

## پزشک خانواده



تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶  
نمابر: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲  
ایمیل: info@piho.ir

[www.piho.ir](http://www.piho.ir)

۵- در رابطه با همه مشکلات ایجاد شده در زمینه سلامتی خود اعم از جسمانی، روانی، عاطفی، اجتماعی و ... در اولین قدم با پزشک خانواده خود مشورت کنیم و از تیم پزشکی خانواده خود کمک بخواهیم. مطمئن باشیم که آنها بهترین کمک و راهنمایی را به ما ارائه خواهند کرد و در هر مرحله که احساس نیاز به انجام اقدامات تشخیصی یا ارجاعات تخصصی باشد حتماً ما را به مراکز بعدی جهت انجام این اقدامات ارجاع خواهند کرد.

۶- سعی کنیم (جز در موارد اورژانس و حاد) فقط به پزشک خانواده خود که بر اساس معیارهایمان انتخاب کرده‌ایم مراجعه کنیم و از مراجعات مکرر و غیر ضروری به پزشکان مختلف پرهیزیم.

در انتها نیز ذکر و نکته مهم، ضروری بنظر می‌رسد:

۱- انجام معاینات و ویزیت افراد بر اساس این نظام جامع (سلامت نگر بجای بیماری نگر) ممکن است در ابتدا به نظر وقت گیر، طولانی و غیر ضروری برسد اما در دراز مدت و بتدریج با تکمیل اطلاعات پزشکی و استقرار کامل این نظام نه تنها این امر وقت گیر نخواهد بود بلکه از لحاظ ارتقاء همه جانبه سطح سلامتی خانواده‌ها نیز بسیار سودمند خواهد بود. لذا هیچ گاه از اینکه در ابتدا برای مدتی، زمان انتظار ویزیت طولانی می‌شود، ناراضی نباشیم و مطمئن باشیم هر چه اطلاعات دقیق‌تر و جامع‌تر در اختیار تیم قرار گیرد، این راهنماییها گروه را جهت ارتقاء سلامتی ما در مسیر صحیح‌تری قرار خواهد داد.

۲- ایجاد یک ارتباط صمیمانه، دوستانه و توأم با احترام بین مراجعین و افراد تیم پزشک خانواده برای استقرار این نظام ضروری است. از یاد نبریم که یک سوی این ارتباط ما هستیم و برخورد مناسب، منطقی و صبورانه ما می‌تواند انگیزه، انرژی و نشاط این تیم را صد چندان کند، چرا که اگر چه آنان خود را موظف به ارائه خدمت به همه مراجعان و با هر گونه برخورد می‌دانند اما مطمئن باشیم که رفتار مثبت، و منصفانه ما در افزایش کیفیت این ارتباط و گسترش همه جانبه و دائمی آن تأثیر بسزایی دارد. گواه این ادعا وجود پزشکان و کادر پیراپزشکی در خویشاوندان است که اغلب افراد آنها را معتمد و دلسوز خود می‌دانند. باور داشته باشیم که بهداشت و درمان صنعت نفت نیز درصدد آن است که هر خانواده‌ای باید یک تیم پزشکی خانواده دلسوز، مراقب و پیگیر اما غیر خویشاوند داشته باشد.

## اهم اهداف و وظایف تیم پزشکی خانواده

لذا برخورد مناسب بیمار به عنوان مراجع و داشتن اعتقاد قلبی به دلسوز بودن تیم پزشکی خانواده و ... در جهت رسیدن به اهداف این نظام بسیار ضروری است و در این راستا آنچه ضروری می‌نماید عبارت است از:

- ۱- پذیرش و درک مزیت‌های سیستم بهداشتی - درمانی سلامت نگر بجای بیماری نگر. بدین معنا که بپذیریم برای ارتقاء سطح سلامت خود و خانواده بایستی یک پرونده بهداشتی - درمانی کامل داشته باشیم.
- ۲- در هر مراجعه هر چند جزئی (گرفتن یک نسخه یا معرفی‌نامه) خود را موظف به مراجعه به پذیرش و گرفتن پرونده پزشک خانواده جهت ثبت اقدامات بدانیم.
- ۳- جهت تکمیل پرونده پزشکی خود حتما قبل از پزشک به پرستار خانواده مراجعه کنیم. به سوالات (هر چند مرتبط با بیماری یا مشکل فعلی ما نباشد) با دقت و گشاده رویی پاسخ دهیم و به توصیه‌هایی که آنها به ما می‌کنند بدقت گوش کرده و به آنها عمل کنیم.
- ۴- هر اقدام تشخیصی (مثل انجام آزمایشات، رادیولوژی، اکوکاردیوگرافی و ...) یا درمانی (ویزیت متخصصین خارج از مرکز درمانی پزشک خانواده) که برای ما درخواست می‌شود بایستی پس از تکمیل در پرونده پزشکی ثبت شود. لذا لازم است پس از اتمام این مراحل حتما مجدداً به مرکز بهداشتی درمانی خود مراجعه کنیم و این اطلاعات را جهت ثبت در اختیار تیم پزشک خانواده قرار دهیم.

- ۱- جلوگیری از ایجاد و بروز بیماری تا همواره جامعه‌ای سالم داشته باشیم. (پیشگیری اولیه)
- ۲- تشخیص به موقع بیماری و درمان سریع و مناسب و مراقبت‌های مستمر در طول بیماری تا با حداقل عوارض در کوتاهترین زمان فرد به وضعیت سلامت قبل از بیماری و فعالیت‌های روزمره و اجتماعی خود بازگردد. (پیشگیری ثانویه)
- ۳- روشهای توانبخشی و توانایی کمک می‌کند تا فرد به بهترین نحو با عوارض بیماریها کنار بیاید. (پیشگیری ثالثیه)
- ۴- در صورت وجود بیماریهای مزمن و عارضه دار (مثل دیابت، فشار خون، چربی خون و ... کنترل بیماری، مراقبت و راهنمایی‌های مستمر عوارض و مشکلات بعدی را به حداقل می‌رساند.
- ۵- احساس مسئولیت راسخ برای مراقبت‌های همه جانبه و مداوم از فرد و خانواده‌اش در دوران سلامتی، بیماری و نوتوانی)
- ۶- احساس همدردی همراه با علاقه صمیمانه به بیمار و خانواده او
- ۷- رفتار کنجکاوانه و همواره پرسشگر
- ۸- رغبت و علاقه به شناخت و رفع مشکلات پزشکی نامشخص
- ۹- پایبند بودن به آموزش درباره فرآیند بیماری و اصول بهداشت.
- ۱۰- تمایل به شناسایی مشکلات در کمترین زمان ممکن



۱۱- توانایی کمک به بیماران برای فائق آمده بر مشکلات روزمره و حفظ ثبات آنان در خانواده و جامعه.

مسئله رسیدن به این اهداف مهم تنها در سایه آشنایی و صمیمی دو جانبه بین تیم پزشکی خانواده و اعضای خانواده میسر خواهد شد که ارتباطی توأم با دوستی، اعتماد و احترام متقابل بین این دو گروه ایجاد می‌کند. برای رسیدن به این ارتباط صمیمانه و تحکیم و تعمیق آن بایستی انگیزه، علاقه و تلاش دوسویه باشد.

