



اصول طراحی پیام در طرحهای بازاریابی اجتماعی

مباحث کلی

- اصول علمی و عملی تولید و آماده سازی پیام.
- اصول ارزیابی سهولت درک پیام.

مراحل تهیه پیامهای سلامت در رسانه:

ارزشیابی
میزان
اثر بخشی و
رضایت
مخاطبین

تعیین
مناسبتترین
راه برای
انتشار پیام

تنظیم
مجدد
پیامها و
مواد
نوشتاری
بر اساس
بازخوردها

پیش
آزمون
پیام

تهیه
نسخه
اولیه از
محتوای
آموزشی

تعیین
هدف
اصلی و
پیام
کلیدی
رسانه

شناخت
مخاطب، تعیین
و تحلیل
ویژگیهای فردی
و رفتاری،
(نیازسنجی)

فنون طراحی پیام

تهیه
نسخه
اولیه از
محتوای
آموزشی

اصول نگارش محتوای پیام

فنون طراحی پیام

تهیه
نسخه
اولیه از
محتوی
آموزشی

اصول نگارش محتوای پیام

فنون طراحی پیام

طراحی پیام های دو بعدی در برابر یک بعدی

استفاده از چارچوب مناسب در طراحی پیام

استفاده از سناریو

طراحی پیام با نتیجه گیری های مشخص و نا مشخص

طراحی پیام های کارتونی

توجه به سطح درگیری مخاطب با موضوع مورد نظر

توجه به نیازهای شناختی مخاطب در پیام

فنون طراحی پیام

طراحی پیام های دو بعدی در برابر یک بعدی

استفاده از چارچوب مناسب در طراحی پیام

استفاده از سناریو

طراحی پیام با نتیجه گیری های مشخص و نا مشخص

طراحی پیام های کارتونی

توجه به سطح درگیری مخاطب در پیام

توجه به نیازهای شناختی مخاطب در پیام

طراحی پیام های دو بعدی در برابر یک بعدی

- **پیام یک بعدی:** تنها دلایل موافق با یک وضعیت ویژه ارائه می گردد.
- مصرف قرص های پیشگیری از بارداری از حاملگی ناخواسته جلوگیری می کند.
- **پیام دو بعدی:** دلایل موافق و مخالف با یک وضعیت هر دو آورده می شود.
- آیا داشتن یک پوست برنزه زیبا ارزش این را دارد که به سرطان پوست مبتلا شوی؟

طراحی پیام های دو بعدی در برابر یک بعدی

- زمانی که مخاطب **نیازمند تقویت** است، پیام **تک بعدی** مناسب تر است.
- مخاطبین **باسواد سلامت بالا** و آشنا با موضوع پیام **دو بعدی** اثربخش تر است.
- پیام دو بعدی اعتبار منبع پیام را افزایش می دهد.

استفاده از چارچوب مناسب در طراحی پیام

دو نوع چارچوب در زمینه پیام مطرح می گردد:

✓ **چارچوب توصیفی:** اشاره به توصیف مثبت یا منفی یک موضوع دارد.

✓ **چارچوب هدف:** اشاره به پیامد های مثبت یا منفی متعاقب انجام یا عدم انجام یک رفتار خاص است.

(با انجام ماموگرافی و تشخیص زودرس سرطان پستان، شانس بقای شما افزایش می یابد).

(بدون انجام ماموگرافی، تشخیص زودرس سرطان پستان ممکن نبوده، در نتیجه طول عمر شما کاهش می یابد).

استفاده از چارچوب مناسب در طراحی پیام

در استفاده از چارچوب مثبت یا منفی پیام باید به نکات زیر توجه نمود:

- میزان درگیری مخاطب در موضوع مورد نظر

- نوع رفتار هدف

استفاده از سناریو مناسب در طراحی پیام

گاهی افراد با وجود منافع بسیار زیاد انجام رفتارهای سالم، رفتارهای ناسالم را بر می‌گزینند.

یا خود را مستعد آسیب نمی‌دانند یا اینکه توجه و یادآوری بیماری یا احتمال دارد به آن مبتلا شوند برایشان آزاردهنده است.

یک راهبرد عملی برای افزایش انگیزه در این افراد، **استفاده از سناریو** به جای بیان پاره ای از آمارهاست.

سناریو ها می‌توانند در دو چارچوب مثبت یا منفی طراحی شوند.

استفاده از سناریو

بهترین رسانه نوشتاری برای استفاده از سناریو **فوتوناول** است.

فوتوناول یک رسانه آموزشی بسیار موثر برای افراد با سواد سلامت ناکافی است که مشابه با رمان های گرافیکی و یا کتاب های تصویری می باشد. در واقع فوتوناول ها اطلاعات را در قالب **داستان هایی که حاوی تصاویر و جملات محدود** است به افراد ارائه می دارد. به عقیده بسیاری از متخصصین فوتوناول ها توانسته اند بسیاری از موانع مرتبط با سواد سلامت ناکافی را از بین ببرند.

How a family learns about mental health:

استفاده از سناریو

What's the matter?
You don't look so good.

Oh Luz, look at all
the laundry I have
to do. I feel so
discouraged.

I don't have that much.
Let me help you.
Then we'll sit and talk.

Here's some tea to calm
your nerves. So tell me,
what's going on?

I don't know. I'm sad
all the time. I didn't
even have the energy
to bring Marisol today.

استفاده از سناریو



طراحی پیام با نتیجه گیری های مشخص و نا مشخص

- برای استفاده از نتیجه گیری باز در طراحی پیام به **ویژگی های مخاطب** و **ویژگی پیام** باید توجه شود.
- برای افرادی که آگاهی بیشتری نسبت به موضوع و **سواد سلامت بالا** تری دارند، مناسب تر است.
- به دلیل اینکه این پیام ها قدرت متقاعد سازی بیشتری دارد و چون قصد و نیت طراح پیام مشخص نمی شود، سبب کاهش مقاومت افراد می گردد، در نتیجه برای **مخاطبین متخاصم** مناسب تر است.
- در مواردی که **پیام پیچیده** است و فهم و نتیجه گیری آن برای مخاطب آسان نیست، مناسب نمی باشد.

طراحی پیام با نتیجه گیری های مشخص و نا مشخص

زایمان طبیعی یا سزارین



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی
مرکز بهداشت استان
مرکز بهداشت شماره سه شهرستان مشهد
واحد سلامت خانواده و جمعیت



در شرایط طبیعی تمامی مادران قادرند یک زایمان کاملاً طبیعی و ایمن داشته باشند و سزارین تنها در موقعی کاربرد دارد که به تشخیص پزشک یا مامای معالج، زایمان طبیعی برای مادر یا نوزاد با خطر همراه باشد.

زایمان سزارین

۱. داروهای بیهوشی باعث احساس خستگی و

زایمان طبیعی

۱. در روند زایمان طبیعی مادر کاملاً هوشیار

توجه به سطح درگیری مخاطب با موضوع:

✓ هرچه درگیری مخاطب بیشتر باشد، مقاومت او به تغییر بیشتر است.

✓ برای مخاطبینی که درگیری بیشتری با موضوع دارند، استفاده از پیام های با شدت ترس بیشتر، با چارچوب منفی، پیام های دو بعدی همراه با دلایل کافی و استفاده از آمار و ارقام مناسب تر است.

فنون طراحی پیام

تهیه
نسخه
اولیه از
محتوی
آموزشی

اصول نگارش محتوای پیام

اصول نگارش محتوای پیام



رسانه باید یک پیام اصلی واضح داشته باشد که منعکس کننده هدف و مهمترین اطلاعات در رسانه باشد.

اصول نگارش محتوای پیام

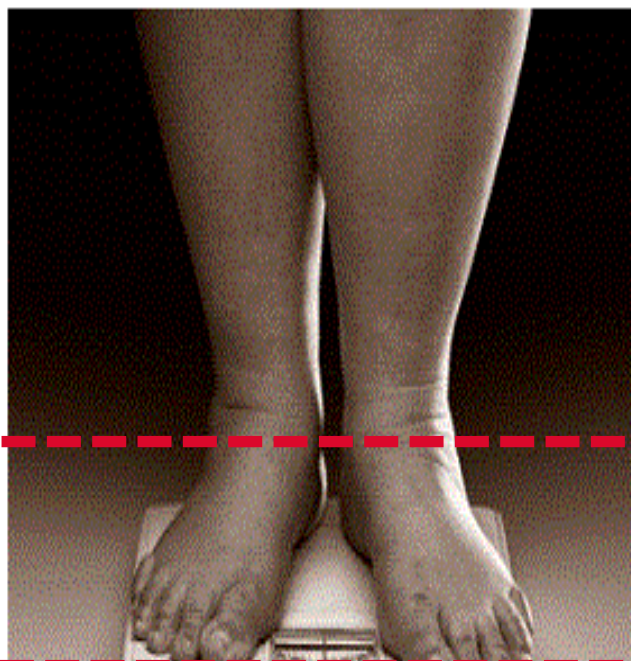
عناوین جالب و جذاب، به جلب توجه و یادآوری مطلب کمک می کنند.

با تلخی های دیابت شیرین آشنا شوید.

چگونه وقتی تنها هستید از حملات قلبی نجات پیدا کنید؟

Type 2 Diabetes

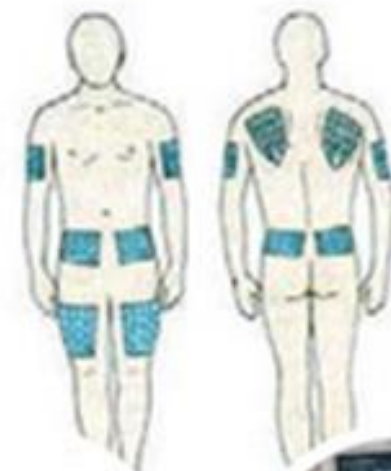
Are you at risk?



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تهران
مرکز آموزش، درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق شهید رجایی
قطب علمی پزشکی قلب و عروق کشور

عنوان آموزش:

نحوه تزریق انسولین به بیماران دیابتیک





معاونت درمان

BMI

تهیه و تنظیم:

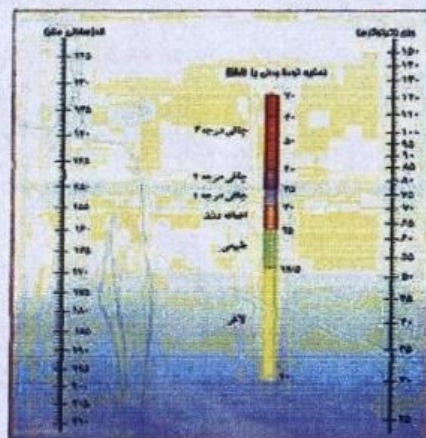
صالحی-درودی

کارشناسان تغذیه معاونت درمان سبزوار

بهار ۹۳ منبع: کراوس ۲۰۱۲

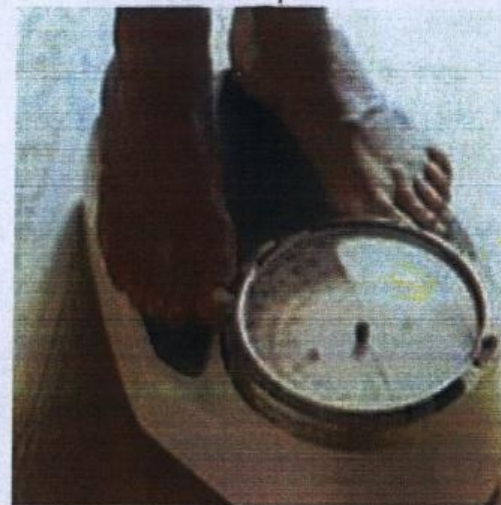
ارزیابی استفاده می شود.

نوموگرام نمایه توده بدنی با تعیین نقطه قد و وزن و کشیدن خط مستقیم بین آنها و تعیین نقطه تقاطع در ستون BMI براحتی قابل استفاده می باشد که بایستی مسئولین مربوطه نوموگرام فوق را در اختیار پرستاران جهت سهولت محاسبه قرار دهند.



لازم بذکر است در فرمهای ارزیابی تغذیه بیماران بستری در بیمارستان که BMI آنها زیر ۲۰/۵ می باشند بعنوان بیماران در معرض سوء تغذیه شناخته میشوند که بایستی توجهات خاصی به آنها در جهت تغذیه مطلوبشان بشود

با آرزوی سلامتی



در نهایت BMI یا QUETELET INDEX که از تقسیم وزن به مجذور قد بدست می آید تعیین کننده وزن مناسب افراد بزرگسال می باشد.

$$\text{Body Mass Index} = \frac{\text{Weight (in kg)}}{\text{Height}^2 \text{ (in m)}}$$

BMI	
Underweight	Below 18.5
Normal	18.5-24.9
Overweight	25.0-29.9
Obesity	30.0 and Above

لازم بذکر است که در کودکان و نوجوانان از منحنی هایی بر اساس سن و جنس جهت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تهران
مرکز آموزشی، درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق شهید رجایی
قطب علمی پزشکی قلب و عروق کشور

عنوان آموزش:

اضافه وزن و چاقی



مرکز آموزشی، درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق شهید رجایی
با پیشرفته‌ترین امکانات تشخیصی درمانی و زبده‌ترین
کادر پزشکی در خدمت هم‌میهنان عزیز می‌باشد

آدرس: تهران، خیابان ولی عصر، تقاطع بزرگراه نیاپش
مرکز قلب و عروق شهید رجایی
تلفن: ۰۲۱-۲۳۹۲۱ فکس: ۲۲۰۴۲۰۲۶
وب سایت: <http://rhc.tums.ac.ir>
www.rhc.ac.ir

ترانس و کالری بالا پرهیز کنید. بهتر است از مصرف شیرینی‌جات، آب نبات و کیک خودداری کنید.
■ آب زیادی بنوشید. مصرف نوشیدنی‌های پرانرژی را محدود کنید.

چگونه فعالیت جسمانی می‌تواند کمک کننده باشد؟

فعالیت جسمانی به همان اندازه رژیم غذایی در کمک به کاهش وزن مفید است! هم چنین برای قلب، ریه‌ها، استخوان‌ها و عضلات شما نیز مفید می‌باشد. فعالیت منظم جسمانی، به کاهش میزان خطر ابتلا به حمله قلبی، سکته مغزی، افزایش فشارخون و سایر مشکلات سلامتی کمک می‌کند. با پزشک یا مشاور سلامتی خود در مورد برنامه مناسب فعالیت جسمانی خود مشورت نمایید.



ورزش، کار مفیدی است که باعث ارتقای سلامت شما می‌شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تهران
مرکز آموزشی، درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق شهید رجایی
قطب علمی پزشکی قلب و عروق کشور

عنوان آموزش :

چرا باید مصرف نمک را محدود کرد؟



مرکز آموزشی، درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق شهید رجایی
با پیشرفته‌ترین امکانات تشخیصی درمانی و زبده‌ترین
کادر پزشکی در خدمت هم‌میهنان عزیز می‌باشد

آدرس: تهران، خیابان ولی عصر، تقاطع بزرگراه نیایش
مرکز قلب و عروق شهید رجایی
تلفن: ۰۲۱-۲۲۹۲۱-۰۲۱ فکس: ۲۲۰۴۲۰۲۶
وب سایت: <http://rhc.tums.ac.ir>
www.rhc.ac.ir

■ پنیرها.

■ غذاهای آماده و تجاری با بیش از ۷۰۰ میلی گرم سدیم در هر واحد غذایی.

■ چاشنی‌های نمک‌دار اضافه شونده به گوشت، نمک‌های طعام و MSG.

■ سس مایونز، سس قرمز و سس‌های سالاد.

من چه کار دیگری می‌توانم انجام بدهم؟

■ از گذاشتن نمک بر سر سفره پرهیز کنید.

■ از جایگزین‌های نمک (با تایید پزشک خود) مانند آب لیمو، نارنج و ادویه‌ها استفاده کنید.

■ از آجیل‌های بدون نمک استفاده کنید.



■ از محصولات بدون نمک اضافی استفاده کنید.
از سوپ‌ها و غذاهای کنسرو شده کم سدیم و بدون چربی استفاده کنید.

■ جهت کاهش محتوای نمک (سدیم)، سبزیجات و لوبیای کنسرو شده را پیش از مصرف زیر آب بشوئید.

اصول نگارش محتوای پیام

پیام اصلی باید در بالا و یا در ابتدای رسانه قرار داشته و توسط نشانه های بصری مورد تاکید قرار گیرد.

زایمان طبیعی یا سزارین



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مركز بهداشت شماره سه شهستان مطهر
واحد سلامت خانواده و جنین

در شرایط طبیعی تمامی مادران قادرند یک زایمان کاملاً طبیعی و ایمن داشته باشند و سزارین تنها در موقعی کاربرد دارد که به تشخیص پزشک یا مامای معالج، زایمان طبیعی برای مادر یا نوزاد با خطر همراه باشد.

زایمان سزارین

۱. داروهای بیهوشی باعث احساس خستگی و خواب آلودگی به مدت طولانی‌تر در این مادران شده و بر روی جنین نیز عوارضی دارد.
۲. در این زایمانها، احتمال سزارینهای بعدی نیز افزایش می یابد.
۳. عفونت رحم و عفونتهای ادراری بعد از سزارین باعث ضربه و صدمه‌ای که به سیستم ادراری در حین عمل وارد می شود شایعتر است.
۴. در این زایمانها بعلت اثر داروهای بیهوشی شروع شیردهی با تاخیر و امکان تداوم شیردهی کاهش می یابد.
۵. طول مدت بستری در بیمارستان در زایمان سزارین بیشتر است در نتیجه هزینه اقتصادی بیشتری به خانواده تحمیل می کند.
۶. احتمال بستری شدن مجدد مادر، در عرض ۶۰ روز بعد از زایمان سزارین تقریباً دو برابر زایمان طبیعی می باشد.

زایمان طبیعی

۱. در روند زایمان طبیعی مادر کاملاً هوشیار است.
۲. حجم خونی که در زایمان طبیعی از دست می رود تقریباً نصف میزان خون از دست رفته در سزارین است.
۳. درصد ابتلا به عفونت خیلی کمتر از سزارین است.
۴. خطرات عمل و عوارض بیهوشی وجود ندارد.
۵. طول مدت بستری و زمان بازگشت به کارهای روزمره کمتر از سزارین است.
۶. در زایمان طبیعی امکان تماس پوست به پوست و دل بستگی مادر و نوزاد بیشتر است در نتیجه مادران در تداوم شیردهی موفق ترند.
۷. از نظر اقتصادی به نفع مادر، خانواده و جامعه می باشد.

اصول نگارش محتوای پیام

پیام ها باید روشن و واضح باشد.

- برای ابتلا به ایدز کافی است در موقعیتی پر خطر قرار بگیریم و نتوانیم تصمیم درستی بگیریم.
- غفلت درباره بهداشت روانی می تواند عاملی در بروز اختلالات روانی کودکان باشد.
- ویژگی های چربی شیر مادر سبب می شود شیرخوار خوب وزن بگیرد.

اصول نگارش محتوای پیام

محدود کردن تعداد پیامها

- در هر رسانه چاپی محتوی نباید زیاد باشد، تنها به ۳ یا ۴ نکته پرداخته شود.
- تمرکز بر نیاز مخاطب در خصوص آنچه که بایستی بدانند و انجام دهد.
- پرهیز از ایجاد فهرست ها و یا لیست های طولانی. لیست یا فهرست مطالب ارائه شده باید کوتاه بوده و نهایتاً مشتمل بر ۳ تا ۷ نکته کلیدی باشد.

بایدها و نبایدهای آفلوآنزا

آنفلوآنزا هر سال مردم را به وحشت می‌اندازد چرا که جزو ویروس‌هایی است که در دوره‌های زمانی متفاوت، ساختار خود را تغییر می‌دهند. تغییر در ساختار ویروس آنفلوآنزا، چند سال یکبار به تغییر در آنتی‌ژن‌ها منجر می‌شود که ساختار بیماری را تغییر داده و باعث آسیب‌پذیری بدن انسان می‌شود.

علائم بالینی در آنفلوآنزاها شبیه به یکدیگر است؛

تب، دردهای عضلانی، استخوان درد و درد در

ناحیه چشم. اما به‌عنوان نمونه سال گذشته با

تغییر در ویروس و آنچه ما H1 و N1 نام گذاشتیم،

دستگاه گوارشی فرد مبتلا هم دچار مشکلاتی

می‌شد و در بلع و هضم غذا، مشکل داشتند.»

آنفلوآنزا بیماری خاص زمستان نیست و افراد در تابستان هم به این بیماری مبتلا می‌شوند اما نکته مهم و موثر در شکل تجمع‌های انسانی است: «در فصل سرما، افراد در محیط‌های بسته در کنار یکدیگر جمع می‌شوند و این امر باعث می‌شود تا بیماری به شکل پینگ‌پنگی بین افراد بخش شود. هر یک از این افراد می‌توانند ناقل بیماری در خانواده خود باشند و به همین ترتیب آمار مبتلایان بالاتر می‌رود

به همین دلیل یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری، دوری

حداقل یک تا دو متری از فرد بیمار است. هرچند که در

فصل سرما مخاط‌ها حساس‌تر می‌شوند و آسیب‌پذیری آنها

بیشتر است. از طرفی افراد باید آداب عطسه و سرفه کردن

را رعایت کنند. حتماً از دستمال و آن هم تنها برای یک‌بار

استفاده کنند. دستمال مصرف شده را هم حتماً در کیسه‌های

نایلونی در بسته بیندازند. دست دادن یکی از شایع‌ترین

راه‌های انتقال است که کمتر کسی به آن توجه می‌کند.»

هرچند تغذیه مناسب می‌تواند راهی مفید برای کاستن از دردها و دوره بیماری باشد ولی مراجعه به پزشک در مبتلایان به آنفلوآنزا اجباری است: «در

بیماری‌های عفونی، ویروسی و تنفسی خوردن مایعات

گرم کمک بسیاری به بیمار می‌کند. هم خوردن آنها

راحت‌تر است و هم گلو و سینه بیمار را سریع‌تر

بهبود می‌بخشد. مرکبات تازه که خوشبختانه در فصل

زمستان به راحتی قابل دستیابی است، برای مبتلایان

مفید است و روند درمان را تسریع می‌بخشد اما

افرادی که مبتلا می‌شوند به خصوص آهلی که در

گروه‌های خطر قرار دارند، باید حتماً برای درمان به

پزشک متخصص مراجعه و درمانی پزشکی را دنبال

کنند. چرا که ممکن است این ویروس باعث ضعیف

شدن بدن و ابتلای مجدد افراد شود

بیمارستان امداد



کمیته آموزشی مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امداد شهید

زمستان ۱۳۹۲

Email: Emdad@medtab.ac.ir



رئیس مرکز مدیریت بیماری های وزارت بهداشت گفت: آنفلوآنزای H3N2 هیچ تفاوتی با انواع دیگر آنفلوآنزاهای تدارد و همان پیشگیری و علائم یالیتی آنفلوآنزای معمولی را دارد.

طوفان آنفلوآنزای (H3N2) در استرالیا / زنان / کودکان بیشتر در معرض خطر هستند

در آوریل ۲۰۰۹ در H1N1 شیوع آنفلوآنزای جهان ، جان ۱۷ هزار نفر را گرفت و به علت این ویروس جان خود را از دست داد.

سازمان جهانی بهداشت در سال همه گیری جهانی آنفلوآنزای جدید بیماری به الگوی شیوع فصلی

افرادی که بر اثر این بیماری که البته بیماری زمینه ای مانند داشتن واکسن تزریق نکردن فراد پرخطر مانند بیماران قلبی افراد بالای ۶۵ سال، مادران واکسن این بیماری را تزریق کنند دست، رعایت بهداشت تنفسی، دستمال جلوی دهان و بینی خود را در محیط رها نکند و آن دهد از مهمترین راه های پیشگیری است. به هیچ وجه نباید به طور خود مصرف شود و نکته بسیار مهم این است روزی که پزشک به بیمار استراحت داد استراحت کند. همچنین مصرف مایعات فرود بهبود زودتر این بیماری مؤثر است.

چند سالی است که با سرد شدن هوا، صحبت از عفونت به نام «آنفلوآنزا» می شود؛ عفونی که قوی ترین ها را هم از پای درآورده و آنها را چند روزی میهمان خانه و رختخواب کرده است. هر سال نام این آنفلوآنزاهای تغییر می کند و مدت درمان آن تغییر می کند...

واکسن ها برای پیشگیری استفاده کنند. این ها هم از سوی وزارت بهداشت و هم بخش های وارد بازار شده است که تفاوتی با یکدیگر

امر که در سال گذشته با آه سازی مردم، تلفات و آمار مبتلایان کمتر از عددی بود که پیش بینی توجه به حجم بالای ارتباطات در ارجحی، ابتلا و انتقال بیماری در ابل اجتناب است. سال گذشته از کشورهای جهان درگیر آنفلوآنزای خوک شهرت که به مردم داده شد، این و آمار به حداقل رسید. هانی مانند گذشته بر روش سال های گذشته، با اطلاع رسانی صحیح به کرد. حتی دیگر بیماران کنند و با ارائه روش های درمان بیمار در جامعه و میان تنها گروه های در باید با تزریق به موقع سلامت خود را حفظ

مبتلایان به بیماری های مزمن ساکنان و کارکنان درمانی، افراد مبتلا به دیابت، بالیز، شیمی درمانی، پیوند عضو، ای از این دست دارای ضعف هستند. بیماران کلیوی، زنان باردار و نوزادان شان شیرمادهند از گروه های که باید با مشورت پزشک متخصص با داده، در زمان مناسب اقدام به واکسینه کنند. همچنین این افراد باید تا جایی که دارد در مکان هایی که مبتلایان به آنفلوآنزا حضور دارند، ظاهر نشوند.



که در صورت بروز ویروس B

اصول نگارش محتوای پیام

برای فهرست کردن چند موضوع یا توصیه، سبک نوشتاری و گرامری یکسان استفاده کنید.

• مثال:

سه عادت سالم :

۸ ساعت خواب شبانه

شما باید ۳ وعده غذا در روز مصرف کنید.

ورزش منظم اهمیت دارد.

سه عادت سالم:



۸ ساعت خوابیدن در هر شب

خوردن ۳ وعده غذا در هر روز

انجام ورزش به طور منظم

منابع:

[Http//daneshnameh.roshd.ir](http://daneshnameh.roshd.ir)

[Www.academist.ir](http://www.academist.ir)

[Www.mardoman.com](http://www.mardoman.com)

[Www.gozideh.com](http://www.gozideh.com)

تهیه و تنظیم :

خانم دکتر مریم انگجی (کارشناس مسئول

بهداشت خانواده مرکز بهداشت کرج)

خانم عالیہ السادات موسوی (کارشناس مسئول

آمار و اطلاع رسانی پزشکی)

خانم لیلا هزیزی (کارشناس آمار و مدارک پزشکی)

پیشگیری :

باروشهای ساده می توان از بروز سرطان جلوگیری کرد

مصرف میوه جات و سبزیجات

مصرف روزانه شیره لبنیات

فعالیت ورزشی راقواموش نکنید.

معاینات پزشکی سالیانه راقواموش نکنید.



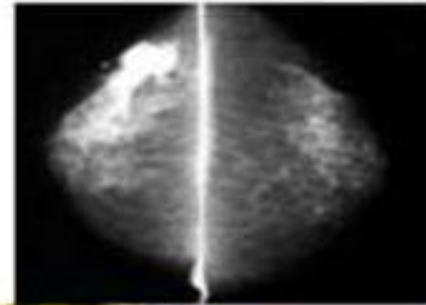
ماموگرافی

ماموگرافی چیست؟

ماموگرافی عکسبرداری از پستان است در حال حاضر این بهترین وسیله برای زودتشخیص دادن سرطان پستان است. اگر نشود غده رقیق کرد.

آیا ماموگرافی درد دارد؟

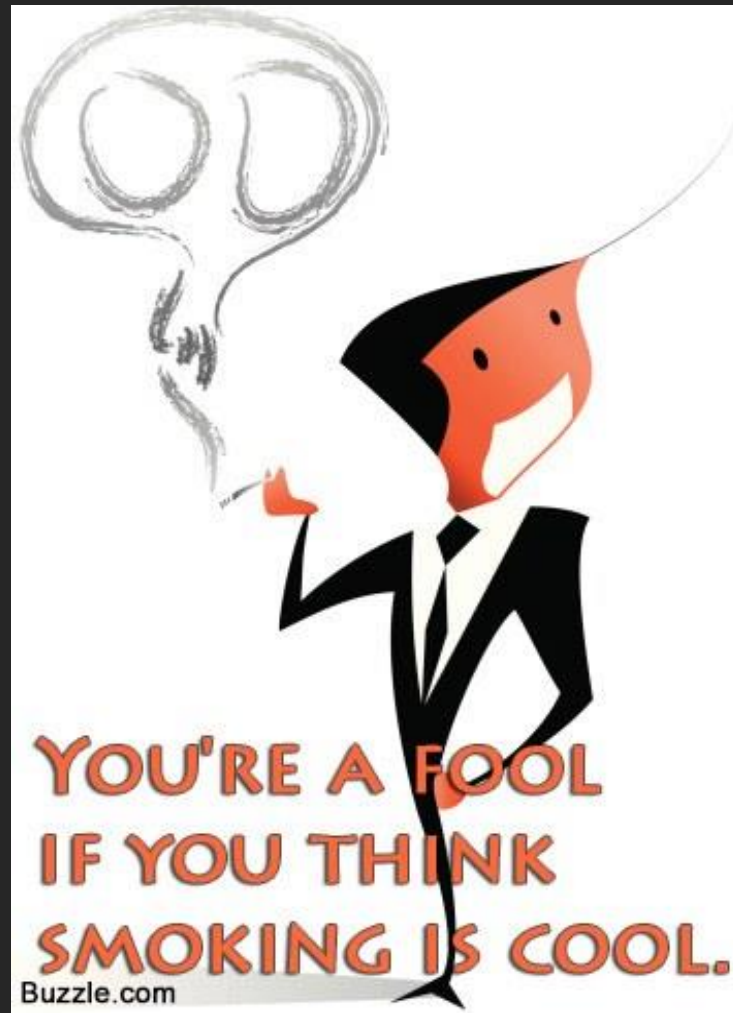
برای این که کارتان رادیولوژی بتواند عکس ماموگرام را خوب بگیرد لازم است که پستان تا حدی صاف بشود این عمل ممکن است فقط چند ثانیه کمی درد داشته باشد. رادیولوژیستان پستان سالم (رگست) و پستان سرطانی (چپ).



پستان خود را بشناسید و هر تفسیری را به پزشک اطلاع دهید

اصول نگارش محتوای پیام

پیام نباید توهین آمیز بوده و یا سبب ایجاد لکه ننگ در مخاطب و یا سرزنش وی گردد.



اصول نگارش محتوای پیام

اگر مخاطب را به انجام رفتاری خاص فرا می خوانید:

۱) به طور شفاف بیان کنید که دقیقاً از مخاطبین انتظار دارید چه عملی انجام دهند.

✓ از جملات **فعال** (Active voice) استفاده کنید.

■ به هنگام اندازه گیری فشار خون، دستتان را همسطح با قلب خود قرار دهید. (**فعال**)

■ به هنگام اندازه گیری فشار خون باید دست طوری قرار گیرد که همسطح قلب باشد. (منفعل)

✓ از جملات **مثبت** استفاده کنید.

اصول نگارش محتوای پیام

اگر مخاطب را به انجام رفتاری خاص فرا می خوانید:

(۲) دلایل و اهمیت انجام یا عدم انجام رفتارهای بهداشتی را گوشزد کنید تا آنها بتوانند تصمیمات آگاهانه ای بگیرند.

(۳) دستورالعمل انجام رفتار، مراحل اجرای رفتار را به طور کامل بیان کنید.

آیا میدانید؟

سرطان قابل پیشگیری و درمان است.

بسیاری از سرطانها در صورت تشخیص بموقع با موفقیت درمان می شوند.

برخلاف باورهای غلط رایج:

۱- سرطان مسری نمی باشد.

سرطان مسری نبوده و استفاده از وسایل آنها مانند ظرف غذا موجب سرایت نمی شود.

۲- همه سرطانها ارثی نمی باشند.

بعضی از سرطانها زمینه ارثی دارند ولی برای ایجاد آنها سایر عوامل همچون برنامه غذایی نامناسب، تغییرات هورمونی و عوامل سرطانزا دخالت دارند.

۳- سیگار به تنهایی عامل ۲۲ نوع سرطان می باشد و یک سر قلیان معادل استعمال ۷۰ نخ سیگار است.



اقدامات لازم جهت پیشگیری عبارتند از:

اقدامات لازم جهت پیشگیری عبارتند از:



۱- مصرف کافی میوه و سبزیجات بصورت روزانه

میوه و سبزیجات بدلیل داشتن مواد آنتی اکسیدان در جلوگیری از ابتلا به سرطان ها موثر می باشند.



۲- انجام ۳۰ دقیقه ورزش حداقل ۳ روز در هفته

ورزش ضمن جلوگیری از چاقی موجب افزایش سطح توانمندی افراد و کاهش استرس و افسردگی شده و احتمال بروز سرطان را کاهش می دهد.



۳- کنترل وزن و پرهیز از چاقی

کنترل وزن و جلوگیری از چاقی ۳۰ تا ۴۰ درصد از بروز سرطانها جلوگیری می کند.

۴- کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده، سرخ شده، سوسیس، کالباس، چیس و پنک و...

مواد غذایی آماده بدلیل داشتن مواد افزودنی در ایجاد سرطان موثر هستند. سرخ کردن مواد غذایی خصوصا باحرارت مستقیم موجب تولید مواد سرطانزا می شود.



۵- عدم مصرف نوشیدنی ها و مواد غذایی داغ

۶- یادگیری روش های مقابله با فشارهای روانی و استرس

۸- استفاده از کلاه لبه دار و کرم های ضد آفتاب و وسایل ایمنی مناسب در محیط کار



اصول نگارش محتوای پیام

لغات را بسیار با دقت انتخاب نمایید.

- استفاده از اصطلاحات فنی و تخصصی (Jargon) را محدود کنید. مثال:

استنئو پروز، هایپو گلیسمی، هایپر گلیسمی، نوروپاتی

پوکی استخوان، کاهش قندخون، افزایش قند خون، اختلال اعصاب

- از کلماتی که برای مخاطبان آشناتر است، استفاده کنید و در سراسر متن همان کلمه را بکار ببرید.

اصول نگارش محتوای پیام

از لغات و جملات کوتاه استفاده کنید.

- جملات حداکثر حاوی ۱۵ لغت باشند و برای افراد با سواد سلامت ناکافی تعداد کلمات در یک جمله بین ۸ تا ۱۰ کلمه باشد و هر پاراگراف نهایتاً از ۳ تا ۵ جمله تشکیل گردد.

اصول نگارش محتوای پیام

محتوی را به بخش های کوچکتر تقسیم کنید.

- در هر بخش تنها به توضیح **یک موضوع** بپردازید.

- برای هر بخش **عنوان** انتخاب کنید و این عناوین متقل کننده و نشاندهنده محتوی در آن بخش باشد (**پرسش ها** برای سر تیتر ها یا عناوین بسیار مناسب اند).

- عناوین در متن کاملاً مشخص باشند. **فاصله** لازم را در بالا و پایین عناوین رعایت کنید.

اصول نگارش محتوای پیام

هیجان داغ: خشم

خشم مقدمه پرخاشگری است. اگرچه خشم احساسی طبیعی است که جزء هیجان‌های پایه به شمار می‌رود، ولی با توجه به این که خشم می‌تواند منجر به رفتار پرخاشگرانه شود، شناسایی و مهار خشم و ابراز رنجش به شیوه جامعه‌پسندانه و غیرپرخاشگرانه ضروری است. خشم احساسی است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می‌شود. خشم واکنش طبیعی موجود زنده نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می‌شود. این احساس می‌تواند از یک هیجان خفیف ناخوشایند شروع شده و تا احساس عصبانیت شدید پیش برود. در اکثر موارد، رفتار فرد عصبانی ناسازگارانه است. با این حال، اگرچه نمی‌توان خشم و عصبانیت را از زندگی حذف کرد ولی می‌توان آن را کنترل نمود. به عبارت دیگر ما حق داریم گاهی عصبانی شویم ولی می‌توانیم رفتارهای پرخاشگرانه نداشته باشیم.

علایم بروز خشم

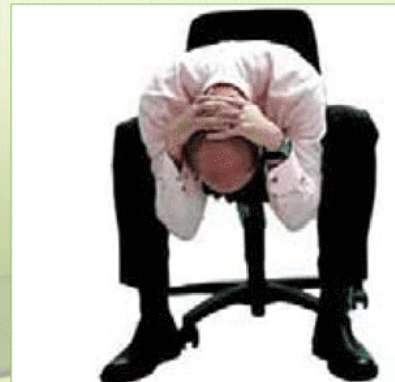
برخی علایم بروز خشم عبارتند از:

- افزایش ضربان قلب
- افزایش فشار خون
- گشاد شدن مردمک چشم
- منقبض شدن عضلات
- تغییر رنگ چهره (سرخ شدن یا رنگ پریدگی)
- داغ شدن یا یخ کردن
- بی‌حس شدن برخی قسمت‌های بدن
- تغییر تنفس
- احساس تنگی در قفسه سینه
- افزایش قند خون
- سوءهاضمه

- دردهای دستگاه گوارش از جمله زخم معده
- علایم خشم شما کدام هستند؟

موقعیت‌های ایجادکننده خشم

- برخی از عللی که معمولاً افراد برای خشم خود بیان می‌کنند شامل موارد زیر می‌باشد:
- قطع شدن یک کار مورد علاقه
 - مورد ظلم واقع شدن
 - مسخره یا تحقیر شدن
 - قرار گرفتن در معرض پرخاشگری از طرف دیگران
 - مورد بی‌اعتنایی یا بی‌توجهی قرار گرفتن
 - گول خوردن
 - آسیب دیدن از طرف دیگران (عمدی یا غیرعمدی)
 - انتظار طولانی مدت برای ملاقات دکتر
 - ازدحام جمعیت
 - وسایل نقلیه شلوغ
 - داشتن یک هم‌اتاقی نامرتب
 - یک همسایه که صدای ضبط را خیلی بلند می‌کند
 - برای مدت طولانی پشت یک خط تلفن منتظر ماندن



- سرقت اموال

علل خشم شما کدام هستند؟

مهارت‌های مدیریت خشم

(۱) اگر خشم قابل مدیریت بود، فرد در موقعیت باقی می‌ماند و از شیوه‌های زیر استفاده می‌کند:

■ ایجاد تغییر در محیط

گاهی فرد در محیطی قرار می‌گیرد که در آن جا عواملی وجود دارند که آستانه تحریک فرد را در مقابل خشم پایین آورده یا حتی باعث عصبانیت وی می‌شوند. حذف این عوامل در صورت امکان، یا حتی ترک موقعیت می‌تواند باعث کاهش میزان خشم فرد شود. بنابراین هنگام عصبانیت می‌توان برخی عوامل محیط را تغییر داد. مثلاً می‌توان برای کاهش سروصدا، تلویزیون یا رادیو را خاموش کرد، نور را تنظیم کرد، اطراف خود را مرتب نمود.

■ مقابله با افکار منفی / تغییر خودگویی‌های منفی

تفسیر فرد از موقعیت و آنچه که به خود می‌گوید می‌تواند باعث خشم یا آرامش فرد شود. بنابراین هنگام خشم فرد باید به افکار خود توجه کند. فرد باید به این موضوع دقت کند که آیا می‌تواند به نوع دیگری به موضوع نگاه کند؟

■ تمرین تنفسی

خلاصه تکنیک‌های تنفسی عبارت است از:

- مطمئن شوید روی یک صندلی راحت نشسته‌اید یا روی تخت دراز کشیده‌اید
- در عرض ۴ ثانیه عمل دم از راه بینی را انجام دهید
- نفس خود را برای ۲ ثانیه نگه دارید
- نفس خود را در عرض ۶ ثانیه رها سازید، اندکی درنگ کنید و دوباره این شیوه تنفس را شروع کنید
- تمرین، تمرین، تمرین! تمرین!

اصول نگارش محتوای پیام

چرا باید من مصرف سدیم (نمک) خود را محدود نمایم؟

نمک همان کلرید سدیم است. سدیم یک عنصر مورد نیاز برای سلامتی شما بوده و شما باید همواره میان آب و سدیم بدن خود، تعادل برقرار نمایید. وجود مقدار زیاد آب یا مقدار زیاد سدیم در بدن، این تعادل را از بین می‌برد. زمانی که شما سالم هستید، کلیه‌های شما جهت حفظ این تعادل میان آب و سدیم، سدیم اضافی را دفع می‌نمایند.



ویژگی بد سدیم چیست؟

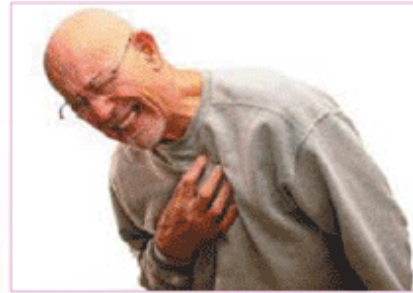
در برخی از افراد، زیاد بودن سدیم سبب افزایش فشار خون یا تشدید آن می‌شود. ممکن است کمتر بودن سدیم در رژیم غذایی شما به پیشگیری از بروز پرفشاری خون کمک نماید. افراد دچار افزایش فشار خون با احتمال بیشتری دچار حمله قلبی و سکته مغزی می‌شوند.

من نیاز به چه مقدار سدیم دارم؟

- متأسفانه میانگین روزانه مصرف سدیم ۲۹۰۰ تا ۴۳۰۰ میلی‌گرم سدیم یا در حدود ۱۰-۶ گرم نمک می‌باشد.
- یک فرد سالم، می‌بایست روزانه کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم سدیم مصرف کند.
- برخی از افراد (سیاه پوستان، افراد میانسال و سالمند و افراد دچار افزایش فشارخون) می‌بایست روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم مصرف کنند.
- ممکن است پزشک به شما توصیه کند که مصرف نمک را به طور کامل قطع کنید.

منابع سدیم کدام هستند؟

منشأ بیشتر سدیم موجود در رژیم غذایی ما از نمک افزوده شده به غذا در هنگام آماده سازی آن است. به برچسب غذایی غذاها توجه کنید چرا که به شما می‌گویند که در محصول مربوطه چه قدر سدیم وجود دارد. در این قسمت فهرستی از موادی که حاوی میزان بالایی از سدیم هستند ذکر شده است که شما باید



میزان مصرف آنها را در غذای خود محدود کنید :

- نمک (کلرید سدیم یا NaCl)
- مونسدیم گلوتمات (MSG)
- جوش شیرین.
- پودر نان پزی (بیکنینگ پودر)
- دی سدیم فسفات.
- هر ترکیبی که در نام خود دارای "سدیم" یا "Na" می‌باشد.

من باید مصرف چه غذاهایی را محدود کنم؟

- غذاهای نمک‌دار.
- ماهی دودی، نمک سود، تهیه شده با پودر سوخاری و یا منجمد. همچنین ماهی کنسرو شده در روغن مانند تن ماهی نمک‌دار.
- همبرگر، زامبون، سوسیس، هات داگ و گوشت‌های دودی.
- غذاهای کنسرو شده و آب میوه‌های حاوی نمک.



اصول نگارش محتوای پیام

مفهوم اعداد را در نظر بگیرید.

- اعداد را با عبارت معمول بیان کنید. اکثر افراد درک معنای درصد ها، اعشارها و یا کسرها را چالش برانگیز می دانند.
- از شباهت ها، مقایسات و تماثل آشنا برای مخاطب استفاده نمایید.
- احساس توده ای به قطر ۵ تا ۶ میلی متر. (احساس توده ای به اندازه یک نخود).
- بدن انسان روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ میکروگرم ید نیاز دارد (یک مقدار جزئی به اندازه یک سر سوزن)

اصول نگارش محتوای پیام

از تصاویر برای بهبود انتقال پیام استفاده نمایید.

- تصاویر به خوبی می توانند در جلب توجه مددجویان، کمک به افراد در درک بهتر اطلاعات ، به یاد آوری پیام ها و نهایتاً افزایش احتمال پیروی افراد از پیام های بهداشتی موثر باشند.

اصول نگارش محتوای پیام

استفاده از تصاویر برای بهبود انتقال پیام:

- از تصاویری که به درک بیشتر مطالب کمک می کنند، استفاده کنید نه برای تزیین محتوی.
- اقدامات و اعمالی را که انتظار دارید مخاطبین انجام دهند را به تصویر بکشید. این بدان معناست که تصاویری انتخاب نکنید که اقداماتی را که مخاطبین نباید انجام دهند را نشان دهند.



Image A



Image B

اصول نگارش محتوای پیام

استفاده از تصاویر برای بهبود انتقال پیام:

- از تصاویری استفاده کنید که به لحاظ فرهنگی، قومیت و نژاد همسان با گروه مخاطبتان باشد.
 - از تصاویر و نماد هایی استفاده کنید که برای مخاطبین آشنا باشد.
- مثال:** ممکن است همه افراد متوجه نشوند که این نماد به معنای "سیگار نکشید" است.



اصول نگارش محتوای پیام

استفاده از تصاویر برای بهبود انتقال پیام:

- برای تصاویر از عنوان یا زیر نویس های کوتاهی که پیام کلیدی را منتقل می کند استفاده نمایید.



دستکش بپوشید تا از میکروب های منتقل شونده ایمن بمانید.

اصول نگارش محتوای پیام

استفاده از تصاویر برای بهبود انتقال پیام:

- از نشانه هایی مانند فلش و یا دایره برای نشان دادن نکته کلیدی در تصویر استفاده کنید.



اصول نگارش محتوای پیام

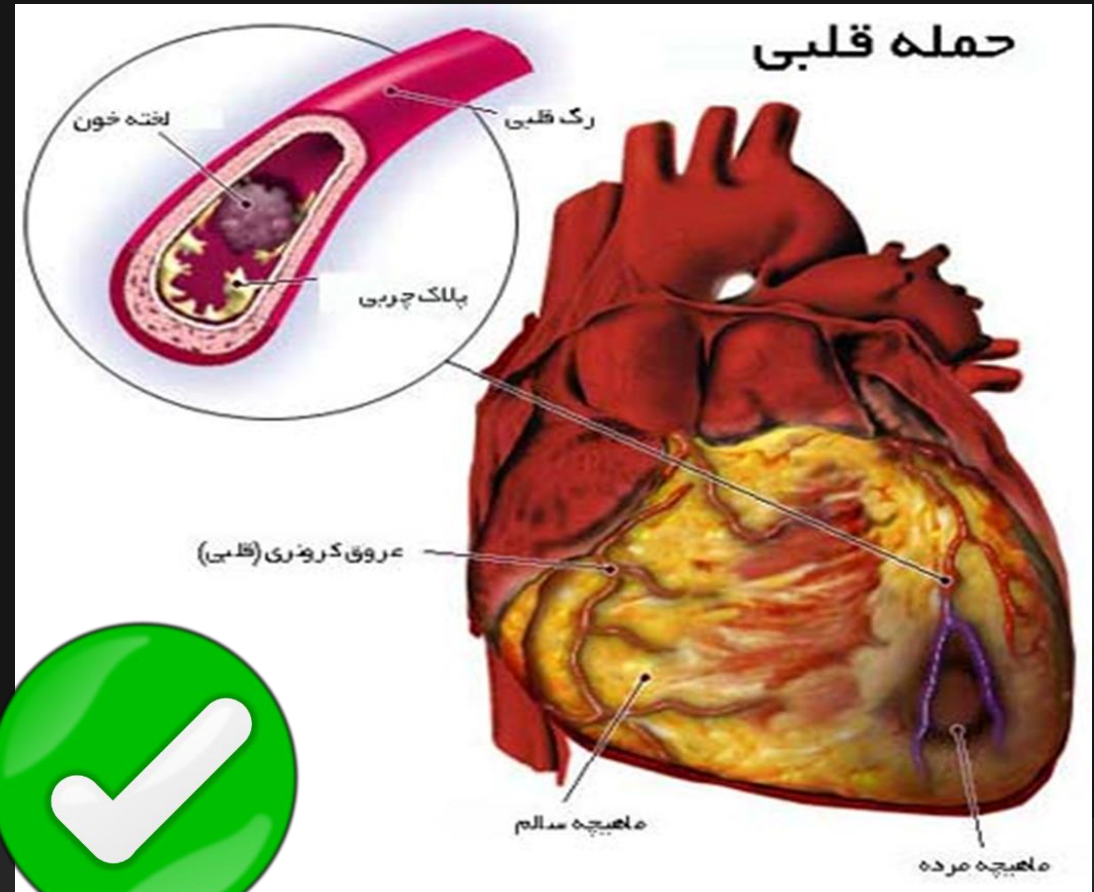
استفاده از تصاویر برای بهبود انتقال پیام:

- برخی تصاویر را لازم است در بطن و زمینه واقعی شان نمایش دهید.

فشار خون طبیعی زیر ۱۲۰/۸۰ mmHg می باشد. اگر شما بزرگسال بوده و فشار خون سیستولیک شما بین ۱۲۰-۱۳۹ mmHg و یا فشارخون دیاستولیک شما بین ۸۰-۸۹ mmHg یا (هر دو) می باشد، گفته می شود که شما مبتلا به مرحله پیش از فشار خون هستید.

پرفشاری خون، فشار سیستولیک برابر ۱۴۰ یا بیشتر و یا فشارخون دیاستولیک ۹۰ یا بیشتر است که البته باید به شکل طولانی مدتی، بالا بماند.

فشار خون در حقیقت مقدار نیرویی است که به دیواره سرخرگها وارد می شود



اصول نگارش محتوای پیام

استفاده از تصاویر برای بهبود انتقال پیام:

- برای نشان دادن جزئیات تصاویر بهتر است آنها را بزرگتر از اندازه واقعی شان به تصویر بکشید، اما برای جلوگیری از بدفهمی مخاطبین در خصوص اندازه، واقعی تصویر، از جسمی آشنا برای نشان دادن اندازه واقعی آن استفاده کنید.



اصول نگارش محتوای پیام

نکات مرتبط با ظاهر متن:

- اندازه قلم ۱۲ و ۱۴ برای نوشتن کلمات استفاده کنید. خواندن کلمات با سایز کوچک تر از ۱۲ برای بسیاری از مخاطبین و خصوصاً افراد با سواد سلامت ناکافی بسیار دشوار است.
- اندازه قلم برای سر تیتر ها و عناوین بایستی ۲ سایز بزرگتر انتخاب شود.
- شکل قلم یا نوع فونت باید به گونه ای مناسب و خوانا انتخاب گردد.

اصول نگارش محتوای پیام

نکات مرتبط با ظاهر متن:

- از بکارگیری حروف کج (*Italics*) و خط کشی شده (Underlining) اجتناب کنید. خواندن این سبک متون برای افراد با سواد سلامت ناکافی دشوار است.
- از حروف **تیره** در زمینه **روشن** استفاده کنید. خواندن حروف روشن در زمینه تیره دشوار است.

اصول نگارش محتوای پیام

نکات مربوط به ظاهر متن:

- فضای خالی را در رسانه های نوشتاری فراموش نکنید. به عقیده گرافيست های حرفه ای ۱۰ تا ۳۵ درصد از هر صفحه در رسانه های نوشتاری باید خالی باشد. در حاشیه و مابین ستون ها در رسانه ها باید فضای خالی $1/5$ تا $2/5$ سانتی متر را در نظر گرفت.
- هر موضوع را حتی الامکان در یک صفحه و یا در دو صفحه مقابل هم بیاورید.

اصول نگارش محتوای پیام

نکات مربوط به ظاهر متن:

- برای بهبود توانایی خواندن مخاطب بهتر است متن **unjustified** باشد.



Sample 1

This column does not have a right-justified margin. The spaces between words are even. The jagged right edge also makes it easier to distinguish one line from the others.



Sample 2

This column has right-justified margins. The spaces between words are uneven and the lines are all the same length. This can confuse readers, especially unskilled readers, and make it harder to differentiate one line from the others.

اصول نگارش محتوای پیام

نکات مربوط به ظاهر متن:

- پیام های کلیدی را در متن مشخص کنید مثلاً آنها را در کادرهای بسته قرار دهید.

