



## دستورالعمل ثبت نام و استفاده از خدمات سامانه همراه سلامت

دوست گرامی!

این دستورالعمل جهت آشنایی شما با سامانه "همراه سلامت" و خدمات منحصر بفرد و متنوع آن تهیه شده است. لطفاً آن را به دقت مطالعه فرمایید.

"همراه سلامت" نخستین سامانه اینترنتی هوشمند و جامع پایش سلامت شخصی در ایران است که چندین خدمت مهم مرتبط با سلامت را به شما ارائه می دهد. در این متن شما را به طور مختصر با خدمات این سامانه آشنا می کنیم. در حال حاضر نسخه فارسی "همراه سلامت" در اختیار مردم کشور عزیزمان ایران است و در مرحله بعد نسخه انگلیسی آن در تمام جهان در دسترس قرار خواهد گرفت.

نتیجه استفاده صحیح از خدمات "همراه سلامت" برای شما یا عزیزان شما **افزایش طول عمر، زندگی سالم تر و با بیماری کمتر، و کاهش قابل توجه هزینه های درمان** بیماریهای مزمن در طول سالها است. ارزش این نتایج برای شما چقدر است؟ هدف ما ایجاد این فرهنگ در کشورمان است که مردم بخشی از مسؤلیت سلامت خود یا عزیزان خود را خودشان به عهده بگیرند و از تکنولوژی در جهت ارتقاء سلامت استفاده کنند. سامانه همراه سلامت رایگان نیست چون خدمات آن جدی است، اما هزینه آن ناچیز و کمتر از پنج هزار تومان در ماه می باشد.

هفت هدف اصلی خدمات همراه سلامت به شرح زیر می باشد:

- ✓ کاهش احتمال ابتلا به برخی بیماریهای قابل پیشگیری (مانند سکته قلبی، سکته مغزی، پوکی استخوان)
- ✓ کاهش عوارض مخرب برخی بیماریها (مانند افزایش فشار خون، دیابت، افزایش چربی خون)
- ✓ کمک به تشخیص زودهنگام برخی بیماریها در مراحل قابل درمان. این بیماریها معمولاً در مراحل دیررس و زمانی تشخیص داده می شوند که قابل درمان نبوده و به مرگ منجر می شوند (مانند سرطان سینه و گردن رحم در خانمها، سرطان پروستات در آقایان و سرطان روده بزرگ)
- ✓ زیر نظر گرفتن وضعیت واکسیناسیون کودکان و بزرگسالان
- ✓ پایش رشد کودکان
- ✓ مراقبتهای دوران بارداری
- ✓ ارائه آموزش یا توصیه های علمی به بیماران

➡ آدرس سامانه همراه سلامت [hamrahsalamat.ir](http://hamrahsalamat.ir) است. این آدرس دارای گواهینامه امنیتی SSL می باشد که امنیت تبادل اطلاعات را در حد بانکها تضمین می کند.

➡ جهت ثبت نام در سامانه ابتدا به آدرس اینترنتی آن وارد شوید و دکمه "ثبت نام جدید" را انتخاب کنید و به چند پرسش موجود پاسخ دهید. توصیه می کنیم برای نام کاربری خود حرف اول نام و سپس

کد ملی خود را وارد کنید (مثال: m2356541234) تا فراموش نشود (**دقت بفرمایید نام کاربری باید با کیبورد انگلیسی باشد و اولین کاراکتر آن هم باید یک حرف باشد نه عدد**) سپس باید به آدرس ایمیلی که در مرحله قبل وارد کرده اید رفته و ثبت نام خود را تأیید کنید. اکنون ثبت نام اولیه انجام شده است. حال کافی است با زدن دکمه "ورود" به صفحه اصلی خود وارد شوید و از قسمت پایین صفحه حق عضویت یکساله را پرداخت نمایید. اکنون همراه سلامت آماده ارائه خدمات به شما است.

در ادامه به طور خلاصه برای شما شرح می دهیم که برای دریافت بهترین خدمات چه باید بکنید و چه خدماتی دریافت خواهید کرد؟

- در اولین فرصت به کمک نام کاربری و رمز عبور به صفحه شخصی خود در سامانه همراه سلامت وارد شوید. پیشنهاد می کنیم در اولین ورود ابتدا قسمتهای "**چرا عضو شوم؟**"، "**چه کسانی باید عضو شوند؟**" و "**همراه سلامت به زبان ساده**" را مطالعه کنید. در صورت لزوم پاسخ برخی پرسشهای دیگر خود را می توانید در بخش "**پرسشهای متداول**" بیابید.

- پس از آشنایی اولیه با سامانه "همراه سلامت" دکمه "**پرونده سلامت**" را بزنید. این قسمت بخشی است که شما اطلاعات مهم مربوط به سلامت خود را وارد می کنید. بر اساس این اطلاعات، پرونده سلامت شخصی شما ساخته می شود، سیستم، وضعیت سلامت شما را بطور هوشمند بررسی کرده و به طور مرتب بهترین توصیه های شخصی را برای شما ارسال می کند که در صورت انجام آنها در بالاترین سطح سلامت ممکن قرار خواهید گرفت. این توصیه ها توسط تیمی از مجرب ترین پزشکان از تمام تخصص ها و بر اساس بهترین دستورالعملهای علمی موجود انتخاب شده اند. در صورتی که اطلاعات صحیح را در پرونده همراه سلامت خود وارد کنید، این سیستم مانند یک پزشک شخصی و دائمی برای شما عمل می کند. پرسشهای بخش "پرونده سلامت" به بخشهای مختلف تقسیم شده اند. همچنین پرسشها به صورت هوشمند در اختیار شما قرار می گیرند. به این معنی که بر اساس سن، جنس، و پاسخ شما به برخی از پرسشها، پرسشهای بعدی تغییر می کنند. بنابراین پرسشهای هر فرد برای او اختصاصی می باشند. نیازی نیست که همه پرسشها را در یک جلسه پاسخ دهید اما توصیه می کنیم که در اسرع وقت همه قسمتها را کامل کنید. بعداً نیازی به پاسخ مجدد به این پرسشها ندارید مگر اینکه تغییری در وضعیت شما ایجاد شود. همچنین بهتر است پیش از شروع به پاسخگویی، گزارش آخرین آزمایشات خود را در دسترس داشته باشید چون برخی از آنها مورد سؤال قرار می گیرند.

- پس از تکمیل قسمت "پرونده سلامت" به قسمتهای "**بیماریهای من**" و "**داروهای من**" بروید. در این دو قسمت نام تمام بیماریها (**فقط بیماریهای مزمن که بیش از سه تا شش ماه طول کشیده باشد**) و داروهای خود را به دقت وارد کنید. به محض انتخاب تمام داروها و فشردن دکمه "ذخیره" سیستم به یکی از مهمترین بانکهای اطلاعات دارویی جهان متصل شده و تداخلات دارویی احتمالی را برای شما بررسی می کند. در صورتی که تداخل قابل توجهی یافت شود این موضوع در همان صفحه "داروهای من" نشان داده می شود. تداخلات دارویی علت مهم بسیاری از عوارض کشنده و عامل درصد قابل توجهی از موارد بستری در بیمارستان است که متأسفانه در کشور ما در بیشتر موارد تشخیص داده نمی شوند. اگر این خدمت سامانه "همراه سلامت" در طول سی سال آینده باعث شود فقط یک روز شما یا عزیزان شما در آی سی یو بیمارستان بستری نشوید، صرفه جویی مالی آن معادل سی سال اشتراک در سامانه "همراه سلامت" است. **نکته مهم:** در صورت گزارش هرگونه تداخل بین داروهای شما به هیچ عنوان اقدام به تغییر دوز یا قطع داروهای خود نکنید. این تداخلات در بسیاری

از موارد از سوی پزشکان پذیرفته می شوند زیرا اثرات درمانی این داروها مهمتر است. هرگونه تداخل دارویی را در اسرع وقت به پزشک خود نشان دهید. تصمیم گیری در مورد تغییر یا عدم تغییر داروها **فقط و فقط بر عهده پزشک شما** می باشد.

- بخش دیگر همراه سلامت برای شما بخش **"نمودارها و جداول"** است. در این قسمت نمودارها و جدولهایی قرار دارند که برای پیگیری وضعیت سلامت شما بسیار مهم هستند. شما باید مرتباً به این قسمت سر بزنید و اطلاعات آنها را بروزرسانی کنید. وزن، قد، فشار خون، قند خون، کلسترول خون و بسیاری آزمایشهای دیگر در این قسمت وارد می شوند و برای هرکدام یک نمودار یا جدول تشکیل می شود. این نمودارها و جدولها را به کمک تلفن هوشمند خود به پزشکتان نشان دهید تا بتوانند بهترین تصمیم را برای شما بگیرند. در پایین و سمت راست همین بخش قسمتی برای وارد کردن سابقه بستری ها در بیمارستان، سابقه حساسیتها (آلرژی) و بارگزاری (آپلود) تصاویر آزمایشات و گزارشات شما قرار دارد. آپلود تصاویر در صورت تمایل شما انجام می شود ولی سابقه بستریها و حساسیتها را در صورت وجود حتماً وارد کنید تا به پرونده سلامت شما اضافه شوند.

- اگر دستورالعمل ما را تا این مرحله درست انجام داده باشید اکنون بخش **"خلاصه پرونده"** شما فعال شده است. سیستم همراه سلامت یک پرونده سلامت شخصی برای شما ایجاد کرده که می توانید یک نسخه قابل چاپ از آن را هم ذخیره کنید. نسخه موبایلی یا چاپی این پرونده را به راحتی می توانید در زمان مراجعه به پزشک در اختیار وی بگذارید یا جهت مشاوره با متخصصین در هر نقطه از جهان ارسال کنید. به زودی ما امکان مشاوره صوتی- تصویری با پزشکان، متخصصین تغذیه، روانشناسان و سایر متخصصین و کارشناسان سلامت را به خدمات همراه سلامت اضافه خواهیم کرد. فایل خلاصه پرونده شما برای مشاوره بهتر و مؤثرتر استفاده خواهد شد.

- در بخش **"صفحه اصلی"** برای برخی از کاربران سه عدد محاسبه و نمایش داده می شوند: 1- احتمال ابتلا به سکته (مغزی یا قلبی) در ده سال آینده 2- نمایه توده بدنی 3- نسبت دور کمر به لگن

این سه عدد نشانه های مهمی از وضعیت سلامت شما یا عزیزان شما هستند. آنها را به پزشک خود نشان دهید. همچنین سیستم همراه سلامت به طور اتوماتیک با بررسی اطلاعات شما بهترین توصیه ها را برای بهبود شرایط (در صورت لزوم) به شما ارائه می دهد.

- **مهمترین قسمت در سامانه همراه سلامت بخش "پیامها"** می باشد. پیامها توصیه ها و دستورالعملهایی هستند که بطور هوشمند و بر اساس بررسی اطلاعات سلامت شما و جهت شخص شما تولید شده اند. اجرای این توصیه ها و دستورالعملها است که شما را نسبت به وضعیت سلامت خود آگاه کرده و تمام اهداف ما برای رساندن شما به بالاترین سطح ممکن سلامت را محقق خواهد کرد. بنابراین برای دریافت دقیق ترین و کامل ترین توصیه ها اطلاعات خود در سامانه را حداقل هر هفته یک بار بررسی و در صورت لزوم بروزرسانی کنید. به طور مثال در صورت ابتلا به فشار خون حداقل هر هفته یک بار فشار خون جدید خود را وارد کنید، یا در صورت ابتلا به چاقی حداقل هر ماه یک بار وزن خود را به سیستم اضافه کنید. "پیامها" را می توانید در پایین بخش "صفحه اصلی" و در کنار "سوابق مالی" مشاهده کنید.

سامانه همراه سلامت هر هفته یک بار (در صبح جمعه) اطلاعات همه کاربران را بررسی می کند و پیامهای مورد لزوم را برای آنها ارسال می کند. بنابراین حداقل هر هفته یک بار به این بخش سر



بزنید و پیامهای خود را به دقت مطالعه فرمایید. در صورت لزوم می توانید در هر زمان دیگر با فشردن دکمه "**بروزرسانی پیامها**" در همان لحظه از سامانه بخواهید وضعیت شما را بررسی و پیامهای جدید را ارسال کند.

- یکی از زیرمجموعه های مهم سامانه "همراه سلامت"، وبسایت "**کافه سلامت**" است. کافه سلامت یک کلینیک و مرکز مشاوره مجازی است که مانند یک کلینیک واقعی به بخشهای مختلفی مانند بخش مفاصل و استخوان، مغز و اعصاب، کودکان، زنان، تغذیه و ... تقسیم شده است. شما با ثبت نام جداگانه (رایگان) در کافه سلامت می توانید پرسشهای خود را در مورد بیماریهای مختلف بپرسید یا با نظرات و تجربیات دیگران آشنا شوید. همچنین مطالب پزشکی که توسط کادر علمی همراه سلامت گردآوری و تصحیح می شوند به تفکیک موضوع و به مرور در قسمت "مطالب پزشکی" در کافه سلامت قرار می گیرند. کافه سلامت برای افراد غیر کاربر همراه سلامت نیز به رایگان در اختیار می باشد.

امیدواریم مطالب فوق موجب آشنایی بیشتر شما با خدمات همراه سلامت شده باشد.

نسخه الکترونیکی این متن از طریق یکی از شبکه های اجتماعی نیز در اختیار شما قرار خواهد گرفت.

در صورت هرگونه ابهام یا پرسش لطفاً به یکی از دو طریق زیر عمل کنید:

- ارسال پیام به اکانت **تلگرام پشتیبانی همراه سلامت**: @hamrahsalamat\_support
- ارسال پیام به اکانت **واتسپ پشتیبانی همراه سلامت** (به شماره 09029754404)

مهمترین لینکهای مربوط به همراه سلامت:

- ✓ آدرس سامانه همراه سلامت <https://hamrahsalamat.ir>
- ✓ کانال تلگرام همراه سلامت (حمتن عضو شوید) @hamrahsalamat
- ✓ آدرس وبسایت کافه سلامت <http://cafesalamat.hamrahsalamat.ir>
- ✓ صفحه اینستاگرام همراه سلامت <https://instagram.com/hamrahsalamat>

ما بهترینها را برای مردم میهنمان ایران می خواهیم. لطفاً در صورت برخورد با هرگونه مشکل یا خطای احتمالی در سامانه یا داشتن هرگونه پیشنهاد یا انتقاد برای بهبود خدمات، از طریق آدرسهای پشتیبانی فوق به ما اطلاع دهید.

از شما به عنوان عضوی از خانواده فرهیخته همراه سلامت تقاضا داریم با معرفی این سامانه و خدمات آن به دوستان و آشنایان، و در شبکه های اجتماعی به ما کمک کنید گوشه ای از وظیفه خود را در جهت پیشرفت فرهنگی و علمی این کشور به انجام برسانیم. .... **همیشه بر و بومش آباد باد ...**

با تشکر

گروه علمی همراه سلامت