



المرحلة الثانية

المادة: سلوك مهني

كلية المستقبل الجامعة

قسم تقنيات الاشعة

المحاضرة الثامنة

التثقيف الصحي HEALTH EDUCATION



استاذ المادة

م.م دعاء عادل عبود

التثقيف الصحي

التثقيف الصحي : هو مهنة تثقيف الناس عن الصحة.

يعرف التثقيف الصحي ايضا بالعملية التي يحصل فيها جميع الأفراد على التعليم، والثقافة، والمهارات المختلفة حول الصحة العامة، بحيث يتشارك فيها كل فرد من أفراد الرعاية والعناية، ويمكن أن يتم ذلك بشكل رسمي من خلال متابعة الخطط التعليمية المعدة لها سابقاً، بالإضافة إلى التعليم غير الرسمي من خلال اكتساب المهارات عن طريق الاستفادة من تجارب الآخرين سواء كانوا من العاملين في المجال الصحي أو المرضى أنفسهم، ويمكن نشر مثل هذه المعلومات الصحية عن طريق المتخصصين في المجالات الصحية، الذين يتوجب عليهم فهم المهارات التعليمية بشكل جيد بحيث يكون لديهم عمق في مجال خبرتهم، بالإضافة لدورهم في التثقيف الصحي، خاصةً حول القضايا المتعلقة بالصحة والمرض.

❖ يظنّ البعض أنّ التثقيف الصحي هو عبارة عن عملية سهلة تهدف ببساطة إلى نشر المعلومات الصحية؛ وذلك من خلال المنشورات ووسائل الإعلام، إلا أن عملية التثقيف الصحي تعد أصعب من ذلك؛ حيث إنّها تهدف إلى تغيير سلوكيات الأفراد الصحية والتأثير بها، إذ إنّه ليس من الضروري أن يؤدي نشر المعلومات 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 40%-60%؛ إذاً فالتثقيف الصحي عبارة عن مجموعة من الخبرات التي تُسهّل عملية تبني السلوكيات المعززة لصحة الأفراد والجماعات

مفاهيم في التثقيف الصحي

هناك العديد من المفاهيم والمصطلحات المهمة التي تستخدم في مرحلة التثقيف ومنها:

- **الصحة:** لا تُعدّ الصحة تعبيراً عن خلو الجسم من الأمراض فحسب، وإنما هي تعبير عن التكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والروحي.
- **الثقافة الصحية:** ويُقصد بها تقديم حقائق ومعلومات ترتبط بالصحة والمرض للناس جميعاً.
- **الوعي الصحي:** هو اهتمام الناس وإمامهم بالحقائق الصحية، إضافة إلى تحقيق الهدف المرجو من التثقيف الصحي وهو زيادة شعور الأفراد بالمسؤولية اتجاه صحتهم وصحة من حولهم.
- **العادة الصحية:** وهي سلوك الفرد الذي يؤدّيه بدون تفكير أو شعور؛ وذلك لكثرة تكراره.

- **الممارسة الصحية:** وتُعرف بالسلوك الصحي، وهي ما يؤديه الشخص عن قصد ويكون سلوكه نابع من تمسُّكه بعادات وقيم معينة.

اهداف التثقيف الصحي

1. الصحة غاية ثمينة
2. مساعدة الافراد
3. تطوير الخدمات الصحية والتقليل من التعرض للإصابات
4. تشجيع المنظمات الجماهيرية والتخطيط لوضع المناهج الصحية مع تدريب الملاكات الفنية

أهمية التثقيف الصحي

- تكمُن أهمية التثقيف الصحي بما يلي:
1. تحسين الصحة على مستوى الافراد والمجتمعات.
 2. مساعدة الأفراد في حل المشاكل الصحية التي يواجهونها باستخدام الإمكانيات المتاحة.
 3. غرس قيم السلوك الصحي السوي وترسيخها، بالإضافة إلى تغيير السلوكيات الخاطئة منها.
 4. مساعدة الأفراد على تحديد المشاكل الصحية الواقعة عليهم وتحديد احتياجاتهم.

5. نشر المفاهيم الصحية السليمة بين أفراد المجتمع. تحسين نوعية الحياة التي يعيشها الفرد في المجتمع.

6. خفض مستوى الإعاقات ما أمكن. خفض معدلات حدوث الأمراض

❖ تكمن أهمية التثقيف الصحي للطلاب في عدة نقاط، ومنها ما يأتي:

- ✓ المساعدة في تنمية معارف الطلاب، ومهاراتهم، ومواقفهم حول الصحة بشكل إيجابي
- ✓ تعليم الطلاب المعلومات المهمة حول الصحة الجسدية.
- ✓ تحفيز الطالب على الحفاظ على صحته والحد من السلوكيات الخطرة.
- ✓ تقليل التعرض للأمور الضارة صحياً، مثل: الكحول، والتبغ، والمخدرات.
- ✓ المحافظة على النشاط البدني والوقاية من الأمراض المختلفة.

دور التثقيف الصحي

يوجد للتثقيف الصحي الكثير من المهام الأساسية، مثل: إعلام الناس حول أنماط الحياة الجيدة، والسلوكيات الحسنة والصحية التي تساعد على الحفاظ على الصحة عند الجميع، وتساهم في منع تعرضهم لمختلف الأمراض وإصابتهم بها، وبالتالي يمكن من خلاله التأثير على الشخص ومواقفه وتصرفاته المتعلقة بصحته بصورة إيجابية بهدف الاعتناء بصحته وصحة من حوله، من خلال التركيز على التعليم الوقائي وتحسين طرق التعامل مع المشكلات الطبية

عناصر التثقيف الصحي

. للتثقيف الصحي عناصر أساسية، وهي:

1. الرسالة الصحية:

- حيث يجب أن تكون المعلومات الصحية المُقدّمة مفهومة وصحيحة،
- كما يجب أن تُراعي مستوى الشخص الذي يتلقاها، وبذلك تُحقّق الرسالة الصحية الهدف المرجو منها.

2. المُثَقِّف الصحي:

- وهو الشخص الذي ينقل المعلومات للآخرين ويُثَقِّفهم، ويمتلك المُثَقِّف معلومات صحيحة ويكون شخصاً مُدرباً ولديه قدرة خاصة لإيصال المعلومات
- ويجب على المُثَقِّف الصحي الإيمان بالرسالة التي يريد إيصالها
- كما يجب أن تكون لديه معرفة كافية بها، إضافة إلى وجود مهارات الإتصال اللازمة لإيصال المعلومة للمتلقّي.

3. الشخص المُتلقّي:

- يجب تحديد درجة وعي وثقافة الشخص المُتلقّي،
- كما يجب معرفة إذا ما كانت لديه رغبة في التغيير من سلوكه، مع التركيز على حاجاته الصحية.

5. وسيلة التثقيف:

- يجب أن تتعدّد وسائل الاتصال المُستخدَمة في نشر المعلومة الصحيّة،
- ولكي يكون التأثير أشمل يجب أن تتم مخاطبة أكثر من حاسة من حواس الفرد،

• وتكون الوسائل التثقيفية المستخدمة:

- ✓ مسموعة: مثل الندوات والمحاضرات والمؤتمرات.
- ✓ مقروءة: مثل النشرات والكتيبات والملصقات.
- ✓ مسموعة مرئية: مثل التلفاز والأقراص المدمجة وأفلام الفيديو.

مستويات التثقيف الصحي

للتثقيف الصحي عدة مستويات وهي:

1. التثقيف الصحي للأفراد:

وفيه يتم تثقيف الأفراد بأمور التغذية، ومسببات الأمراض، وطرق الوقاية منها، إضافة إلى الحفاظ على النظافة الشخصية.

2. التثقيف الصحي الأسري: وهو التثقيف الذي يغرس المفاهيم الصحية السليمة في الأفراد منذ صغرهم.

3. التثقيف الصحي للمجموعات:

- وهو التثقيف الذي يهتم بالمجموعات التي تضمّ أفراداً متشابهين من حيث الجنس أو العمر أو الوظيفة،

- أو المجموعات التي تضم أشخاصاً مُصابين بمشاكل صحية مثل أطفال المدارس والأشخاص المدخنين؛ حيث يتم تثقيف المجموعة كاملة.

4. التثقيف الصحي المجتمعي:

وهو الذي يتم من خلال وسائل الإعلام على اختلافها، سواء كانت مرئية أو مسموعة؛ بهدف إيصال المعلومة الصحية لأكبر عدد ممكن من الأفراد مهما اختلفت مستوياتهم.

تغيير السلوك الصحي

إنّ تغيير السلوك الصحي للفرد واتباعه لسلوكٍ جديد يجب أن يَمرّ بمراحل عدة، وعلى الفرد أن يُدرك هذه المراحل خلال رحلة تغييره لسلوكه، ومراحل التغيير هي:

1. مرحلة الوعي: وهي المرحلة التي يتم فيها الإلمام بالمعلومة الصحية.

2. مرحلة الاهتمام: وفيها يبحث الفرد عن تفاصيل المعلومة الصحية التي يريدّها ويكون متشوّقاً لقراءتها أو سماعها.

3. مرحلة التقييم: وفيها يتم تحديد إيجابيات وسلبيات السلوك المُقترح عليه كما يتم تحديده للفائدة التي تعود عليه عند التغيير ثم بعد ذلك يقوم الفرد باتخاذ القرارات التي تلزمه باتباع السلوك الجديد أو الامتناع عن الالتزام به ورفض التغيير.

4. مرحلة المحاولة: وهي مرحلة التنفيذ؛ حيث يقرّر الفرد أن يتبع السلوك الجديد بطريقة عملية، وفيها يحتاج الفرد دعماً معنوياً ممن حوله للتغلب على صعوبات التي تواجهه اثناء التطبيق.

5. **مرحلة الاتّباع:** وفيها يقرر الفرد اتباع السلوك الجديد بشكل دائم في حياته.

❖ مسؤولية الصحة

تتحمل وزارة الصحة والهيئات الصحية المسؤولية الصحية؛ إلا أنّ هذه المسؤولية لا تقع على هذه الجهات فقط، وإنما تقع مسؤولية الصحة على الفرد أيضاً، فالصحة مسؤولية فردية قبل أن تكون مسؤولية جماعية؛ ممّا يعني أنّ الفرد مسؤول عن صحته في المقام الأول، ثم تصبح الصحة مسؤولية الأسرة، تليها المؤسسة التعليمية سواء كانت مدرسة أو جامعة، وتنتقل بعد ذلك إلى النادي ثم إلى القطاع الخاص أو الجهة الحكومية التي تقدّم الخدمات الصحية.

Thank you

