



سوره الفاتحه

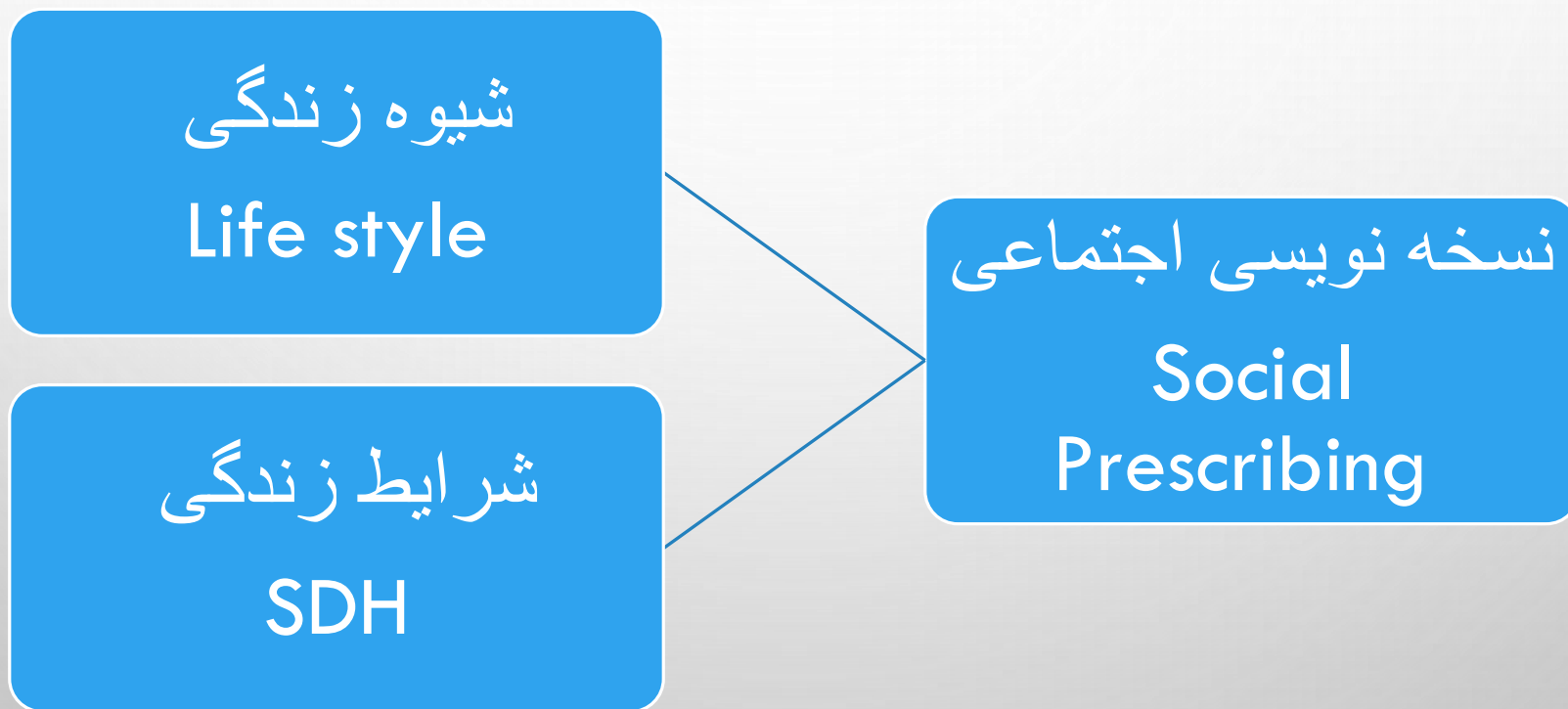
# نسخه نویسی اجتماعی

دکتر نرگس معتمدی

عضو هیات علمی گروه پزشکی اجتماعی



نسخه نویسی اجتماعی : به دنبال بهره گیری از **ظرفیت های جامعه** است تا با استفاده از این ظرفیت ها، اشکالات موجود در شرایط زندگی و یا شیوه زندگی بیماران را ترمیم نماید و از این طریق به معالجه بیماران کمک کند.



## ضرورت ادغام نسخه نویسی اجتماعی SOCIAL PRESCRIBING در نظام بهداشتی درمانی

- کاهش هزینه ها و عوارض خدمات تخصصی و فوق تخصصی کلینیکی و بیمارستانی
- در تعداد قابل توجهی از بیماران، شرایط زندگی ناسالم و یا شیوه زندگی ناسالم پس از تشخیص بیماری و شروع درمان های پزشکی بالینی، همچنان پابرجا می مانند و ترمیم نمی شوند.
- عدم ترمیم شرایط زندگی ناسالم مثل نا امنی غذایی، مسکن ناسالم و یا شیوه زندگی ناسالم مثل سیگار کشیدن و الگوی خواب ناسالم، خیلی از موارد باعث بدتر شدن بیماری شده و یا حتی بیماری های جدیدی در فرد بیمار ایجاد می کند.
- طور فزاینده مطالعات نشان می دهد تغییر در شرایط و شیوه زندگی، بیان ژن ها را تغییر می دهد.

# فرایند نسخه نویسی اجتماعی

ارزیابی بعد اجتماعی سلامت توسط مراقب سلامت با پرسشنامه فرم کوتاه غربالگری

غربال منفی

ارجاع به رابط اجتماعی link worker جهت اجرای خدمات پیشگیرانه اجتماعی

غربال مثبت

ارجاع به پزشک خانواده جهت ارزیابی جامع بعد اجتماعی سلامت

تشخیص sdh

ثبت کد مربوطه در سامانه

ثبت نسخه اجتماعی

ارجاع به رابط اجتماعی link worker جهت **اجرای** نسخه اجتماعی و **پیگیری** پس از آن

## پرسشنامه فرم کوتاه غربالگری بعد اجتماعی سلامت :

• مبتنی بر استانداردهای بین‌المللی :

• PRAPARE

• AHC-HRSN

• THRIVE

• NHS SOCIAL PRESCRIBING

• امتیاز دهی :

• خیر = 0

• گاهی = 1

• اغلب = 2

• طبقه بندی :

• 0-3 = ریسک پایین (غربال منفی)

• 4-7 = نیاز به پیگیری و مراقبت (ارجاع غیر فوری)

• 8 به بالا = نیاز به پیگیری و مراقبت (ارجاع فوری)

امنیت  
غذایی

- «در ۱۲ ماه گذشته آیا نگران بوده‌اید که غذای خانه تمام شود ولی پول خرید غذای جدید نداشته باشید؟»
- «آیا در ماه‌های اخیر به دلیل مشکلات مالی، کیفیت یا مقدار غذای خانواده کمتر شده است؟»

وضعیت  
مالی

- «آیا مشکلات مالی باعث شده در تهیه دارو، درمان یا نیازهای اساسی مشکل داشته باشید؟»
- «در حال حاضر خانواده درآمد دارد و نیازهای مالی خانواده تامین میشود؟»

مسکن

- «آیا در حال حاضر نگران از دست دادن محل سکونت خود هستید؟»
- «آیا محل زندگی شما مشکل جدی مانند رطوبت، سرما، گرمای شدید، ازدحام یا ناایمنی دارد؟»

حمایت  
اجتماعی

- «آیا فردی را دارید که هنگام بیماری یا مشکل بتوانید روی کمک او حساب کنید؟»
- «آیا اغلب احساس تنهایی یا انزوا می‌کنید؟»

روان  
اجتماعی

- «آیا مشکلات زندگی یا فشارهای اجتماعی باعث ناراحتی شدید، استرس یا نگرانی مداوم شما شده است؟»

اشتغال

- «آیا بیکاری یا ناپایداری شغل و یا مخاطرات شغلی باعث مشکل برای شما یا خانواده شده است؟»

دسترسی  
به خدمات

- «آیا به دلیل هزینه، فاصله یا مشکلات رفت‌وآمد، در دریافت خدمات سلامت مشکل داشته‌اید؟»

خشونت و  
ناامنی

- «آیا در خانه یا محیط زندگی احساس ناامنی یا ترس می‌کنید؟»

رفتارهای  
پرخطر

- «آیا مصرف مواد، الکل یا دخانیات در زندگی شما یا خانواده مشکل جدی ایجاد کرده است؟»

مشارکت  
اجتماعی

- «آیا در فعالیتهای اجتماعی، مذهبی، فرهنگی یا گروهی شرکت می‌کنید؟»

نیاز فوری  
به حمایت  
اجتماعی

- «آیا احساس می‌کنید در حال حاضر به کمک یا حمایت اجتماعی فوری نیاز دارید؟»

# ارزیابی جامع بعد اجتماعی سلامت توسط پزشک خانواده :

ابعاد	سؤال
وضعیت خانوادگی	در حال حاضر با چه کسانی زندگی می‌کنید؟
	آیا هنگام بیماری یا بحران فردی برای کمک دارید؟
	روابط خانوادگی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟
وضعیت اقتصادی و معیشتی	درآمد خانواده تا چه حد نیازهای اساسی را تأمین می‌کند؟
	آیا در ۱۲ ماه گذشته به دلیل مشکلات مالی از دریافت خدمات سلامت صرف‌نظر کرده‌اید؟
	آیا توان خرید داروهای ضروری را دارید؟
امنیت غذایی	آیا نگران تمام شدن غذا قبل از داشتن پول خرید بوده‌اید؟
	آیا به دلیل کمبود پول، کیفیت یا مقدار غذا کاهش یافته است؟
	آیا در ماه‌های اخیر کسی در خانواده گرسنه مانده است؟
مسکن و محیط زندگی	وضعیت محل سکونت خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟
	آیا نگران از دست دادن محل سکونت هستید؟
	آیا منزل شما مشکلاتی مانند رطوبت، سرما، گرمای شدید، ازدحام یا خطر سقوط دارد؟
حمایت اجتماعی	چند نفر را دارید که بتوانید روی حمایت آنها حساب کنید؟
	چقدر احساس می‌کنید مورد حمایت عاطفی هستید؟
سواد، آموزش و توانمندی شناختی	هنگام خواندن بروشور دارو یا دستور پزشک چقدر مشکل دارید؟
	چقدر اطلاعات مربوط به بیماری یا درمان خود را متوجه می‌شوید؟
	آیا برای استفاده از خدمات آنلاین سلامت یا نوبت‌گیری دیجیتال مشکل دارید؟

# ارزیابی جامع بعد اجتماعی سلامت توسط پزشک خانواده : (ادامه)

ابعاد	سؤال
تنهایی و انزوای اجتماعی	چند بار احساس تنهایی می‌کنید؟
	چند بار در هفته با دوستان یا خانواده تعامل اجتماعی دارید؟
اشتغال و وضعیت کاری	وضعیت شغلی شما چیست؟
	آیا شرایط شغلی بر سلامت شما اثر منفی گذاشته است؟
سلامت روان اجتماعی	میزان استرس ناشی از مشکلات زندگی را چگونه ارزیابی می‌کنید؟
	آیا احساس ناامیدی یا درماندگی می‌کنید؟
خشونت و ایمنی	آیا در خانه یا رابطه خود احساس ترس یا ناامنی می‌کنید؟
	آیا کسی شما را کنترل، تهدید یا تحقیر می‌کند؟
مصرف مواد و رفتارهای پرخطر	آیا مصرف مواد، الکل یا دخانیات برای شما یا خانواده مشکل ایجاد کرده است؟
دسترسی به خدمات سلامت	آیا به دلیل هزینه، فاصله یا حمل و نقل در دریافت خدمات سلامت مشکل دارید؟
	چقدر اطلاعات سلامت را متوجه می‌شوید؟
مشارکت و سرمایه اجتماعی	آیا در فعالیت‌های اجتماعی، مذهبی یا گروهی شرکت می‌کنید؟
	چقدر احساس تعلق به جامعه یا محله خود دارید؟
نقاط قوت و منابع محافظتی	مهمترین منابع حمایتی شما چیست؟
	چه چیزی بیشترین امید یا انگیزه را به شما می‌دهد؟

# تشخیص SDH و ثبت کد اختصاصی

ابعاد	عنوان مشکل ( ICD-10 Z / Social Code)
وضعیت خانوادگی	Z63.8 Other specified problems related to primary support group
وضعیت اقتصادی	Z59.6 Low income / financial hardship
امنیت غذایی	Z59.4 Lack of adequate food / food insecurity
مسکن	Z59.1 Inadequate housing
بی‌خانمانی	Z59.0 Homelessness
حمایت اجتماعی	Z60.2 Problems related to living alone
تنهایی	Z60.4 Social exclusion / isolation
اشتغال	Z56.0 Unemployment
ناامنی شغلی	Z56.2 Threat of job loss
سواد و آموزش	Z55.0 Illiteracy / low literacy
سواد سلامت پایین	Z55.9 Problems related to education and literacy
سلامت روان اجتماعی	Z73.3 Stress, not elsewhere classified
خشونت خانگی	Z63.0 Problems in relationship with spouse
سوءرفتار	T74 / Z62.3 Child abuse / maltreatment
مصرف مواد	Z63.72 Alcohol/drug abuse in family
دسترسی به سلامت	Z59.82 Transportation insecurity / access barrier
مشارکت اجتماعی	Z60.3 Acculturation difficulty / low integration
منابع حمایتی	Z65.8 Other specified psychosocial circumstances

نسخه نویسی اجتماعی :

• سبک زندگی ( LIFE STYLE )  
(MODIFICATION)

• تغذیه

• فعالیت بدنی

• خواب

• مدیریت استرس

• مصرف دخانیات و الکل

• شرایط زندگی (SDH) :

• مداخلات اجتماعی

• سازکار حمایتی (تثبیت بحران)

• سازکار توانمندسازی (افزایش

استقلال)

# مداخلات اجتماعی :

## • مداخلات توانمندسازی :

### • هدف:

- SELF-EFFICACY
- RESILIENCE
- PARTICIPATION
- AUTONOMY

مشکل	مداخله
فقر	مهارت شغلی
خشونت	مشاوره حقوقی / مهارت زندگی
سالمندها تنها	عضویت در گروه های اجتماعی

## • مداخلات حمایتی :

### • هدف:

- کاهش آسیب فوری
- تثبیت وضعیت
- حفظ عملکرد پایه

مشکل	مداخله
فقر	بسته معیشتی
خشونت	shelter
سالمندها تنها	مراقبت خانگی

# نسخه نویسی اجتماعی :

سؤالات کلیدی ارزیابی	نسخه نویسی اجتماعی توانمندساز	سازمان های همکار بین بخشی		
وضعیت خانوادگی	با چه کسانی زندگی می کنید؟ / آیا هنگام بحران فردی برای کمک دارید؟ / کیفیت روابط خانوادگی چگونه است؟	مشاوره خانواده، حمایت مراقبین، بازدید منزل، مداخله بحران	آموزش مهارت ارتباطی، گروه والدگری، گروه حمایت خانواده	سازمان بهزیستی، مراکز مشاوره، NGO های خانواده
وضعیت اقتصادی و معیشتی	درآمد خانواده چقدر نیازها را پوشش می دهد؟ / آیا به علت هزینه درمان را رها کرده اید؟ / توان خرید دارو دارید؟	کمک معیشتی، حمایت دارویی، ارجاع به نهادهای حمایتی	آموزش مهارت شغلی، کاریابی، وام خرد، آموزش مدیریت مالی	کمیته امداد، بهزیستی، وزارت تعاون و کار
امنیت غذایی	نگران تمام شدن غذا هستید؟ / کیفیت غذا کاهش یافته؟ / کسی گرسنه مانده؟	بانک غذا، بسته غذایی، تغذیه حمایتی کودک/سالمند	آموزش تغذیه کم هزینه، باغچه خانگی، مهارت درآمدزایی غذایی	هلال احمر، بهزیستی، NGO های غذایی، شهرداری
مسکن و محیط زندگی	وضعیت مسکن چگونه است؟ / خطر از دست دادن خانه دارید؟ / منزل ناایمن است؟	کمک اجاره، سرپناه اضطراری، تعمیرات منزل	آموزش ایمنی منزل، مدیریت هزینه مسکن، مشارکت محله	وزارت راه و شهرسازی، شهرداری، NGO مسکن
حمایت اجتماعی	چند نفر حامی دارید؟ / حمایت عاطفی دریافت می کنید؟	تماس حمایتی، همراه داوطلب، بازدید منزل	گروه اجتماعی، باشگاه محلی، فعالیت داوطلبانه	NGO های اجتماعی، مراکز فرهنگی شهرداری
تنهایی و انزوای اجتماعی	چند بار احساس تنهایی می کنید؟ / تعامل اجتماعی هفتگی دارید؟	تماس تلفنی، برنامه دوستی سالمندان	گروه سالمندی، ورزش گروهی، فعالیت فرهنگی	شهرداری، سازمان بهزیستی، مراکز فرهنگی
اشتغال و وضعیت کاری	وضعیت شغلی چیست؟ / شغل بر سلامت اثر منفی دارد؟	کمک مالی موقت، حمایت رفت و آمد	آموزش مهارت، کاریابی، کار آفرینی کوچک	وزارت کار، سازمان فنی و حرفه ای، مراکز اشتغال

# نسخه نویسی اجتماعی (ادامه):

سازمان‌های همکار بین‌بخشی	نسخه‌نویسی اجتماعی توانمندساز	نسخه‌نویسی اجتماعی حمایتی	سوالات کلیدی ارزیابی
وزارت آموزش و پرورش، دانشگاه‌ها، مراکز سواد سلامت	آموزش self-management، آموزش دیجیتال، health coaching	آموزش ساده، بروشور تصویری، همراه سلامت	سطح تحصیلات؟ / فهم بروشور دارویی؟ / استفاده از خدمات آنلاین سلامت؟
سازمان بهزیستی، مراکز سلامت روان، NGOهای روانشناسی	mindfulness، گروه تاب‌آوری، هنر درمانی	مشاوره حمایتی، گروه سوگ، مداخله بحران	میزان استرس؟ / احساس ناامیدی؟
پلیس، بهزیستی، قوه قضاییه، NGOهای حمایت از زنان	آموزش حقوق فردی، توانمندسازی اقتصادی، گروه حمایت	shelter، حمایت حقوقی، مداخله بحران	احساس ترس در خانه دارید؟ / کسی شما را تهدید یا کنترل می‌کند؟
مراکز درمان اعتیاد، NGOهای ترک اعتیاد، وزارت بهداشت	peer support، مهارت شغلی، reintegration اجتماعی	Harm Reduction، درمان اعتیاد	مصرف مواد یا دخانیات مشکل ایجاد کرده؟
شهرداری، هلال احمر، بیمه‌ها، وزارت بهداشت	آموزش navigation سیستم سلامت، telehealth literacy	حمل و نقل حمایتی، ویزیت منزل، کمک نوبت‌گیری	مشکل هزینه/حمل و نقل دارید؟ / اطلاعات سلامت را متوجه می‌شوید؟
شهرداری، NGOها، مراکز فرهنگی	فعالیت داوطلبانه، گروه محلی، برنامه فرهنگی	دعوت فعال، همراه اجتماعی	در فعالیت‌های اجتماعی شرکت می‌کنید؟ / احساس تعلق به جامعه دارید؟
خانواده، جامعه محلی، NGOها	استفاده از strengths برای طراحی care plan	تقویت حمایت موجود	مهم‌ترین منابع حمایتی چیست؟ / چه چیزی به شما امید می‌دهد؟
مصرف مواد و رفتارهای پرخطر			خشونت و ایمنی
دسترسی به خدمات سلامت			مشارکت و سرمایه اجتماعی
			نقاط قوت و منابع محافظتی

## مثال :

• بیمار:

• خانم ۶۸ ساله دیابتی

➤ ارزیابی بالینی اولیه

• یافته‌ها:

• HBA1C بالا

• کاهش وزن

• مصرف نامنظم دارو

➤ غربالگری اجتماعی (سطح 1) توسط مراقب سلامت

سؤال	پاسخ
آیا برای خرید غذا مشکل دارید؟	بله
آیا تنها زندگی می‌کنید؟	بله
آیا کسی در زمان بیماری کمک می‌کند؟	خیر
آیا توان خرید دارو دارید؟	گاهی نه
آیا احساس تنهایی می‌کنید؟	خیلی زیاد

➤ ارجاع به پزشک خانواده

➤ ارزیابی جامع توسط پزشک خانواده :

- یافته ها ی عوامل مؤثر بر دیابت:
- ناتوانی خرید غذای مناسب
- تنهایی
- عدم حمایت خانوادگی
- انزوای اجتماعی

مشکل	کد
فقر مالی	Z59.6 Low income / financial hardship
ناامنی غذایی	Z59.4 Lack of adequate food / food insecurity
زندگی تنها	Z60.2 Problems related to living alone
انزوای اجتماعی	Z60.4 Social exclusion / isolation

➤ ثبت تشخیص ICD-10 Z Codes

## نسخه حمایتی Supportive Prescription

نیاز	نسخه	ارجاع بین بخشی
غذا	بسته غذایی حمایتی	هلال احمر
دارو	حمایت دارویی	خیریه ها
تنهایی	تماس حمایتی هفتگی	بهزیستی
دسترسی	ویزیت منزل	خیریه ها

## نسخه توانمندساز Empowerment Prescription

مشکل	مداخله	ارجاع بین بخشی
تنهایی	باشگاه سالمندان	شهرداری
inactivity	گروه پیاده روی	شهرداری
پایین self-management	آموزش دیابت	مرکز سلامت
isolation	فعالیت داوطلبانه محلی	خیریه ها - فرهنگ سرای شهرداری

## چالش های اصلی :

### • LINK WORKER :

در نسخه نویسی اجتماعی، وقتی پزشک خانواده در ارزیابی سریع خود از بیمارش می بیند که بخش هایی از شیوه زندگی و یا شرایط زندگی بیمار ناسالم است بیمار خود را به فردی که ( LW ) LINK WORKER ارجاع می دهد. این مهارت علمی را دارد که مشخص کند کدام یک از **نهاد های اجتماعی و یا گروه های اجتماعی** می توانند در اصلاح شرایط زندگی ناسالم یا شیوه زندگی ناسالم به بیمار کمک کنند. با کمک LW، بیمار عضو برخی از گروه های مختلف اجتماعی مثلا گروه های ورزشی، هنری، ادبی، گروه های گروه های همیاری بیماران ( SELF HELP GROUPS ) و ... می شود یا از نهاد های اجتماعی مثل موسسات خیریه، مساجد، فرهنگسراها، پارک ها، سینما ها، موزه ها و ... کمک می گیرد تا شیوه زندگی ناسالم و یا شرایط زندگی ناسالم خودش را اصلاح کند.

### • همکاری بین بخشی :

- مشخص کردن سازمان مرتبط با هر حیطه
- تعیین شرح وظایف سازمانهای مرتبط و عقد قرار داد
- تعیین رابط سازمانها و فرایند ارجاع ( REFERRAL MAP )

## یک تجربه واقعی :

- تجربه دانشگاه علوم پزشکی تبریز در **تاسیس کانون های دوستدار شهروند ارشد** در خانه های بهداشت و مراکز خدمات جامع سلامت از اوایل دهه ۹۰ شمسی که در آن بهورزان و مراقبین سلامت با برنامه های متنوع اجتماعی، مراقبت های اجتماعی محله محور مختلفی را از سالمندان بعمل می آورند می تواند الگوی برای ادغام بعد اجتماعی سلامت به PHC ایران باشد.

❖ لیست برخی از برنامه های اجتماعی در کانون های دوستار شهروند  
دانشگاه علوم پزشکی تبریز :

ورزش گروهی روزانه

پخت گروهی غذای سالم

بازی های گروهی دوران کودکی

مشاوره حقوقی توسط وکیل سالمند داوطلب

تشکیل خودجوش صندوق های قرض الحسنه جهت کمک سالمندان به همدیگر

بازار یابی برای محصولات خانگی سالمندان نیازمند در کانون

اداره گروه مجازی خیرین توسط سالمندان جهت کمک به نیازمندان جامعه

فعالیت های گروهی برای حفظ محیط زیست

آموزش همسان برای خود مدیریتی دیابت

روخوانی گروهی قران

آواز خوانی گروهی بانوان

برنامه طنز گویی

برنامه یوگای خنده

برنامه خاطره گویی

برنامه جشن تولد ماهانه

جشنواره های هنری سالانه

بازدید گروهی از موزه ها و سایر نقاط دیدنی

طبیعت گردی گروهی

مسافرت گروهی

کلاس سواد آموزی

کلاس یادگیری زبان انگلیسی

کلاس یادگیری موسیقی

کلاس های مرور دیوان اشعار

کلاس های خوشنویسی

A serene winter landscape featuring a calm lake in the foreground that perfectly reflects the surrounding scene. The trees, mostly without leaves, are heavily laden with snow, their branches creating a delicate, white web against the sky. In the background, majestic mountains rise, their peaks and ridges also covered in snow. The sky is a clear, pale blue, suggesting a bright but cool day. The overall atmosphere is peaceful and quiet, capturing the beauty of a snowy mountain valley.

with  
Thanks