

مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

واحد آموزش و ارتقاء سلامت



یک عمر سلامتی با خود
مراقبتی

شعار ملی هفته سلامت 93



مقام معظم رهبری:



نهضت احیا و گسترش بهداشت و طب پیشگیری را با به کارگیری
و بسیج تمام امکانات موجود، آغاز نماییم.

خود مراقبتی چیست؟

خود مراقبتی شامل اقداماتی است که فرد از دانش و مهارت خود به عنوان یک منبع استفاده می کند تا "به طور مستقل" از سلامت خود مراقبت کند.

خود مراقبتی به مسئولیت پذیری افراد در مقابل سلامت خود از طریق اتخاذ سبک زندگی سالم، تدبیراندیشی جهت جلوگیری از رخداد حوادث و بیماری ها، نگهداری و استفاده صحیح از داروهای بدون نسخه در بیماری های جزئی و مراقبت بهینه بیماری های مزمن اطلاق می شود.



خود مراقبتی

داوطلبانه

آموخته شده

همگانی

بخشی از مراقبتها

عدم توانایی خود
مراقبتی

انواع خود مراقبتی

می توان در ۴ گروه زیر طبقه بندی کرد: 

خود مراقبتی برای حفظ سلامت

خود مراقبتی در ناخوشی های جزئی

خود مراقبتی در بیماری های مزمن

خود مراقبتی در بیماری های حاد

مزایای آموزشهای خود مراقبتی در بیماری های مزمن

□ مبتلایان به دیابت به طور متوسط در طول یک سال حدود ۳ ساعت با یک متخصص بهداشتی در تماس اند.

□ ۸۷۵۷ ساعت باقیمانده را با استفاده از همان توصیه هایی که در آن ۳ ساعت گرفته اند یا با استفاده از مهارت های خود مراقبتی می گذرانند.

مزایای خود مراقبتی

- ۴۰ درصد کاهش در مراجعه به پزشکان عمومی □
- ۱۷ درصد کاهش در مراجعه به پزشکان متخصص □
- ۵۰ درصد کاهش در مراجعه به مراکز اورژانس □
- ۵۰ درصد کاهش در بستری بیمارستانی □
- ۵۰ درصد کاهش در روزهای غیبت از کار □

مزایای خودمراقبتی

- برخی از مهمترین مزایای خودمراقبتی از این قرار است:
- انرژی ما را تجدید میکند.
- استرس ما را کاهش میدهد.
- چشم اندازی نو و احساسی مثبت برای زندگی به ما میبخشد.
- احساس شادی، آرامش و صلح را در ما ایجاد میکند.
- احساس سلامت و تندرستی در جسم خود میکنیم.
- اعتماد به نفس و عزت نفس ما را افزایش میدهد.
- شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیت ما را افزایش میدهد.

خود مراقبتی
فیزیکی

خود
مراقبتی
روانی
عاطفی

خود مراقبتی
اجتماعی

خود مراقبتی
روحی - معنوی



۱. خود مراقبتی فیزیکی

- خوردن منظم / خوردن غذای سالم
- انجام ورزش روزانه
- انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم پیشگیرانه
- دریافت خدمات و مراقبت های پزشکی مورد نیاز
- استراحت کافی هنگام بیماری
- داشتن خواب و استراحت کافی
- رفتن به تعطیلات
- اجتناب از دستگاهها ، لوازم و رفتار های پر خطر



نمونه خودمراقبتی فیزیکی

- ۳ تا ۴ بار در هفته پیاده روی کنم.
- یک بار در هفته شنا کنم.
- یک لیوان اضافی آب در روز بنوشم.
- یک قطعه اضافی از میوه در روز بخورم.
- ناهار را خودم درست کنم، به جای اینکه فست فود بخورم.
- محیط زندگی خودم را سر و سامان بدهم؛ هر بار یک اتاق یا کمد لباس را مرتب کنم

۲. خود مراقبتی روان شناختی

- اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر و تأمل
- مراجعه به روانپزشک یا روانشناس در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روانی
- انجام اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس خود
- توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود
- اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت

۲. خود مراقبتی عاطفی

- معاشرت و مراوده با دیگران
- برقراری ارتباط با افرادی که در زندگی مهم هستند
- تعامل مهربانانه با خود و دیگران
- افتخار به خود
- مطالعه مجدد کتاب های مورد علاقه
- گریه کردن وقتی لازم است
- جستجوی چیزهایی برای خندیدن
- بیان خشم خود به روشی سازنده
- اختصاص وقت برای بازی با فرزندان
-

نمونه روانی و عاطفی

- یاد بگیرم که وقتی لازم است بگویم نه، نه بگویم.
- زندگی در محل کار و خانه را از هم جدا کنم.
- احساسات خودم را بنویسم.
- با یک دوست یا مشاور مورد اعتماد صحبت کنم.
- به یک کلاس هنری بروم.
- به یک باشگاه ورزشی ملحق شوم.
- از یک موزه یا گالری بازدید کنم.

۳. خود مراقبتی اجتماعی

- انسان ها موجوداتی اجتماعی هستند.
- داشتن فعالیت اجتماعی و حفظ روابط بین فردی می تواند به ما کمک کند تا سلامت جسمی و روحی خوبی را حفظ کنیم.
- حفظ دوستی های نزدیک و تعامل اجتماعی باعث دوری از انزوا و عمر طولانی تر و تقویت سیستم ایمنی می شود.
- در میان خانواده و دوستان بودن باعث کاهش استرس می گردد.
- با افراد مثبت در ارتباط باشید، تا احساس خوبی در شما ایجاد گردد.



نمونه خود مراقبتی اجتماعی

- یک بار در هفته با دوستان خود ملاقات کنم.
- به گروه همسان خود ملحق شوم.
- زمان بیشتری با همسر خود بگذرانم.
- پیک نیک های خانوادگی داشته باشم.

۴. خود مراقبتی روحی - معنوی

- اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش
- کمک به نیازمندان
- مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی
- تلاوت و شنیدن قرآن
- خود مراقبتی شغلی / در محل کار
- گفتگوی دوستانه روزانه با همکاران
- اختصاص وقت کافی برای انجام کامل وظایف محوله
- چالش محل کار به صورت مطبوع و زیبا
- تعیین حد و مرز خود با مشتریان و همکاران
- همکاری با برنامه های ارتقای سلامت محل کار
-

نمونه روحی معنوی

- نمازم را به موقع بخوانم.
- هر روز قرآن بخوانم.
- به خانه سالمندان بروم و به مراقبت از سالمندان کمک کنم.
- وقتی را در طبیعت بگذرانم.

