

یک عمر سلامت با خود مراقبتی

خود مراقبتی، گام اول سلامت است. گام اول سلامت، همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبتهایی که به سلامت ما منجر می شود، محصول همین خودمراقبتی است؛ یعنی فعالیتهایی که خود یا خانواده مان برای حفظ یا ارتقای سلامت مان، پیشگیری از ابتلای مان به بیماری، درمان بیماری مان یا کاهش عوارض آن انجام می دهیم. بین اعضای خانواده، معمولاً مادران مهم ترین نقش مراقبتی را بر عهده دارند.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

خود مراقبتی یعنی چه؟

خود مراقبتی عملی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می کند تا " به طور مستقل " از سلامت خود مراقبت کند.

منظور از " به طور مستقل "، تصمیم گیری درباره خود و با اتکا به خود است. البته این تصمیم گیری می تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیر تخصصی از دیگران نیز باشد.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

خود مراقبتی یعنی چه؟

خودمراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود حفاظت کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را مراقبت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند. خودمراقبتی به وضوح موجب افزایش کارایی و مهارت های فردی می شود و یکی از مفاهیم اصلی برای تأکید بر رفتار سالم است.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

ویژگی های خود مراقبتی

- ✓ رفتاری است داوطلبانه
- ✓ فعالیتی است آموخته شده
- ✓ حق و مسئولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان
- ✓ بخشی است از مراقبتهای نوزادان، کودکان، نوجوانان و سالمندان
- ✓ و بزرگسالانی که قادر به خود مراقبتی نیستند، نیازمند دریافت مراقبت های بهداشتی ااریه دهندگان خدمات اجتماعی یا بهداشتی خواهند بود.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

انواع خود مراقبتی

➤ خود مراقبتی برای حفظ سلامت Self-care of Healthy State

➤ خود مراقبتی در ناخوشیهای جزئی Self-care of Minor Ailment

➤ خودمراقبتی در بیماریهای مزمن Self-care of Chronic Diseases

➤ خود مراقبتی در بیماریهای حاد Self-care of Acute illness

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

خودمراقبتی برای حفظ سلامت

مطالعه ای در سال ۱۳۸۲ نشان داد که بخش عمده ساله‌های از دست رفته عمر در کشور ما به سبب مرگ زودرس و معلولیت ناشی از حوادث، بیماری‌های روانی و اختلالات رفتاری و همچنین بیماری‌های قلبی است. کاهش بار این بیماری‌ها قطعاً مستلزم ارتقای سطح آگاهی مردم و تغییر رفتار سلامت آنهاست. منبع اطلاعات بیشتر مردم در حوزه سلامت معمولاً نشریات، اینترنت و تلویزیون است؛ این در حالی است که متأسفانه فقط کسر کوچکی از این اطلاعات، مستند و قابل اعتماد هستند.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

خودمراقبتی در بیماریهای جزئی

بخش عمده ای از بیماریها را بیماریهای جزئی تشکیل می دهند؛ بیماریهایی که در مدتی کوتاه، بدون درمان یا با درمان های خانگی ساده بهبود می یابند. توصیه های خودمراقبتی در چنین مواردی می تواند مردم را توانمند کند تا به طور مناسبی مشکل خود را حل کنند و از دریافت غیرضروری دارو اجتناب کنند.

آموزش همگانی سلامت و ارائه منابع اطلاعاتی قابل اعتماد برای خودمراقبتی در بیماریهای جزئی می تواند دست کم جلوی یک پنجم از مراجعات پزشکی بی مورد را بگیرد. اگر صرفه جویی های ناشی از عدم نیاز به غیبت از کار برای مراجعه به پزشک و کاهش هزینه های حمل و نقل را هم به عدد فوق بیفزاییم، صرفه جویی نهایی بسیار بزرگ تر خواهد بود.

سلامت
با خود مراقبتی

خودمراقبتی در بیماریهای مزمن

بیماری های مزمن به عنوان چالش اصلی نظام های سلامت در قرن بیست و یکم مطرح شده اند. یافته های پژوهشی نشان داده است که خودمراقبتی در بیماریهای مزمن می تواند تا حد زیادی استفاده از منابع نظام ارائه خدمات سلامت را کاهش دهد، به طوری که نتیجه آن ۴۰٪ کاهش در مراجعه به پزشکان عمومی، ۱۷٪ کاهش در مراجعه به پزشکان متخصص، ۵۰٪ کاهش در مراجعه به مراکز اورژانس، ۵۰٪ کاهش در بستری بیمارستانی، ۵۰٪ کاهش در روزهای غیبت از کار خواهد بود.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

مثلث خودمراقبتی

رفتار خودمراقبتی بر دو محور “ تقاضای خودمراقبتی ” و “ عاملیت خودمراقبتی ” استوار است.

“عاملیت” به معنای وجود توانمندی برای اتخاذ یک رفتار است که خود سه بعد فردی، اجتماعی و رفتاری دارد.

بعد فردی شامل : خودکارآمدی و نظام ارزشی فرد است.

بعد اجتماعی شامل : شبکه حمایت اجتماعی تأمین کننده عوامل انگیزشی، تجهیزاتی و اطلاعاتی لازم است.

بعد رفتاری شامل: مهارتهای زندگی و مهارتهای سلامتی است که این مهارت ها خود توسط شبکه حمایت اجتماعی در اختیار فرد قرار گرفته و به او آموزش داده می شود.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

مؤلفه های سه گانه خودمراقبتی

مؤلفه های توانمندسازی افراد برای خودمراقبتی را می توان به یک مثلث تشبیه کرد؛ مثلی که یک ضلع آن، نظام رفتاری است. ضلع دیگرش نظام ارزشی و نگرش او نسبت به کنترل (عوامل فردی) و ضلع دیگر، محیط اجتماعی یا زیستی (عوامل اجتماعی) است.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

مولفه های سه گانه خودمراقبتی



یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

عوامل فردی

■ خودکارآمدی:

اعتماد فرد به توانایی اش در سازماندهی و انجام سلسله اقدامات لازم برای رسیدن به هدفی خاص

■ خودانگاره:

مجموعه افکار و احساسات فرد است نسبت به خودش که بر اساس آن فرد به “ذهنیتی از اینکه کیست و چیست” می رسد.

■ مکان کنترل سلامت:

کنترل به معنای اعتماد به این است که فرد می تواند از میان گزینه هایی که هر یک به طور مجزا می توانند به نتیجه مورد نظر منجر شوند، یکی را انتخاب نماید.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

منابع خودکار آمدی

- تجارب مثبت

- استفاده از تجربه دیگران

- ترغیب اجتماعی

- تفسیر فرد از وضعیت عاطفی و فیزیولوژیک خود

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

عوامل رفتاری

فرد از طریق رفتار خود با اجتماع در تعامل است. رفتار فرد می تواند، تقویت کننده سیستم حمایت اجتماعی و یا برعکس تضعیف کننده آن باشد. رفتارهای مورد نظر شامل مهارت های زندگی و مهارت های سلامتی است. از آنجا که اجتماعی شدن در انسان فرایندی آموختنی است، آموزش مهارت های زندگی و مهارت های سلامتی نقش تعیین کننده ای در اتخاذ رفتار خودمراقبتی دارد. آموزش این مهارت در اصل وظیفه سیستم حمایت اجتماعی است.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

عوامل محیطی (اجتماعی)

نقش محیط در اتخاذ رفتار خودمراقبتی، غیر قابل تردید و شاید مهم ترین است. این محیط شامل محیط زیست و محیط اجتماعی است. تاثیر محیط اجتماعی، ترغیب و یا ممانعت از ایجاد رفتار خودمراقبتی است. محیط اجتماعی، متشکل از سیستم سیاستگذاری از یک سو و محیط فرهنگی از سوی دیگری تواند چنین نقشی را ایفا کند.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

وظیفه شبکه حمایت اجتماعی ترغیب کننده اتخاذ رفتار خود مراقبتی

- عوامل انگیزش مثبت
- تسهیلات لازم برای دریافت و انتقال دانش و مهارت های لازم برای خودمراقبتی
- دانش و سواد بهداشتی

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

به سوی خودمراقبتی

اولین گام برای برنامه ریزی به منظور خودمراقبتی

خودآگاهی

است.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

خود آگاهی؛ گام اول

برای خودمراقبتی باید در مورد آنچه که هستیم، آنچه که می خواهیم باشیم و دلایل مان برای چنین قصدی، دیدگاه روشنی داشته باشیم و بعد باید توانمند شویم تا آگاهانه و فعالانه، آنچه را که می خواهیم، تبدیل به واقعیت کنیم. همه ما از نقاط ضعف و قوت خود، آگاه هستیم و این آگاهی، به ما قدرتی می دهد که با آن می توانیم تغییراتی را به وجود بیاوریم که زندگی خود را عوض کنیم.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

مزایای خود مراقبتی

- ❖ انرژی ما را تجدید می کند.
- ❖ استرس ما را کاهش می دهد.
- ❖ چشم اندازی نو و احساسی مثبت برای زندگی به ما می بخشد.
- ❖ احساس شادی، آرامش و صلح را در ما ایجاد می کند.
- ❖ احساس سلامت و تندرستی در جسم خود می کنیم.
- ❖ اعتماد به نفس و عزت نفس ما را افزایش می دهد.
- ❖ شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیت ما را افزایش می دهد.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

ترسیم چشم اندازی جامع

طراحی یک برنامه خودمراقبتی، نیازمند توجه به همه عناصر زندگی است. این عناصر در چهار دسته طبقه بندی می شود:

- جسمی
- روانی و عاطفی
- اجتماعی
- معنوی

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

خودمراقبتی جسمی

خودمراقبتی جسمی نیازمند زیست سالم است. این بخش از خود مراقبتی شامل فعالیت ها و تمرینات ورزشی و خوردن غذای سالم می شود. خود مراقبتی جسمی به معنی توجه به محیط پیرامون مان نیز می شود. توسعه محیطی آرام و بی سروصدا، عنصری کلیدی برای خودمراقبتی است.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

خودمراقبتی روانی و عاطفی

نیازهای عاطفی و روانی ما در برگیرنده احساسی است که نسبت به خودمان و توانایی هایمان برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات داریم. در واقع سلامت روانی و عاطفی به جای نبودن بیماریهای روانی، به وجود ویژگیهای مثبت اشاره دارد.

افراد سالم از لحاظ عاطفی و روانی، قادرند با شرایط سخت مقابله کنند و نگرش مثبت شان به زندگی را حفظ کنند.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

خودمراقبتی اجتماعی

نیازهای اجتماعی شامل نیاز به تعلق، عشق و محبت است. روابط اجتماعی ما برای حفظ سلامت روانی و همچنین سلامت جسمی مان بسیار حیاتی است.

داشتن فعالیت اجتماعی و حفظ روابط بین فردی می تواند به ما کمک کند تا سلامت جسمی و روحی خوبی را حفظ کنیم. هنگامی که توسط افراد مثبت احاطه شوید، ناممکن ها ممکن می شود. با افرادی که به شما احساس خوبی در مورد خودتان می دهند، در ارتباط باشید.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

خود مراقبتی معنوی

خود مراقبتی معنوی با درک معنای واقعی زندگی و هویت واقعی مان مرتبط است. ما بیشتر از یک جسم هستیم؛ روحی پاک داریم که با آن می توانیم وجودمان را توسعه دهیم. در واقع، با تصدیق این امر، وارد قلمرویی بالاتر از خودآگاهی می شویم که به آن بیداری معنوی می گویند؛ درجه ای از معرفت که در آن به درک جدیدی از زندگی خود و خالق هستی می رسیم.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

از کجا باید شروع کرد؟

برای طراحی برنامه خودمراقبتی فردی، باید ابتدا وضعیت سلامت خود را ارزیابی کنیم. این کار می تواند به صورت خودارزیابی یا ارزیابی توسط تیم سلامت صورت گیرد. برای این کار باید با پزشک خانواده خود مشورت کنیم و با راهنمایی و حمایت او رفتارهای نیازمند تغییرمان را مشخص سازیم. سپس باید ببینیم که چقدر برای تغییر رفتار مورد نظر آمادگی داریم.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

از کجا باید شروع کرد؟

- تعیین مرحله تغییر رفتار

- کسب آمادگی برای اقدام

- ارزیابی مستمر برنامه خودمراقبتی

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

تعیین مرحله تغییر رفتار



■ پیش قصد

■ قصد

■ آماده

■ عمل

■ حفظ و توصیه

یک عمر سلامت،
با خود مراقبت

کسب آمادگی برای اقدام

برای خودمراقبتی باید آماده اقدام شویم. کسب آمادگی برای اقدام بیشتر شبیه تصمیم گیری است تا یک مهارت. منظور از برنامه اقدام، یک برنامه کوتاه مدت فردی برای تغییر رفتار است.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

دستور العمل کسب آمادگی برای اقدام به خودمراقبتی

- ✓ هدف واضح و مشخصی را که قصد داریم انجام دهیم، مشخص کنیم. (من در روز ۴۰۰ متر پیاده روی می کنم.)
- ✓ زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم. (ساعت ۱۰ صبح روز پنج شنبه)
- ✓ میزان رسیدن به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم. (مسافتی را که هر روز می دویم)
- ✓ پیمان ببندیم. به شخص دیگری از اطرافیان مان بگوییم که چه هدفی را دنبال می کنیم و زمان خاتمه آن، قرار است چه هنگامی باشد و از او بخواهیم که در انجام کار، مراقب ما باشد.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

دستورالعمل کسب آمادگی برای اقدام به خودمراقبتی

- ✓ در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم. (به مراقب خود بگوییم که در صورت قصور در انجام فعالیت، او را برای نهار بیرون می بریم)
- ✓ کوچک و محدود فکر کنیم. (تنها انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی ۳ تا ۵ روز در هفته برای شروع فعالیت بدنی می تواند نقش مؤثری در کاهش وزن داشته باشد)
- ✓ محصول، بازده یا پیامد رفتار خود را مشخص کنیم. (چند کیلو وزن در هفته کم خواهیم کرد)
- ✓ از یادآورها، استفاده کنیم. (گذاشتن کفش ورزشی در ماشین)

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

دستور العمل کسب آمادگی برای اقدام به خودمراقبتی

- ✓ برنامه ریزی کنیم. (برنامه ای منظم به صورت روزانه، هفتگی یا ماهانه به منظور ملاقات یا تماس با پزشک خود ترتیب دهیم)
- ✓ نمودار تحقق اهداف خود و روند آن را رسم کنیم. (کاهش وزن خود را به صورت نمودار توزین هفتگی یا ماهانه رسم و آن را در محلی که هر روز می بینیم، نصب کنیم)
- ✓ در مورد رفتارمان از دیگران بازخورد بگیریم.
- ✓ هرگز مایوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.
- ✓ قدرت ها و موفقیت هایمان را در کنترل رفتارمان برجسته کنیم.
- ✓ مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

ارزیابی مستمر برنامه خودمراقبتی

با استفاده از ابزار زیر می توانیم راه کارهای مؤثر برای خودمراقبتی مان را ارزیابی کنیم. برای این کار می توانیم بعد از تکمیل پرسش نامه زیر در تمام حیطه های خودمراقبتی، مواردی را که باید در هر یک از حیطه ها بهبود بخشیم، شناسایی و برای خود مراقبتی در هر مورد برنامه ریزی و اقدام کنیم. از مقیاس زیر می توانیم برای درجه بندی میزان خودمراقبتی مان در موارد مختلف هر یک از حیطه های خودمراقبتی استفاده کنیم.

■ همیشه (۵نمره)

■ گاهی از اوقات (۴ نمره)

■ به ندرت (۳ نمره)

■ هرگز (۲ نمره)

■ در این مورد برنامه ای ندارم (۱ نمره)

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

خود مراقبتی فیزیکی

- خوردن منظم/خوردن غذای سالم: صبحانه، ناهار، شام و میان وعده های سالم
- انجام ورزش روزانه: پیاده روی، دویدن، شنا و
- انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم پیشگیرانه
- دریافت خدمات و مراقبتهای پزشکی مورد نیاز
- استراحت کافی هنگام بیماری
- داشتن خواب و استراحت کافی
- سایر موارد

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

خود مراقبتی روان شناختی

- اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر و تأمل
- مراجعه به روان پزشک یا روان شناس در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روانی
- انجام اقدامات لازم برای کاهش استرس خود
- توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود
- سایر موارد

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

خودمراقبتی عاطفی

- معاشرت و مراوده با دیگران
- برقراری ارتباط با افرادی که در زندگی ام مهم هستند
- تعامل مهربانانه با خود و دیگران
- افتخار به خود
- گریه کردن وقتی که لازم است
- اختصاص وقت برای بازی با فرزندان
- سایر موارد

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

خود مراقبتی شغلی / در محل کار

- خوردن ناهار روزانه با همکاران
- گفتگوی دوستانه روزانه با همکاران
- اختصاص وقت کافی برای انجام کامل وظایف محوله
- تعیین حد و مرز خود با مشتریان و همکاران
- شناسایی و استفاده از روش های ارتقای شغلی و حرفه ای
- سایر موارد

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی



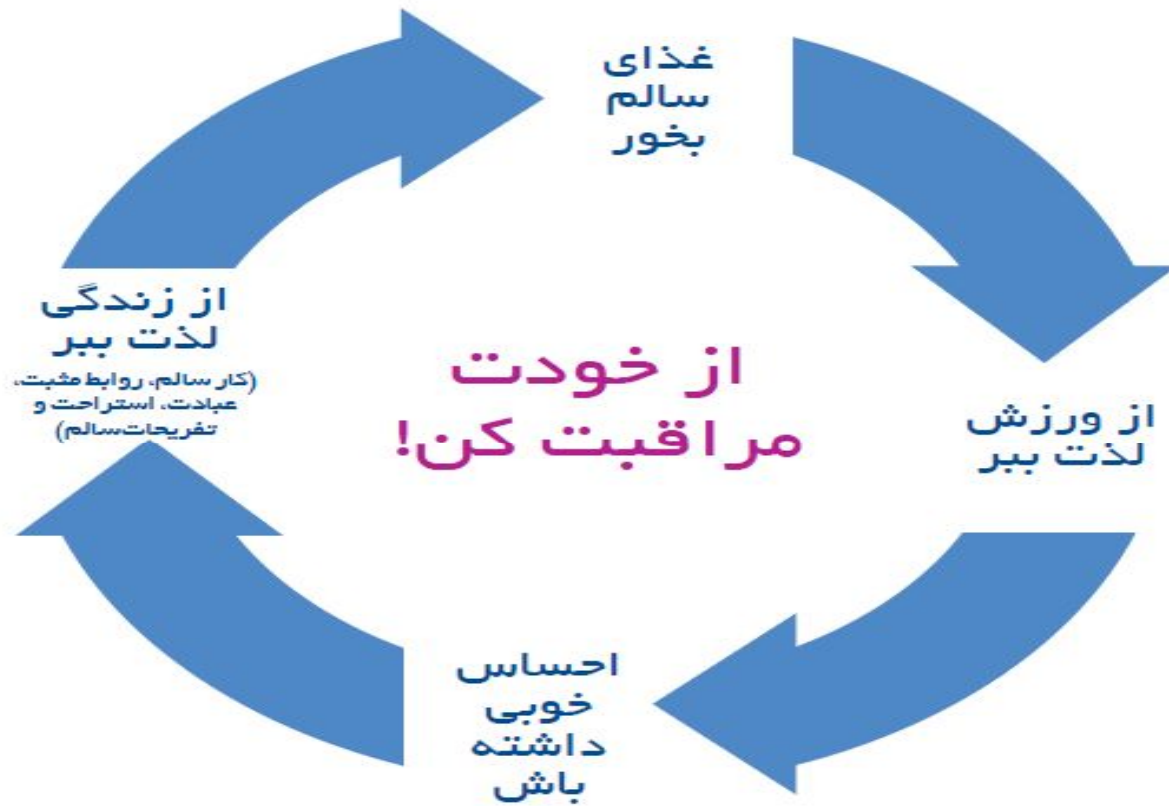
باید توجه داشته باشیم که رسیدن به تعادل بین تمامی حیطه های فوق
نیز مسأله مهمی است:

- لازم است تلاش کنیم که به تعادل بین زندگی کاری و زندگی روزمره
خود برسیم.

- لازم است تلاش کنیم که به تعادل بین کار، خانواده، روابط با دوستان،
تفریح و استراحت برسیم.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبت

خلاصه اینکه



یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

برنامه ریزی برای خود مراقبتی

طراحی برنامه خود مراقبتی فردی، کار مهمی است. در این مرحله، اهداف خود مراقبتی مان تابع تعهد واقعی ما نسبت به اجرای آن است. چنین تعهدی تنها زمانی ممکن است که تشخیص دهیم چنین برنامه ای برای رفاه و تندرستی مان ضروری است و ارزش وجودی خودمان و نیازهایمان را باور داشته باشیم.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

نکات کلیدی برای طراحی برنامه خود مراقبتی

➤ **به گام های کودکان نگاه کنیم.**

خود را با ایده های پر آب و تاب خسته نکنیم. بهتر است چیزهای کوچک و ساده را برای شروع کردن انتخاب کنیم.

➤ **برنامه خود را عملی کنیم.**

با تمرکز بر برنامه، اهداف مان را عملی سازیم.

➤ **به خودمان آسان بگیریم.**

بهتر است به یاد داشته باشیم زمانی که کار جدیدی را شروع می کنیم، نیازمند صرف زمانی برای تنظیم و یادگیری آن هستیم.

➤ **به مربی درون خود گوش کنیم.**

شروع کنیم به گوش دادن به ندای حمایت مربی درون خود. مربی درون مان همیشه ما را تشویق می کند. او آن بخشی از وجود ماست که می خواهد موفق شویم، پس باید بلند شویم و برنامه مان را اجرا کنیم.

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

نمونه برنامه خود مراقبتی

۳ تا ۴ بار در هفته پیاده روی کنم.	جسمی
یک لیوان اضافی آب در روز بنوشم.	
محیط زندگی خودم را سر و سامان دهم؛ هر بار یک اتاق یا کمد لباس را مرتب کنم.	
ناهار را خودم درست کنم، به جای اینکه فست فود بخورم.	
یاد بگیرم که وقتی لازم است بگویم نه، نه بگویم.	روانی و عاطفی
زندگی در محل کار و خانه را از هم جدا کنم.	
احساسات خودم را بنویسم.	
به یک باشگاه ورزشی ملحق شوم.	
یک بار در هفته با دوستان خود ملاقات کنم.	اجتماعی
به گروه همسان خود ملحق شوم.	
شب را با همسر خود بگذرانم.	
پیک نیک های خانوادگی داشته باشم	
نمازم را به موقع بخوانم.	معنوی
هر روز قرآن بخوانم.	
به خانه سالمندان بروم و به مراقبت از سالمندان کمک کنم.	
وقتی را در طبیعت بگذرانم.	