

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

گروه های هدف	افزایش آگاهی □	تغییرات نگرش □	تشویق به عملکرد □
لیست اهداف آموزشی در حیطه آگاهی	لیست اهداف آموزشی در حیطه نگرشی	لیست اهداف آموزشی در حیطه مهارتی	
۱- مستقیم	۱- علل و عوامل موثر بر بیماری فشارخون بالا را بشناسند. ۲- انتظار بر آن است که گروه هدف برنامه (خانواده) به اهمیت عوامل خطر و تاثیر آن ها بر قلب و عروق واقف شوند. ۳- ضرورت اصلاح شیوه زندگی را درک نمایند و با راه کارهای مناسب آشنا شوند. ۴- اطلاع از مقدار عوامل خطر (میزان فشارخون، کلسترول خون) (تام، ال دی ال، اچ دی ال)، تری گلیسیرید، قند خون، وزن و قد، دور کمر، دور باسن، نمایه توده بدنی)	- اعتقاد به این که اصلاح شیوه زندگی یکی از راه های مهم دستیابی به سلامت است. - اعتقاد به اینکه از هر فرصتی می توان برای انجام فعالیت استفاده نمود و فعالیت بدنی محدود به زمان و مکان خاصی نیست. - اعتقاد به این که در هر شرایطی باید مواظب رژیم غذایی بود. - اعتقاد به این که هیچ وقت برای ترک مصرف دخانیات دیر نیست. - اعتقاد به این که فشارخون بالا بدون علامت است و حتماً باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود. - اعتقاد به این که رعایت رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی از عوامل مهم در کنترل فشارخون، قند خون و چربی های خون و چاقی هستند. لذا برای کنترل این عوامل همیشه نیاز به مصرف دارو نیست.	کسب مهارت در زمینه: - چگونگی اصلاح شیوه زندگی با توجه به موضوع سلامتی و برنامه ریزی برای: - تخصیص ساعاتی از روز به انجام فعالیت بدنی - انجام فعالیت بدنی با توجه به شرایط جسمی - انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در اکثر روزهای هفته و ترجیحاً هر روز هفته توسط همه افراد - کاهش وزن در صورت اضافه وزن و حفظ وزن مطلوب - ترک مصرف دخانیات در صورت مصرف - مصرف حداقل ۵ وعده میوه و سبزی در روز - کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز (حدود یک قاشق چایخوری) و در بیماران فشارخونی به کمتر از ۲ گرم در روز - مصرف کمتر غذاهای فرآوری شده و پر نمک - اندازه گیری فشارخون
۲- غیر مستقیم	- اهمیت عوامل خطر و نقش آن ها در سلامتی - توجه به تمام ابعاد سلامتی جسمی روانی و اجتماعی	- اعتقاد به اینکه اصلاح شیوه زندگی یکی از راه های مهم دستیابی به سلامت است. - اعتقاد به اینکه عوامل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی نقش	کسب مهارت در زمینه: - توجه به دستور العمل های وزارت بهداشت در زمینه های تخصصی - شناسایی مشکلات فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی منطقه برای

<p>انجام رفتارهای بهداشتی مربوطه</p> <p>- برنامه ریزی آموزشی بر مبنای شناخت شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی منطقه</p> <p>- انتقال دانش و مهارت به سایرین</p> <p>- جلب حمایت مسئولین منطقه ای و محلی</p> <p>- جلب مشارکت جامعه در برنامه ریزی</p>	<p>مهمی در شیوه زندگی دارند و اصلاح شیوه زندگی باید با توجه به این موارد توصیه شود.</p> <p>- اعضای خانواده در اصلاح و حفظ شیوه زندگی مناسب تاثیر زیادی دارند. لذا تغییر رفتار در فرد باید با درگیر نمودن و مشارکت سایر اعضای خانواده انجام شود.</p> <p>- حمایت دوستان و آشنایان از تغییر رفتار بسیار اهمیت دارد. لذا آموزش همگانی ضروری است.</p>	
--	--	--

- عناوین رفرانس های آموزشی این مناسبت بر اساس اهداف ذکر شده

- کتابچه راه های پیشگیری و کنترل بیماری قلبی عروقی از انتشارات دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر
- راهنمای اندازه گیری فشارخون از انتشارات دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر

- جدول گروه های هدف و پیام های مورد انتظار :

ردیف	نام گروه هدف	پیام ترویجی مورد نظر	کانال اطلاع رسانی
۱	مدیران و سیاستگذاران	- شیوه زندگی مناسب یک شرط مهم برای حفظ و ارتقای سطح سلامتی است. - حمایت و ایجاد فرصت برای انجام غربالگری فشارخون در محل کار، اثر بسیار خوبی بر سلامت قلب و عروق دارد.	برگزاری جلسات توجیهی (در محل های کار)
۲	کارکنان بهداشتی درمانی	- از هر فرصتی برای غربالگری فشارخون استفاده کنید. - کارکنان پرخطر ترین گروه در معرض خطر ابتلاء به فشارخون بالا و بهترین جمعیت در دسترس برای غربالگری فشارخون هستند. - از هر فرصتی برای حمایت و تشویق جامعه به رعایت رژیم غذایی مناسب، ترک مصرف دخانیات، انجام فعالیت بدنی، اندازه گیری فشارخون، قند و چربی های خون و اندازه گیری وزن استفاده کنید. - شناسایی بموقع عوامل خطر برای حفظ و ارتقای سطح سلامتی مهم است.	- رسانه های ارتباط جمعی - توزیع نشریات آموزشی (در مراکز بهداشتی درمانی)
۳	جامعه	- اگر سلامتی برایت مهم است، فشارخونت را بطور منظم اندازه گیری کن.	- رسانه های ارتباط جمعی (در مراکز بهداشتی درمانی و

<p>محل های تجمعی و محل کار) -برگزاری نمایشگاه</p>	<p>-برای اطلاع از میزان فشارخون خود، در اولین فرصت فشارخونت را اندازه گیری کن. -شیوه زندگی مناسب و اصلاح عوامل خطر بیماری فشارخون بالا، عامل مهم برای حفظ و ارتقای سطح سلامتی است.</p>
<p>-رسانه های ارتباط جمعی -برگزاری مسابقات ورزشی (درمراکز بهداشتی درمانی و محل های تجمعی و محل کار)</p>	<p>-فعالیت بدنی نیاز به وسیله خاصی ندارد. هر روز و با استفاده از هر روشی فعالیت بدنی بیشتری داشته باشیم. -در مجموع حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در بیشتر روزهای هفته و ترجیحا" هر روز، اثر بسیار خوبی بر کاهش فشارخون دارد.</p>
<p>-رسانه های ارتباط جمعی -مراکز بهداشتی درمانی</p>	<p>به علت متغیر بودن وزن حداقل ۶ ماه یک بار وزن را اندازه گیری کنید. افزایش وزن با رعایت رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی قابل کنترل است.</p>
<p>-رسانه های ارتباط جمعی -مراکز بهداشتی درمانی</p>	<p>ترک مصرف دخانیات هیچوقت دیر نیست. با کمی اراده می توان همین الان اقدام نمود.</p>
<p>-رسانه های ارتباط جمعی -مراکز بهداشتی درمانی</p>	<p>در صورت طبیعی بودن، ۲ سال یک بار فشارخون و ۳ سال یک بار قندخون و چربی های خون خود را اندازه گیری کنید.</p>
<p>مراکز بهداشتی درمانی</p>	<p>برای آگاهی از وضعیت سلامتی از مقادیر فشارخون، قند خون، چربی های خون(کلسترول) و وزن خود اطلاع داشته باشید.</p>
<p>-رسانه های ارتباط جمعی مراکز بهداشتی درمانی</p>	<p>در صورتی که از مقادیر فشارخون،قند خون،چربی های خون(کلسترول) و وزن خود اطلاع نداشته باشید، حتما" با مراجعه به پزشک و انجام آزمایشات لازم از وضعیت خود مطلع شوید.</p>

پیام های مهم

- ۱- فشارخون خون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.
- ۲- در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک از آن ها درخواست کنید، فشارخون شما را اندازه گیری کنند.
- ۳- از مقدار فشارخون خود مطلع شوید.
- ۴- در صورتی که شیوه زندگی نا مناسب دارید، با کاهش مصرف سدیم یا نمک در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی بخصوص چاقی شکمی، حفظ وزن مطلوب، افزایش فعالیت بدنی، کنترل قند خون و کنترل اختلالات چربی خون آن را اصلاح کنید.
- ۵- با اصلاح شیوه زندگی نامناسب، فشارخون خود را کمتر از $140/90$ میلی متر جیوه و در حد طبیعی حفظ کنید.
- ۶- فشارخون بالا عامل خطر اول بیماری های قلبی عروقی است.
- ۷- فشارخون بالا "قاتل بیصدا" است، چون معمولاً علائم و نشانه های هشدار دهنده ندارد و بسیاری از افراد نمی دانند که به آن مبتلا هستند.
- ۸- در اولین فرصت فشارخون خود را اندازه گیری کنید و از میزان آن مطلع شوید.
- ۹- در صورتی که میزان فشارخون شما طبیعی است، ۲ سال یک بار فشارخون خود را اندازه گیری کنید.
- ۱۰- فشارخون بالا بدون علامت است و حتماً باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود.
- ۱۱- با تشخیص بموقع بیماری فشارخون بالا، از بروز عوارض خطرناک آن از جمله سکته های قلبی و مغزی پیشگیری کنیم.

