتهم، مثل: تعاطي الكحول، أو المخدرات، او حتى التدخين. وسيعزز الصحة العقلية، والعاطفية لديهم، وسيحسن مع عاداتهم فيما يخص التغذية وممارسة النشاط البدني ، ويقيهم من الأمراض.

ويجدر الاشارة الى انه في دراسة حديثة تم ايجاد ان الطلاب الذين شمل منهاجهم التعليمي على التثقيف الصحي كانت معدلاتهم في الحساب والقراءة أعلى من أقرانهم الذين لم يدخل التثقيف الصحي في تعليمهم!

وفي دراسات اخرى اوجدت ان هناك علاقة طردية تربط ما بين زيادة الاهتمام بصحة الطفل وتعزيزها ، وزيادة معدلاته المدرسية ودرجاته في مختلف المواد، وتقدمه على غيره من الطلاب، وحضوره الدائم وقلة غياباته، وزيادة قدراته الذهنية والعقلية. وفي هذا دلالة ومؤشر واضح الى أهمية دخول التثقيف الصحي ضمن مناهجنا المدرسية ونظامنا التعليمي.

على ماذا يجب أن يشمل برنامج التثقيف الصحي في المدرسة؟
إن ايجاد منهاج صحي شامل ووسائل متنوعة للتثقيف الصحي للطفل في المدرسة يجب أن يشمل عدة مجالات ومواضيع، أهمها:

- **علم الأمراض والوبائيات**
- **التغذية ونمط الحياة الصحي**
- **الصحة العامة والوقاية من الأمراض**
- **النمو والتكاثر**

- **الصحة العقلية والنفسية**
- **الصحة والتربية الجنسية**
- **توعية ضد الإدمان (المخدرات، الكحول ..الخ)**
- **صحة المستهلك**
- **الاسعافات الأولية**
- **القيادة وتعليمات السير**
- **النشاط البدني.**

بالإضافة الى ضرورة تضمين هذه المواضيع في المنهاج المدرسي، يجب ان لا نهمل بعض العوامل الأخرى المتعلقة ببيئة المدرسة والتي يمكن أن تؤثر على مواقف وسلوكيات الطفل، ومن أهمها لربما هو

المقصف المدرسي وما يقدمه من وجبات وخيارات، والذي يجب أن يتم وضع قواعد سليمة لها وسياسة صحية من قبل ادارة المدرسة، وتدعم من قبل الاهالي والمعلمين.

وكذلك الامر بالنسبة الى برامج وكل ما يتعلق بتشجيع النشاط البدني في المدارس، مثل ايجاد فرق رياضية ودورات تدريبية متنوعة ومختلفة تراعي اهتمامات الطلاب ويتم توجيههم للاشتراك فيها بما يتناسب مع ميولهم وقدراتهم. وبحيث لا يقل ممارسة النشاط البدني لكل طالب عن ٣٠ دقيقة من النشاط القوي، ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً.

وبالإمكان طبعا دمج المعلمين والموظفين وحتى الأهل في هذه النشاطات كنوع من التشجيع.

كما ومن الضروري جدا أن يكون للمدرسة دور في زيادة الوعي والتثقيف الصحي الاسري، ويمكن أن يتم ذلك بعقد ندوات تثقيفية مخصصة للأهل مثلاً. وليس من خطأ في توفير الخدمة الصحية كالإسعاف الاولي أو ايجاد ممرضة أو توفير طبيب طوارئ خاص وقت اللزوم.

الخلاصة :

مما تقدم شرحه ننصح طبيب المدرسة والقائمين بالصحة المدرسية ألا يقتصر عملهم على إجراء الفحص الطبي على التلاميذ المرضي الذين يتقدمون لعيادة المدرسة يوميا ووصف دواء ومنحهم إجازات ..الخ فقط . بل عليه أن يعقد ندوات وحلقات مناقشة لجميع المدرسين بالمدرسة ويناقش معهم الطرق والوسائل التي يجب أن يتبعها كل مدرس في فصله لكي يسلك التلاميذ السلوك والعادات الصحية التي تهدف إلى المحافظة على صحتهم . كما أن هناك أمر هام هو من صميم عمل طبيب المدرسة هو تعليم أطفال المدرسة على العادات الصحية السليمة.

التنور التثقيفي الصحي

التنور الصحي يعني قدرة الفرد على قراءة واستيعاب واستخدام معلومات الرعاية الصحية بهدف اتخاذ القرارات واتباع الإرشادات في تلقي العلاج. وللتنور الصحي تعريفات متعددة؛ ويرجع ذلك جزئيًا إلى تضمن التنور الصحي لكلٍ من السياق (أو الإطار) الذي يتم فيه صنع متطلباته (مثل: الرعاية الصحية أو وسائل الإعلام أو الإنترنت أو مرفق اللياقة البدنية) وتتضمن كذلك المهارات التي يجلبها الأشخاص في هذه السياقات

وتوضح الدراسات أن حوالي نصف المرضى لا يمكنهم استيعاب المعلومات الأساسية الخاصة بالرعاية الصحية. ويتسبب انخفاض التنور الصحي في تقليل نسبة نجاح العلاج وزيادة احتمالية خطر حدوث خطأ طبي. فبمساعدة تدخلاتٍ مختلفة تشمل على سبيل المثال: المعلومات المبسطة، والرسوم التوضيحية، وتجنب المصطلحات المعقدة، واستخدام طرق "التعليم عن طريق المراجعة الذاتية" وتشجيع المرضى على طرح أسئلتهم، تحسن الأداء الصحي لذوي المعرفة الصحية المحدودة ويهتم المهنيون العاملون في مجال الصحة بالتنور الصحي بشكلٍ متزايد ومستمر وذلك لأنه يشكل عاملاً أساسيًا وراء التباينات الصحية. كما تضمنت مبادرة أشخاص أصحاء في عام ٢٠٢٠ التي أطلقتها وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية موضوع التنور الصحي كموضوعٍ جديد وطارئ، ووضعت المبادرة أهدافًا لمعالجته في العقد القادم .

الخصائص:

تتدخل العديد من العوامل في تحديد مستوى التنور الصحي الذي تتيحه مواد التثقيف الصحي أو التدخلات الصحية الأخرى . منها على سبيل المثال: مستوى القراءة، ومستوى الحساب، وعوائق اللغة، والملاءمة الثقافية، والشكل، والأسلوب، وبنية الجملة، واستخدام الرسوم التوضيحية، وتشجيع التفاعل، وغيرها من العوامل الكثيرة التي سيكون لها تأثيرًا على مدى سهولة استيعاب المعلومات وتطبيقها.

وقد كشفت دراسة على مرضى أنه ما بين ٢٦% إلى ٦٠% من المرضى لا يستطيعون استيعاب إرشادات الدواء، أو منح موافقة واعية، أو استيعاب مواد الرعاية الصحية الأساسية .

تاريخ التنور الصحي:

لقد ظهر مجال التنور الصحي، وهو مجالٌ ناشئ حديث العهد ومتعدد التخصصات، على يد مجموعتين من الخبراء؛ تضم المجموعة الأولى عددًا من الأطباء ومقدمي الخدمات الصحية

والمسئولين عن التثقيف الصحي، أما المجموعة الأخرى فتضم التعليم الأساسي للكبار والممارسين لبرامج تدريس الإنجليزية كلغة ثانية

. يمثل الأطباء مصدرًا للفهم الحقيقي لحالة المريض والقيام بالدراسات التشخيصية. ويقوم المتخصصون في التعليم الأساسي للكبار / تعليم اللغة الإنجليزية للمتحدثين بلغاتٍ أخرى

بدراسة وتصميم التدخلات لمساعدة عامة الناس على تنمية القراءة والكتابة، ومهارات التحدث، بالإضافة إلى تزويد المناهج باستمرار بمعلوماتٍ صحية من أجل العمل على تعزيز التنور الصحي. كما تساعد مجموعة من الأساليب المستخدمة في تثقيف البالغين في تنمية مهارات التنور الصحي عند عامة الناس في أماكن الفصول الدراسية التقليدية وأيضًا حيث يعيشون ويعملون.

وصف منهاج الطب الحيوي :

عند استخدامه في التنور الصحي - الأفراد على أنهم عادةً يفتقرون إلى أو "يعانون" من انخفاض في مستوى التنور الصحي، كما يفترض الأسلوب أيضًا أن المتلقين سلبيون فيما يمتلكونه أو يحصلون عليه من التنور الصحي، ويعتقد القائمون على هذا الأسلوب أن نماذج التنور ونماذج التنور الصحي محايدة سياسيًا. وقابلة للتطبيق عالميًا. ولكن ثبُت افتقار هذا الأسلوب للدقة عندما وُضِع في سياقات أكثر شمولاً كالمنظور البيئي والنقدي والثقافي للصحة. ولقد أنتج هذا الأسلوب، وما زال ينتج، العديد من الدراسات ذات الصلة .

فعندما تتاح مستويات ملائمة من التنور الصحي؛ أي عندما يمتلك السكان معرفةً وافية، ومهاراتٍ كافية، وحين يتمتع أفراد المجتمع بالثقة اللازمة للتحكم في مسار صحتهم؛ سيصبح عامة الناس قادرين على البقاء أصحاء، وعلى التعافي من المرض، والتعايش مع الداء أو الإعاقة .

لذلك فأن التنور الصحي مهم في المجتمع لأنه يعالج عدم المساواة التي تحدث عند تقديم الخدمات الصحية؛ فمن يفتقرون للوعي الصحي هم في الغالب الذين يعيشون في مجتمعاتٍ أقل تقدمًا من الناحية الاقتصادية والاجتماعية. ويؤكد أيضًا أنه حين يكون الفرد على وعيٍ بوجود معلومات ذات علاقة بتحسين صحته أو بوجود طريقة تُمكنه من الحصول على الموارد الصحية، يزداد لديه الشعور بالحرمان. فبالنسبة لبعض الأشخاص، يحول نقص التعليم والوعي الصحي الذي ينبع منه دون شعورهم بالقوة والسيطرة في أي وقتٍ من أوقات حياتهم.

وتتضمن الرؤية الأشمل للتنور الصحي القدرة على ما يُسمى أو فهم المفاهيم العلمية، وما تحتويه، إضافة إلى الأبحاث الصحية ،ومهارات الاتصال الخطابية والمكتوبة والمرسلة عبر شبكة الإنترنت، والتفسير النقدي للرسائل التي تبثها وسائل الإعلام، وتفقد الأنظمة المعقدة للإدارة والرعاية الصحية، ومعرفة واستخدام رأس مال المجتمع وموارده، واستغلال المعلومات المتاحة عن الثقافة والسكان المحليين في اتخاذ القرارات التي تتعلق بالصحة وتتصور هذه الرؤية التنور الصحي كعاملٍ اجتماعي مُحدِّد للصحة، يقوم بتقديم فرصةٍ عظيمة للحد من عدم المساواة التي تحدث عند تقديم الخدمات الصحية.

ويُعرِّف هذا المنظور التنور الصحي على أنه مجموعة واسعة النطاق من المهارات والكفاءات التي ينميها عامة الناس على مدار حياتهم من أجل البحث عن المعلومات الصحية وفهمها وتقييمها واستخدامها،

إن التنور الصحي المنخفض يؤثر سلبًا على نتائج العلاج، كما يؤثر على سلامة تقديم الرعاية الصحية .ويكون هؤلاء المرضى أكثر عرضةٍ للإقامة في المستشفيات للعلاج، ويظلون فيها فتراتٍ أطول، ولا يلتزمون في الغالب بالعلاج، وربما يرتكبون أخطاءً عند تناولهم الدواء ولا يلجؤون إلى الرعاية الطبية إلا عندما تسوء حالتهم الصحية .

بل ربما يؤدي عدم التوافق بين مستوى التواصل في العيادة الطبية وبين قدرة المريض على الاستيعاب إلى أخطاءٍ دوائية ونتائج طبية عكسية. ويؤثر الافتقار إلى التنور الصحي في جميع فئات السكان، على الرغم من أن ذلك قد يحدث بنسبٍ متفاوتة في فئات سكانية

ومن يعانون من ضعفٍ عام في الوعي .ولا يواجه العامة فقط مشكلة مهارات التنور الصحي. فمن الممكن أيضًا أن يفتقر متخصصو الرعاية الصحية (من أطباء وممرضات وعاملين في مجال الصحة العامة) لمهارات التنور الصحي؛ كالقدرة المتواضعة على شرح المسائل الصحية بوضوح للمرضى وللعامة .

تحديد المخاطر الصحية :

يأتي تحديد المرضى المعرضين للخطر كنتيجةٍ لنقص الوعي الصحي بثمارٍ مبشرة حيث تتحسن السلوكيات الصحية - كالاستخدام الصحيح للأدوية، والاستفادة من الفحص الطبي، والتدابير الوقائية الفعالة مثل: القيام بالتمارين الرياضية والإقلاع عن التدخين –

ويشجع برنامج معلومات العامة، الذي تقدمه وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، المرضى على تحسين جودة الرعاية الصحية، وتجنب الوقوع في الأخطاء من خلال القيام بتوجيه الأسئلة عن الأوضاع الصحية والعلاج.

التنور الصحي الإلكتروني:

نتيجةً للتأثير المتزايد للإنترنت في البحث عن المعلومات وأهداف نشر المعلومات الصحية؛ أصبح التنور الصحي الإلكتروني موضوعًا هامًا للبحث في السنوات الأخيرة. ويُشار إلى نموذج التنور الصحي الإلكتروني أيضًا "كنموذج ليلي" والذي يشتمل على أنواع التنور الآتية والتي لكلٍ منها دور فعال في الفهم الكلي وفي قياس حجم التنور الصحي الإلكتروني .

المختبر:

المختبر هو أحد المراكز التي تستخدم من أجل تسهيل عمليّة الدراسة واستيعاب المعلومات النظريّة، كما ويساهم في إنتاج العديد من الاختراعات والمواد الجديدة والمختلفة التي تساهم في علاج الكثير من المشاكل البشريّة، وفي تسهيل الكثير من الأمور،

وفي هذا المقال سنتعرف على قوانين السلامة في المختبر وبعض الأمور التي يجب معرفتها قبل استخدامه.

قوانين السلامة في المختبر:

قسم الاستقبال الخارجيّ: الاهتمام بوجود حاويات للتخلّص من الإبر المستخدمة في السحب، ومن الشرائح الزجاجيّة، والحرص على تغييرها بشكل دوري. الحرص على ارتداء الملابس الخاصة بالمختبرات، مثل: اللاب كوت، والقفازات، والنظارات الواقية. الحرص على وجود حقائب الإسعاف الأولي. الحرص على سلامة التمديدات الكهربائيّة، لمنع وقوع حرائق. الحرص على توفير طفاية حرائق،

كما ويجب وجود جهاز لكشف الحرائق قبل انتشارها بأماكن واسعة. الاهتمام بوجود مصادر لتهوية المكان. توفير مصابيح للشحن الاحتياطي في حالة انقطاع الكهرباء. الاهتمام بالنظافة الشخصيّة، وغسل اليدين بالماء والصابون، والحرص على تجفيفهما جيداً. الحرص على وجود المنظفات اللازمة، مثل الصابون، والمغاسل، والمحارم الورقيّة. المحافظة على النظافة العامة للمكان، والتخلص من الفضلات. تجنّب التدخين قطعيّاً في المختبر. الحرص على عدم تناول الطعام أو الشراب داخل المختبر. الالتزام بالتعليمات التي يصدرها المسؤول.

قسم الكيمياء الحيويّة: الحرص على عدم لمس أي أماكن ملوثة بالعينات، والمواظبة على لبس القفازات. توفير طفاية حرائق تتلائم مع نوعيّة المواد الموجودة في القسم بحيث لا تزيد من تفاعل المواد وشدة اشتعالها. ترتيب المواد الكيميائيّة في الخزائن بحسب درجة خطورتها، بحيث تكون المواد الأكثر خطورةً في الرفوف العليا. الاهتمام بتثبيت إسطوانات الغاز المضغوط في مكانها المناسب، والتأكد من إغلاقها بشكل محكم. الحرص على توفير "دوش للماء"؛ لغسل العيون والحفاظ على سلامتها.

تقسيم الحاويات بحيث يكون قسم منها للنفايات الطبيّة، وقسم آخر لغير الطبيّة.

قسم الطفيليات الطبية: الاهتمام بتوفير مرشحات لتنقية الهواء. الانتباه إلى المواقع الملوثة بالعينات، وعدم لمسها والأيدي مكشوفة. توفير حاويات مقسمة للمخلفات بحسب نوعها.

قسم أمراض الدم: الحرص على التخلص من المواد الكيميائيّة المستخدمة لعمليات الصبغ، وعدم الاحتفاظ بها لوقت طويل. ارتداء الأقنعة الواقية عند بدء تحضير الصبغات. الاهتمام بتوفير مرشح للهواء.

قسم التفاعلات المصليّة: معرفة الأماكن المناسبة لوضع العينات الإيجابيّة والناجحة. الحرص على عدم ملامسة العينات الملوثة، أو العينات الناتجة من التجارب غير الناجحة.

قسم الأحياء الدقيقة: الحرص على تغيير الفلاتر الموصولة بالأجهزة بشكل دوري. الانتباه إلى الأماكن الملوثة بالعينات، وتجنب العمل أو الوقوف فيها لفترات طويلة. الحرص على ارتداء الملابس المناسبة لتجنب التعرض لأي من هذه الكائنات. معرفة كيفيّة التخلص من العينات الناجحة وغير الناجحة. توفير إضاءة مناسبة ومريحة.

قسم الأنسجة الطبيّة: الحرص على التخلص من بقايا التجارب، مثل الأعضاء وغيرها. الاهتمام بحفظ المواد الكيميائيّة في أماكنها المناسبة. تغيير الفلاتر بشكل دوري، وخصوصاً فلاتر أماكن حفظ العينات.

الصحة والسلامة المهنية

تُعدّ الصحة والسلامة المهنية فرعين من فروع الصحة يهدفان إلى المحافظة على صحة العاملين في جميع المهن وفي أعلى درجات الرفاهية البدنية، والاجتماعية والنفسية، وحمايتهم من الحوادث المحتملة التي قد تُصيبهم

والانحرافات الصحية التي قد تتسبب لهم من ظروف العمل، وكذلك وقاية العاملين من كافة المخاطر الصحية في بيئة العمل.

قوانين الصحة والسلامة المهنية للصحة والسلامة المهنية العديد من القوانين نذكر منها:

عمل فحص طبي ابتدائي بهدف تقييم الحالة الصحية والقدرات البدنية والنفسية للعامل عند البدء بالعمل، مما يُساعد على تجنب توظيف العامل في وظيفة قد تُشكّل خطراً له أو لزملائه، كأن يكون مصاباً بأمراض الصرع أو القلب أو الأمراض المعدية.

تقييم بيئة العمل من أجل التعرف على المخاطر الموجودة أو المحتمل وجودها وتفاديها.

عمل فحص طبي دوري، وفحوصات طبية أخرى في مناسبات مختلفة كالفحص الطبي عند الترقية أو عند بلوغ سن المعاش وغيرها. توفير الرعاية الطبية للعاملين كخدمات العيادة الخارجية وتوفير الأدوية اللازمة وخدمات الأخصائيين والمستشفيات.

تدريب المسؤولين عن الإسعافات الأولية على علاج الحالات الطارئة والتأكد من أنّ المعدات والأدوية ما زالت كافية وصالحة للاستعمال.

التأكد من استيفاء الشروط الصحية في أماكن حفظ وإعداد وتناول الطعام. تشخيص وعلاج إصابات العمل والأمراض المهنية.

توفير كمية مناسبة من المياه الصالحة للشرب والاغتسال،

وتوفير عدد مناسب من دورات المياه والأماكن الصحية لحفظ الطعام وتناوله.

التثقيف الصحي لجميع العاملين وعلى كافة المستويات. إنشاء ملف طبي خاص لكلّ عامل يحتوي على معلومات العامل الشخصية، ونوع عمله، وحوادث وإصابات العمل، والإجازات المرضية وغيرها.

قوانين السلامة العامة لتطبيق معايير السلامة العامة لابد من الإلتزام بالعديد من القوانين:

الالتزام باستخدام معدات الوقاية والسلامة الشخصية أثناء العمل.

الحرص على توفير معدات الإسعاف الأولية في مواقع العمل للتعامل مع الإصابات البسيطة والطارئة.

إبعاد المواد الكيماوية والمواد القابلة للاشتعال عن أماكن تجمع العمال وحفظها في مكان مناسب لا يُشكل خطراً على المصانع والمنشآت والعاملين فيها.

وجود مشرف للصحة والسلامة المهنية في كل منشأة، بهدف تعريف العاملين وتوعيتهم بمفهوم السلامة المهنية وأهميته بالإضافة إلى متابعة متطلبات السلامة الواجب توفرها في مكان العمل للحد من حصول الكثير من الحوادث.

تنفيذ التمارين المختلفة للعاملين من أجل إكسابهم الخبرات الكافية للتعامل مع الحوادث عند وقوعها. عقد دورات للمشرفين على العمل والعاملين وذلك من خلال التنسيق والتواصل الدائم مع جهاز الدفاع المدني للصحة والسلامة المهنية، بهدف توفير بيئة عمل آمنة للجميع.

توعية العاملين بشكل دوري من خلال إصدار الملصقات والبوسترات ومواكبة التطورات على بيئة العمل في مجال الصحة والسلامة المهنية.

محاضرات في مقرر التثقيف الصحي

للاستاذ الدكتور عبد العزيز عروانة
