



خدمات نوین سلامت میانسالان برای زنان و مردان ۳۰ تا ۶۰ سال



خدمات
سلامت

شناسنامه پمفلت آموزشی

عنوان	خدمات نوین سلامت میانسالان
تهیه و تدوین	صدیقه کمانی - سوپروایزر آموزش سلامت
سال تهیه	زمستان ۱۴۰۴
کد پمفلت	OT-5
بیمارستان گلدیس شاهین شهر www.goldis.mui.ac.ir	

آیا از وضعیت سلامتی خود آگاه هستید؟

سلامت زنان و مردان ۳۰ تا ۶۰ سال و به عبارت دیگر میانسالان که در اغلب خانواده ها نقش والدین را دارا هستند، محور سلامت خانواده و جامعه است. این گروه معمولاً سلامت اعضای خانواده از کودک و نوجوان تا سالمند را مدیریت می کنند و مراقبت از آنها را به عهده دارند.

بیشتر افراد فکر می کنند که میانسالان افرادی خستگی ناپذیر هستند و هیچگاه بیمار و ناتوان و از کار افتاده نمی شوند. گاهی فرد میانسال هم همین تصور را نسبت به سلامت خود داشته و کمترین وقت را به سلامت خود اختصاص می دهد. حتی در بعضی موارد مردان میانسال از این هم فراتر رفته و پیشگیری از بیماری را با شان و منزلت مرد بودن مغایر می دانند. این باورهای غلط به راحتی شرایط را برای ایجاد بیماری و عوامل خطر فراهم ساخته و در سال های پایانی دوره میانسالی کیفیت زندگی را به خطر می اندازد.

اگر شما در این گروه سنی قرار دارید، زمان آن رسیده است که بیشتر به وضعیت سلامتی خود اهمیت دهید. اگر به سلامت خود بی توجه باشید با توجه به وظایف سنگینی که در خانواده و جامعه به عهده شما است خیلی زود فرسودگی، ناتوانی، درد، استرس، افسردگی، و بیماری

به سراغتان می آید. همه شما با این جمله رایج آشنا هستید که "پیشگیری بهتر از درمان است" واضح است که چنانچه در پیشگیری و مراقبت اولیه سرمایه گذاری مطلوب تر و بیشتری نمایید و پیشگیری را مقدم بر درمان بدانید، از صرف هزینه های زیاد تشخیصی و درمانی در مراحل بعدی جلوگیری خواهد شد و از همه مهم تر اینکه کیفیت زندگیتان در عرصه سلامت جسمی و روانی افزایش خواهد یافت. با مراجعه به مراکز بهداشتی و دریافت خدمات نوین سلامت میانسالان به این هدف نزدیک تر می شوید. بسته خدمات سلامت در واحدهای بهداشتی برای شما فراهم شده است.

درباره خدمات نوین سلامت میانسالان

اگر شما در فاصله جوانی و سالمندی یا در دوره میانسالی به سر می برید، بسته خدمات سلامت میانسالان، سلامت شما را در این دوره سنی تامین می کند. این بسته خدمات در مقایسه با خدماتی که به عنوان چکاپ در مطب ها و کلینیک ها ارائه و هزینه گزافی به مراجعه کننده تحمیل می کنند بسیار منحصر به فرد بوده و از ویژگی زیر برخوردار است:

۱- همه زنان و مردان ۳۰ تا ۶۰ سال می توانند از این خدمت بهره مند شوند.

۲- خدمات نوین سلامت میانسالان در مراکز بهداشتی نزدیکی محل زندگی شما در همه جای ایران ارائه می شود.

۳- خدمات نوین سلامت میانسالان رایگان می باشد .

۴- اطلاعات در پرونده ها به صورت الکترونیک ثبت می شود .

۵- همه خدمات در یک زمان و یک مکان ارائه می شود .

۶- همه نیاز ها و مشکلات جسمی و روانی شما مورد پیگیری قرار می گیرد .

۷- در صورت لزوم برای رفع مشکلات سلامتی به کارشناس تغذیه ، روانشناس و پزشک متخصص ارجاع می شوید .

چه نوع خدماتی در این بسته ارائه می شود ؟

* بررسی تناسب اندام و مشاوره برای لاغری ، اضافه وزن ، جاقی و جاقی شکمی

* مشاوره تغذیه برای اصلاح الگوی غذایی

* ارائه مکمل ویتامین د رایگان

* مشاوره و ارائه نسخه ورزشی برای بهبود فعالیت بدنی و تحرک

* اندازه گیری فشار خون ، قند خون ، چربی خون ، و خطر سنجی سکته قلبی و مغزی

* بررسی سلامت زنان در دوره باروری و یائسگی ، عفونت های آمیزشی ، ایدز و عوامل خطر آن

* بررسی و مشاوره برای بهبود سلامت روانی در زمینه استرس ، اضطراب و افسردگی

* غربالگری سه سرطان مهم با استفاده از روش های نوین (سرطان پستان و سرطان دهانه رحم برای زنان و سرطان روده بزرگ برای مردان و زنان)

چگونگی دریافت خدمات نوین سلامت

میانسالان

۱- زمان مراجعه را با نزدیکترین واحد بهداشتی محل زندگی خود هماهنگ کنید .

۲- وقت کافی برای ارزیابی دوره ای سلامت یا چکاپ خود اختصاص دهید تا همه خدمات را در یک مراجعه دریافت نمایید .

۳- برای تشکیل پرونده الکترونیک کارت ملی خود را همراه داشته باشید .

۴- سوابق بیماری ، پرونده پزشکی ، نتایج آزمایشگاهی قبلی و نتایج تصویر برداری های پزشکی قبلی خود را همراه داشته باشید .

۵- داروهایی که مصرف می کنید را نیز همراه خود به مرکز ببرید .

به خاطر داشته باشید ارائه بسته خدمات نوین سلامت میانسالان توسط تیم سلامت فرصتی را برای مردان و زنان کشور فراهم آورده است تا آنها برای حفظ بهداشت و سلامت خود تلاش بیشتری نمایند و سلامتی که مهمترین نعمت می باشد را برای خود و خانواده خود تامین کنند .

مهم ترین هدف این خدمات بهبود وضعیت سلامتی شما ، پیشگیری از بیماری های خطرناک دوره میانسالی است . هیچ کس بهتر از خودتان مسئول سلامتی شما نیست . برای بهره مندی از نعمت سلامتی راهی وجود ندارد جز اینکه بیش از پیش به عوامل خطر آفرین در زندگی خود

توجه و آنها را مهار کنید . در غیر این صورت پیری زود هنگام و ناتوانی های ناشی از آن به سراغتان خواهد آمد و عمرتان کوتاه خواهد شد .

برای رسیدن به این اهداف مهم به سلامتی خود احترام بگذارید و در اولین فرصت به نزدیکترین مراکز سلامت مراجعه و خدمات فوق را دریافت نمایید .

