

## یک عمر سلامت با «خود مراقبتی»



### بسته آموزشی خود مراقبتی

به مناسبت هفته سلامت (یکم الی هفتم اردیبهشت 1393)

شبکه بهداشت و درمان شهرستان شفت

واحد آموزش سلامت

## مقدمه

هفتم آوریل برابر با ۱۸ فروردین ،روز جهانی بهداشت نام گرفته سازمان بهداشت جهانی ، شعار روز جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۴ را ، بیماری منتقله از طریق ناقلین (diseases is vector-borne) نام گذاری کرده است.

با توجه به ضرورت ترویج رویکرد خودمراقبتی برای پیشگیری اولیه از عوامل خطر بیماری های غیرواگیر و به منظور توانمندسازی مردم برای خودمراقبتی با رعایت سبک زندگی سالم و عاری از ریسک فاکتورهای بیماری های غیرواگیر، شعار اصلی هفته سلامت سال ۱۳۹۳ از سوی وزارت بهداشت ، **یک عمر سلامت با ((خود مراقبتی))** اعلام شده و یکم الی هفتم اردیبهشت ۹۳ نیز به عنوان هفته سلامت در نظر گرفته شده است.

هفته سلامت فرصت مغتنمی است تا با بیان اهمیت و جایگاه بسیار مهم و سهم آن در تحقق توسعه پایدار، بر مشارکت مردم و همراهی مجموعه نهادهای حاکمیتی و اجرایی تاکید شود. اساس برنامه های هفته سلامت افزایش توانمندی مردم برای خودمراقبتی است . باید به سمتی برویم که مردم با اصلاح سبک زندگی خود بتوانند خودشان از سلامتشان مراقبت کنند و اگر هم با بیماری مواجه شدند بتوانند با اقدامات به موقع از شدت بیماری بکاهند و از تشدید عوارض بیماری کم کنند

## خود مراقبتی (self care) چیست؟

خودمراقبتی شامل اقدامات و فعالیت های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است که فرد به منظور تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده اش انجام می دهد. خودمراقبتی قسمتی از زندگی روزانه مردم و شامل مراقبتی است که به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان و اجتماعات محلی نیز گسترش می یابد. در واقع خودمراقبتی شامل اعمالی است که مردم انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را بهبود بخشند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد و یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند خود مراقبتی ، گام اول سلامت است. گام اول سلامت ، همین است که مایاد بگیریم ، خودمان از خودمان مراقبت کنیم. تخمین زده می شود که ۶۵ تا ۸۵ درصد همه مراقبت های سلامتی به وسیله خود شخص و خانواده اش، بدون دخالت متخصصان اعمال می شود که در آن از روش های سنتی و غیر طبی یا معالجه بیماری با اضراد آن استفاده می شود.

خودمراقبتی در برگیرنده فعالیتهایی مشتمل بر ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری، درمان بیماری و مصدومیتها و درمان و توان بخشی بیماری های مزمن است . تاثیر خودمراقبتی بر بهبود پیامدهای سلامت و کاهش هزینه ها در مطالعات متعدد به اثبات رسیده است . خود مراقبتی جایگزین مراقبت تخصصی نیست ، بلکه مکمل آن و یکی از عوامل تعیین کننده میزان و چگونگی استفاده از آن است. خود مراقبتی به معنی استقلال از سیستم مراقبت نیست و بیشتر بر جنبه هایی که تحت کنترل فرد هستند، تمرکز دارد.

## تفاوت خودمراقبتی با خوددرمانی: گاهی اوقات از مفهوم خودمراقبتی برداشت غلطی صورت می گیرد و با خود درمانی اشتباه می شود. خوددرمانی به مفهوم اقدام

به درمان بدون داشتن اطلاعات کافی در زمینه علایم و بیماریها یا تصمیم گیریهای خودسرانه و غیر استاندارد درمانی است . از جمله رفتارهای خودسرانه ای که با استانداردهای خود مراقبتی تطبیق ندارد، استفاده نابجا از دارو می باشد که نه تنها موجب درمان بیماری نمی شوبلکه باعث ایجاد عوارض دارویی در طولانی مدت نیز می شود .

## آموزش و اطلاع رسانی

آموزش و اطلاع رسانی، در گسترش فرهنگ خودمراقبتی و توانمندسازی مردم برای حفظ سلامت خود، نقش بسیار مهم و اساسی دارد.

با گسترش این فرهنگ در سایه مشارکت مردمی و همکاری های بین بخشی می توان در پیشبرد برنامه های سلامت جامعه و کاهش مرگ و میر در کشور، گام موثری برداشت. اطلاع رسانی ها باید به گونه ای باشد که مردم از برنامه های اصلاح سبک زندگی استقبال کنند و نگاه قدیمی به سلامت، که آن را تنها در تجویز دارو و بستری شدن در بیمارستان می دانند تغییر پیدا کند و مردم توجه شوند که طراحی و اجرای برنامه های پیشگیرانه نتایج زودرس ندارد و برای نهادینه کردن این فرهنگ باید تلاش زیادی صورت گیرد .  
برای اساس نظام های سلامت به این سمت می روند که با رویکردی ارتقایی در سلامت، مردم به دانش و مهارتی دست پیدا کنند که بتوانند سبک زندگی سالمی را تجربه کنند و در اثر هم بر سایر رفتارهایی که در کنار آن قرار می گیرد، سلامت جامعه را نیز حفظ کرده و ارتقاء دهند .  
وقتی افراد آموزش دیدند که مراقب خود باشند، بخش عظیمی از بیماری های غیرواگیر قابل پیشگیری و عوامل خطرناک، کنترل میشوند.

هر مثال خاص از رفتار بهداشتی می تواند جزیی از خود مراقبتی را در خود داشته باشد که دامنه اش از خود مراقبتی ۱۰۰ درصد (مثل مسواک زدن منظم روزانه) تا مراقبت حرفه ای ۱۰۰ درصد (مثل جراحی اعصاب) متغیر است.

### تا چه اندازه مراقب خود هستیم؟

بدن، ذهن، احساسات ما به ما می گویند به اندازه ای که نیاز دارند، مراقبشان هستیم یا نه؟ علایم زیر به ما کمک می کنند، بدانیم آیا به اندازه کافی از خود مراقبت می کنیم یا نه .

- ۱- پایین بودن انرژی ۲- استرس و ناامیدی ۳- کمبود انگیزه ۴- کمبود شور و اشتیاق به زندگی ۵- مشکلات عاطفی (به راحتی گریه کردن، زود از کوره در رفتن و غیره)

### مزایای خود مراقبتی

برخی از مهمترین مزایای خود مراقبتی از این قرار است :

- ۱- انرژی ما را تجدید می کند ۲- استرس ما را می کاهد ۳- چشم اندازی نو و احساسات مثبت برای زندگی به ما می بخشد ۴- احساس شادی، آرامش و صلح را در ما ایجاد می کند . ۵- اعتماد به نفس و عزت نفس ما را افزایش می دهد ۶- شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیت ما را افزایش می دهد .

### ترسیم چشم اندازی جامع

طراحی یک برنامه خود مراقبتی نیازمند توجه به همه عناصر زندگی است. این عناصر در ۴ دسته طبقه بندی می شود. جسمی، روانی/عاطفی، اجتماعی و معنوی. برای ترسیم چنین چشم اندازی، ابتدا باید برنامه خود مراقبتی مورد نظرمان را تجسم کنیم، یعنی در مورد چیزهایی که می خواهیم تغییر دهیم یا چیزهایی که می خواهیم تقویت کنیم، فکر کنیم .

## از خودت مراقبت کن

برنامه خود مراقبتی هر فردی مختص خود اوست. باید کمی به آنچه برای ما ارزش دارد، فکر کنیم. اینکه چه چیزی برای ما مهم است؟ چه کاری را دوست داریم انجام دهیم؟ آیا سرگرمی یا علاقه ای وجود دارد که دوست داشته باشیم به آن بپردازیم و آن را نادیده گرفته باشیم؟ آیا چیزی هست که دوست داشته باشیم انجام دهیم، ولی قبلاً هرگز برای انجام آن تلاشی نکرده باشیم؟ برنامه ما ممکن است شامل ترک سیگار و یا تغییر عاداتهای غذایی باشد و یا کاهش زمانی که برای کار با کامپیوتر یا تماشای تلویزیون صرف می کنیم. بیایید از همین امروز برای خودمراقبتی برنامه ریزی کنیم. برای اجرای برنامه با خودمان پیمان ببندیم و برنامه مان را اجرا کنیم. بزرگی یا کوچکی برنامه مهم نیست، مهم اجرای آن است، بیایید برای تغییر برنامه ریزی کنیم.

### نمونه برنامه خود مراقبتی

معنوی	اجتماعی	روانی و عاطفی	جسمی
نماز را به موقع بخوانم .	یک بار در هفته با دوستان خود ملاقات کنم.	یاد بگیریم که وقتی لازم است بگوییم نه - ( نه بگوییم)	۳ تا ۴ بار در هفته پیاده روی کنم
هر روز قرآن بخوانم .	به گروه همسان خود ملحق شوم.	زندگی در محل کار و خانه را از هم جدا کنم .	یک بار در هفته شنا کنم
به خانه سالمندان بروم و به مراقبت از سالمندان کمک کنم.	شب را با خانواده خود بگذرانم	احساسات خودم را بنویسم .	یک لیوان اضافی آب در روز بنوشم
وقتی را در طبیعت بگذرانم.	پیک نیک های خانوادگی داشته باشم .	با یک دوست یا مشاور مورد اعتماد صحبت کنم .	یک قطعه اضافی از میوه در روز بخورم
		به یک کلاس هنری بروم.	ناهار را خودم درست کنم ، به جای اینکه فست فود بخورم
		به یک باشگاه ورزشی ملحق شوم. از یک موزه یا گالری بازدید کنم.	محیط زندگی خودم را سروسامان بدهم ، هر بار یک اتاق یا کمد لباس را مرتب کنم

### برنامه خود مراقبتی شما چیست؟