چک لیست بازدید از مراقبین سلامت / بهورزان

آگاهی مراقب سلامت/ بهورز در ارائه مراقبت های جوانان			
	سوال	استاندارد	امتیاز
۱	مراقب سلامت می تواند طبقه بندی وزن با توجه به نشانه های نمایه توده بدنی و اقدامات آن را توضیح دهد.	BMI کم تر۱۸/۵ لاغر و ارجاع به پزشک ۱۸/۵-۲۴/۹ طبیعی توصیه های لازم برای شیوه زندگی سالم و غربالگری ۳ سال یکبار BMI بین ۲۹/۹- ۲۵ اضافه وزن آموزش توسط مراقب سلامت وآموزش تغذیه طبق دستورالعمل BMI ۳۰ وبالاتر چاق ارجاع به پزشک وسپس از پزشک به کارشناس تغذیه جهت تنظیم رژیم غذایی مناسب (مراجعه وکنترل توسط مشاور تغذیه بعد از یک ماه)	
۲	دو سوال اساسی که در بررسی عامل خطر/بیماری/ناهنجاری های ژنتیک ازجوان می بایست سوال کند را می داند.	الف-آیا درخود فرد یا بستگان درجه ۱ و ۲ او بیماری فشارخون،اختلالات چربی خون،دیابت،سرطان و بیماری های قلبی عروقی وجود دارد؟ ب-آیا در خود فرد یا بستگان او نابینایی غیر اکتسابی یا ناشنوایی غیر اکتسابی وجود دارد؟	
۳	اگر در بررسی عامل خطر/بیماری و ناهنجاری های ژنتیک در طبقه بندی "عامل خطر فامیلی" وجود دارد قرار گرفت،اقدام مراقب سلامت چگونه است؟	-ارجاع غیر فوری به پزشک -اقدام بر اساس محتوای آموزشی برنامه تالاسمیا	
۴	در صورتی که جوان در دوره دبیرستان واکسن توام دریافت نکرده است یا نمی داند،اقدام مراقب سلامت چگونه است؟	(واکسیناسیون ناقص است) معرفی به مرکز بهداشتی درمانی جهت دریافت واکسن پیگیری فعال ۱ ماه بعد جهت اطمینان از تکمیل واکسیناسیون هر ۱۰ سال یکبار تکرار شود	
۵	ایمن سازی دو گانه (دیفتری و کزاز) در افراد بالای ۱۸ بدون سابقه ایمن سازی چگونه است؟	اولین مراجعه: دو گانه ویژه بزرگسال یک ماه پس از اولین مراجعه: دو گانه ویژه بزرگسال یک۶ ماه تا یک سال پس از سومین مراجعه ماه پس از دومین مراجعه: دو گانه ویژه بزرگسال	

		۱۰ سال پس از چهارمین مراجعه: دو گانه ویژه بزرگسال و هر ۱۰ سال یک بار تکرار شود	
۶	ایمن سازی افراد بالای ۱۸ سال فاقد سابقه ایمن سازی چگونه است؟	در اولین مراجعه : دوگانه بزرگسال /هپاتیت ب / واکسن MMR یک ماه بعد از اولین مراجعه: دوگانه بزرگسال /هپاتیت ب ۶ ماه بعد از دومین مراجعه: دوگانه بزرگسال /هپاتیت ب	
۷	ایمن سازی افرادی که در موعد مقرر مراجعه ننموده اند و اولین مراجعه آنها از ۷ تا ۱۸ سالگی ست ،چگونه انجام میشود؟	اولین مراجعه:دوگانه بزرگسال /فلج اطفال خوراکی و تزریقی/ هپاتیت ب / واکسن MMR یک ماه بعد از اولین مراجعه: دوگانه بزرگسال /فلج اطفال خوراکی / هپاتیت ب / واکسن MMR یک ماه بعد از دومین مراجعه: دوگانه بزرگسال /فلج اطفال خوراکی شش ماه تا یکسال بعد از سومین مراجعه: دوگانه بزرگسال /فلج اطفال خوراکی / هپاتیت ب	
۸	درصورتی که جوان در طبقه بندی "نیاز به تزریق واکسن دوگانه دارد" قرار بگیرد،اقدام مراقب سلامت چگونه است؟	واکسن دوگانه بلافاصله تزریق شود یا جهت تزریق واکسن ارجاع شود واکسن توام بزرگسالان می بایست هر ۱۰ سال یک بار تزریق گردد	
۹	در حال حاضر تزریق واکسن MMR برای چه کسانی توصیه میشود؟	تزریق واکسن MMR در افراد و گروه های پرخطر زیر توصیه می شود: دانشجویان گروه پزشکی، دندانپزشکی، پرستاری، مامایی و علوم آزمایشگاهی پرسنل مراکز بهداشتی و درمانی	
۱۰	علائم ابتلا به هپاتیت جوانان را ذکرکند.	بروز زردی/پررنگ شدن ادرار/کم رنگ شدن مدفوع	
۱۱	در صورتی که جوان در طبقه بندی هپاتیت ویروسی/دارویی بیماری های متابولیک وعفونی همراه با ایکتر قرار گیرد اقدام مراقب سلامت چگونه است؟	ارجاع به پزشک/آموزش نحوه پیشگیری سرایت هپاتیت D،C،B مشاوره خانواده بر اساس راهنما/ گزارش موارد مثبت هپاتیت D،C،B به معاونت بهداشتی	

۱۲	در ارزیابی بیماری های منتقله از راه تماس جنسی جوانان مهمترین نشانه ها کدام است؟و چگونه طبقه بندی می شود؟	در صورتیکه سومصرف مواد یا رفتار جنسی مخاطره آمیز داشت ترشح از مجرا سوزش یا خارش واژن زخم تناسلی درد زیر شکم طبقه بندی: امکان ابتلا به بیماریهای منتقله ازراه جنسی	
۱۳	در صورتی که جوان در طبقه بندی "امکان ابتلا به بیماری های منتقله از راه جنسی وجود دارد" قرار بگیرد،اقدام مراقب سلامت چگونه است؟	به پزشک ارجاع میشود	
۱۴	مهمترین سوالات مربوط به ارزیابی مصرف دخانیات در جوانان را ذکر میکند.	آیا فرد سیگار، قلیان، پیپ یا مواد دخانی بدون دود شامل مواد دخانی جویدنی مصرف می کند؟ آیا هیچکدام از افراد خانواده یا خویشاوندان در حضور اقدام به مصرف دخانیات می کنند؟ آیافرد در معرض دود سیگار، قلیان، چپق، پیپ و سایر مواد دخانی در منزل و یا اماکن عمومی قرار دارد ولی دخانیات مصرف نمی کند.	
۱۵	درصورتی که جوان در طبقه بندی" فرد در معرض خطر ابتلا به بیماری های ناشی از مصرف " قرار بگیرد،اقدام مراقب سلامت چگونه است؟	آموزش در مورد مضرات استعمال دخانیات و مواجهه با دود مواد دخانی طبق متن راهنما توصیه و ایجاد انگیزه برای ترک دخانیات ارایه آموزش های مختصر برای ترک دخانیات ارجاع غیر فوری به پزشک برای ترک دخانیات	
۱۶	درارزیابی مشاوره باروری سالم و فرزندآوری چه سوالاتی پرسیده میشود؟	وضعیت ازدواج (تاهل) وضعیت و سابقه بارداری سابقه سقط سابقه مرده زایی روش های پیشگیری ازبارداری	

۱۷	چنانچه فرد جوان ،سفیر سلامت باشد چه اطلاعاتی را به می بایست به همه اعضای خانوار انتقال بدهد؟	اطلاعات دوره خود مراقبتی در ناخوشی های جزیی به تمامی اعضای خانوار انتقال داده شود. اطلاعات دوره خود مراقبتی خطرسنجی سکته های قلبی ، مغزی و سرطان به تمامی اعضای خانوار انتقال داده شود. اطلاعات دوره خودمراقبتی سبک زندگی سالم به تمامی اعضای خانوار انتقال داده شود.	
۱۸	علائم مشکل شدید دهان و دندان و نحوه ارجاع را ذکرکند.	- دندان درد - تورم و پارگی و خونریزی از بافت - آبسه دندان - شکستگی و بیرون افتادن دندان از دهان ارجاع فوری به دندانپزشک	
۱۹	علائم مشکل متوسط دهان و دندان و نحوه ارجاع را ذکرکند.	تغییر رنگ دندان به سیاه یا قهوه ای - لثه پر خون و قرمز و متورم - بوی بد دهان - جرم دندانی - زخم یا موارد غیر طبیعی در داخل دهان ارائه توصیه های بهداشتی دهان و دندان (مسواک، نخ دندان، تغذیه مناسب، استفاده از دهان شویه) به جوان - ارجاع غیر فوری به دندانپزشک	
۲۰	سوالات ارزیابی آمادگی خانوار در برابر بلایا (DART) برای چه کسانی تکمیل میشود؟	زنان متاهل	
۲۱			
۲۲	نشانه مهم و عامل خطر احتمال ابتلا به سل درجوانان را ذکرکند	نشانه:سرفه طول کشیده (بیش از دو هفته) و عامل خطر:سابقه تماس با فرد مبتلا به سل	
۲۳	درصورتی که جوان دارای نشانه یا بدون نشانه (سرفه مساوی یا کم تر از ۲ هفته) به همراه عامل خطر باشد طبقه بندی و اقدام مراقب سلامت چگونه است؟	- احتمال ابتلا به سل وجود دارد - اولین نمونه خلط (از ۳ نمونه خلط)را بگیرید. (درصورت وجود و امکان ارایه خلط)** - تغذیه مناسب، تهویه و کنترل راه های انتقال بیماری و گرفتن نمونه های خلط آموزش دهید. جوان را به پزشک ارجاع غیر فوری دهید.	

۲۴	- در صورتی که جوان بدون نشانه (فاقد سرفه) و با عامل خطر باشد،طبقه بندی و اقدام مراقب سلامت چگونه است؟	در معرض خطر ابتلا به سل - تغذیه مناسب، تهویه و کنترل راه های انتقال بیماری را آموزش دهید. - جوان را یک ماه دیگر پیگیری کنید.	
۲۵	نشانه های احتمال ابتلا به آسم جوانان را ذکرکند.	۱. سابقه تشخیص آسم توسط پزشک ۲. تجویز اسپری استنشاق توسط پزشک طی یک سال گذشته ۳. وجود علایم تنفسی شامل سرفه بیش از ۴ هفته، خس خس سینه مکرر و یا تنگی نفس (به ویژه پس از فعالیت فیزیکی یا متعاقب عفونت های تنفسی) طی یک سال گذشته	
۲۶	در صورت احتمال ابتلا به آسم جوان ،اقدام مراقب سلامت چگونه است؟	ارجاع به پزشک به منظور تایید یا رد بیماری و ارزیابی های تکمیلی- پیگیری و مراقبت بر اساس پسخوراند پزشک	
۲۷	نشانه های در خطرابتلاء به افزایش فشارخون جوانان‌را ذکرکند.	- چاق یا دارای اضافه وزن است - سابقه وزن کم هنگام تولد (**low birth weight**) دارد - سابقه وقفه تنفسی هنگام خواب (**obstructive sleep apnea**) دارد - والدین مبتلا به فشار خون بالا هستند - والدین بیماری عروق کرونر زودرس دارند - والدین سابقه بیماری کلیوی یا غددی(تیروئید، .....) دارند	
۲۸	در صورتی که جوان در خطر ابتلاء به افزایش فشار خون باشد ،اقدام مراقب سلامت چگونه است ؟	- اندازه گیری فشارخون و تعیین صدک با استفاده از جداول میزان فشارخون : در صورتی که صدک فشارخون (سیستول و یا دیاستول) صدک ۹۰ و بیش تر باشد پس از ۵ دقیقه مجدداً فشار خون اندازه گیری شود: ۱- اگر میانگین فشارخون در دو نوبت بین صدک ۹۰ تا ۹۵ باشد (پیش فشارخون بالا) به عنوان فرد در معرض خطر، سالانه تحت مراقبت قرار گیرد:	

		- توصیه به اصلاح شیوه زندگی و آموزش شیوه زندگی سالم [رژیم غذایی مناسب، کنترل وزن (در صورت چاق بودن یا داشتن اضافه وزن)، توصیه به محدودیت مصرف نمک وانجام فعالیت بدنی و .....] ۲- اگر میانگین فشارخون صدک ۹۵ یا بالاتر باشد (فشارخون بالا) ارجاع غیر فوری به پزشک جهت تایید تشخیص و بررسی بیش تر	
۲۹	در صورت تایید بیماری فشارخون بالا توسط پزشک،پیگیری جوان چگونه است؟	در صورت تایید بیماری فشارخون بالا توسط پزشک، فرد بیمارلازم است: ماهانه توسط کارمند بهداشتی مراقبت شود و هر۳ ماه یک بار به پزشک ارجاع شود.	
۳۰	تعریف پیش فشارخون بالا ،و نحوه پیگیری را ذکرکند.	- اگر میانگین فشارخون در دو نوبت بین صدک ۹۰ تا ۹۵ باشد (پیش فشارخون بالا) به عنوان فرد در معرض خطر، سالانه تحت مراقبت قرار گیرد:	
۳۱	تعریف فشارخون بالا و نحوه پیگیری را ذکرکند.	اگر میانگین فشارخون صدک ۹۵ یا بالاتر باشد (فشارخون بالا) ارجاع غیر فوری به پزشک جهت تایید تشخیص و بررسی بیش تر	
۳۲	توصیه های مراقب سلامت در خصوص فعالیت فیزیکی جوانان ؟	در جوانان و نوجوانان فعالیت فیزیکی به مدت ۶۰- ۳۰ دقیقه (که می تواند به سه نوبت۲۰- ۱۰ دقیقه ای تقسیم شود) با شدت متوسط تا شدید، هر روز و دست کم ۵ بار در هفته توصیه می شود، همچنین فعالیت جسمی روزانه، تند راه رفتن، دوچرخه سواری، آهسته دویدن و ورزش های کششی بازوها، شانه ها، قفسه سینه، تنه، پشت لگن و ساق پاها هر کدام ۱۵- ۱۰ بار برای ۳- ۲ بار در هفته توصیه می شود.	
۳۳	سه نوع از فعالیت هایی که روی سلامت قلب موثرهستند را توضیح دهد.	فعالیت های استقامتی :فعالیت هایی هستند که در آن عضلات بزرگ بدن فعالیت موزون (ریتمیک) برای یک دوره مشخص دارند و این دسته از فعالیت ها مانند دو، پیاده روی تند، شنا و دوچرخه سواری موجب بهبود قابلیت های قلبی ریوی می شوند. فعالیت های انعطاف پذیری: فعالیت های بدنی هستند که در سطح مفاصل انجام می شود و سبب حرکت مفاصل دامنه وسیع می شوند مثل ژیمناستیک و یوگا. فعالیت های قدرتی :فعالیت هایی هستند که قدرت عضلات و توده عضلانی را افزایش می دهند مانند حمل بارهای مختصر سنگین، هل دادن و کشیدن و وزنه برداری با وزنه های کوچک.	

۳۴	شدت فعالیت بدنی را توضیح دهد.	- فعالیت بدنی خفیف : به راحتی صحبت می کند. - فعالیت بدنی متوسط: نفس نفس می زند- آواز نمی تواند بخواند- هر ۴-۳ کلمه یکبار نفس می کشد. - فعالیت بدنی شدید: قادر به صحبت کردن نیست- هر ۲-۱ کلمه یکبار نفس می کشد.	

سلامت روان جوانان/نوجوانان			
	آیا هدف از سئوالات غرالگری سلامت روان را می داند؟	«هدف از این سئوالات شناسائی زودرس ناراحتی‌های اعصاب و روان در کودکان و نوجوانان است. به این ترتیب افراد نیازمند به درمان، مراقبت و مشاوره زودتر شناخته شده و برای درمان ارجاع می‌شوند و بدین ترتیب می‌توان از بروز ناراحتی‌های شدید اعصاب و روان پیشگیری نمود.»	
	در خصوص حفظ رازداری اطمینان بخشی کرد؟	مطالبی که در این جلسه مطرح می‌گردد فقط مربوط به ارزیابی سلامت و تکمیل پرونده بهداشتی فرزندتان می‌باشد. کلیه اطلاعات در این پرونده محفوظ می‌ماند.	
	علائم مربوط به سئوالات غربالگری سلامت روان مربوط به چند روز گذشته باید باشد؟	سوالاتی که ازمادر یا نوجوان می پرسیم باید در درطول ۳۰روز گذشته باشد.	
	سئوالات سلامت روان را چگونه باید بپرسیم؟	۱- دقیقا عین جمله را بخوانیم بدون تغییر ۲- سوالات به صورت منفی پرسیده نشوند مثلا کودک شما که دروغ نمی گوید یا احساس غمگینی که نمی کند ۳- رازداری فرد حفظ شود ۴- وقتی فرد تنهاست پرسیده شود (به ۳ مورد اشاره کند نمره یک تعلق می گیرد)	
	روز و ساعت کلاس مهارتهای زندگی و مهارتهای فرزند پروری را می داند؟	مطابق با روز و ساعت کلاس	
	برای معاینه کودک یا نوجوانی که مورد ازار قرار گرفته چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟	مشاهده اجزا بدن که ممکن است در معرض خشونت قرار گرفته باشد (در نوجوانان زیر ۱۴ سال توسط مراقب غیر همجنس و در بالای ۱۴ سال مراقب همجنس)	
	پیگیری فردی که افکار خودکشی دارد چه زمانی است.	یک روز بعداز مراجعه و در هفته اول دو بار	
	چه آموزشی به والدین کودکی که برای خرید سیگار یا تنباکو به فرستاده می شود می دهیم.	با توجه به کنجکاو بودن کودکان و نوجوانان و احتمال مصرف سیگار مواد در آینده از فرستادن آنها برای خرید اینگونه اقلام خودداری شود.	

تغذیه جوانان / نوجوانان			
	بر اساس دستورالعمل کشوری، دوز و میزان مصرف مکمل مگادوز ویتامین د در جوانان باید چگونه باشد؟	کلیه جوانان ۱۸ تا ۲۹ سال مراجعه کننده به مراکز خدمات جامع سلامت شهری و خانه بهداشت، باید ماهیانه یک عدد مگادوز ویتامین" د "(پرل ۵۰۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین"د ") مصرف نمایند.	

	بر اساس برنامه ارتقا سطح سلامت دانش آموزان از طریق آموزش تغذیه و مکمل یاری با مگادوز ویتامین د، دوز و میزان مصرف مکمل مگادوز ویتامین د در دانش آموزان مقطع متوسطه اول و دوم باید چگونه باشد؟	کلیه دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه اول و دوم، باید ماهیانه یک عدد قرص ژله‌ای مگادوز ویتامین" د "(پرل ۵۰۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین"د ") به مدت ۹ ماه مصرف نمایند.	
	بر اساس برنامه ارتقا سطح سلامت دانش آموزان از طریق آموزش تغذیه و مکمل یاری با آهن، دوز و میزان مصرف قرص آهن در دانش آموزان مقطع متوسطه اول و دوم باید چگونه باشد؟	کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول و دوم، باید هفته ای یک عدد قرص آهن و به مدت ۱۶ هفته تمام (۶۰ mg آهن المنتال) مصرف نمایند.	
	فرد مبتلا به بیماری شامل دیابت یا پره دیابت، دیس لیپیدمی، پرفشاری خون، چاقی، لاغری پس از غربالگری توسط مراقب سلامت، باید به چه کسی ارجاع شود؟	- کلیه مبتلایان به ۵ بیماری شامل دیابت یا پره دیابت، دیس لیپیدمی، پرفشاری خون، چاقی، لاغری پس از غربالگری توسط مراقب سلامت، باید ابتدا به پزشک ارجاع داده شوند و سپس از طرف پزشک به کارشناس تغذیه ارجاع شود.	
	علائم مسمومیت با ویتامین D چیست؟	- یبوست ، ضعف ،خستگی ، خواب آلودگی ، سردرد ، کاهش اشتها، پر نوشی، خشکی دهان، مزه آهن در دهان ، تهوع و استفراغ	
	در صورت مسمومیت با ویتامین D چه اقدامی می بایست صورت پذیرد؟	- خودداری از ادامه مصرف مکمل مگادوز ویتامین D - ارجاع فرد مصرف کننده ویتامین Dبه پزشک	
	اگر هفته ای یکبار مصرف ۷ واحد از میوه داشته باشد ، مصرف میوه چند واحد محاسبه می شود؟	- چون مصرف به صورت معمول و روزانه نیست، مصرف میوه صفر می باشد.	
	خانم ۲۰ ساله ای به طور معمول از گروه لبنیات ، نصف لیوان شیر و یک کاسه کوچک ماست مصرف می کند. مصرف لبنیات چند واحد محاسبه می شود؟	- روزانه یک واحد لبنیات مصرف می کند.	
	فرد جوان به طور معمول روزانه یک سبد کوچک سبزی خوردن و یک کاسه کوچک سالاد خیار و گوجه استفاده می کند. مصرف سبزیجات چند واحد محاسبه می شود؟	- روزانه دو واحد سبزیجات مصرف می کند.	
	آقایی ۲۵ ساله معمولا صبح ها یک تکه پنیر به اندازه یک قوطی کبریت می خورد. همراه با نهار یک کاسه متوسط ماست و همراه با شام نیز یک کاسه متوسط ماست می خورد. مصرف لبنیات چند واحد محاسبه می شود؟	- روزانه ۲.۵ واحد لبنیات مصرف می کند.	
	یک خانم ۲۰ساله در برنامه غذایی روزانه بندرت سبزی استفاده می کند. گاهی اوقات همراه شام سالاد می خورد. مصرف سبزیجات چند واحد محاسبه می شود؟	- روزانه صفر واحد سبزیجات مصرف می کند.	
	برای چه خدماتی مراجعه کننده جوان را به کارشناس تغذیه ارجاع می دهید ؟	- افراد دارای اضافه وزن با هر امتیاز ارزیابی الگوی تغذیه در صورت عدم پاسخ به مداخلات با	

		توجه به امتیاز	
	میزان فعالیت بدنی هدفمند برای یک جوان، برای کسب حداکثر امتیاز باید چند دقیقه باشد؟	فعالیت بدنی متوسط ۱۵۰ دقیقه در هفته به صورت ۵ جلسه ۳۰ دقیقه ای	
	منظور از فعالیت بدنی هدفمند، کدام فعالیت ها می باشد؟	فعالیت بدنی هوازی مانند پیاده روی تند، شنا یا دوچرخه سواری	

3 بیمار مبتلا به چاقی یا لاغر یا اختلالات چربی خون یا اختلالات قند خون یا فشار خون انتخاب شده و موارد زیر چک شود(یک جوان / یک نوجوان)						
	پرونده	سامانه	۱	۲	۳	امتیاز
	آیا بیمار به پزشک ارجاع شده است؟	پیام ها/ ارجاعات ارسالی				
	آیا پزشک بازخورد ارجاع داده است؟	پیام ها/ بازخورد دریافتی یا خلاصه پرونده الکترونیکی/فهرست مراقبت های انجام شده				
	در صورت عدم مراجعه بیمار به پزشک پیگیری انجام شده است؟	ارائه خدمت/ فهرست تماس ها				
	آیا ویزیت بیمار توسط پزشک ثبت شده است ؟	خلاصه پرونده الکترونیکی/فهرست ویزیت های انجام شده				
	آیا درصورت نیاز بیمار توسط پزشک به کارشناس تغذیه ارجا ع شده است؟	خلاصه پرونده الکترونیکی/فهرست مراقبت های انجام شده				
	آیا پیگیری توسط مراقب سلامت انجام شده است؟(براساس دستورات پزشک و کارشناس تغذیه)	خلاصه پرونده الکترونیکی/فهرست مراقبت های انجام شده				
	آیا آموزش ها ثبت شده است؟	ارئه خدمت/ فهرست اقدامات انجام شده				

	آیا در هنگام مراقبت موارد زیر رعایت شد	استاندارد	
	آیا اندازه گیری وزن به درستی انجام شده است؟	ـ اندازه وزن فرد با حداقل لباس بر حسب کیلوگرم تا دو رقم اعشار، ثبت می گردد.	

	آیا اندازه گیری قد به درستی انجام شده است؟	ـ اندازه قد فرد به وسیله قدسنج یا متر بدون کفش، در حالتی که فرد پشت به دیوار ایستاده، سر مستقیم به سمت جلو و پاشنه پا مماس با دیوار باشد، اندازه گیری شده و عدد حاصل برحسب متر ثبت می شود.	
	آیا اندازه گیری دور کمر به درستی انجام گردید؟	ـ برای اندازه گیری دور کمر ابتدا فرد در حالتی که به راحتی ایستاده و پاها به اندازه ۳۰ -۲۵ سانتی متر از هم باز است، قرار می گیرد. سپس متر نواری را در ناحیه نقطه میانی حد فاصل قسمت پائینی (آخرین دنده و برجستگی استخوان لگن) بدون پوشش یا لباس قرار داده و بدون وارد کردن فشار بر بافتهای نرم، اندازه دور کمر مشخص می گردد.	
	آیا قبل از اندازه گیری فشار خون مواردی که باعث اختلال در اندازه گیری فشار خون می شود را از مراجعه کننده پرسید؟	مراجعه کننده نباید قبل از اندازه گیری فشار خون، مدت طولانی (بیش از ۱۴ ساعت) ناشتا باشد. مراجعه کننده حداقل نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون: ۱- فعالیت شدید نداشته باشد ۲- غذای سنگین، قهوه، چای، الکل، دارو و نوشیدنی های محرک مصرف نکرده باشد. ۳- استعمال دخانیات نداشته باشد. ۴-مثانه فرد معاینه شونده می‌بایست خالی باشد.	
	آیا فشار خون به درستی اندازه گیری شده است؟	- فرد معاینه شونده ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون، باید استراحت کامل داشته باشد. - در حالت نشسته باید پشت معاینه شونده تکیه‌گاه مناسب داشته باشد و دست‌ها و پاهایش را روی هم نگذارد.اگر فشار خون در حالت ایستاده اندازه گیری می‌شود، دست فرد نباید آویزان باشد بلکه باید روی چیزی تکیه کند تا عضلات دست شل باشد. می‌توان با یک دست، بازوی وی را گرفت تا تکیه گاه ایجاد شود.نباید از خود فرد برای ایجاد تکیه گاه دست او کمک بگیرید. - سطح جیوه در زمانی که هیچگونه فشاری به فشارسنج وارد نمی شود، دقیقا" باید روی صفر باشد. - در صورت استفاده از فشارسنج عقربه‌ای عقربه باید روی صفر قرار گیرد. - لباس‌ها را از بازوی راست فرد کنار بزنند. - دست راست او را بر روی میز قرار دهد. بازوی فرد هم سطح قلبش قرار گیرد. - بازوبند باید متناسب باشد. میزان محکم بودن بازوبند: تا حد قابلیت عبور یک بند انگشت - لبه پایینی بازوبند باید ۳-۲ سانتیمتر بالاتر از چین آرنج بسته شود. - گوشی معاینه به گونه ای بادست گرفته شودکه روی شریان بازویی فشار وارد نشود. - لوله لاستیکی باید در قسمت قدامی بازو قرار گیرد. ۳۰ میلی متر جیوه بعد از قطع نبض کیسه را پمپ کنید. سرعت پایین آمدن عقربه (یا ستون جیوه) باید ۳-۲ میلیمتر جیوه در ثانیه باشد. - از گفتگوهای مهیج و شوخی با فردی که فشار خون او اندازه گیری می‌شود، باید خودداری شود.	
آگاهی مراقب سلامت/ بهورز در سامانه یکپارچه بهداشت(سیب)			

	درصد پوشش مراقبت جوانان را محاسبه کند.(جمعیت حداقل یکبار خدمت گرفته)	ـ گزارش ها/ گزارش جمعیت شبکه/گزارش جمعیت حداقل یک بارخدمت گرفته/گزارش به تفکیک گروه سنی تقسیم بر: گزارش ها/ گزارش جمعیت شبکه گزارش جمعیت ثبت نام شده گزارش به تفکیک گروه سنی	
	میانگین خدمت ارائه شده به جوانان توسط خودش را محاسبه کند.	ـ گزارش ها/گزارش مراقبت ها/ گزارش خدمات انجام شده	
	در صورت ارائه آموزش به خدمت گیرنده نیاز به ثبت آموزش می باشد ؟	ـ بله در منو ارائه خدمت/ اقدام ثبت می شود	
	تعداد جوانانی که توسط خود مراقب سلامت ،مراقبت شده اند چند نفر است؟	ـ گزارش ها/گزارش مراقبت ها/ گزارش خدمت گیرندگان یا گزارش ها/گزارش مراقبت ها/گزارش مراقبت های انجام شده (فیلترسن)	
	تعداد پیگیری های انجام شده که نتیجه آن بهبودی ،انجام درمان و اقدام بوده است ؟	ـ ارائه خدمت/ فهرست تماس- انتخاب نتیجه پیگیری	
	جمعیت تحت پوشش هر مراقب سلامت مشخص شده و از آن اطلاع دارد؟	ـ هر مراقب سلامت/ بهورز از تعداد جمعیت تحت پوشش خود در هر یک از گروه‌های سنی اطلاع داشته باشد	
	لیست افردی که امروز باید پیگیری شوند را مشخص کند.	ـ ارائه خدمت/ فهرست پیگیری ها/وضعیت " فقط پیگیری های من"- پیگیری ها "امروز"	
	آیا این افراد به صورت فعال برای مراجعه امروز پیگیری شده اند؟	ـ ارائه خدمت/ فهرست پیگیری ها – انتخاب خدمت گیرنده	

پوشش خدمات									
شاخص های جمعیتی	شهرستان		مرکز		مورد انتظار		امتیاز۳-۰		
درصد جمعیت ثبت نام شده به جمعیت تحت پوشش (زیج)					٪۹۵				
درصد جمعیت حداقل یکبار خدمت گرفته جوان به جمعیت ثبت نام شده- میانگین خدمت					۱۰				

تجهیزات و مواد آموزشی

مواد آموزشی /تجهیزات	استاندارد	امتیاز
فشارسنج	باید برچسب کالیبراسیون بر روی مانومتر فشارسنج نصب باشد. مدت اعتبار کالیبراسیون ۶ ماه است. حداقل یک فشارسنج ویژه افراد چاق و به ازاء هر مراقب سلامت یک فشارسنج بزرگسال در واحد موجود باشد.	
گوشی پزشکی سالم	به تعداد مراقبین سلامت	
ترازو	با گذاشتن وزنه شاهد، عدد مربوطه را درست نمایش دهد. در هر اتاق حداقل یک عدد موجود باشد	
وزنه شاهد	وزنه شاهد ۵۰۰گرمی - ۲ و ۵ کیلو گرمی موجود باشد.	
متر نواری	به ازا هر فرد یک عدد متر نواری جهت اندازه گیری دور کمر موجود باشد.	
قدسنج دیواری مجزا از ترازو	سالم باشد و با کشیدن آن به سمت پایین به درستی قد مربوطه را نشان دهد. و بر اساس دستورالعمل بر روی دیوار نصب شده باشد.	
بسته آموزشی خدمات	در هر اتاق حداقل یک بسته خدمت یا فایل آن بر روی کامپیوتر باشد : بسته خدمت گروه های سنی سلامت جوانان راهنمای اجرایی مراقبت های ادغام یافته سلامت جوانان – ویژه غیر پزشک و پزشک – سال ۱۳۹۵	
کارت مراقبت دانشجو	بعنوان مدرک ثبت نام برای ارائه به اداره خدمات آموزشی دانشگاه	
کامپیوتر	به ازا هر مراقب سلامت / بهورز یک کامپیوتر وجود داشته باشد	
فایل آموزشی نرم افزار سیب	بر روی هر کامپیوتر فایل آموزشی منو های اصلی نرم افزار سیب و آموزش خدمات نوین در تمام گروه های سنی وجود داشته باشد.	
راهنمایی اندازه گیری فشار خون	بر روی هر کامپیوتر یک بسته مجموعه راهنمای اندازه گیری فشار خون سال ۱۳۹۱ موجود باشد.	
بسته آموزشی تغذیه	مجموعه مراقبتها و خدمات تغذیه ای در برنامه تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت ویژه مراقب سلامت، کارشناس تغذیه و پزشک بهار ۹۶یا فایل آن	
بسته مراقبت ها و خدمات تغذیه ای	در هر اتاق حداقل یک بسته مجموعه (ویژه مراقب سلامت) یا فایل آن بر روی هر کامپیوتر باشد.	

بسته آموزشی سلامت روان	در هر اتاق حداقل یک بسته آموزشی و راهنمای عمل کارشناسان مراقب سلامت خانواده - آذر ۹۴ یا فایل آن بر روی هر کامپیوتر موجود باشد.	

این اطلاعات از قبل توسط بازدید کننده آماده شده باشد. اطلاعات شهرستان تا یک ماه معتبر است.

نحوه امتیاز دهی: بیشتر از حد مورد انتظار و بیشتر از میانگین شهرستان (۳) بیشتر از حد انتظار ولی کمتر از میانگین شهرستان(۲)

کمتر از حد انتظار ولی بیشتر یا مساوی با میانگین شهرستان(۱) کمتر از حد انتظار و کمتر از میانگین شهرستان (۰)