

لیست مراقبتهای بهداشتی رایگان قابل ارائه به گروههای سنی

(کودکان ، نوجوانان ، جوانان ، میانسالان ، سالمندان ، زنان در سنین باروری و مادران باردار)

در مراکز جامع سلامت / پایگاهها و خانه های بهداشت سراسر استان

خدمات قابل ارائه و فرایند ارائه خدمت به میانسالان (گروه سنی ۳۰-۵۹ سال)

اقدامات تن سنجی (اندازه گیری قد ، وزن ، دور کمر و BMI)

و بررسی الگوی تغذیه و ارائه خدمات مشاوره



مراجعه به پایگاه و انجام مراقبت های اولیه
میانسالان توسط مراقب سلامت

همراه داشتن نتایج آزمایشات
قند و چربی از یک سال اخیر

ثبت نتایج و سنجش احتمال خطر سگته های قلبی و مغزی طی ۱۰
سال آینده و تصمیم گیری بر اساس آن

ارجاع با فرم خدمات نوین سلامت به آزمایشگاه
(جهت انجام رایگان آزمایش قند و چربی نوبت
اول) و در صورت وجود تجهیزات در محل ، انجام
آزمایشات و بررسی آن

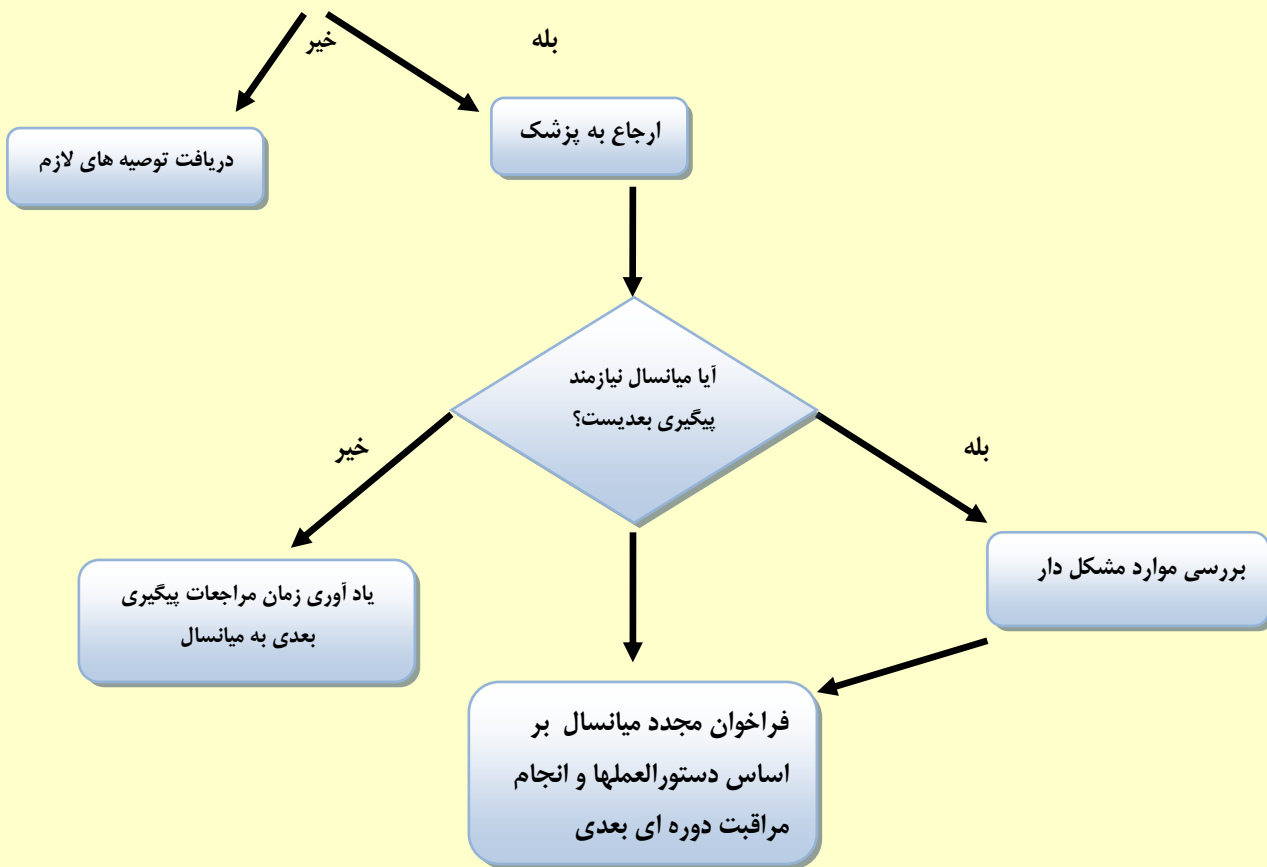
میانسال مرد

میانسال زن

مراجعه به ماما جهت بررسی سلامت باروری (خونریزی ها ،
عفونتهای آمیزشی، عملکرد جنسی ، تاریخچه باروری و یائسگی)
و غربالگری سرطان دهانه رحم و پستان در صورت وجود مشکل
در سلامت باروری پیگیری ، ارجاع و... براساس راهنما

آیا میانسال طی دریافت
خدمات نیازمند ارجاع به
پزشک بوده است؟

میانسال زن



ارائه خدمات شیوه زندگی سالم (ارزیابی فعالیت بدنی ، بررسی الگوی تغذیه و تن سنجی - اندازه گیری قد ، وزن ، دور کمر و تعیین شاخص وده بدنی BMI - و بررسی استعمال دخانیات) و همچنین بررسی فشارخون ، کنترل قند خون و چربی خون از مهمترین خدماتی است که به منظور پیشگیری از بیماریها ، شناسایی عوامل خطر در میانسالان (۶۰-۳۰ سال) مورد بررسی قرار می گیرد و با توجه به اینکه شیوه زندگی سالم از مهمترین عوامل پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر از جمله سرطانها ، بیماریهای قلبی عروقی ، فشار خون بالا ، چربی خون بالا و قند خون بالا می باشد همزمان با بررسی این موارد در صورت وجود مشکل خدمات مشاوره ای نیز ارائه می گردد .

لیست مراقبت های بهداشتی (غیر پزشکی) ارائه شده به جوانان (۱۸-۲۹ سال)

- ارزیابی نمایه توده بدنی (BMI) جوانان
- ارزیابی از نظر خطر ابتلا به فشارخون بالا
- مراقبت از نظر ابتلا به آسم جوانان
- بررسی عامل خطر / بیماری / ناهنجاری های ژنتیک
- مراقبت از نظر وضعیت واکسیناسیون
- مراقبت از نظر وضعیت دهان و دندان
- مراقبت جوانان از نظر شک به سل
- مراقبت از نظر ابتلا به هیپاتیت جوانان
- ارزیابی بیماریهای منتقله از راه جنسی جوانان
- ارزیابی سلامت روان جوانان
- غربالگری اولیه درگیری با مصرف دخانیات، مواد و الکل
- مراقبت از نظر سلامت اجتماعی

لیست مراقبت های پزشکی ارائه شده به جوانان (۱۸-۲۹ سال)

- مراقبت از نظر وضعیت نمایه توده بدنی
- ارزیابی از نظر خطر ابتلا به فشارخون بالا
- بررسی از نظر اختلالات خونی فقر آهن
- ارزیابی از لحاظ هیپاتیت
- ارزیابی از نظر شک به سل
- ارزیابی وضعیت رفتارهای پرخطر مرتبط با ایدزو بیماری های آمیزشی
- مراقبت از نظر ابتلا به آسم
- ارزیابی اختلالات و بیماری های تیروئید
- اختلالات و بیماری های ژنتیک
- ارزیابی از نظر اختلالات روانپزشکی
- ارزیابی سوء مصرف مواد جوانان
- ارزیابی مصرف دخانیات و مواجهه با دود مواد دخانی جوانان
- ارزیابی بیماری منتقله از راه جنسی (گنوکوک و کلامیدیا) (ویژه بانوان)
- مراقبت از نظر سلامت اجتماعی (ویژه بانوان)
- عفونت لگنی (ویژه بانوان)
- زخم ژنیتال (ویژه بانوان)
- ترشح، سوزش یا خارش واژن (ویژه بانوان)
- تورم اسکروتوم (ویژه آقایان)
- خیارک اینگوینال (ویژه آقایان)

لیست مراقبت های بهداشتی (غیر پزشکی) ارائه شده به نوجوانان (۱۸-۵ سال)

- مراقبت از نظر وضعیت واکسیناسیون (۵ تا ۱۸ سال)
- مراقبت از نظر بینایی (۵ تا ۱۸ سال)
- مراقبت از نظر شنوایی نوجوانان (۵ تا ۱۸ سال)
- غربالگری تغذیه و پایش رشد نوجوان (غیر پزشکی)
- مراقبت پوست و موی نوجوانان از نظر پدیکلوزیس (۵ تا ۱۸ سال)
- مراقبت پوست و موی نوجوانان از نظر گال (۵ تا ۱۸ سال)
- مراقبت از نظر وضعیت دهان و دندان نوجوانان (۵ تا ۱۴ سال)
- مراقبت از نظر وضعیت دهان و دندان نوجوانان (۱۵ تا ۱۸ سال)
- مراقبت از نظر احتمال ابتلا به سل (۵ تا ۱۸ سال)
- مراقبت از نظر ابتلا به آسم نوجوان (۵ تا ۱۸ سال)
- مراقبت از نظر فشارخون دختران و پسران (۵ تا ۱۸ سال)
- ارزیابی سلامت روان نوجوان ۵ تا ۱۵ سال
- ارزیابی سلامت روان نوجوان بالای ۱۵ سال
- ارزیابی از نظر سلامت اجتماعی (۵ تا ۱۸ سال)
- ارزیابی رفتارهای پرخطر: مصرف دخانیات و مواجهه با دود آن (۵ تا ۱۰ سال)
- ارزیابی از نظر رفتارهای پرخطر نوجوانان (۱۱ تا ۱۸ سال)

لیست مراقبت های پزشکی ارائه شده به نوجوانان (۱۸-۵ سال)

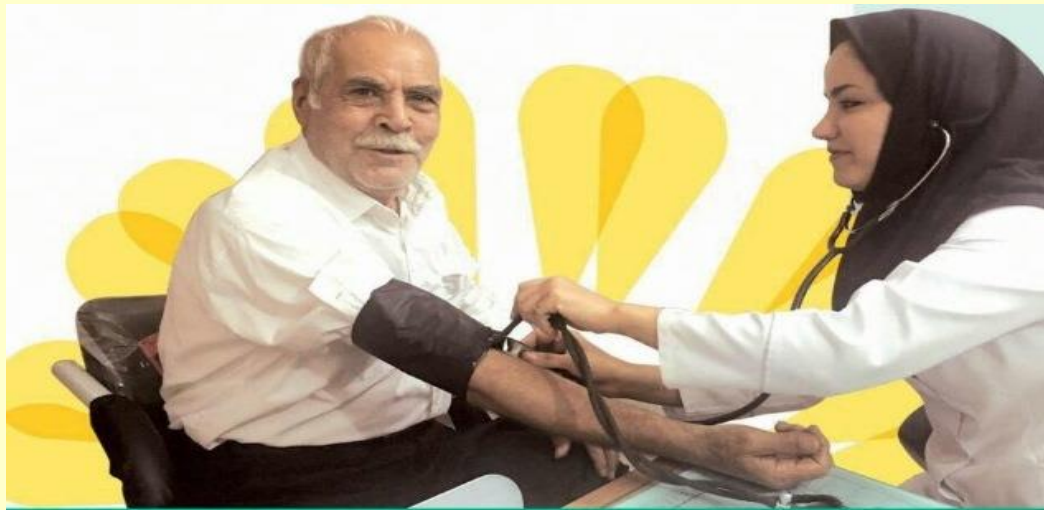
- ارزیابی وضعیت قد و نمایه توده بدنی (BMI)
- بررسی از نظر اختلال خونی و هپاتیت
- معاینه چشم و مراقبت از نظر بینایی
- معاینه گوش و مراقبت از نظر شنوایی
- معاینه و ارزیابی غده تیروئید
- مراقبت از نظر ابتلا به سل
- مراقبت از نظر ابتلاء به آسم
- مراقبت از نظر بیماری قلبی عروقی
- ارزیابی و معاینه پوست و مو
- معاینه ستون فقرات، قفسه سینه و اندام ها: مراقبت از نظر اختلالات اسکلتی-عضلانی و قامت
- ارزیابی از نظر سلامت روان (اختلالات روان پزشکی)
- ارزیابی از نظر سلامت اجتماعی
- معاینه شکم
- مراقبت از نظر مشکلات ادراری تناسلی
- مراقبت از نظر روند بلوغ
- مراقبت از نظر مصرف دخانیات و مواجهه با دود مواد دخانی
- ارزیابی سوختگی
- ارزیابی سایر آسیبهای محیطی
- ارزیابی گزش جانوران زهردار
- مراقبت از نظر فشارخون پسران و دختران (۶ تا ۱۸ سال) (ویژه پسر)

لیست مراقبت های بهداشتی (غیر پزشکی) ارائه شده به سالمندان

- تشکیل پرونده الکترونیک
- ارزیابی فشار خون
- ارزیابی دیابت
- ارزیابی چربی خون ،
- بررسی اختلالات تغذیه ای
- بررسی سقوط و عدم تعادل
- بررسی افسردگی
- غربالگری سرطان پستان در زنان سالمند توسط ماما
- غربالگری سرطان روده بزرگ
- مشاوره تغذیه و روانشناسی
- آموزش شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی
- ارائه مکمل های مورد نیاز (شامل قرص کلسیم و ویتامین D)

لیست مراقبت های بهداشتی (پزشکی) ارائه شده به سالمندان

مراقبت سالمند توسط پزشک در صورت وجود بیماری یا علائم خطر



لیست مراقبت‌ها بهداشتی ارائه شده به کودکان

فلوچارت و برنامه زمانی مراقبت کودک سالم در سطح مراکز خدمات جامع سلامت

برنامه زمانی مراقبت کودک سالم:

- ≤ ۳-۵ روزگی ، ۱۴-۱۵ روزگی ، ۳۰-۴۵ روزگی
- ≤ ۲ ماهگی ، ۴ ماهگی ، ۶ ماهگی
- ≤ ۷ ماهگی ، ۹ ماهگی ، ۱۲ ماهگی
- ≤ ۱۵ ماهگی ، ۱۸ ماهگی ، ۲۴ ماهگی
- ≤ ۲.۵ سالگی ، ۳ سالگی ، ۴ سالگی
- ≤ ۵ سالگی

ورود کودک زیر ۵ سال به مرکز

ارزیابی و طبقه بندی کودک از نظر:

- نشانه های خطر یا وضعیت عمومی ، بدرفتاری با کودک
- وضعیت وزن ، قد و دور سر
- وضعیت تغذیه
- وضعیت دهان و دندان
- وضعیت بینایی ، شنوایی
- وضعیت تکامل ، ژنتیک ، کم کاری تیروئید ، فنیل کتونوری
- وضعیت واکسیناسیون و مکمل های دارویی

نیاز به ارجاع بر اساس طبقه بندی انجام شده

انجام توصیه ها و اقدامات مورد نیاز

انجام توصیه ها و اقدامات مورد نیاز

کودک را ارجاع دهید:

- توضیح به مادر در مورد نیاز ارجاع کودک
- آرام کردن مراقب کودک و برطرف کردن مشکلات با کمک یکدیگر
- نوشتن فرم ارجاع
- یادآوری به مادر در مورد اقدامات مادر طی مسیر
- تامین امکانات لازم برای مراقبت

مشاوره با مادر:

- رفع مشکلات تغذیه ای و شیردهی
- توصیه در مورد پیشگیری از حوادث و سوانح
- توصیه رابطه کودک و والدین
- چه موقع نزد شما برگردد

پیگیری کنید:

انجام مراقبت‌های ویژه زمانی که کودک به مرکز برمیگردد.



لیست خدمات ارائه شده به زنان در سنین باروری

- برگزاری کلاس های مشاوره هنگام ازدواج برای زوجین در شرف ازدواج (این کلاس ها در حال حاضر به مدت دو ساعت برای زوجین توسط مربیان مراکز بهداشت شهرستان ها برگزار می شود که به زودی به صورت ۶ ساعته شامل مباحث بهداشت ، روانشناسی ، حقوق و احکام با تدریس مربیان مرکز بهداشت ، بهزیستی ، دادگستری و سازمان تبلیغات اسلامی برگزار خواهد شد).
- انجام مشاوره باروری سالم و تعیین وضعیت خانم جهت ارائه سایر خدمات (مشاوره فرزندآوری ، مشاوره پیش از بارداری ، بررسی ناباروری ، ارائه اقلام پیشگیری از بارداری و ...)
- انجام مشاوره فرزند آوری جهت واجدین شرایط فرزندآوری بر اساس دستورالعمل کشوری و آموزش سن مناسب فرزندآوری ، فاصله مناسب فرزندان ، عوارض تک فرزندی و ... و ارجاع به مشاوره پیش از بارداری در صورت تمایل به فرزندآوری
- مشاوره در خصوص انتخاب روش پیشگیری از بارداری مناسب ، ارائه اقلام پیشگیری رایگان به واجدین شرایط (سن نامناسب ، فرزند کمتر از ۲ سال ، بیماری های زمینه ای و ...) و پیگیری انجام مراقبت ها و آزمایشات لازم به صورت دوره ای برای استفاده کنندگان از روش های مختلف پیشگیری از بارداری
- ارائه آموزش های فردی و گروهی در راستای ازدواج سالم، روابط عاطفی و زناشویی زوجین ، فرزندآوری مسئولانه ، آگاهانه و آزادانه ، بارداری ناخواسته ، ناباروری ، نحوه استفاده صحیح از روش های پیشگیری از بارداری و ...)

خدمات ارائه شده به مادران باردار در مراکز خدمات جامع سلامت توسط پزشک - ماما

- مراقبت پیش از بارداری (اندازه گیری و ثبت وزن - فشار خون - تعیین نمایه توده بدنی - درخواست آزمایشات پیش از بارداری - مراقبت پزشک - بررسی سوابق بارداری و بیماریهای زمینه ای - ارجاع به متخصصین مربوطه با توجه به وضعیت زنان همسر دار ۴۹-۱۰ ساله و داشتن سابقه بیماری زمینه ای - غربالگری بهداشت روان و ...)
- تفسیر نتایج آزمایشات پیش از بارداری
- ارائه مراقبتهای بارداری شامل : اندازه گیری و ثبت وزن - فشارخون - نبض - تنفس - ارتفاع رحم و ضربان قلب جنین از ماه چهارم به بعد - تعیین نمایه توده بدنی در ابتدای بارداری - بررسی عوامل خطر - ارائه مکملها - آموزش موارد خطر و... در ملاقاتهای بارداری شامل
- ملاقات اول بارداری (هفته ۱۰-۶)
- ملاقات دوم بارداری (هفته ۲۰-۱۶)
- ملاقات سوم بارداری (هفته ۳۰-۲۴)
- ملاقات چهارم بارداری (هفته ۳۴-۳۱)
- ملاقات پنجم بارداری (هفته ۳۷-۳۵)
- ملاقات ششم بارداری (هفته ۳۸)
- ملاقات هفتم بارداری (هفته ۳۹)
- ملاقات هشتم بارداری (هفته ۴۰)

- غربالگری کاردیومیوپاتی در دوران بارداری
- ارزیابی خطر ترومبوآمبولی در دوران بارداری
- غربالگری سلامت روان در هفته ۲۰-۱۶ بارداری
- درخواست و ثبت آزمایشات نوبت اول بارداری (در ابتدای بارداری شامل : قند خون /آزمایش ادرار / بررسی کم خونی /درخواست آزمایش برای بررسی هپاتیت و ایدزو سیفلیس /گروه خون /آزمایش تیروئید/ درخواست اوره - کراتنن)
- درخواست و ثبت سونوگرافی های بارداری (سونوگرافی غربالگری ناهنجاری جنین ۱۱-۱۳ هفته / غربالگری ناهنجاری جنین ۱۷-۱۵ هفته /سونوگرافی ۳۱-۳۴ هفته بارداری و درخواست سونوگرافی های تعیین محل جفت - سایز جنین - بیوفیزیکال متناسب با وضعیت مادران در معرض خطر برای هر کدام از موارد)
- پیگیری مادران پرخطر و ثبت در لیست مادران پرخطر و ارسال به مرکز بهداشت شهرستان ویا مرکز جامع خدمات سلامت
- مراقبت روز ۱-۳ پس از زایمان
- مراقبت روز ۱۵-۱۰ پس از زایمان
- مراقبت روز ۳۰-۴۲ پس از زایمان
- غربالگری کاردیومیوپاتی پس از زایمان
- مراقبت پس از سقط

خدمات ارائه شده به مادران باردار در مراکز خدمات جامع سلامت توسط غیر پزشک

- مراقبت های بارداری در هفته های ۱۰-۶ / هفته ۲۰-۱۶ / هفته ۳۰-۲۴ / هفته ۳۴-۳۱ / هفته ۳۷-۳۵ / هفته ۳۸ / هفته ۳۹ / هفته ۴۰
- درخواست و ثبت آزمایشات نوبت اول بارداری (در ابتدای بارداری شامل : قند خون /آزمایش ادرار / بررسی کم خونی /درخواست آزمایش برای بررسی هپاتیت و ایدز/ درخواست اوره - کراتنن)
- درخواست و ثبت سونوگرافی های بارداری (سونوگرافی غربالگری ناهنجاری جنین ۱۱-۱۳ هفته / غربالگری ناهنجاری جنین ۱۷-۱۵ هفته /سونوگرافی ۳۱-۳۴ هفته بارداری و درخواست سونوگرافی های تعیین محل جفت - سایز جنین - بیوفیزیکال متناسب با وضعیت مادران در معرض خطر برای هر کدام از موارد)
- مراقبت روز ۱-۳ پس از زایمان
- مراقبت روز ۱۵-۱۰ پس از زایمان
- مراقبت روز ۳۰-۴۲ پس از زایمان
- غربالگری سلامت روان
- پیگیری مادران پرخطر و ثبت در لیست مادران پرخطر و ارسال به مرکز بهداشت شهرستان ویا مرکز جامع خدمات سلامت

