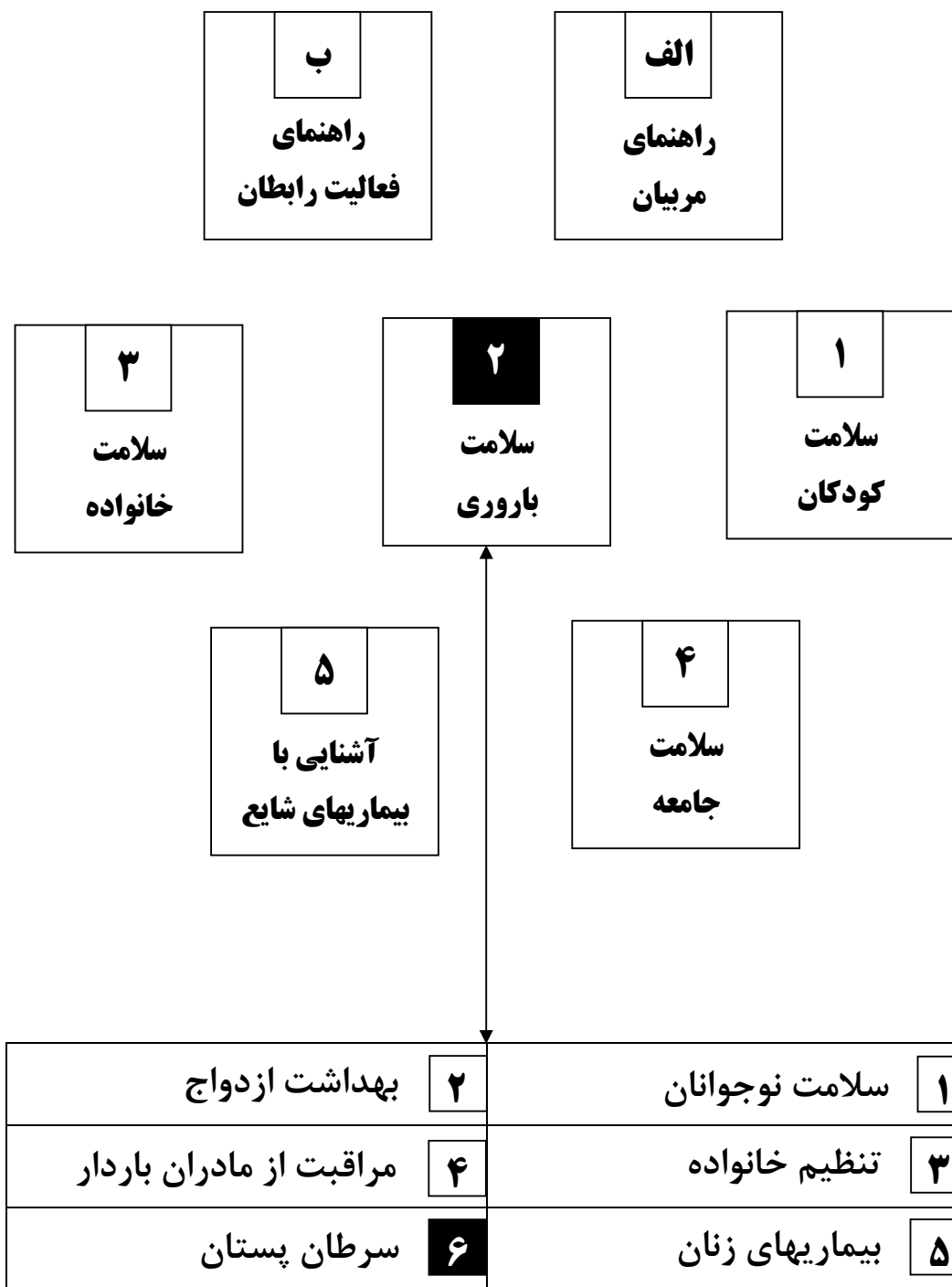


اجزاء مجموعہی آموزشی داوطلبان سلامت محلات



بسم الله الرحمن الرحيم

مجموعه‌ی آموزشی داوطلبان سلامت محلات
کتاب دوم □ سلامت باروری



سرطان پستان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت سلامت

مدیریت ارتباطات و آموزش سلامت

دفتر امور زنان

مرکز تحقیقات سرطان پستان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران

عنوان : سرطان پستان

(از مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت محلات)

کتاب دوم: سلامت باروری

گروه مؤلفان: دکتر احمد کاویانی - دکتر ماندانا ابراهیمی - دکتر معصومه نجفی - دکتر عصمت‌السادات هاشمی - دکتر شهپر حقیقت - اکرم‌السادات سجادیان - دکتر زرین‌تاج کیهانی دوست واقع - عاطفه خوشنواز - سودابه طایری - پروین ژبانی یعقوبی - دکتر مهین‌السادات عظیمی - شمسی تیمن - میترا توحیدی - زهره ترکمان - منیژه یونسی کفشگیری
بررسی و بازبینی نهایی : میترا توحیدی - زهره ترکمان - منیژه یونسی کفشگیری - فاطمه رحمانی

زیر نظر: دکتر محمد امیر امیرخانی

تهیه شده در: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاونت سلامت - مدیریت ارتباطات و آموزش سلامت - دفتر امور زنان - مرکز تحقیقات سرطان پستان جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی تهران

طراحی و صفحه‌آرایی:

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: پاییز ۱۳۸۶

تیراژ: ۵۰۰۰۰ نسخه

ناشر:

شابک:

حق چاپ برای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی محفوظ می باشد .

نشانی اینترنتی :

● این کتاب توسط کارشناسان مشارکت، مربیان و داوطلبان سلامت، در دانشگاه‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی، شهید بهشتی و همدان پیش آزمایش شده است.

تقدیم به :

آنان که

فهمی عمیق،

تفکری حق طلبانه،

عزمی استوار

و تعصبی آگاهانه دارند.

تجربه ثابت کرده است که برای دستیابی به توسعه‌ی اجتماعی پایدار، به همیاری تک‌تک افراد جامعه نیاز است، توسعه‌ی سلامت که یکی از زیربنایی‌ترین ابعاد تکامل اجتماعی بشر است، شاید بیش از جنبه‌های دیگر توسعه نیازمند همکاری عمومی باشد چرا که آگاهی، احساس مسئولیت و اقدام عملی تک‌تک افراد برای تأمین سلامت عمومی ضروری است.

داوطلبان سلامت محلات، پیشتازان این همیاری عمومی هستند که قدم در راه مشارکت مردم در تأمین و توسعه‌ی سلامت جامعه گذاشته‌اند. داوطلبان سلامت محلات سعی دارند حقایق اساسی مورد نیاز برای رسیدن به سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی را بخوبی فراگیرند و آنها را به زبان خود مردم به همسایگانشان منتقل کنند.

هدف مجموعه‌ی آموزشی داوطلبان سلامت محلات آن است که در یادگیری دانستنیها و مهارتهای زندگی سالم به داوطلبان سلامت کمک کند و در فعالیتهای فردی و گروهی، انتقال پیامها به مردم و ترویج رفتارهای زندگی سالم و مولد راهنمای آنان باشد.

این مجموعه در نوع خود یک تجربه است. چون برای طراحی آن (با تکیه بر منابع معتبر و متعدد) از اصول آموزشی جدید و روش‌های مشارکتی استفاده شده است. بدین معنی که در جریان آموزش، داوطلبان سلامت محلات نیز تجربه‌ها و آموخته‌های خود را به یکدیگر منتقل خواهند کرد. تهیه کنندگان این مجموعه سعی داشته‌اند اصول آموزش مشارکتی را با خصوصیات برنامه‌ی داوطلبان سلامت محلات و شرایط فرهنگی جامعه منطبق و از این راه آموزش بهداشت را به باورها، تجربه‌ها و زندگی واقعی مردم نزدیکتر کنند. رضایتمندی داوطلبان سلامت، مربیان و کارشناسان بهداشت کشور از محتوای اولین کتابهای سلسله انتشارات داوطلبان سلامت را می‌توان نشانه‌ی توفیق در این راه دانست و به ضرورت تداوم آن دلگرم بود.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت سلامت

مدیریت ارتباطات و آموزش سلامت

دفتر امور زنان

مرکز تحقیقات سرطان پستان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

این کتاب از چه قسمت‌هایی تشکیل شده است؟

قسمت‌های اصلی این کتاب عبارتند از:

■ **مقدمه:** در ابتدای کتاب، یک توضیح مختصر درباره‌ی موضوع آن آورده شده است تا بتوانید با اهمیت موضوع و جنبه‌های مختلف آن آشنایی پیدا کنید.

■ **اهداف:** با مطالعه‌ی اهداف خواهید دانست که پس از پایان آموزش این کتاب، چه آگاهی‌ها و مهارت‌هایی به دست خواهید آورد.

■ **کاربردها:** با مطالعه‌ی این قسمت از برخی از کاربردهای مطالب این کتاب مطلع خواهید شد. بعضی از این کارها را می‌توان به تنهایی انجام داد ولی بعضی از آنها به اقدام گروهی شما نیاز دارد. این فعالیتها فقط چند پیشنهاد هستند. ده‌ها کاربرد دیگر وجود دارد که به فکر شما و همکارانتان خواهد رسید و می‌توانید به این فهرست اضافه کنید.

■ **اطلاعات مورد نیاز از محله:** از آنجا که شما داوطلبان سلامت در جریان آموزش خود باید برای آموزش مردم محله برنامه‌ریزی کنید، لازم است مردم محله‌تان را بهتر بشناسید، باورها و سنتهای خوب و بد مردم را تشخیص دهید و نیازهای آنها را بدانید.

برای این منظور بحثهایی در لابلای درس‌هایتان قرار داده شده که «در محله» نامیده شده‌اند. برای اینکه بحثهای «در محله» به واقعیت نزدیکتر باشند، لازم است شما قبل از جلسه بحث، اطلاعاتی از مردم محله بدست بیاورید. سؤلهایی که در قسمت «اطلاعات مورد نیاز از محله» می‌بینید خلاصه‌ای از سؤلهای «در محله» است. هدف این قسمت آماده کردن شما برای بحثهای بسیار مهم «در محله» است.

با مطالعه‌ی این قسمت خواهید دانست که باید به چه مسائلی در روابط و رفتارهای مردم بیشتر دقت کنید.

■ **درسها:** مطالب این کتاب به صورت پاسخ چند سؤال مرتب شده است. برای روشن شدن موضوع در پاسخ هر سؤال یک یا چند درس طراحی شده است. هر درس این کتاب از یک یا چند فعالیت

آموزشی تشکیل شده است که با علامت ▼ مشخص شده‌اند. این فعالیتهای آموزشی انواع مختلفی دارند، از جمله:

- بحث عمومی
- کار گروهی
- یک یا چند مسئله
- مشاهده
- بازدید
- یک مشورت
- کار عملی
- بررسی نمونه
- ماجرای تصویری
- داستان ناتمام

این فعالیتهای برای یادگیری دانستنیهای بهداشتی و کسب مهارتهای عملی در هر درس گنجانده شده‌اند و در این فعالیتهای مربی به شما کمک خواهد کرد تا تجربه، احساس و فکر خود را با سایر داوطلبان سلامت در میان بگذارید.

در انتهای هر درس چند دانستنی بهداشتی وجود دارد که در داخل یک مربع خاکستری آورده شده است. انتظار می‌رود این دانستنیها را پس از پایان بحث و فعالیت در خاطر نگه دارید.

یک نوع خاص از فعالیتهای آموزشی بحثهای «در محله» است که در بالا توضیح داده شد. این بحثها از مهمترین قسمتهای کتاب هستند که کمک می‌کنند مطالب کتاب به واقعیتهای جامعه‌ی شما نزدیکتر شود. نتیجه‌ی بحثهای «در محله» در پایان دوره‌ی آموزشی این کتاب استفاده خواهد شد.

■ **تمرین انتقال پیامها:** آخرین سؤالی که در این کتاب باید پاسخ دهید آن است که: «چگونه پیامهایمان را به مردم انتقال دهیم؟» فراموش نکنید که مهمترین انتظاری که نظام سلامت از شما دارد آن است که آموخته‌هایتان را به مردم محله و همسایه‌هایتان منتقل کنید. برای این کار باید برنامه‌ریزی و تمرین کرد. نتیجه‌ی بحثهای «در محله» در این جلسات استفاده خواهد شد.

ابتدا باید مسائل مهم محله خودتان را شناسایی و برای رفع آنها برنامه‌ریزی کنید. سپس به صورت گروهی برای تهیه پوستر، روزنامه دیواری، جزوه و... با یکدیگر همکاری خواهید کرد. برای اینکه بتوانید در مقابل مردم خوب سخنرانی کنید، باید تمرین «چهره به چهره» را انجام دهید و برای همکاران خودتان صحبت کنید. در آخر برای پیدا کردن مهارت کافی در گفتگو با مردم با «ایفای نقش» اشکالات ارتباطی خود را خواهید شناخت. آموزش این کتاب بدون برگزاری جلسات تمرین انتقال پیامها ناقص است. از مربی خود بخواهید حداقل ۳ جلسه را برای این فعالیتهای اختصاص دهد.

■ **خودآزمایی:** پس از پایان آموزش هر کتاب، برای مطمئن شدن از یادگیری مطالب و استفاده صحیح از آنها می‌توانید به سؤلهای «خودآزمایی» پاسخ دهید.

سؤلهای «آیا می‌دانم؟» مربوط به یادگیری دانستنیهای بهداشتی است.

سؤلهای «آیا می‌توانم؟» مربوط به کسب مهارتها است.

سؤالهای « آیا پیامهایمان را به مردم منتقل کرده‌ایم؟ » مربوط به فعالیت‌هایی است که باید برای آموزش مردم محله انجام شود.

سؤالهای « آیا کارهای ما مؤثر بوده است؟ » مربوط به ارزشیابی فعالیت‌های شما است. با پاسخ به این سؤالها می‌توانید میزان موفقیت خود را بسنجید و اشکالهای کارتان را بشناسید.

■ چگونه فرآیند انتقال پیامهای بهداشتی به مردم را ارزیابی کنیم؟

قبل از شروع آموزش کتاب باید میزان آگاهی و نگرش ۱۰ درصد از خانوارهای تحت پوشش خود را براساس سؤالات و چک‌لیست موجود در بخش پایش و ارزشیابی هر کتاب، بررسی نمایید و یک ماه پس از پایان آموزش هر کتاب مجدداً میزان تغییرات دانش، نگرش و عملکرد همان خانوارها توسط داوطلبان، زیر نظر مربی سنجیده شود.

چگونه این کتاب را انتخاب کنیم؟

اگر این کتاب اولین یا تنها کتابی است که از مجموعه‌ی آموزشی داوطلبان سلامت محلات می‌بینید، دست نگهدارید. این مجموعه بیش از ۳۰ جلد کتاب دارد و شما می‌توانید برحسب وضعیت محله‌تان و با کمک مربی خود کتابهایی را انتخاب کنید که بیشتر مورد نیاز شماست. وقت را با کتابهایی که مورد نیازتان نیست از دست ندهید. در صفحه‌ی داخلی جلد این کتاب، قسمت‌های مختلف مجموعه‌ی آموزشی شما معرفی شده است.

در چه مواقعی می‌توان از این کتاب استفاده کرد؟

■ **در کلاس آموزش:** شما این کتاب را در جریان آموزش خود از مرکز بهداشتی درمانی دریافت خواهید کرد و طبق برنامه‌ای که مربی خواهد ریخت، به تدریج آن را مطالعه خواهید کرد. مربی برای هر جلسه یک یا چند درس را در نظر خواهد گرفت. پس از پایان درسها طی سه جلسه یا بیشتر برای انتقال پیامها به مردم تمرین خواهید کرد.

■ **در آموزش مردم:** شما می‌توانید پس از پایان آموزش خودتان از بحثها و روشهایی که در این کتاب نوشته شده برای آموزش مردم محله استفاده کنید. بهتر است این روشها را با شرایط فرهنگی محله‌تان مطابقت دهید.

به علاوه شما می‌توانید از تصاویر و نکته‌های این کتاب در مواد آموزشی که تهیه می‌کنید استفاده ببرید.

■ **برای یادآوری:** اگر مدتی پس از پایان آموزش، نکته‌هایی را فراموش کرده باشید می‌توانید با مراجعه به مربع‌های خاکستری آنها را دوباره بخوانید.

و **یک استفاده‌ی دیگر:** شما می‌توانید این کتاب را برای مطالعه در اختیار افراد خانواده و همسایگان خود قرار دهید.

Health Education Series for Community Health Volunteers
Book Four: Community Health

Part six

BREAST CANCER

Under supervision of:
D.Mohamad Amir Amirkhani

Development of Material and Design of Educational Framework:
**A. Kaviani, M.D. - M. Ebrahimi, M.D.- M. Najafi, M.D. - E. Hashemi,
M.D. - SH. Haghighat, M.D. - Z. Kaihanidoost Vaghe M.D. - M. Azimi,
M.D.- A. Sajjadian - A. Khoshnavaz - S. Tayeri - P. Jiani Yaghoobi -
SH.Tayamon - M.Tohidi - Z.Torkaman - M. Younesi**

Produced By:
**Ministry of Health and Medical Education
Deputy of Health
Health Education and Communication Bureau**

This book is part of the health education series for community health volunteers with the following components:

2

REPRODUCTIVE HEALTH

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Adolescent Health | <input type="checkbox"/> Marriage Care |
| <input type="checkbox"/> Family Planning | <input type="checkbox"/> Prenatal Care |
| <input type="checkbox"/> Gynecologic Problems | <input checked="" type="checkbox"/> Breast Cancer |

A. TRAINER'S MANUAL
1. CHILD HEALTH
3. FAMILY HEALTH
5. COMMON DISEASES

B. INTRODUCTORY BOOK
2. REPRODUCTIVE HEALTH
4. COMMUNITY HEALTH