مداخلة مشتركة من إعداد:
الإسم و اللقب: دفون محمد
الرتبة: أستاذ مساعد –أ–
القسم : علم اجتماع
جامعة الطارف
رقم الهاتف: 0776189394.
عنوان المداخلة: الثقافة الصحية، أهميتها و وسائلها.

محور المداخلة :المحور الثاني.

الاسم و اللقب: درابلية مروى.

الرتبة: طالبة سنة أولى دكتوراه

التخصص:علم اجتماع تنمية بشرية و سكان

رقم الهاتف:0793877019.

البريد الالكتروني:maroua-drablia@hotmail.fr

عنوان المداخلة: الثقافة الصحية، أهميتها و وسائلها.

محور المداخلة :المحور الثاني.

ملخص المداخلة:

إن انتشار الأمراض وانخفاض المستوى الصحي في أي بلد من البلدان لا يرجع إلى نقص الخدمات الصحية الوقائية والعلاجية بقدر ما يرجع إلى عدم معرفة الفرد كيف يحافظ على صحته ويتحمل المسؤولية في وقاية صحة الآخرين، وعليه لابد أن يكون الفرد نفسه مزودًا بالقدر المناسب من الثقافة الصحية تمكنه من إدراك ما يهدده من الأخطار الصحية ، كما لابد أن يلعب دورًا فعالا في المقاومة والعلاج وأن يكيف سلوكه ويغير من عاداته وأساليب سلوكه بما يحافظ على صحته، و هنا يظهر دور الثقافة كأمر أساسي لأنه لا يمكن للأفراد أن تشترك بوعي مستنير إلا بعد أن تتيسر لها إمكانية الحصول على النوع الصحيح من المعلومات المتعلقة بأوضاعها و مشاكلها الصحية و الكيفية التي يمكن أن تساعدها في تحسينها بأكثر الأساليب ملائمة لتفادي المشكلات و مكافحتها.

مقدمة:

الصحة مطلب إنساني واجتماعي نسعى جميعا لتحقيقه أفرادا ومجتمعات ودولا، وتعد الصحة السليمة أحد الأهداف الرئيسة التي تسعى المجتمعات لتحقيقها في سبيل توفير تنمية اجتماعية شاملة ، وهي إحدى أهم المعايير الرئيسة التي تضعها المنظمات والهيئات الدولية لتحديد درجة الرفاه الاجتماعي لأي من المجتمعات. وانطلاقا من الأهمية الكبرى للصحة، فقد أنشأت هيئة الأمم المتحدة منظمة الصحة العالمية في عام 1946 م كوكالة متخصصة بهدف أن تصل جميع الشعوب إلى أرفع مستوى صحي ممكن على أساس أن تتولى مسؤولية الإشراف على البرامج الصحية المطبقة على مستوى العالم، ودعم تلك البرامج في الدول النامية، خصوصًا المتعلقة بالوقاية من الأمراض، باعتبارها من الجوانب المؤثرة في المحافظة على صحة البشر .فالكثير من أسباب المرض ليست مرتبطة فقط بالتكوين الجسماني للإنسان ، بل إن الكثير منها متصل بالمحيط الذي يعيش فيه الفرد ، وكذلك بالأسرة والمجتمع ، وهو ما يعرف بمفهوم الرعاية الصحية الأولية الذي يعد أفضل وسيلةٍ لتحقيق هدف الصحة للجميع. وقد نادى مؤتمر آلماآتا العالمي الذي نظمته منظمة الصحة العالمية بالاشتراك مع منظمة الأمم المتحدة للطفولة اليونيسيف في عام 1978 م بالاتحاد السوفيتي سابقا بأن تكون الخدمات الصحية شاملة متكاملة تعنى أولا بتحسين صحة الناس وتطويرها ووقايتهم من الأمراض وتقديم العلاج لمن يحتاج إليه وتأهيل المصابين والمعاقين .كما حدد المؤتمر قائمة إرشادية من ثمانية عناصر تعتبر الحد الأدنى من مجموعة الخدمات المتكاملة التي تقدم للمواطنين أولها التوعية والتثقيف الصحي للأفراد وللمجتمع عن مشاكلهم الصحية والاجتماعية [1].

وكون التثقيف الصحي أداة لتعزيز الصحة وأحد العوامل المهمة لمساعدة الإنسان على التمتع بها وحجر الزاوية في التغيير الإيجابي لسلوك الأفراد والمجتمعات. وقد تأكد ذلك حينما بدأت المجتمعات المتقدمة خطواتها الصحية بالاتجاه نحو التثقيف الصحي لشعورها أن تحقيق الصحة للجميع يرتكز على التثقيف الصحي قبل اعتماده على الإنجاز الطبي، وكان ذلك نتيجة للتكاليف العلاجية الباهظة التي يواجهها المرضى، ودأب الحكومات على استنباط وسائل حديثة لتخفيض التكلفة، وترشيد الإنفاق في المجال الطبي، إضافة إلى حدوث تغييرٍ في الأنماط الحياتية وسلوك الأفراد مما أدى إلى الازدياد المتعاظم في نسبة الإصابة بالأمراض وما ينتج عنها من ازدياد نسبة الوفيات والإعاقات، مما زاد الحاجه إلى استخدام الأسلوب الوقائي في الرعاية الصحية وخاصة التثقيف الصحي، حيث عرفه المؤتمر الدولي للطب الوقائي المنعقد بالولايات المتحدة الأمريكية عام 1977 م بأنه" عملية إعلام وحث الناس على تبني نمط حياة وممارسات صحية دائمة، وكذلك إدخال تغييرات في البيئة حسب الحاجة من أجل تسهيل هذا الهدف، وإجراء تدريباتٍ مهنيةٍ وبحوثٍ من أجل نفس الغرض."

وهذا يعني أن التثقيف الصحي يختص بتغيير وجهات نظر الفرد والمجموعة وسلوكهم لتحسين المستوى الصحي .وله ثلاثة أهداف رئيسة هي:

1 -توجيه الأشخاص لاكتساب المعلومات الصحية.

2 -حث الأشخاص على تغيير مفاهيمهم الصحية.

3 -توجيه الأشخاص لاتباع السلوك السليم المرغوب فيه) .[2]

وتعد عملية التثقيف إحدى المهام التي يتوقع من عدة وسائل القيام بها وعليه لا بد من التركيز على هذه الوسائل لنشر التثقيف الصحي وجذب الانتباه للمشكلات الصحية فهي قادرة على إحداث التوعية والتثقيف في ذات الفرد ومن ثم في المجتمع. فمهمة الوسيلة تتضمن القيام بتزويد أفراد المجتمع بالمعلومات الصحية السليمة أولا، ثم توظيف الأساليب الإقناعية من أجل أن يقوم الأفراد بتغيير اتجاهاتهم وسلوكياتهم لتبني أنماط سلوكية جديدة تتفق والمعلومات الصحية السليمة المقدمة لهم.

ومن هذا المنطلق تأتي هذه الدراسة المقترحة لنتعرف من خلالها على مفهوم التثقيف الصحي ،

مشكلة الدراسة وأهدافها إن لنشر التثقيف الصحي في كافة مجالاته بين أفراد المجتمع أهمية بالغة مرتبطة بحياة الإنسان وصحته وسلامته ، فالإنسان لا يستطيع المحافظة على صحته، إذا لم تكن لديه الثقافة والوعي الصحي اللازمان لذلك، لذا فإنه من الضروري بذل الجهود الجماعية على كافة المستويات المحلية والإقليمية والعالمية، لنشر التثقيف الصحي من خلال توعية الجمهور، وتدريب المسؤولين، وتنمية شعورهم، وإحساسهم تجاه أهمية التثقيف الصحي.

وهناك العديد من الوسائل تستطيع القيام بهذا الدور لما لها من تأثيرٍ واضحٍ وفعالٍ على الإنسان وسلوكياته، فعليها يقع عبءٌ كبيرٌ في تثقيف الجمهور وإشعار كل فردٍ بمسئوليته تجاه صحته وصحة من يرعاهم .كما تستطيع حث الأفراد على التعاون مع المؤسسات والهيئات والمنظمات الصحية المحلية والإقليمية والعالمية. و عليه جاءت هذه الدراسة

لتحقيق الأهداف التالية:

1 -التعرف على مفهوم الثقافة الصحية ؟.

2 -التعرف على اهداف الثقافة الصحية ؟.

3 -التعرف على مصادرو وسائل التثقيف الصحي؟ .

4 -التعرف على مجالات التثقيف الصحي؟.

1 **مفهوم التثقيف الصحي:**

يعتبر التثقيف الصحي الوسيلة الفعالة، والأداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة المجتمع وتعتمد عملية التثقيف الصحي على أسس علمية وعملية لما لها من دور في رفع مستوى الصحة العامة لدى المجتمع، لذلك لقيت هذه العملية اهتمامات متزايدة من الأطباء والعلماء المحدثين[3]

والتثقيف الصحي هو أحد الفروع الرئيسية، ومجال هام من مجالات الصحة العامة، وهو لا يعني مجرد انتشار المعلومات الصحية المتضمنة في ندوة صحية أو في فيلم سينمائي، وإنما هدف التثقيف الصحي هو تغير العادات والاتجاهات والمفاهيم والممارسات الصحية [4]

وقد تطور مفهوم التثقيف الصحي عبر المراحل التاريخية المختلفة حسب آراء الناس، ومفاهيمه عن الصحة والمرض، ابتداء من الوقت الذي كانت فيه معالجة الأمور الصحية عن طريق الكوادر الصحية المتخصصة في العيادات والمستشفيات، ومرورا بالتطور في جميع مجالات الحياة من اكتشافات واختراعات طبية، فأصبح أكثر شمولا، وانتهاء بتصاعد المتطلبات الاجتماعية وقيام العلاقات البناءة بين أفراد المجتمع، وبين القائمين على توفير الرعاية الصحية، لذلك ظهرت للتثقيف الصحي تعاريف متعددة تشترك جميعها في أن التثقيف الصحي ينصب أساسا على سلوكيات الأفراد والجماعات.[5] وسوف نعرض بعض هذه التعريف فيما يلي:

-التثقيف الصحي هو الترجمة لما هو معروف ومألوف عن الصحة، فيما يتعلق بالصحة التامة للفرد أو بسلوك الجماعة عن طريق العملية التنفيذية أو التعليمية [6].

واستنادا إلى هذا التعريف فإن التثقيف الصحي يتضمن :

أ .الحقائق الصحية الأساسية.

ب .الأهداف الصحية للسلوك الصحي.

ج .العملية التعليمية لتحقيق هذه الأهداف.

- أن التثقيف الصحي هو هذا الجانب من الصحة العامة الذي يتعامل مع المشاركة المتضمنة والفعالة للأفراد في حل مشكلاتهم الصحية.

-هو الدعاية الصحية الذي يعنى بتحسين السلوك الصحي من خلال مساعدة الناس على فهم سلوكهم، وتشجيعهم على اختيار ما يفضلونه، من أجل حياة صحية سليمة دون إجبارهم على التغيير [7].

و هناك مجموعة مجموعة تعاريف نوردها فيما يلي :[8]

-عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض، والمشاكل الصحية. .

-عملية تزويد الأفراد أو المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم واتجاهاتهم وسلوكاتهم إيجابيا نحو الأفضل في مجال الصحة.

-علم وفن التأثير على رغبات وسلوكية الأفراد في المجتمع، وأداة لكسب ثقتهم واستقطابه نحو الأجهزة الصحية، والتعاون مع المسؤولين في سبيل وقاية المجتمع من الأمراض، ومحاول تجنبها، مما يؤدي لرفع المستوى الصحي والاجتماعي وتحقيق الحياة السعيدة.

-عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة وتحويلها إلى أنماط سلوكية على مستوى الفرد والمجتمع باستخدام الأساليب التربوية الحديثة الهادفة لرفع المستوى الصحي والاجتماعي للفرد والمجتمع.

- التثقيف الصحي هو إعداد الناس للمحافظة على صحتهم، فهو إدخال تغيير إيجابي على سلوكهم العام لتفادي الأمراض، وتزويدهم بمفاهيم وقيم ومهارات جديدة، ويكون ذلك بالتوجه إليهم لاستنهاض الهمم، ودفع الوعي الصحي قدما في سبيل نضال يهدف المحافظة على سلامة الأفراد.

ويبدأ هذا التغيير في السلوك والمفاهيم من المدرسة والجامعة إلى المصنع والمزرعة والشارع كي يشمل الشعب بمختلف فئاته العمرية والوظيفية والاجتماعية .[9]

2 - أهداف التثقيف الصحي:

إن الهدف العام والأعلى لعملية التثقيف الصحي هو تحقيق السعادة للمجتمع عن طريق تحريك الناس للعمل على تحسين أحوالهم من جميع النواحي، وتحقيق السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية،وبالتالي الصحة النفسية والتوافق مع المجتمع وتتمثل أهداف التثقيف الصحي فيما يلي:

1 - تحسين صحة الأفراد والأسر والجماعات جسميا وعقليا ونفسيا واجتماعيا وذلك بالاهتمام بالغذاء والمسكن والرياضة والترفيه البريء، والعلاقات الإنسانية وتنظيم الأسرة.

2 - الأخذ بأسباب الوقاية من الأمراض ومن الحوادث، وذلك بمساعدة الأفراد على فهم الممارسات والعادات اللازمة للمحافظة على الصحة وتحسينها، كما يجب أن يعرف الأفراد ما هي الممارسات المطلوبة ؟ ولماذا تمارس؟ وكيف يمكن أن تؤدى ؟ **مثال** :الصحة الشخصية، وكيفية المحافظة عليها، ورعاية الأمومة والطفولة والأنشطة المرتبطة بالإسعافات الأولية، وأنواع التغذية الصحية.

3 - المبادرة إلى العلاج السليم فور حدوث المرض أو وقوع الإصابة، والاستمرار في العلاج حتى الشفاء، وذلك عن طريق الاستفادة من الخدمات الصحية المقدمة إلى أقصى حد ممكن، وتوفر الدول العديد من الخدمات الصحية، وهنا يجب أن يعرف الأفراد بوجودها وأنشطتها المختلفة، ومواعيد العمل بها، و سوف يثمر هذا في تدعيم الأنشطة، وتجنب الخسائر الاقتصادية الناجمة من الاستخدام السيئ أو الغير المناسب. ويرتبط التثقيف الصحي والخدمات الصحية كل منها بالأخرى تماما، وقد أمكن للدولة أن تواجه مسؤولياتها نحو الرعاية الصحية، والوقائية من الأمراض من خلال ما يلي:

-الخدمات الصحية التي تتضمن كل من الرعاية الصحية الطبية و التثقيف الصحي.ولا بد أن يكمل التثقيف الصحي البرامج الصحية كلها، كما يجب ألا يعتبر كفرع منفصل عن الصحة العامة، ويجب أن يعطى اهتمام خاص للتثقيف الصحي في مراكز رعاية الأمومة والطفولة وفي مجال التحكم في الأمراض المعدية، ومجال التحكم في الأمراض المتوطنة وفي برامج الصحة العقلية.

4 - ترشيد الانتفاع بالخدمات الصحية والطبية والدوائية والغذائية والاجتماعية التي تقدمها الدولة.

ولبلوغ هذه الأهداف الأربعة، والهدف العام لعملية التثقيف الصحي لابد من تحقيق الأهداف الأولية التالية .[10]

- تغيير مفاهيم الأهالي فيما يتعلق بصحتهم ومرضهم، وجعل الصحة العامة هدف عندهم.
- الاشتراك والمساهمة بالفعاليات الصحية بأنفسهم، ودون دافع خارجي.
- **توضيح** أهمية وجهود القائمين على الرعاية الصحية ومؤسساتها، لرفع المستوى الصحي

والاجتماعي للمواطنين.

- تعريف المواطنين بالدور الرئيسي، والأعمال التي تقوم بها المؤسسات الصحية مثل مراكز رعاية الأمومة والطفولة.
- تثمين وتقييم الصحة للجميع، وذلك بجعل الصحة غاية وهدفا غاليا في نظر المواطنين.
- تشجيع المواطنين لإنجاح الخدمات الصحية، وتفهمهم لغايات وأهداف الخدمات والمراكز.
- تعزيز الأنشطة التي تشجع الناس على التمتع بصحة جيدة، وكيفية المحافظة على الصحة.

3 وسائل وأساليب التوعية والتثقيف الصحي:

يعتقد بعض العاملين في المجال الصحي أن التثقيف الصحي هو أحد المجالات السهلة التطبيق والسريعة التأثير، فكل ما على المختصين القيام به هو تزويد الناس بالمعلومات الصحيحة وأن يبينوا لهم ما عليهم أن يفعلوا وماهي الممارسات الصحيحة التي يمكن أن تساهم في تحسين وضعهم الصحي، ويفترض هؤلاء العاملون أن زيادة المعرفة سترفع من وعي الناس وبالتالي تغير من قناعاتهم وميولهم ومن ثم تؤدي إلى تعديل سلوكهم وتبني المقترحات التي يقدمها المختصون، والواقع أنه رغم نجاح هذه الفرضية في بعض الأحيان إلا أنها أقل نجاحًا في أحيانٍ كثيرةٍ ، فالمعرفة والسلوك لا يرتبطان دائما وخير مثال على ذلك التدخين، فبينما يعلم عدد كبير من الناس أن التدخين ضار بالصحة نجدهم يستمرون في التدخين.

وتكمن صعوبة تطبيق برامج التثقيف الصحي بشكلٍ مؤثرٍ وواسعٍ في أنها تتعامل مع السلوك الإنساني المعقد الذي يحدده ويؤثر عليه عددٌ كبيرٌ جدًا من العوامل البيئية والاجتماعية والثقافية والشخصية، فهو لا يكتفي فقط بإيصال المعرفة إلى الناس بل يجتهد للوصول للهدف الذي يسعى إليه وهو تغيير السلوك الخاطئ إلى سلوك صحي ، ولكي تكون رسائلنا الصحية أكثر إقناعًا وأقدر على التأثير فإن اختيار الوسائل التي تقدم من خلالها المعلومة الصحية أمر هام جدا . [11]

إن بلوغ الصحة العامة نفسيا وجسميا مع النفس والمجتمع يتطلب تعاون الجميع مع القائمين بتوفير الرعاية الصحية، حيث أن وسائل الإعلام والتكنولوجيا تعتبر وحدها غير كافية لبلوغ أهداف التوعية والتثقيف الصحي، ويمكن للمثقف الصحي الاتصال بالأهالي عن طريق مباشر أو غير مباشر فطرق التثقيف الصحي قد تكون مباشرة أو وجها لوجه حينما يكون المرسل والمستقبلون في مكان واحد، وغير مباشرة حينما توجد قناة اتصال، أو مجال يوصل بين المرسل والمستقبلين.

- **الاتصال المباشر**: والطرق المباشرة للتثقيف الصحي تتمثل فيما يأتي [12]

1- وجود المرسل والمستقبل في مكان واحد بحيث يستطيع كل منهم أن يتبادل الأفكار ويحقق مزيدا من التوافق، ولذلك تكون هذه الطريقة غالبا أكثر فاعلية، كما أن المحتويات التعليمية أيضا يمكن أن

تتقبل تبعا لاهتمامات المستقبلين، وكما يحسها المثقف نفسه.

2- . تكون الاستجابة أكبر، والاهتمام أكثر، وكذلك الأمر بالنسبة لعمليات الجذب التي تعتبر هامة جدا في مجال التثقيف الصحي، ولكنها عمليات تتطلب مشاركة أكثر فاعلية من جانب الجمهور.

- **الطريقة الفردية:**

والتثقيف قد يوجه إلى فرد أو جماعة، مفيدة جدا في التثقيف الصحي ولكنها تحتاج إلى عدد كبير من المثقفين، ولا يمكننا الوصول إلى فرد وتعليمه. ولكن يمكن استخدام هذه الطريقة في المناسبات التالية [13].

1 - إذا ما وجد شخص يعاني من مشكلة صحية خاصة مثلا :كالدرن أو الأمراض التناسلية وطبيعة المشكلة هنا اجتماعية ونفسية.

2 - إنشاء الزيارات الخاصة بالخدمات الصحية المختلفة سواء كانت وقائية خلال فترة الوقاية، كما في حالة الخدمات الصحية في مجال رعاية الأمومة والطفولة، وخدمات الصحة المدرسية، أو عند عالج الأمراض المعدية أو الأمراض الطفيلية أو في حالة علاج الأمراض غير المعدية أي خلال الزيارات التي تتم من أجل الخدمات المختلفة بالعيادات أو الزيارات المنزلية.

3 - حينما يرفض الفرد الذي يقاوم اللحاق بركب النشاط الجماعي حيث يعتبر هذا الموقف ممثلا لوجهه نظر متعلقة ببعض السلوك الصحي، وهنا على المثقف أن يتناقش معه ليبرز له بؤرة اهتمامه الخاصة من وجهة نظره، و يوضحها له. وتتناول **الطرق الجماعية** كل من الجانبين التاليين:

- المحادثات والمحاضرات حيث يتكلم شخص وينصت الآخرون.
- المناقشات الجماعية حيث يناقش الأفراد مع مثقفهم الصحي مشكلاتهم الصحية.

والمناقشات في التثقيف الصحي مثمرة ومفيدة لأن الأفراد يمكنهم من خلال المناقشة أن يقدموا أفكارهم ويوجهوا تساؤلاتهم، وبذلك يمكنهم أن يصلوا إلى مزيد من الفهم والوضوح، كما أن المناقشات سوف تؤدي إلى تضامن أكثر ومشاركة فعالة من جانب الأعضاء الجماعة التي تشعر أن أي تغير يحدث قد نبع منهم، وليس مفروضا عليهم، كما أن الموافقة والاعتماد الجماعي يعتبرها مأخذ الأحداث أي تغيير في السلوك.

فأحيانا يكون الناس مقتنعين ببعض الخرافات ولكنهم لا يستطيعون التغير بسبب الأفكار الخاطئة التي تنسب إلى الدين أو التقاليد أو العقائد الخاصة بمجتمعهم، فإذا ما أحسوا أن الجماعة لن تعارض فلن يقاوموا أو يرفضوا التغير.تنظيم المجتمع، ويعتبر مفيدا للغاية في مجال التثقيف الصحي وذلك عن طريق القيام بمشروعات الرسالة الصحية والاجتماعية، وحيث يمكن التركيز على بعض المشاكل الملحة ذات الأولوية المتصلة برعاية الأمومة والطفولة والصحة المدرسية وتنظيم الأسرة، ومشاكل تلوث البيئة. ومن الواضح أن مشاكل الصحة والمرض إنما هي مشاكل المجتمع كله بجميع أفراده الأصحاء والمرضى في كل ركن من أركان المجتمع، وفي أوقات السلم والحرب على السواء .وإذا كان توفير الخدمات الوقائية

والعلاجية ذاتها هو من مسؤوليات الأجهزة الصحية، فإن توعية الجماهير بما يؤدي إلى حسن استفادتها من هذه الخدمات إنما هي مسؤولية الأطباء ومساعديهم وهي أيضا في نفس الوقت مسؤولية غيرهم من قيادات المجتمع

- **الاتصال غير المباشر:**

يتم هذا الأسلوب باستخدام وسائل توصل آراء المثقف الصحي إلى الناس مثل :وسائل الإعلام المذياع، الصحف، الملصقات، الأفلام السينمائية الثابتة والمتحركة، والمعارض

أ .المصورات والملصقات:

تشتمل على فكرة واحدة وتعلق في أماكن بارزة وواضحة، هدفها تعليم المواطنين أسس الممارسة الصحية السليمة.

ب.الشرائح:

صور شفافة تستخدم في المحاضرات والندوات عن طريق الأجهزة مثل الأوفرهيد بروجيكتر

ج .الأفلام الثابتة:

صور وشرائح سينمائية ثابتة متسلسلة في عرضها.

د .الصور الثابتة:

صور شفافة وفوتوغرافية وبيانات وخرائط ورسومات يدوية.

ه .المعارض:

تشتمل على مجسمات ورسومات ولوحات وأدوات ونماذج تتعلق بقضايا صحية.

و .الوسائل السمعية والبصرية المذياع، التلفاز

تعتبر من أفضل وسائل الإعلام والتثقيف الصحي لاستخدام غالبية الناس لها، مع ضرورة مراعاة اللغة في الكلمة المنطوقة، والوضوح في الصورة بالإضافة إلى الوقت المناسب لبثها. فكرة الارتقاء بالصحة تتضمن تطوير نظام تدخل يهدف الى مساعدة الناس على القيام بممارسة السلوكيات الصحية وتغيير تلك التي تضر بالصحة ، اما بالنسبة للعوام من غير المختصين فان الارتقاء بالصحة يتضمن توافر المعلومات التي تساعد الناس على تطوير نظام صحي والمحافظة عليه وتوافر المصادر والوسائل التي تساعد الناس على تغيير العادات السيئة الضارة بالصحة ، أما وسائل الإعلام فيمكن لها أن تساهم بالارتقاء بالوضع الصحي من خلال البرامج التثقيفية التي تبين للناس المخاطر التي تترتب على القيام بسلوكيات معينة[14]

ز .المطبوعات:

الكتب، النشرات، الصحف، المجلات، ويجب أن تكون معلوماتها بسيطة ومفهومة وأسلوبها شيق حتى يسهل قراءتها واستيعابها.

ح .الأفلام السينمائية المتحركة:

تعتبر من أنجح وسائل الاتصال بالمواطنين وخاصة المتنقلة، لما تتضمنه من عناصر جذابة ويفضل أن يكون الفلم ملائما لبيئة الأفراد وواقعهم، ويفضل أن يقوم المثقف الصحي بالتعقيب والشرح لما تم مشاهدته.

كما يمكن تقسيمها الى:

- **وسائل الاتصال العامة:**

ويقصد بهذه الوسائل الإذاعة والتلفزيون والصحافة باعتبارها تستطيع الدخول إلى كل مكانٍ وتفرض نفسها على أي مجتمعٍ بصرف النظر عن رغبة تلك المجتمعات أو الفئات في الاستماع إليها أو رؤيتها أو قراءتها، فوسائل الإعلام لها مميزا ت عديدة لانتشارها الواسع، وهي تتمتع بنفوذٍ قويٍ وأثرٍ كبيرٍ في تغيير سلوك ونظرة وممارسة الناس، ولهذا فهي لا تخلو من خطورة إذا لم يرشد استعمالها، فالتلفزيون والمذياع جهازان قويان من أجهزة الإعلام ولهما مقدرٌة على تغيير سلوك الكبار والصغار معا ولكن التأثير على الصغار أكبر، وبالإمكان استعمالهما في شتى مجالات وطرق التثقيف الصحي فمن خلالهما يمكن بث المحاضرات والندوات والعروض الإيضاحية والتثقيف الموجه للمرضى والمراجعين ، كما تتمتع الصحافة بنفوذٍ قويٍ على تشكيل آراء الناس وسلوكهم، حيث تستوعب الصحف اليومية والمجلات كثيرًا من أساليب وطرق التثقيف الصحي فهي تنشر المحاضرة والمناقشة والقصة والحوار وغيرها من طرق التثقيف الصحي وتخصص أغلبها صفحات للتوعية الصحية وأعمدة للسؤال والجواب عن كل ما يتعلق بالصحة، فهذه الوسائل فعالة وتستطيع أن تنقل المعلومات العامة بصورة جيدة.

- **الوسائل النوعية:**

ويقصد بهذه الوسائل التي تستهدف فئة عامة وخطاا محددا يكون الهدف منه أكثر شمولية ودقة، والبيانات التي يحتوي عليها الخطاب في مثل هذه الحالة تكون مدروسة، ومستلم الخطاب عادًة يكون متوقعًا لمثل هذا الخطاب ، فعلى سبيل المثال فإن المحاضرات الخاصة عن معلومةٍ بعينها وكذلك الكتب والنشرات تحدد أهدافا معينة وتكون رسالة بقصد تغيير المفاهيم وطرح آراء وأفكار محددة بغرض التعلم والتثقف، وهي وسائل تتبع عادة في مناسبات خاصة وفي أساليب التعليم والتوعية المختلفة.

- **الوسائل التعليمية:**

تمثل المدارس مكانا جيدا للتثقيف الصحي حيث يشكل الأطفال في عمر المدرسة في أغلب البلدان حوالي ربع السكان تبرز الاهتمام بالمدرسة كمكان للتثقيف الصحي إضافة لسهولة الوصول لهم بحكم وجودهم بين جدران المدارس ولعل خير مثال على نجاح التثقيف الصحي من خلال المدارس البرنامج العالمي من الطفل للطفل الذي برز إلى حيز الوجود في عام1979 م كأحد نشاطات العام الدولي للطفل المصادف للعيد العشرين لإعلان حقوق الطفل، تم بالتعاون بين معهد صحة الطفل ومعهد التربية بجامعة لندن على أساس الاستفادة من طلاب المدارس كمثقفين صحيين وكمشاركين في تقديم العناية الصحية لإخوانهم الأصغر سنا ولأطفال المجتمع ككل وللآباء والأمهات، بحيث يقوم البرنامج على نشاطات وقائية وعلاجية مبسطة تلائم الوضع المحلي يتم شرحها وتعليمها للأطفال بواسطة معلميهم بحيث ينقلونها إلى بيوتهم وعائلاتهم في القرية أو الحي إن الهدف من هذه الوسائل هو جزء من العملية التربوية التي نحاول من خلالها توصيل معلومات جديدة يستهدف منها تعليم وتدريب متلقيها بصورة منظمة حتى تتكامل لديه الرؤية والمفهوم من المعلومة المقدمة إليه ويدخل هذا الأمر في مناهج التعليم بصورة عامة ، كما يجب أن يكون في جميع المواد التعليمية وبنفس المفاهيم دون تغيير حتى تتكرر المعلومة عند المتلقي وتتعزز هذه المعلومة حرصا على تفهم الطالب للمعلومة المقدمة إليه[15] يمكن إبراز دور المدرسة في عملية التثقيف الصحي بما يلي:

أ .تعاون المدرسة والوالدين لنقل التوعية الصحية إلى البيت.

ب .تعاون المدرسة مع المؤسسات الصحية في إقامة المعارض والندوات، وتشكيل اللجان الخاصة بالتوعية.

ج .قيام الطلبة بنقل الإرشادات الصحية السليمة إلى بيوتهم من خلال النماذج والملصقات.

د .إشراك المعلمين بمجالات مكافحة الأوبئة، والأمراض السارية.

ه .خلق الاهتمام لدى الطلاب بالتربية البدنية والألعاب الرياضية.

و .تعليم الطلاب كيفية مواجهة الحوادث والطوارئ المرضية، الإسعافات الأولية.

4- **مجالات التثقيف الصحي:**

أ - التثقيف الصحي العام

ويعني التثقيف الصحي الموجه للمجتمع ككل وبكافة قطاعاته، ويعد من أهم مجالات التثقيف الصحي إذ أن الوسائل المستعملة فيه من مذياع أو تلفاز وغيرها من الوسائل الإعلامية تصل إلى أغلب أفراد المجتمع، كما أن المخاطبة تكون لكل المجتمع وبالتالي تتضح أهمية التعرف على خصائص المجتمع الموجه له التثقيف والمشاكل الصحية الدائمة والأولويات منها ، إذ يجب الوفاء باحتياجات كل الفئات في المجتمع

حسب الأولويات الصحية مع حسن اختيار المادة الملائمة واستعمال اللغة التي يفهمها الناس ، ولابد من انتقاء الطريقة أو الوسيلة المناسبة لكل مجتمع ، فالمجتمع البدوي أو القروي يحتاج لأساليب تختلف عن تلك التي تناسب مجتمع المدينة [16] .

ب -التثقيف الصحي الغذائي

يعتبر الغذاء من أهم العوامل التي تؤثر سلبًا أو إيجابًا على الحياة الإنسانية، فالإفراط والتفريط في التغذية يؤديان إلى المشاكل الصحية، فقلة الغذاء للأطفال والأمهات تؤدي إلى ضعف المناعة والنمو، أما الكبار فنقص الغذاء يؤثر على أدائهم وإنتاجيتهم ولأهمية الغذاء وما يترتب على الإفراط والتفريط فيه كان لابد أن يخصص له تثقي فصحي قائم بذاته

ج- التثقيف الصحي للمرضى والمراجعين

يعتبر التثقيف الصحي للمرضى والمراجعين أمرا لازما في المؤسسات الصحية جميعها من مستشفيات ومراكز صحية فهو جزءٌ لا يتجزأ من عمل أي مستشفى أو مركز صحي فكما هو من حق المريض أن يقدم له العلاج فمن حقه أيضا أن يقدم له النصح والتوعية الصحية اللازمة وأن يزود بالمعلومات التي تفيده. وهناك أسبابٌ كثيرة تدعو للحرص على هذا التثقيف الصحي أولها أن الفرصة مواتية ومتاحة لمثل هذا النشاط حيث أن المرضى والمراجعين يأتون بأنفسهم لهذه المؤسسات الصحية مما يسهل الاتصال بهم ، كما أن وضع تلك المؤسسات يسمح بهذا النشاط ومهيأ له ففيها توجد الأماكن المهيأة للتثقيف الصحي والوسائل السمعية والبصرية التي تساعد على ذلك ويوجد العديد من الطرق والوسائل المتاحة للتثقيف الصحي للمرضى والمراجعين فهناك الملصقات والنشرات والعروض الإيضاحية والأحاديث الصحية ودراسة الحالات مع استعمال الفيديو والتلفزيون.

د- التثقيف الصحي في المنزل

يعتبر البيت مكانا مثاليًا للتثقيف الصحي لأن أصحاب البيت من صغار و كبار يشعرون بالطمأنينة والأمن والراحة في بيوتهم، ويوفر التثقيف الصحي بالمنزل فرصة جيدًة لإعطاء الأسرة الذين لا يحبون الذهاب للمستشفى أو المركز الصحي ككبار السن ، كما يوفر الظروف الواقعية للتوعية حيث يمكن ربط رسالة التثقيف الصحي بمستوى الأسرة الاجتماعي والاقتصادي. وتعتبر النساء أكثر نجاحا من الرجال في تقديم التوعية الصحية بالمنزل.

ه- التثقيف الصحي في مكان العمل

لكل مهنة أخطارها وتزداد هذه الأخطار تبعا لنوع العمل الذي يقوم به الفرد، وتقع مسئولية الوقاية من الأخطار التي تصيب أصحاب المهن جزئيًا على عاتق العاملين في المجال الصحي وخاصة أخصائي الصحة المهنية .

المراجـــع

1-خوجة وآخرون : الرعاية الصحية الأولية تاريخ وإنجازات ومستقبل ، الرياض : مطابع الفرزدق التجارية.2001،ص3.

2 -المزروع، ي: دليل العاملين في الرعاية الصحية الأولية .الرياض: وزارة الصحة ، الإدارة العامة للمراكز الصحية ، الطبعة الثالثة ، 1992، ص103.

3 -مصطفى القمش وآخرون :مبادئ الصحة العامة، تقديم آدم العبلات، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان،2000 ،ص181.

4 -إقبال إبراهيم مخلوف :العمل الاجتماعي في مجال الرعاية الطبية :اتجاهات نظرية، دار المعرفة الجامعية، إسكندرية، د.ط، 1991،ص191.

5 -مصطفى القمش وآخرون:مرجع سابق ص182.

6 -إقبال إبراهيم مخلوف: مرجع سابق، ص192

7 -نبيلة بوخبزة :الاتصال الاجتماعي الصحي في الجزائر، المجلة الجزائرية للاتصال، دار الحكمة، الجزائر، العدد 16 ، جوان- ديسمبر1997،ص14.

8 -مصطفى القمش وآخرون:مرجع سابق،ص182.

9 -نبيلة بوخبزة:مرجع سابق،ص14.

10 -إقبال إبراهيم مخلوف:مرجع سابق،ص 192.

11 -مصطفى القمش وآخرون:مرجع سابق، ص183.

12 -رتاج : التثقيف الصحي حول الإسهال ، لندن،2001,ص21.

13 -إقبال إبراهيم مخلوف:مرجع سابق، ص 192.

14 -شعباني مالك: دور وسائل الإعلام المحلية في نشر الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي ،رسالة دكتوراه، جامعة منتوري قسنطينة، 2005-2006، ص 196.

15 -العوضي، ع: التثقيف الصحي أداة التعزيز الصحة، مجلة تعريب الطب، المركز العربي للوثائق والمطبوعات الصحية، الكويت ، العدد الثالث ، ص 72.

16 -السباعي ز : زاوية الرعاية الصحية الأولية : التثقيف الصحي السهل الممتنع . الطبية السعودية ، الرياض :وزارة الصحة ، العدد 73 ،ص 10.