****

健康信使概述

# 谁是健康使者？

健康使者是经过培训的特奥会运动员，他们在社区内外担任**健康和保健的领导者、教育者、倡导者和榜样**。

# 为什么需要健康信使？

智障人士在获得优质医疗和服务方面遇到许多障碍。因此，他们面临着健康方面的差异，平均比没有智力障碍的人早死16至20年!

为了创建包容性的卫生系统，必须将智障人士纳入对话中。

健康使者培训的目的包括：

* 为运动员提供一套技术技能，提高他们在健康的各个方面（例如，健康、健身、与医疗保健提供者）成为领导者和倡导者的能力、
* 赋予运动员权力，以倡导智障人士的健康需求，以及
* 促进运动员的健康知识和健康行为的改变。

# 培训包括哪些内容？

特奥会健康使者培训的重点是三项成果：**授权、领导力和社区影响。**经过这些培训后，健康使者完全有能力带领他们的团队、家人、朋友和社区追求健康的生活方式，并倡导医疗机构和政府围绕智障人士的健康、保健服务、教育和资源采取包容性政策。

单一健康评估（SHE）在过去几年中询问了（并且已经询问了）作为新健康使者的运动员的培训数量。与特奥会健康计划的其他领域不同，SOI并没有就训练运动员成为新的健康使者的含义发布指导意见。因此，世界范围内存在着很多差异。

为了确保所有被统计和认定为健康信使的运动员都有最低水平的培训，SOI正在实施以下***新的健康信使最低培训标准。***

# 新的健康使者最低培训标准

**在2022年10月1日或之后被报告为新健康信使的运动员，必须完成符合新健康信使最低培训标准的培训。**为了区别于 "计划 "为健康信使提供的其他培训，该培训也可称为 "成为健康信使 "培训。

## 要求1--时间

该培训必须包括至少8个主动培训小时。

* 这些时间可以是面对面的或虚拟的，但不应该包括分配给休息或午餐的时间，除非在这些会议期间也有工作发生。
* 培训时间不需要连续进行--可以分几天或几周进行。

## 要求2--主题

以下主题必须至少涵盖所列时间段：

以下主题必须至少涵盖所列时间段：

|  |  |
| --- | --- |
| **主题** | **最短的时间** |
| 特奥会健康介绍和健康使者的作用 | 1小时 |
| 智障人士的健康差异 | 1小时 |
| 体育活动 | 1小时 |
| 营养学 | 1小时 |
| 情感健康 | 1小时 |
| 通讯 | 1小时 |
| 倡导 | 1小时 |

你会注意到，这些最短的时间加起来就是7小时的积极训练。这就为节目组留下了至少1个小时的时间，以增加额外的时间或根据运动员的需要来确定主题。

## 要求3--注册

所有新培训的健康信使必须在SOI的健康信使数据库中注册（使用健康信使信息表），这样项目才能将他们算作是新培训的。项目将继续在单一健康评估（SHE）中报告新培训的健康信使的数量。SOI将核对SHE中报告的人数与相应时期健康信使数据库中登记的人数。项目可能会被要求修改通过SHE数字报告的信息，或确保其运动员在数据库中的注册。

**目前，健康信使信息表有**[**英语**](https://app.smartsheet.com/b/form/0e1be8a1b99d41b0b43530771e890c1c)**和**[**西班牙语**](https://app.smartsheet.com/b/form/dc76b41833774271a02ce27021844508)**版本。**

## 要求4--激活规划

活动计划是计划健康使者的活动（要求5）。与之前的实践要求相比，活动可能没有那么精细/复杂，因为很多运动员和项目部认为这让人望而生畏或不堪重负。

激活计划可能是培训的一部分，也可能以单独的电话/会议的形式进行。健康信使的SO项目的工作人员应该与健康信使和他们的导师一起参加这个计划会议。对于那些没有想好具体激活方式的健康信使来说，SO项目的工作人员可以帮助他们在项目的计划活动中提供激活的想法和机会，并且/或者与优先或战略领域保持一致。

从实践到激活的想法是为了认识到一些健康使者可能还没有准备好 "组织舞蹈"，可能更喜欢在更多的指导和结构下练习他们的技能。

**项目必须非常小心，避免在激活计划中出现象征性的问题。如果运动员已经准备好计划他们自己的激活，请跟随他们的步伐。如果运动员仍然希望得到更多的支持，请准备好谈论不同的选择，以便运动员仍然有机会选择他们希望的激活方式。**

## 要求5 - 激活

# 所有新培训的健康使者必须在完成教学培训后的第一年内至少激活一次。这种激活必须用表格向SOI报告。

在接受培训的一年内，每个健康信使必须被激活。他们将与他们的特奥会项目紧密合作以实现这一目标。激活让健康使者有机会实践他们在培训中所学到的知识，并展示他们的领导技能。健康信使激活的一些例子是：

* 领导一项健身或健康挑战
* 举办健康活动，如健康和简单食谱的烹饪演示
* 参加与卫生决策人的会议
* 参加与健康有关的媒体采访，讨论一项新的健康倡议

## 要求6 - 评价

项目必须确保新的健康使者完成培训的三份评估表。这些评估表是

* ****[预测试、](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_eJUs03e5lSIk3VI)
* [培训结束后立即进行的后测](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_06tmoK3nMZxKMVo)，以及
* [培训后3个月的后测](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_ePXcjlINGTRzWom)。

这些评估应该以电子方式完成（通过上面的链接和健康信使资源页面）。项目可以考虑聘请顾问将这些数据输入其健康影响补助金的费用。

在非常有限的情况下，出于令人信服的原因，SOI 将考虑协助项目/地区对扫描的纸质评估表进行数据输入。请联系第四支柱小组讨论：healthmessenger@specialolympics.org。

# 培训资源

你可以[在这里](https://resources.specialolympics.org/health/health-messenger)访问所有健康信使的培训资源。

****当引用培训资源时，左边的符号会出现在本文件中。一些培训资源在本文件中被直接链接。

****

当培训资源必须直接从健康信使资源网站下载时，该符号显示为红色。