

معرفی گروه‌های خودیار

خودمراقبتی

خود مراقبتی گام اول سلامت است. گام اول سلامت این است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت‌هایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول همین خود مراقبتی است، یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ یا ارتقای سلامت، پیشگیری از ابتلای به بیماری، درمان بیماری یا کاهش عوارض آن انجام می‌دهیم. بسیاری از روش‌های تقویت اقدامات خودمراقبتی، در تعامل گروهی انجام می‌شود. به همین خاطر است که برنامه‌های خوب خودمراقبتی، معمولاً یک جزء تعامل گروهی به صورت گروه خودیاری دارند.

گروه خودیاری

گروه‌های خودیار یا گروه‌های حمایت دو جانبه، گروه‌های خودگردان و کوچکی هستند که اعضای آن به فواصل منظمی یکدیگر را ملاقات می‌کنند و فعالیت اصلی آن‌ها «کمک دوجانبه» است. منظور از کمک دوجانبه، حمایت اجتماعی بین افرادی است که یک مشکل مشترک دارند یا موضوعی آن‌ها را به هم پیوند می‌دهد. این شکل کمک، روی حمایت عاطفی از طریق به اشتراک گذاشتن تجربیات، اطلاعات و راه‌های مقابله با دیگر افراد تمرکز دارد.

هدف از تشکیل گروه خودیار، توسعه روابط بین فردی مثبت، همدلی و حمایت عاطفی از طریق به اشتراک گذاشتن تجربیات، اطلاعات و راه‌های مقابله با مشکل مشترک، با سایر افراد عضو گروه خودیار است.

گروه‌های خودیار به وسیله اعضای گروه اداره می‌شوند و هیچ هدایت‌کننده تخصصی ندارند. متخصصین ممکن است بنا به تقاضا و تأیید افراد گروه در جلسات شرکت کنند ولی صرفاً در نقش فرعی و مشاور باقی می‌مانند. گروه‌های خودیار عمده‌تأ به صورت چهره به چهره ملاقات می‌کنند؛ البته امروزه گروه‌های خودیار زیادی نیز از طریق فضای مجازی تشکیل شده است. گروه‌های خودیار اینترنتی، شبکه‌های الکترونیکی هستند که افراد را قادر می‌سازند با سایر کسانی که همان مشکل را دارند گفتگو نموده، اطلاعات جمع کرده و به یکدیگر از طریق گفتگوی الکترونیک کمک دوجانبه ارایه دهند. ارتباط از طریق فضای مجازی می‌تواند برای کسانی که در گروه‌ها احساس فشار می‌کنند یا کسانی که بسیار دور از محل تشکیل ملاقات گروه زندگی می‌کنند و یا خروج از خانه برایشان مشکل است، مناسب باشد.



یک گروه خودیار متشکل از ۵-۱۵ نفر و به طور معمول ۱۰-۱۲ نفر است و اداره آن به روش بحث گروهی متمرکز انجام می‌شود. هدایت جلسه توسط رهبر گروه انجام می‌گیرد. مراقب سلامت خانواده نیز به عنوان تسهیل‌گر در بعضی از جلسات شرکت می‌کند.

مزایای گروه خودیار

- ♦ فراگیری بهتر ابراز احساسات و داشتن حساسیت بیشتر نسبت به احساسات دیگران
- ♦ احساس قدرت و اعتماد به نفس بیشتر در مقابله با چالش‌ها و مشکلات
- ♦ استفاده از منابع اطلاعاتی موثق و مطمئن
- ♦ ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر



نقش‌ها در گروه خودیار

- ♦ تسهیل‌گر: مراقب سلامت خانواده/ بهورز، نقش تسهیل‌گر را دارند.
- ♦ رهبر گروه: رهبر گروه فردی از اعضا گروه خودیار است که توسط اعضا انتخاب می‌شود.
- ♦ عضو گروه: عضوی از اعضای گروه است.

تشکیل گروه‌های خودیار

در پایگاه‌های سلامت با توجه به اطلاعات جمعیت تحت پوشش، افرادی که بیماری مزمن مشترک مانند دیابت، فشارخون، آسم و... دارند یا افرادی که مستعد ابتلا به بیماری خاصی هستند مانند افراد چاق یا دارای اضافه وزن یا افرادی که تحرک کمی دارند شناسایی شده و در صورت تمایل، عضو گروه خودیار می‌شوند.

برای عضویت در این گروه‌ها، افراد با در دست داشتن کد ملی خود و افراد خانواده به پایگاه سلامت محل سکونت خود مراجعه کرده و بعد از ثبت مشخصات‌شان در سامانه یکپارچه بهداشت، در گروه‌های خودیار عضو می‌شوند. بعد از تشکیل گروه و با توجه به توافق اعضا، زمان تشکیل جلسات مشخص می‌شود و با کمک رهبر و تسهیل‌گر گروه، اعضا در رابطه با مشکلات‌شان به بحث و گفتگو می‌پردازند و در صورت نیاز از افراد متخصص نیز دعوت می‌شود تا در گروه حضور پیدا کنند.

گروه خودیار دیابت

در این گروه افرادی عضویت دارند که مبتلا به دیابت بوده یا یکی از اعضای خانواده‌شان مبتلا به دیابت می‌باشد. این افراد در مورد مسائل و مشکلاتی که بیماری دیابت برای آنها ایجاد می‌کند با یکدیگر گفتگو کرده و از تجارب هم استفاده می‌کنند. در این گروه افراد مطمئن هستند اطلاعاتی که بدست آورده اند علمی و معتبر است.

در صورت نیاز، تسهیل‌گر گروه از کارشناسان روانشناسی، تغذیه یا پزشک جهت آموزش اعضا دعوت می‌کند تا در جلسات حضور یابند.



از آنجا که در گروه خودیار، افراد با شرایط مشترک به دور هم جمع شده‌اند، گروه می‌تواند منجر به ایجاد روحیه مثبت جهت شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و ورزشی شود که برای ارتقای سلامت روان اعضا مفید است.