



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

# برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع چراغ راه سلامت





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع چراغ راه سلامت

ستاد اجرایی کشوری برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع

## فهرست

- تیم پزشکی خانواده نخستین نقطه تماس با نظام سلامت  
پزشک خانواده، سرآغاز سلامت ..... ۷
- نحوه انتخاب و دسترسی به پزشک خانواده  
خیلی خوب، خیلی نزدیک ..... ۱۱
- تیم پزشکی خانواده در مسیر سلامت، همراه شماست  
همراهتیم ..... ۱۵
- مراقبت مستمر با هزینه‌های کمتر  
پزشکی خانواده؛ امن، آسان، ارزان ..... ۱۹
- زیر چتر سلامت با برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع  
چتری که زندگیست ..... ۲۳
- نقش مردم در برنامه پزشکی خانواده  
دست در دست و پا به پای همیم ..... ۲۷
- پرونده الکترونیک سلامت؛ گنجینه اطلاعات شما  
شناسنامه هوشمند سلامت ..... ۳۱
- مسیر صحیح حرکت در نظام سلامت  
مقصد: سلامت؛ مسیر: پزشکی خانواده و نظام ارجاع ..... ۳۵



تیم پزشکی خانواده نخستین نقطه تماس با نظام سلامت  
پریشک خانواده، سرآغاز سلامت

### مقدمه

تیم پزشکی خانواده، نخستین نقطه تماس شما با نظام سلامت است؛ تیمی که سلامت شما را بر اساس شناخت، ارتباط انسانی و پیگیری مستمر مدیریت می‌کند و در صورت نیاز، شما را به خدمات تخصصی مناسب هدایت می‌کند و در طول این مسیر، شما را همراهی می‌کند؛ از آموزش خودمراقبتی و پیشگیری از بیماری‌ها تا پیگیری و درمان و تسکین.

### تیم پزشکی خانواده برای شما چه می‌کند؟

- سلامت شما و خانواده‌تان را در طول سال پایش می‌کند.
- مراقبت‌های بهداشتی اولیه و پیشگیرانه را به همراه سایر اعضای تیم پزشکی خانواده ارائه می‌کند.
- سوابق سلامت شما را ثبت و مدیریت می‌کند.
- بیماری‌ها را در مراحل اولیه تشخیص می‌دهد.
- در صورت بروز مشکل سلامت، خدمات درمانی اولیه و مراقبت‌های لازم را ارائه می‌دهد.
- در صورت نیاز به بررسی‌ها یا درمان‌های تخصصی‌تر، شما را به متخصص مناسب ارجاع می‌دهد و هماهنگی‌های لازم برای ادامه مسیر درمان را انجام می‌دهد.

### چرا به تیم پزشکی خانواده نیازمندیم؟

تیم پزشکی خانواده در میان خدمات متعدد و پیچیده سلامت، همراه و راهنمای مطمئنی برای شماست و مزایای متعددی برای شما و خانواده‌تان دارد؛ از جمله:

- سلامت شما را حتی در زمان فقدان بیماری نیز زیر نظر می‌گیرد.
- بر اساس شناخت دقیق از وضعیت شما و خانواده‌تان تصمیم‌های درمانی را اتخاذ می‌کند.
- مراجعه‌ها و هزینه‌های غیرضروری و اضافی را در عرصه بهداشت و درمان

- برایتان به حداقل می‌رساند.
- به بهداشت و پیشگیری از بیماری‌هایتان بیشتر اهمیت می‌دهد تا از بروز بیماری‌ها جلوگیری شود.
- دسترسی به خدمات تخصصی سریع‌تر را برایتان آسان‌تر و ارزان‌تر می‌کند.
- همیشه در مسیر سلامت، همراه شماست تا آرامش و آسودگی خاطر داشته باشید.

## خدمات پایگاه پزشک خانواده

پزشک خانواده و مراقب سلامت در پایگاه پزشکی خانواده محله شما، خدمات متنوعی برای حفظ و ارتقای سلامت خانواده ارائه می‌دهند؛ از جمله:

- مشاوره و معاینه اولیه و تشکیل پرونده الکترونیک سلامت
  - آموزش شیوه زندگی سالم
  - کنترل و پایش بیماری‌های مزمن (مانند فشار خون، دیابت، چربی خون، بیماری‌های قلبی و...)
  - واکسیناسیون
  - مراقبت از کودکان، زنان و سایر گروه‌های سنی
  - انجام آزمایش‌ها و ارزیابی‌های دوره‌ای سلامت
  - پیگیری روند درمان و مراقبت
  - ارجاع و هدایت سریع به خدمات تخصصی در صورت نیاز
- با این حساب می‌توان گفت که سلامت خانواده از پزشک خانواده آغاز می‌شود. با ثبت نام در برنامه پزشکی خانواده، گام بلندی به سوی مراقبت از سلامت خود و خانواده‌تان بردارید. برای اطلاعات بیشتر، با نزدیک‌ترین پایگاه سلامت محل سکونت خود تماس بگیرید.

بناچاره چاره‌ی این مشکل را در راه‌های دیگر باید جستجو کرد



افزایش جمعیت مسلمانان موجب افزایش مسلمانان در کشورهای دیگر شده است

نحوه انتخاب و دستری به پزشک خانواده  
خیلی خوب، خیلی نزدیک



### مقدمه

سلامت، اتفاقی نیست؛ انتخابی است! انتخاب پزشک خانواده، آغاز یک مسیر مطمئن برای مراقبت از سلامت شما و خانواده‌تان است. شما می‌توانید پزشک خانواده‌تان را آگاهانه انتخاب کنید و در نزدیک‌ترین پایگاه سلامت، از خدمات مستمر بهره‌مند شوید. شما در سامانه پزشک خانواده می‌توانید:

- پزشکان فعال در محدوده محل سکونت یا اشتغال خود را ببینید
- رزومه و سوابق فعالیت آن‌ها را بررسی کنید
- محل خدمت و ساعات حضورشان را مشاهده کنید
- آگاهانه پزشک مورد نظر خود را انتخاب کنید

و در نهایت، پس از ثبت انتخاب شما، اطلاعات‌تان به پایگاه مربوطه ارسال می‌شود. ضمناً امکان تغییر پزشک خانواده (تا دو بار در سال) وجود دارد و به این ترتیب، شما می‌توانید پزشک خانواده‌تان را با اطمینان انتخاب کنید.

### تشکیل پرونده و آغاز مراقبت

پس از اینکه شما پزشک خانواده‌تان را در سامانه مربوطه انتخاب کردید، مراقبین سلامت با شما تماس می‌گیرند و شما می‌توانید با مراجعه حضوری به پایگاه سلامت و انجام معاینات اولیه، پرونده الکترونیک سلامت برای خودتان و اعضای خانواده‌تان تشکیل بدهید.

از این پس، تیم پزشکی خانواده که شامل پزشک خانواده و مراقب سلامت و سایر اعضای شبکه بهداشت است، مراقبت‌ها و خدمات سلامتی شما و خانواده‌تان را به صورت مستمر پیگیری می‌کنند. امکان ارائه خدمات درمانی توسط پزشک خانواده دیگر در شیفت مخالف هم فراهم است تا در ساعات مختلف روز امکان مراجعه داشته باشید.

## ۶ نکته درباره انتخاب تیم پزشکی خانواده

- **مجاورت:** امکان انتخاب پزشک خانواده در نزدیکی محل زندگی یا کار
- **شفافیت:** امکان مشاهده سوابق و اطلاعات حرفه‌ای پزشکان پیش از انتخاب
- **تغییر:** امکان تغییر پزشک خانواده تا ۲ بار در سال
- **مراقبت:** امکان مراجعه حضوری به پایگاه پزشک خانواده برای تشکیل پرونده و ارزیابی اولیه سلامت
- **دسترسی:** امکان دریافت خدمات در دو شیفت صبح و عصر
- **خدمات:** امکان بهره‌مندی از خدمات همزمان پزشک خانواده و مراقبان سلامت



برای سبزی و میوه تازه



تیم پزشکی خانواده در مسیر سلامت، همراه شماست  
، همراه هستیم...



### مقدمه

تیمی پزشکی خانواده، همراه همیشگی سلامت شما و نخستین نقطه تماس شما با نظام سلامت است؛ تیمی که با آگاهی از وضعیت سلامت شما و اعضای خانواده‌تان، مسیر دریافت خدمات سلامت را به صورت منظم و هدفمند پیگیری و هدایت می‌کند. با بهره‌مندی از خدمات تیم پزشکی خانواده، مراقبت از سلامت به یک برنامه مستمر برای حفظ تندرستی شما و خانواده‌تان تبدیل می‌شود.

پزشک خانواده، پزشکی است که به همراه تیم سلامت خود، مسئولیت مراقبت مستمر از سلامت افراد و خانواده‌ها را بر عهده دارد. به عبارت دیگر، در برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع، هر فرد و خانواده دارای پزشک مشخصی هستند که وضعیت سلامت آنها را پیگیری می‌کند و در صورت نیاز خدمات لازم را به آنها ارائه می‌دهد. تیم پزشکی خانواده با شناخت دقیق از شرایط سلامت افراد، تلاش می‌کند بیماری‌ها را در مراحل اولیه شناسایی کرده و اقدامات لازم برای پیشگیری و درمان و تسکین را انجام دهد.

### نقش تیم پزشکی خانواده در سلامت شما

تیم پزشکی خانواده شما، اولین و مطمئن‌ترین همراه شما و خانواده‌تان در تمام مراحل سلامت است؛ از آموزش خودمراقبتی و پیشگیری از بیماری‌ها تا پیگیری و درمان و تسکین، از مراقبت تا سلامت:

- **تشکیل و تکمیل پرونده الکترونیک سلامت:** ثبت سامانه‌ای سوابق پزشکی، نتایج آزمایش‌ها، داروها و مراجعات قبلی به منظور جلوگیری از تکرار خدمات و افزایش دقت در تصمیم‌های درمانی
- **پیشگیری، غربالگری و تشخیص زودهنگام بیماری‌ها:** انجام مراقبت‌های دوره‌ای، آموزش‌های سلامت محور و شناسایی به موقع عوامل خطر پیش از بروز عوارض جدی
- **مدیریت بیماری‌های مزمن و پیگیری مستمر:** کنترل منظم بیماری‌هایی مانند دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی با برنامه درمانی مشخص و ارزیابی دوره‌ای
- **ارجاع هدفمند به متخصص و فوق تخصص:** هدایت بیمار به متخصص مرتبط در صورت نیاز و در زمان مناسب با استفاده حداکثری از پوشش بیمه‌ای

- کاهش هزینه‌ها و مدیریت زمان: جلوگیری از مراجعات پراکنده، آزمایش‌های تکراری و درمان‌های غیرهفمند

## مزایای برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع

- دسترسی آسان به خدمات سلامت
- هر خانواده یک پزشک مشخص دارد که وضعیت سلامت آن‌ها را پیگیری می‌کند.
- شناخت دقیق سوابق سلامت
- با ثبت اطلاعات در پرونده الکترونیک سلامت، سوابق پزشکی افراد به صورت منظم نگهداری می‌شود.
- تشخیص زودهنگام بیماری‌ها
- مراقبت‌های دوره‌ای و غربالگری‌ها به شناسایی زودهنگام بیماری‌ها کمک می‌کند.
- کاهش هزینه‌های درمان
- مدیریت صحیح خدمات سلامت باعث کاهش مراجعات و هزینه‌های غیرضروری می‌شود.



بناگاهان و بیابانها را در آغوش می‌گیرد  
و در دلش جایز می‌کند  
و در آغوش می‌گیرد  
و در دلش جایز می‌کند



افغانان را در آغوش می‌گیرد  
و در دلش جایز می‌کند  
و در آغوش می‌گیرد  
و در دلش جایز می‌کند

مراقبت مستمر با هزینه‌های کمتر  
پریشکی خانواده؛ امن، آسان، ارزان



## مقدمه

شروع مراقبت سلامت از برنامه پزشکی خانواده باعث می‌شود بیماری‌ها زودتر شناسایی شوند، درمان هدفمند شود و بسیاری از هزینه‌های غیرضروری اصلاً ایجاد نشود. این هدف از رهگذر آشنایی منظم تیم پزشکی خانواده با وضعیت سلامت شما و خانواده‌تان و همچنین معاینات دوره‌ای و راهنمایی‌های مرتبط با سبک زندگی سالم تأمین می‌شود. با مسیر ارجاع نظام‌مند و هوشمند، درمان به خدمات ضروری و مؤثر محدود می‌شود و پرداخت‌ها منطقی‌تر و قابل پیش‌بینی‌تر می‌شود. همچنین کاهش مراجعه‌های تکراری، حذف خدمات غیرضروری و تجویز هدفمند دارو و آزمایش نیز به حفاظت مالی بیشتر و بهتر در مسیر باز یابی، حفظ و ارتقای سلامت منجر می‌شود.

## امن، آسان، ارزان

با برنامه پزشکی خانواده، مراقبت از سلامت شما در مسیری امن، آسان و ارزان پیش می‌رود:

- ویزیت اولیه رایگان
- خدمات پایه‌ای رایگان
- ارجاع نظام‌مند و هوشمند به خدمات تخصصی در صورت نیاز
- واکسیناسیون و مراقبت‌های دوره‌ای طبق برنامه ملی
- جلوگیری از مراجعه‌های غیرضروری
- کاهش هزینه‌های درمان

## پاسخ به پرسش‌های پرتکرار

- آیا ویزیت اولیه رایگان است؟

بله، در برنامه پزشکی خانواده، معاینه اولیه و مراقبت‌های بهداشتی پایه برای کودکان، زنان و سایر گروه‌های سنی رایگان است. همچنین تا ۴ ویزیت درمانی در سال رایگان بوده و در مراجعات بعدی نیز هزینه کمتری نسبت به مراجعه به پزشکان خارج از برنامه پرداخت می‌کنید.

- اگر به پزشک متخصص نیاز داشته باشم، چه می‌شود؟

پزشک خانواده در صورت نیاز، شما را به مناسب‌ترین متخصص ارجاع می‌دهد و برایتان نزدیک‌ترین زمان نوبت را هماهنگ می‌کند.

- اگر هنوز پزشک خانواده نداشته باشیم، باید چه کار کنیم؟ شما به راحتی می‌توانید با مراجعه به سامانه پزشکی خانواده (مورد تایید وزارت بهداشت)، پزشک خانواده خود را انتخاب کنید.

## مراقبت مستمر برای حفظ و ارتقای سلامت اعضای خانواده

در پایگاه پزشک خانواده خدمات مستمر و متنوعی ارائه می‌شود؛ از جمله:

- ویزیت و مشاوره پزشکی
- پایش رشد و سلامت کودکان
- کنترل و پایش بیماری‌های مزمن
- ثبت و پیگیری اطلاعات در پرونده الکترونیک
- هدایت و ارجاع به خدمات تخصصی در صورت نیاز

مراقبت‌ها و خدمات تشخیصی و درمانی روزمره شما در نزدیک‌ترین پایگاه پزشک خانواده انجام می‌شود و در موارد اورژانسی شبانه یا تعطیلات، بیمارستان‌ها مانند همیشه در کنار شما هستند. در یک کلام می‌توان گفت برنامه پزشکی خانواده، گامی مهم در مسیر ارتقای سلامت جامعه است.





زیرحتر سلامت با برنامه پریشی خانواده و نظام ارجاع  
حتری که زندگیت ...



### مقدمه

تیم پزشکی خانواده، اولین نقطه تماس شما و خانواده‌تان با نظام سلامت هستند؛ همراهانی که مراقبت‌های پیشگیرانه، درمان‌های اولیه و پیگیری‌های مداوم را در تمام مراحل زندگی ارائه می‌کنند. با بهره‌مندی از برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع، مراقبت‌های سلامت را پیوسته و گام‌به‌گام دریافت خواهید کرد:

- مراقبت‌های مادر و کودک
- غربالگری بیماری‌های مهم در میانسالی
- مراقبت‌های پیشگیرانه و آموزش سلامت
- خدمات سلامت روان و تغذیه
- پایش و کنترل بیماری‌های مزمن مانند دیابت و فشار خون
- مراقبت‌های دوران سالمندی

### خدمات مهم و رایگان ویژه مادر و کودک

- مشاوره‌های فرزندآوری
- قبل و حین بارداری و پس از زایمان
- غربالگری بیماری‌های نوزادان
- پایش رشد نوزاد و کودک
- واکسیناسیون کامل
- آموزش تغذیه، شیردهی و سلامت کودک

### خدمات مهم در دوران نوجوانی و جوانی؛ سلامت جسم و روان

- مشاوره‌های فردی و خانوادگی
- پایش سلامت روان و پیشگیری از رفتارهای پرخطر
- آموزش مهارت‌های زندگی و مدیریت استرس
- آموزش تغذیه سالم
- مشاوره بلوغ

## خدمات مهم در دوره میانسالی؛ پیشگیری از بیماری

- غربالگری بیماری های مزمن (مانند دیابت، فشار خون، بیماری های قلبی عروقی و ....)
- اندازه گیری منظم قند و فشار خون
- آموزش تغذیه صحیح و اصلاح سبک زندگی
- تشخیص زودهنگام سرطان ها
- مشاوره سلامت روان و رفتارهای پرخطر

## خدمات مهم در دوره سالمندی؛ حفظ استقلال و کیفیت زندگی

- مراقبت های دوره ای و پیگیری وضعیت سلامتی
- ارزیابی تعادل و پیشگیری از سقوط
- پایش تحرک
- پایش دردهای مزمن
- آموزش تغذیه صحیح و اصلاح سبک زندگی
- غربالگری افسردگی
- مشاوره سلامت روان

## چرا پزشک خانواده مهم است؟

نیازهای سلامت شما در هر سنی و در هر دوره ای از زندگی، متفاوت است. تیم پزشکی خانواده، متناسب با سن و شرایط شما، خدمات لازم را به شما ارائه می دهد:

- مراقبت مداوم، هماهنگ و خانوادگی
- دسترسی آسان و سریع
- خدمات پیشگیرانه و تشخیصی مهم
- کاهش هزینه های درمانی خانواده
- ارجاع هوشمند و نظام مند به متخصصان و خدمات تخصصی در صورت نیاز.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
الحمد لله رب العالمین  
والصلاة والسلام  
على ابي عبد الله محمد  
والآله الطيبين الطاهرين  
الطاهرين



الحمد لله رب العالمین  
والصلاة والسلام  
على ابي عبد الله محمد  
والآله الطيبين الطاهرين  
الطاهرين



نقش مردم در برنامه پرستشی خانواده  
دست در دست و پایه پامی، هممم ...





## مقدمه

برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع، دقیق‌ترین و مطمئن‌ترین راه برای دریافت خدمات پیشگیرانه، مراقبتی و درمانی است. با ثبت نام در این برنامه، شما و خانواده‌تان به یک تیم سلامت مشخص متصل می‌شوید که مسئولیت پیگیری کامل وضعیت سلامت شما را بر عهده خواهد داشت. مهم‌ترین مزایای ثبت نام در این برنامه عبارتند از:

- دسترسی سریع به مراقبت‌های اولیه
- پرونده الکترونیک یکپارچه
- پیگیری مستمر سلامت
- کاهش هزینه‌های درمان
- جلوگیری از مراجعه‌های تکراری و غیرضروری

## شیوه مشارکت با برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع

برای اینکه این برنامه نتیجه کامل بدهد، نقش شما بسیار مهم است:

- **انتخاب پزشک خانواده:** پایگاه نزدیک محل زندگی‌تان را انتخاب کنید و اطلاعات خانوار را دقیق وارد کنید.
- **مراجعه منظم:** وقتی پیامک یا زمان‌بندی معاینه دوره‌ای اعلام می‌شود، مراجعه را به تعویق نیندازید.
- **اعتماد و همکاری با تیم سلامت:** تیم پزشک خانواده (پزشک خانواده، مراقب سلامت) است. اطلاعات صحیح ارائه کنید تا کیفیت مراقبت بالا برود.
- **پایبندی به نظام ارجاع:** در صورت نیاز به متخصص، پزشک خانواده بهترین مسیر و کوتاه‌ترین نوبت را برای شما تنظیم می‌کند.

## چرا باید از مسیر ارجاع پیروی کنیم؟

چون پزشک خانواده وضعیت سلامت شما را از ابتدا می‌شناسد و هنگامی که او شما را به متخصص ارجاع می‌دهد:

- نوبت‌دهی سریع‌تر انجام می‌شود
  - هزینه‌ها کمتر می‌شود
  - تداخل درمان و مصرف دارو جلوگیری می‌شود
  - روند درمان قابل پیگیری و هماهنگ می‌ماند.
- در نتیجه، سلامت شما با یک روند منظم، هدفمند و کم‌هزینه‌تر پیش می‌رود.

## نقش مردم در موفقیت برنامه

برای ایجاد یک سیستم سلامت قوی، حضور شما ضروری است:

- پزشک خانواده را در نزدیک‌ترین پایگاه پزشک خانواده انتخاب کنید.
  - با تماس یا مراجعه حضوری به تیم پزشک خانواده، اطلاعات‌تان را در پرونده الکترونیک کامل و به‌روز نگه دارید.
  - آزمایش‌ها و معاینات دوره‌ای را در زمان‌های تعیین شده انجام دهید.
  - بدون هماهنگی پزشک خانواده به متخصص مراجعه نکنید.
  - در انتخاب سبک زندگی سالم (تغذیه، ورزش، ترک دخانیات) فعال باشید.
  - پایگاه را جدی بگیرید.
- بنابراین شما آغازگر یک مسیر مطمئن هستید و می‌توانید با ثبت نام آگاهانه، مراجعه منظم و اعتماد به نظام ارجاع، سلامت خانواده‌تان را تضمین کنید.



پرونده الکترونیک سلامت؛ بچینه اطلاعات شما  
شناسنامه هوشمند سلامت

## مقدمه

پرونده الکترونیک سلامت، پرونده‌ای دیجیتال و امن است که در آن تمام اطلاعات ضروری سلامت شما ثبت می‌شود؛ از جمله:

- سوابق ویزیت و مراقبت
- آزمایش‌ها و تصاویر پزشکی
- داروهای دریافت شده
- حساسیت‌ها و بیماری‌های زمینه‌ای
- واکسیناسیون
- هشدارهای مهم پزشکی

و نکته مهم این است که این اطلاعات ارزشمند صرفاً با اجازه شما و منحصر برای ارائه خدمات درمانی استفاده می‌شود.

## چه کسی پرونده سلامت را ثبت و تکمیل می‌کند؟

پزشک خانواده و مراقبین سلامت، در اولین مراجعه شما، پرونده سلامت‌تان را تشکیل می‌دهند و در ادامه مراقبت‌های سلامت، این پرونده به صورت پیوسته به روزرسانی خواهد شد.

ورود به سامانه

لطفا کد ملی و کلمه عبور خود را وارد نمایید

کد ملی

کلمه عبور

تکرار کلمه عبور

ورود به سامانه

## چرا پرونده الکترونیک سلامت مهم است؟

مهم ترین وجوه اهمیت پرونده الکترونیک سلامت عبارتند از:

### ۱. جلوگیری از آزمایش‌ها و خدمات تکراری

پزشک خانواده با مشاهده سوابق شما تصمیم دقیق تری می‌گیرد و از انجام آزمایش‌های غیرضروری جلوگیری می‌شود.

### ۲. درمان سریع تر و دقیق تر

وقتی همه اطلاعات پزشکی یک جا باشد، تشخیص و تصمیم‌گیری بهتر انجام می‌شود.

### ۳. ثبت منظم سلامت خانواده

از رشد کودک تا فشار خون والدین؛ همه چیز ثبت و قابل پیگیری است.

### ۴. امنیت و محرمانگی کامل

اطلاعات شما با استانداردهای ملی و بین‌المللی حفاظت می‌شود. دسترسی به پرونده نیز فقط با اجازه شما انجام می‌شود.

## مزایای پرونده الکترونیک سلامت

منافع پرونده الکترونیک سلامت یکی دوتا نیست. از مهم ترین مزایای این پرونده می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **کاهش کاغذبازی‌ها:** دیگر نیازی به حمل انبوهی از نسخه‌ها، عکس‌ها و آزمایش‌های قدیمی نیست؛ همه چیز در یک سیستم امن ذخیره شده است.
- **کاهش خطاهای پزشکی:** پزشک شما در لحظه از «حساسیت‌های دارویی»، «بیماری‌های زمینه‌ای» و «تداخلات دارویی» شما باخبر می‌شود.
- **کاهش هزینه‌های درمان:** سیستم هوشمند از تکرار آزمایش‌ها و خدمات پاراکلینیکی غیرضروری جلوگیری کرده و هزینه‌های درمان را کاهش می‌دهد.
- **کاهش زمان درمان:** با دسترسی پزشک خانواده به تاریخچه کامل شما، تشخیص بیماری‌ها دقیق تر و شروع درمان سریع تر خواهد بود.



میسر صحیح حرکت در نظام سلامت

مقصد: سلامت؛ میسر: پریشکی خانواده و نظام ارجاع



## مقدمه

در مسیر سلامت، داشتن راهنما و نقشه مطمئن، سردرگمی و نگرانی را کم می‌کند. نظام سلامت نوین بر اساس ارجاع مناسب و به موقع، مسیری منظم و مرحله‌ای پیش پای شما می‌گذارد. به عبارت دیگر، از آموزش‌های خودمراقبتی تا درمان تخصصی و فوق تخصصی، تیم پزشکی خانواده همراه شماست؛ از توصیه به تحرک و تغذیه سالم و کنترل فشار خون تا ارجاع به خدمات تخصصی، از ارجاع به متخصص و خدمات فوق تخصصی تا پیگیری و مراقبت پس از درمان و تسکین.

## نقشه راه سلامت

۱. **خودمراقبتی و پیشگیری:** نخستین و مهم‌ترین گام، مراقبت از خود است:

- انجام چکاپ‌های دوره‌ای
- مصرف منظم داروهای تجویزی
- فعالیت بدنی کافی
- رعایت تغذیه سالم

این اقدامات پایه‌ای، سلامت شما را پایدار نگه می‌دارد و از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.

۲. **پزشک خانواده و تیم سلامت:** پزشک خانواده نزدیک‌ترین همراه شما در مسیر سلامت است. دسترسی به سوابق کامل سلامت شما دارد.

نیازهای شما را با دید جامع بررسی می‌کند. در صورت نیاز، با ثبت ارجاع الکترونیک و گرفتن نوبت، شما را در زمان مناسب به متخصص مرتبط ارجاع می‌دهد.

۳. **خدمات تخصصی:** در کلینیک‌ها و درمانگاه‌های تخصصی، متخصصان شما را ویزیت می‌کنند، اقدامات تشخیصی لازم را انجام می‌دهند و درمان تخصصی را آغاز می‌کنند. سپس گزارش اقدامات و روند درمان را برای تیم پزشک خانواده ارسال می‌کنند تا پیگیری‌ها به درستی ادامه یابد.

۴. **خدمات بیمارستانی:** اگر شرایط شما نیازمند بستری یا انجام عمل جراحی باشد، از طریق ارجاع وارد بیمارستان می‌شوید و خدمات لازم را با کمترین هزینه دریافت می‌کنید.

۵. پیگیری پس از ترخیص: پس از ترخیص از بیمارستان، برای ادامه مراقبت: تیم پزشک خانواده وضعیت شما را پیگیری می‌کند.

## چرا این مسیر اهمیت دارد؟

پیروی از این مسیر سلامت مزایای مهمی برای شما و نظام سلامت دارد:

### ی و مراجعات غیر ضروری

شما دقیقاً می‌دانید در هر مرحله باید به کجا مراجعه کنید و چه خدماتی دریافت می‌کنید؛ این کار از رفت‌وآمدهای بی‌هدف و هزینه‌های اضافی جلوگیری می‌کند.

### ش ها و نسخه های تکراری

پزشک خانواده سوابق شما را دارد و هماهنگی بین ارائه‌دهندگان خدمات باعث می‌شود آزمایش یا داروی قبلاً انجام شده دوباره تکرار نشود.

### ندی و کیفیت مراقبت

تصمیم‌گیری‌ها بر اساس اطلاعات کامل و یکپارچه انجام می‌شود و این موضوع خطاهای پزشکی را کاهش داده و کیفیت مراقبت را افزایش می‌دهد.

### درمان بیماری های مزمن

در بیماری‌های طولانی‌مدت مثل دیابت، فشار خون یا بیماری‌های قلبی، تیم پزشک خانواده وضعیت شما را به‌طور مستمر دنبال می‌کند و مانع از قطع یا اختلال در درمان می‌شود.

### مرحله ای به خدمات تخصصی

با ارجاع درست و به‌موقع، بدون اتلاف وقت مستقیماً به متخصص مرتبط هدایت می‌شوید و خدمات تخصصی با نظم و اولویت‌بندی ارائه می‌شود.

### درمانگری اطلاعات سلامت

اطلاعات شما فقط در اختیار تیم درمانی مجاز قرار دارد و به‌صورت امن در سامانه‌های سلامت نگهداری می‌شود؛ این یعنی حفظ حریم خصوصی و اعتماد بیشتر.



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## ستاد اجرایی کشوری برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع



[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

