

الثقافة الصحية ودورها في الحد من تفشي الأمراض المزمنة وسبل الوقاية منها: دراسة أنثروبولوجية

Health culture and its role in reducing the spread of chronic diseases and ways
to prevent them anthropological study

علواني عومار*، جامعة باتنة1، omarallouani05@gmail.com

أنس عرعار، جامعة باتنة1، arrar_annes@yahoo.fr

تاريخ النشر: 2024/06/30

تاريخ القبول: 2024/06/11

تاريخ الإرسال: 2024/03/27

ملخص:

تحتل الثقافة الصحية أهمية بالغة في حياة الإنسان لما لها من أدوار في التنمية الذاتية والاجتماعية، فلها دورا جد فعال في تنمية الوعي لدى الافراد بخطر الامراض المزمنة وسبل الوقاية منها ، وطرق التعامل معها، خاصة في ظل الارتفاع المحسوس في معدلات الوفيات للمصابين بهذه الأمراض، فمن خلال هذه الدراسة نهدف إلى تحليل الموضوع والوقوف على أهم العوامل التي تساعد على تكوين قاعدة معرفية صحية سليمة عند هذه الفئة الاجتماعية، لرفع مستوى وعيهم الصحي من خلال مجموعة من الآليات والممارسات الميدانية لمختلف الفاعلين الناشطين في القطاع الصحي، سواء كانوا أفراد، أو منظمات ومؤسسات حكومية، بغية توسيع مجال التثقيف الصحي ونشر وعرض الرسائل الصحية على أوسع نطاق ممكن، لتنمية الثقافة الصحية للأفراد، وتحسيسهم بخطر الأمراض المزمنة، وعلاقتها بالسلوكيات والعادات ومختلف المظاهر الحياتية الخاطئة وغير الصحية، والعمل أيضا على توعية المرضى المصابين بالأمراض المزمنة بكيفية التعامل معها، وطرق علاجها، وأنجع السبل لتفادي تفاقمها حفاظا على صحتهم للنجاة من مضاعفاتها السلبية التي قد تؤدي بحياتهم .

الكلمات المفتاحية: الثقافة، الثقافة الصحية، الأمراض، الأمراض المزمنة، الوقاية.

Abstract:

Health culture is considered an integral part of community development programs, with the meanings it carries of awareness and knowledge of issues, practices and factors affecting human health. It plays a very effective role in developing individuals' awareness of the danger of chronic diseases, ways to prevent them, and ways to deal with them, in particular. In light of the significant increase in mortality rates for those suffering from these diseases, this calls for highlighting the reality and importance of health education among patients with chronic diseases in order to acquire healthy behaviors to deal with and deal with their illness, especially in light of the terrible spread of these diseases, and also highlighting the most important The factors that help to form a sound health knowledge base among this social group, to raise their level of health awareness through a set of mechanisms and field practices by various actors active in the health sector, whether they are individuals, organizations or governmental institutions, in order to expand the field of health education and disseminate and Displaying health messages as widely as possible, to develop the health culture of individuals, and sensitize them to the danger of chronic diseases, and their relationship to behaviors, habits, and various unhealthy and unhealthy aspects of life, and also work to educate patients with chronic diseases on how to deal with them, methods of treating them, and the most effective ways to avoid their exacerbation. To preserve their health and avoid negative complications that may lead to their lives.

Keywords: culture, health culture, diseases, chronic diseases, protection,

مقدمة :

تشكل الثقافة الصحية أحد المواضيع الهامة والجديرة بالدراسة في الأونة الأخيرة، خاصة مع انتشار الرهيب والمقلق للأمراض والأوبئة وبالخصوص الأمراض المزمنة أو كما تسمى بأمراض العصر الشائعة، والتي ترتبط أساسا بحياة الافراد والجماعات خاصة واننا نعيش تغيرا وبائيا واضح وخطير على خارطة الامراض التي تصيب الانسان كانتشار مرض السكري والضغط الدموي وامراض الكلى والقائمة طويلة، ومن خلال الثقافة الصحية يتم معالجة هذه الأمراض والعمل على تقليل انتشارها وتوعية الأفراد الأصحاء والمصابين بالأمراض المزمنة على حد سواء، وحثهم على تبني أنماط سلوك صحية، وتكييف نمط معيشتهم لتفادي انتشارها، من خلال المساهمة في رفع مستوى الثقافة الصحية على المستويين الفردي والمجتمعي للوقاية منها، ومما سبق ذكره نصل الى طرح السؤال الاشكالي التالي:

الى أي مدى يمكن أن تساهم الثقافة الصحية في الحد من تفشي وانتشار الأمراض المزمنة والوقاية منها؟

وتندرج تحت هذه الاشكالية جملة من التساؤلات الفرعية:

ما المقصود بالثقافة الصحية؟ وما علاقتها بالأمراض المزمنة؟
 ما المقصود بالتوعية الصحية والتثقيف الصحي وما علاقتها بالأمراض المزمنة؟
 ما هي أهم الآليات التثقيفية والتوعوية لتقليل من انتشار الأمراض المزمنة والميكانيزمات الواجب العمل بها من طرف المرضى المصابين بها للتكيف معها؟

فرضيات الدراسة :

- تدني مستوى الثقافة الصحية لدى الأفراد يساهم في زيادة تفشي الأمراض المزمنة.
- تساهم العادات والتقاليد والمعتقدات الخاطئة والسائدة في المجتمع في انتشار الأمراض المزمنة
- هناك تأثير للعناصر الثقافية على سلوك الأفراد المصابين بالأمراض المزمنة
- تعمل العناصر الثقافية احيانا على توليد قناعات بفعالية الطقوس الدينية والطب التقليدي في محاربة الامراض المزمنة.

*أسباب اختيار الموضوع:

هناك عدة أسباب ومعايير تجعل الباحث يختار دراسة موضوع معين دون آخر، من بينها معايير شخصية، بحيث أن اختياري لموضوع الدراسة المعنون " الثقافة الصحية ودورها في الحد من تفشي الأمراض المزمنة في المجتمع" جاء نتيجة لملاحظات شخصية حول المشاكل الصحية وبالخصوص الأمراض المزمنة التي باتت تشكل هاجسا مروعاً للأفراد، وعنى على الحكومات والمؤسسات الصحية، خاصة في الأونة الأخيرة، بفعل التطور التكنولوجي والعلمي وما رافقه من تغيرات في أنماط التغذية وأساليب المعيشة بمختلف افرازاته السلبية على الصحة العامة وتفشي امراض مزمنة خطيرة ، كانت في زمن ما جد محدودة، بفعل غياب ثقافة صحية وعمل توعي جاد يوجه سلوك الافراد ويصقل قيمهم في المجال الصحي لتجنبها، كيفيات تعامل المصابين معها للتقليل من خطرها، فالثقافة الصحية لا تنحصر فقط في اكتساب المعلومات والمعارف بل تطبيقها وترجمتها الى سلوكيات وممارسات صحية في الحياة اليومية .

* أهمية الدراسة :

تكمن أهمية هذه الدراسة في ابراز دور الثقافة الصحية في الحد من تفشي الأمراض المزمنة من خلال العمل على تغيير الذهنيات والسلوكيات التقليدية المتوارثة والخطئة في مجال الصحة والمرضى وطرق التداوي وآليات الوقاية ، وكذا تزويد الافراد بالمعلومات والحقائق الصحية حول مختلف الأمراض المزمنة، ومساعدتهم على اكتساب عادات وسلوكيات وقيم ثقافية ذات طابع صحي لتجنبها، من خلال توعيتهم بأهمية توسيع ثقافتهم في المجال الصحي باتباع اساليب حديثة.

*** أهداف الدراسة :**

- تهدف هذه الدراسة الى تحقيق جملة من الأهداف، نوجزها في النقاط التالية:
- معرفة تأثير الثقافة الصحية التي يكتسبها الأفراد من محيطهم الاجتماعي على صحتهم الجسمية
 - إبراز دور العادات والتقاليد السائدة في المجتمع بمختلف أنواعها في حدوث الأمراض المزمنة.
 - تحديد دور الثقافة الصحية في تنمية الوعي الصحي لدى الأفراد حول خطورة الأمراض المزمنة وطرق الوقاية منها.
 - تحديد دور البرامج الصحية التوعوية والتثقيفية في بناء مجتمع مثقف وخلق بيئة صحية خالية من الأمراض المزمنة

***منهج الدراسة:**

بالنظر الى طبيعة الموضوع التي تحتاج الى طرح ووصف عميق وكذا صيغة الإشكالية، سنعمد في هذا المقال على المنهج الوصفي كمنهج مناسب لتحليل اشكالية البحث، وإبراز الجانب المعرفي للموضوع، والذي سنتطرق فيه الى سرد الجوانب النظرية المتعلقة المتعلقة بدور الثقافة الصحية في الحد من تفشي الأمراض المزمنة في أوساط أفراد المجتمع.

أولاً: تحديد المفاهيم:*مفهوم الثقافة:**

يعتبر مصطلح الثقافة من أكثر المصطلحات تداولاً وانتشاراً وازدهاراً، ما جعلها لا تقف عند تعريف واحد، وإنما لتعاريف متعددة ومختلفة، باختلاف وتنوع الثقافات والايديولوجيات الفكرية والاجتماعية والفكرية والثقافية لكل مجتمع، فهي تشكل الإطار النظري لمعتقدات الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه، وهي ما يبدو مائلاً في سلوكهم الأخلاقي والديني والاجتماعي بحيث تشكل ما يمكن أن نطلق عليه الضمير الذاتي للفرد والمجتمع الذي ينتمي اليه، وتشكلان بوصلة السلوك للفرد والمجتمع على حد سواء (النشار، 1999، ص16)

*الثقافة اصطلاحاً: يقال ثقف الولد أي علمه وهذبه، ولطفه، ويشير اللفظ على العموم الى ما يدل على الادراك والفطنة والوعي، المهارة، التفوق، والحدق.

ومعناه الغرس أو التعليم والتلقين عن طريق COLERE وأصل كلمة ثقافة مشتق من الفعل اللاتيني البيئة والمحيط الاجتماعي.

*وتعتبر كلمة ثقافة عن طرق الحياة ونماذج العيش في شتى مجالات الحياة ، وفي وقت معين على مستوى كل المجتمعات البشرية، بغض النظر عن الموقع والمناخ ، أو الفواصل العرقية واللغوية التي تميز وتطبع كل مجتمع وجملة من الأفكار والاتجاهات التي يكتسبها الفرد من انتماؤه لمجتمع معين.

*الثقافة هي مجموع الأفكار والقيم ، والسلوكيات وأشكال التعبير ووسائل الاتصال والتفاهم والتبادل المشترك بين الأفراد والجماعات، ذلك أن الثقافة اجتماعية المنشأة والتكوين وهي إحدى خصائص الحياة الاجتماعية (الوناس، 1999، ص28/25)

*تعريف نيلز للثقافة: "الثقافة هي جميع طرق الحياة التي طورها الانسان في المجتمع".

ويتضح مما سبق أن الثقافة عبارة عن تراث اجتماعي عن طريق الاتصال والتفاعل وتحتوي على مجموعة من العناصر التي تؤثر في كافة جوانب الحياة منها الجانب الصحي، باحتوائها على جملة المعتقدات والعادات والتقاليد والمفاهيم المتعلقة بالصحة وهو محور الأنثروبولوجيا الطبية لارتباط مفاهيمها ومجالاتها بالظواهر البيولوجية وخاصة تلك المتعلقة بالصحة والمرض وآليات الوقاية. (علي، 2008، ص32/30)

* مفهوم الصحة:

تعددت تعريفات الصحة بتعدد المجالات والمختصين. وفيما يلي سنحاول أن نورد أهم تعريفات الصحة

- كما عرفتها منظمة الصحة العالمية سنة 1984 على أنها: "هي مجمل الموارد الاجتماعية والشخصية والجسمية التي تمكن الفرد من تحقيق طموحاته واشباع حاجاته".

* مفهوم الثقافة الصحية:

الثقافة الصحية هي عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة الى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع، بهدف تغيير الاتجاهات والعادات السلوكية بما يضمن صحة الفرد وكذا مساعدته على اكتساب الخبرات وممارسة العادات الصحية الصحيحة.

- مجموعة من الوسائل، والإجراءات التوعوية المنظمة والمدروسة الموجهة لأفراد المجتمع؛ لتكوين قوة تأثيرية داعمة تعزز من النظرة المجتمعية ككل للقضايا والممارسات الصحية، وتغير الأفكار والمعلومات الخاطئة المتبناة لدى البعض، وتتحول هذه الأفكار بعد ذلك إلى سلوكيات، وهذا الأمر الذي يحسن من الأوضاع الصحية المجتمعية بشكل عام. (بدح، 2009، ص15/13)

وبالتالي فإن الثقافة الصحية هي مجمل العادات والتقاليد والمعتقدات التي يكتسبها الفرد ويمارسها ولها علاقة بالصحة والمرض ، من أنماط الغذاء وطرق العيش واساليب العلاج المتبعة، ضف الى ذلك الاستعداد والقدرة على تغيير العادات والسلوكيات غير السوية وتحويلها الى سلوكيات وممارسات صحية وبالتالي هي تقديم المعلومات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة الناس والنهج والمعرفة المنظمة التي تستهدف أفراد المجتمع بهدف تعزيز الوعي الصحي وتغيير السلوكيات والمعتقدات غير الصحية.

*** مفهوم الأمراض المزمنة:**

الأمراض المزمنة هي الأمراض التي تستمر لفترة طويلة وتتطور على مر الزمن وتتطور ببطء على مدار أشهر أو سنوات، وعادة ما تكون غير قابلة للشفاء الكامل وتحتاج إلى إدارة طويلة الأمد وعناية طبية مستمرة، كما تتطلب رعاية طبية مستمرة للتحكم في الأعراض والوقاية من المضاعفات وتحسين جودة الحياة حياة المرضى المصابين بها، وتشمل مجموعة من الحالات الصحية مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي مثل الربو والانسداد الرئوي المزمن والسرطان وغيرها وجميعها تحتاج إلى رعاية ذاتية مستمرة للحد من أعراضها والتقليل من مضاعفاتها، وتغيير في نمط الحياة. ويحتاج المرضى المصابين بالأمراض المزمنة إلى دعم نفسي واجتماعي قوي لمساعدتهم على التعامل مع التحديات اليومية والتأثير المستمر للمرض المزمن على حياتهم. (عواد، 2011، ص13/23)

*** مفهوم التثقيف الصحي:**

يعرف التثقيف الصحي بأنه هو المسؤول عن امداد أبناء المجتمع بالمعلومات. والحقائق التي تتعلق بالصحة، والمرض، والهدف الجوهري من التثقيف الصحي هو ارشاد المواطنين، وتوجيههم حتى يصبح كل فرد منهم مستعد بجدارة للتجاوب مع كافة الإرشادات الصحية وهو عملية تربوية تتكون من اعطاء معلومات صحيحة مؤثرة لفرد أو مجموعة من الأفراد تحظى بالقبول والاقناع، تسهم في رفع المستوى الصحي، بخلق دافع قوي للوقاية والعلاج عند الضرورة وذلك باستخدام أساليب تثقيفية مناسبة، والتثقيف الصحي يشمل حياة الانسان من شتى جوانبها وفي مختلف الأعمار والظروف وفي حالات الصحة والمرض وحيال الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية حسب ما جاء في تعريف " منظمة الصحة العالمية " (الكيلائي، 2012، ص18)

*** مفهوم الوعي الصحي :**

- الوعي الصحي هو إلمام الناس بالمعلومات والحقائق الصحية وإحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وهو الهدف الذي نسعى إليه لا أن تبقى المعلومات الصحية كثافة صحية. ويعرف الوعي الصحي أيضا بأنه: عملية إعلامية هدفها حثُّ الناس على تبني نمط حياة وممارسات صحية سليمة، من أجل رفع المستوى الصحي للمجتمع، والحدّ من انتشار الأمراض، والتثقيف الصحي يحقق هذا الهدف بنشر المفاهيم الصحية السليمة في المجتمع، وتعريف الناس بأخطار الأمراض، وإرشادهم إلى وسائل الوقاية منها، ويُستعان على ذلك بوسائل مختلفة، مثل: اللقاءات المفتوحة مع الناس، والمحاضرات والندوات، وعرض الأفلام التلفزيونية والسينمائية، وتوزيع النشرات الصحية والكتيبات والصحف والمجلات وغيرها من وسائل الإعلام.

*ثانياً: الثقافة الصحية والامراض المزمنة من منظور سوسيوثقافي

مع تزايد الاهتمام بموضوع الصحة وتطور التصورات الكلاسيكية حول مفهوم الصحة والمرض وانبثاق مفاهيم جديدة للصحة تقوم على التمييز بين المرض كحدث بيولوجي ترافقه تغيرات جسمية، وبين الخبرة الذاتية الناتجة عن تفاعل الفرد ككائن بيولوجي مع محيطه الاجتماعي، بفعل التطور الذي عرفته المجتمعات الانسانية من خلال سعيها المستمر لتحقيق السعادة والرفاهية ... التي تستوجب اتباع أساليب حديثة في تعديل وتغيير اتجاهات الأفراد وسلوكياتهم لبلوغ المعنى الحقيقي للصحة بأبعادها الشخصية والجسمية ومظاهرها الفيزيولوجية الجسدية والاجتماعية والنفسية، على اعتبار أن الثقافة الصحية هي النتاج الواقعي والملموس لعملية التنشئة الاجتماعية الصحية السليمة " (الدين، 1999، ص47/45)

الثقافة الصحية، التوعية والتواصل واشكاليات السياق:

يشكل موضوع الثقافة الصحية في الآونة الأخيرة أحد أهم الموضوعات التي لاقى اهتماما كبيرا على جميع المستويات، لارتباطه الوثيق بحياة الأفراد وصحتهم وسبل وقايتهم من الأمراض والأوبئة وآليات محاربتها، في ظل التطورات والتغيرات التي تشهدها المجتمعات الانسانية وما رافقها في تغير في أنماط المعيشة على المستويين الفردي والجماعي، نجمت عنه جملة من المخاطر الصحية، تستوجب توعية الأفراد وتثقيفهم لمجابهتها والحد من انتشارها" (محمد، 2012، ص13)، وتتجسد أهم أهداف الثقافة الصحية في النقاط التالية:

- تغيير مفاهيم الأفراد والنظم الاجتماعية التقليدية فيما يتعلق بالصحة والمرض من خلال تفعيل دور برامج الصحة العامة في الأوساط الاجتماعية وتشجيع الأفراد على أن تكون الصحة غاية أساسية لكل فرد.

- تقويم سلوكيات وعادات الأفراد، وتوجيهها لتحسين مستوى صحة الفرد والأسرة والمجتمع بشكل عام فيما يتعلق بأنماط التغذية الصحية وطرق العيش، وآليات التشخيص والوقاية والعلاج من مختلف الأمراض والأوبئة التي تهدد حياة الفرد.

- تغيير السلوكيات التقليدية الخاطئة وغير السليمة في العلاج والاستطباب ومساعدة الأفراد على التخلص من الأفكار والسلوكيات الخاطئة التي تتعلق بصحتهم وتغييرها نحو الأفضل.

- التقليل من نسب الوفيات ومحاربة انتشار الأمراض المعدية، والخطيرة.

- المساهمة في إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات الصحية التي تهدد صحة الأفراد.

- المساهمة في تنمية وانجاح المشاريع الصحية في المجتمع، وتثقيف الأفراد وتوعيتهم

لمحافظة علميا والاستفادة منها والمساهمة باقتراح ما يجدونه مناسباً لتحسين أدائها

- تثقيف الافراد وتوعيتهم بالمسؤوليات الملقاة على عاتقهم نحو الاهتمام بصحتهم وصحة غيرهم وتشجيعهم على التعاون مع الجهات المسئولة من أجل محاربة المشكلات الصحية في المجتمع - ترسيخ المفاهيم الاساسية في مجال الصحة والامراض وفهم اسس التغذية الصحية واهمية ممارسة النشاط البدني، والتعرف على الامراض المشتركة وكيفية الوقاية منها.

***ثالثا : آليات تفعيل دور الثقافة الصحية في ترقية الوعي الصحي الفردي والمجتمعي**

لمجابهة خطر تفشي الأمراض المزمنة

تعتبر الثقافة الصحية بما تحمله من مدلولات ورمزيات سوسيوثقافية عنصرا أساسيا في تنمية الوعي الصحي للأفراد والمجتمعات للتقليل من تفشي الامراض المزمنة، كونها ترتبط بصورة مباشرة بالمفاهيم والمعتقدات والممارسات التي يتبناها افراد المجتمع فيما يتعلق بالصحة والمرض، من خلال دورها البارز والهام في تحسين الصحة العامة والوقاية من الامراض وتعزيز السلوك الصحي، من خلال جملة من الركائز والتوجهات:

- توفير المعلومات الصحية الصحيحة والموثوقة للأفراد والعمل على النشر الواسع لمختلف المعارف حول ماهية الأمراض المزمنة والتحسيس بآثارها المدمرة بما يحقق نمو الوعي الصحي على مستوى الأفراد والمجموعات.

- تشجيع الممارسات الصحية ونشر التوجيهات السليمة فيما يتعلق بالرعاية الصحية، لمساعدة الافراد على اتخاذ قرارات صحية صائبة تجنبهم وتقيهم من الاصابة بالأمراض المزمنة، كالتغذية السليمة وممارسة الرياضة والحفاظ على نمط حياة صحي وغيرها من السلوكيات والممارسات الصحية السليمة.

- تعمل الثقافة الصحية على تغيير الاتجاهات والمعتقدات الخاطئة حول طبيعة الأمراض المزمنة وطرق علاجها والوقاية منها من خلال تكتيف العمل التوعوي والتحسيبي على جميع المستويات.

- العمل على تعزيز وتشجيع السلوك الصحي في المجتمع بشكل عام، والتأسيس لثقافة صحية قوية قائمة على أسس توعوية وتشاركية بين مختلف الفاعلين في المجال الصحي، والجموعي والمؤسستي لتوفير بيئة داعمة للصحة والعافية وخالية من الأمراض المزمنة.

- توظيف مختلف الآليات والوسائط الاجتماعية والاتصالية لنشر ثقافة صحية تعزز نمط الحياة الصحية وتعمل على ترقية الوعي الصحي لكافة فئات المجتمع، لتحسين الصحة العامة والوقاية من الامراض. ("الخميس، 1999، ص 53/55)

*رابعاً : استراتيجية التثقيف الصحي وأنساق التواصل لترسيخ الوعي الصحي

تقوم استراتيجية نشر الوعي الصحي على تفعيل دور الثقافة الصحية في تعزيز المعرفة والتوعية بالمسائل الصحية عامة وبخطر الأمراض المزمنة خاصة. وتشجيع السلوكيات الصحية في المجتمع وفق استراتيجية ثقافية ذات طابع صحي وتوعوي، تقوم على جملة من الخطوات الآتي تبينها فيما يلي:

- تنظيم حملات توعوية شاملة تستهدف تثقيف جميع فئات المجتمع وتحسيسهم بخطر الأمراض المزمنة وسبل تفاديها، وآليات التقليل من حدتها في أوساط المرضى المصابين بها، وذلك من خلال توظيف وتسخير مختلف وسائل الاعلام مثل التلفزيون، والراديو والصحف ومختلف وسائل ووسائل التواصل الاجتماعي لضمان تقديم معلومات موثوقة ومفهومة بشأن المحافظة على الصحة العامة والتغذية السليمة وممارسة النشاط البدني وغيرها من القضايا الصحية.

- تنظيم لقاءات ورشات عمل تفاعلية في المدارس والجامعات والمؤسسات الحكومية والشركات من خلال اللقاء محاضرات وعقد ندوات توعوية، للتعريف بالأمراض المزمنة وشرح أسبابها وطرق الوقاية منها، وأساليب تشخيصها وطرق العلاج والتداوي، وذلك باستخدام الوسائل التوضيحية مثل الشرائح والفيديوهات والنماذج التفاعلية لجذب اهتمام الجمهور وتعزيز فهمهم للمفاهيم والنصائح والإرشادات الصحية.

- بناء شراكات مع المؤسسات الصحية المحلية والمنظمات الصحية غير الحكومية والجمعيات العلمية والمؤسسات التعليمية، لتعزيز نطاق العمل التوعوي ونشر وتبادل الثقافة الصحية بين مختلف الهيئات والمؤسسات العاملة والمهتمة بالقطاع الصحي في إطار تعزيز الجهود المشتركة الرامية الى نشر الثقافة الصحية وتنمية الوعي الصحي " (خواجه، 2010، ص93)

- تنظيم أعمال ونشاطات توعوية تعمل في مجال الصحة ونشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع، مع تمكين المتطوعين من المرضى والأطباء الطبية من المشاركة في الحملات التوعوية وتوزيع المواد والمناشير التثقيفية وتقديم الدعم والإرشاد الصحي لمختلف فئات المجتمع، ونشر الرسائل الصحية بطرق مبتكرة وجذابة.

- وضع آليات وميكانيزمات ميدانية للوقوف على مدى فعالية الاستراتيجية الثقافية في نشر الوعي الصحي والتحسيس بضرورة التصدي للأمراض المزمنة من خلال تقييم ومراقبة جودة الأنشطة والموارد التثقيفية والتعليمية وحملات التوعية باستخدام استطلاعات للرأي وتقييمات لقياس مدى فعالية الجهود المبذولة والنقائص الموجودة.

- ترسيخ استراتيجية ثقافية صحية توعوية مستمرة ومستدامة، تضمن استمرارية العمل على نشر الثقافة والوعي الصحي على المدى الطويل، وترتكز على تحديث المعلومات والموارد والوسائل

المستخدمة بانتظام مع تكييف الرسائل والأساليب لتناسب مع الاحتياجات والتطورات الصحية لأفراد المصابين بأمراض مزمنة. " (خليل، 2006، ص95)

*خامسا : التثقيف الصحي والأمراض المزمنة : المجالات والقنوات

يعتبر التثقيف الصحي عملية تمكن الأفراد من مواجهة الأمراض وعلاجها، ومن بينها مايلي:

أ- برامج التربية الصحية النظامية ودورها التحسيبي والتثقيفي حول الأمراض

المزمنة:

تعتبر التربية الصحية عملية ترجمة للحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع باستخدام الأساليب التربوية الحديثة. والتربية الصحيحة والسعي إلى رفع المستوى الصحي عن طريق المعلومات الصحية والتوسع في تقديمها وكذلك عن طريق نشر برامج التربية الصحية. ويكمن الدور الهام الذي تقوم به برامج التثقيف الصحي في تقديم المعلومات الصحية السليمة للناس بأسلوب مبسط، وإثارة اهتمامهم بقضايا الصحة والمشكلات الصحية الموجودة بالمجتمع، وتعريفهم بالجهود المبذولة لحلها ودفعهم للمشاركة بجهودهم الذاتية في هذا الحل، وإبدال العادات الصحية السيئة بعادات سليمة، وتشمل برامج التربية الصحية العديد من الموضوعات التي قد تختلف من مجتمع إلى آخر تبعاً لاحتياجاته، ومن أهم هذه الموضوعات: النظافة الشخصية، التغذية وأمراض سوء التغذية الشائعة، العادات الصحية السليمة، نظام الحياة الصحي ويشمل: ممارسة الرياضة بانتظام، محاربة العادات الضارة كالتدخين والادمان، إجراءات الأمان والحماية من الحوادث في البيت والمدرسة والعمل والطرق، الإسعافات الأولية، الأمراض الشائعة في المجتمع وكيفية الوقاية والعلاج، إرشاد المواطنين إلى مراكز تقديم الخدمات الصحية، وتشجيعهم على الاستفادة منها.

ب- برامج التوعية الصحية غير النظامية ودورها التحسيبي والتثقيفي حول الأمراض

المزمنة:

عن طريق وسائل الاتصال والتثقيف من خلال الاتصال بالأفراد الذين يراد نقل المعلومات إليهم ومن الممكن أن يكون من خلال الاتصال الجماهيري ويتم ذلك خلال إلقاء الدروس عن طريق الراديو وهو طريقة ناجحة في توصيل المعلومات إلى عدد كبير من الجماهير في وقت واحد وأن برامجه تصل إلى أفراد في بقاع نائية لا يمكن الاتصال بهم بطريقة أخرى، أو من خلال النشرات المكتوبة وتوزيعها على الناس. وكذلك الجرائد والمجلات، والملصقات والتي توصل فكرة الرسم المرسوم عليها إلى المتعلمين وغير المتعلمين، مواقع التثقيف على شبكة الإنترنت

ج -برامج تنمية الثقافة الصحية المجتمعية كألية للتعامل مع الأمراض المزمنة:

وهي برامج تتم في الأوساط الريفية ومجتمعات محدودى الدخل حيث تدمج برامج الثقافة الصحية مع برامج رفع المستوى الاجتماعي والاقتصادي للسكان، وتعتمد هذه الطريقة على إقناع الناس بالفائدة الملموسة التي تعود عليهم من إتباع الافكار الصحية المستحدثة لتفادي الامراض الاصابة بالأمراض المزمنة التي تشكل خطرا على حياتهم، مثل فائدة تطعيم الأطفال ضد الأمراض المعدية وأثر ذلك على صحة الطفل وخفض معدل وفيات الأطفال، وبذلك تسير برامج التربية الصحية جنبا الى جنب مع برامج رفع المستوى الثقافي العام، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي وبذلك يمكن تحقيق التغيير السلوكي المطلوب على اعتبار أن الثقافة الصحية تعتبر جزءا لا يتجزأ من برامج تنمية المجتمع، ولذلك كان من الضروري تعليمها لكل القائمين بالعمل في مجالات الخدمة الاجتماعية، حتى يستطيعوا تطبيق أسس الصحة العامة وغرس مبادئها في المجتمع.

*سادسا : النتائج والتوصيات:

من خلال معالجتنا لموضوع آليات تفعيل دور الثقافة الصحية للحد من تفشي الأمراض المزمنة في المجتمع، تم التوصل الى جملة من النتائج والتوصيات كالتالي :

- نشر الوعي الصحي والثقافة الصحية حول ماهية الامراض المزمنة وسبل معالجتها باعتماد أساليب وآليات تتماشى مع الخصوصية الثقافية للأفراد وتساير التطور المجتمعي وتراعي جميع المستويات الفكرية والتعليمية.

- دعم وترقية عمليات التثقيف الصحي والعمل على توفير المعلومات الصحية حول العوامل المؤثرة في الصحة والوقاية من الامراض المزمنة، والممارسات الصحية الجيدة من خلال تكثيف حملات التوعية والتثقيف الصحي

- التوعية الاعلامية المستمرة بخطر الامراض المزمنة على صحة الافراد وأثارها المدمرة على المستويين الفردي والمجتمعي على اعتبار ان الصحة هي اعلى ما يمتلكه الفرد، من خلال زيادة الاهتمام بالجانب الصحي وتنمية الثقافة الصحية لدى مختلف الفئات الاجتماعية، انطلاقاً من المقولة القائلة الصحة للجميع.

- ضرورة تفعيل دور جميع المؤسسات على اختلاف انواعها التربوية والتعليمية، الصحية، الاجتماعية في التوجيه والارشاد المستمر لكل الفئات العمرية بخطورة الامراض المزمنة وسبل تفادها والتقليل من أثارها المدمرة للصحة البشرية من خلال العمل على نشر حملات التوعية والتثقيف الصحي المستمر.

- تشجيع الافراد المصابين بالامراض المزمنة على اتباع نمط حياة صحي من خلال توفير المعلومات والدعم اللازم لهم لمساعدتهم على اتخاذ القرارات الصحيحة التي تساعدهم على التعامل التكيف مع طبيعة المرض المزمن وتجنب تفاقم حالاتهم الصحية.

- تعزيز جهود توعية الجمهور بشأن الممارسات الصحية الجيدة والعناية بالصحة الشخصية ، خاصة لدى الافراد الذين لهم قابلية للاصابة بالامراض المزمنة بحكم جيناتهم الوراثية ونمط معيشتهم والعمل على ترسيخ الثقافة والادراك الصحي الصحيح بين افراد المجتمع ، على اعتبار ان فهم العوامل الثقافية والعادات والسلوكيات ونمط الحياة والتغذية غير الصحية، من اهم مسببات الامراض المزمنة

- الاخذ بعين الاعتبار تأثير القيم الثقافية والمعتقدات والتصورات الثقافية على كيفيات فهم الافراد لماهيم الامراض المزمنة وتأثيرها على صحتهم ، وعلى ادراكهم الثقافي الصحي وكيفية مساعدة المرضى ذوي الامراض المزمنة على تجاوز أثارها والتأقلم معها ، وطرق الرعاية الصحية الفعالة والملائمة لحالتهم.

- تكثيف حملات التوعية الصحية لزرع القيم الثقافية الصحية وتوسيع حلقة المعارف والحقائق الصحية لدى جميع الفئات الاجتماعية واطلاع الافراد على واقع الصحة وتحذيرهم من مخاطر الامراض المزمنة التي باتت تشكل الخطر الأول المحقق بحياة الانسان وأحد أهم الأسباب الوفاة في العصر الحديث مع مراعاة الفوارق الاجتماعية عند توجيه الرسائل والارشادات واستخدام لغة بسيطة وواضحة.

قائمة المصادر والمراجع:

أحمد خواجه. (2010). *ممارسات وتصورات للمرض في المجتمع التونسي المعاصر*. مجلة الثقافة الشعبية ، السنة الثالثة العدد 11 .

أحمد محمد بدح. (2009). *الثقافة الصحية*. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.

جودة محمد عواد. (2011). *عالم نفسك من الامراض المزمنة* . ، دار صرح للنشر والتوزيع .

رشاد نادية محمد. (2012). *التربية الصحية والأمان* . مصر: منشأة المعارف، الاسكندرية.

محمد علاء الدين. (1999). *الصحة في المجال الرياضي* . الاسكندرية: منشأة المعارف، مصر.

مصطفى النشار. (1999). *في فلسفة الثقافة*. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر، الطبعة الأولى.

منصف الوناس. (1999). *الدولة والمسألة الثقافية في المغرب العربي* . تونس: مطابع سراس .

نجيب الكيلاني. (2012). *التثقيف الصحي للطلاب وأفراد المجتمع دوره وأهميته* . دار الصحوة للنشر والتوزيع.

ندى عبد الرزاق الخميس. (1999). ، *مبادئ التربية الصحية* ، ط 1 . الكويت.