

ابعاد خود مراقبتی

خود مراقبتی فیزیکی

- خوردن منظم/ غذای سالم
- انجام ورزش روزانه
- انجام معاینات پزشکی ادوراری و منظم پیشگیرانه
- دریافت خدمات و مراقبتهای پزشکی مورد نیاز
- استراحت کافی در بیماری
- انجام فعالیت فیزیکی منظم
- داشتن خواب و استراحت کافی
- پوشش مناسب براساس فصول سال
- رفتن به تعطیلات
- اجتناب از دستگاهها، لوازم و رفتار پرخطر
- سایر موارد

خود مراقبتی روان شناختی

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

خود مراقبتی عاطفی

- معاشرت و مراوده با دیگران
- برقراری ارتباط با افرادی که در زندگی ام مهم هستند
- تعامل مهربانانه با افرادی که در زندگی ام مهم هستند
- افتخار به خود
- مطالعه کتاب هایی که دوستشان دارم
- گریه کردن در وقتیایی که لازم است
- جستجوی چیزهایی برای خندیدن
- بیان خشم خود به روشی سازنده
- اختصاص وقت برای بازی با فرزندان

خود مراقبتی روحی - معنوی

- اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش
- انجام کارهای خیریه و عام المنفعه
- کمک به نیازمندان
- شکر گزاری نعمت های الهی
- ارزشمند دانستن خوش بینی و امید
- مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی
- تامل در ارزشها
- تلاوت و شنیدن آیات قران
- سایر موارد

خود مراقبتی شغلی

- گفتگوی دوستانه روزانه با همکاران
- اختصاص وقت کافی برای انجام کامل وظایف محوله
- انجام نظارت و مشورت منظم
- عضویت در گروههای همسان محل کار
- همکاری با برنامه های ارتقای سلامت محل کار
- سایر موارد

چگونه برنامه ریزی کنیم؟

- وضعیت سلامتی خود را ارزیابی کنید. این کار میتواند توسط خودتان و توسط تیم سلامت صورت بگیرد باتوجه به مشکلی که شاید داشته باشید. برنامههای مناسب طراحی کنید
- برای طراحی برنامه خود مراقبتی در صورت نیاز از متخصص مربوطه کمک بگیرید. .
- به تغییر رفتار و آمادگی برای اقدام فکر کنید. من باید ورزش کنم.
- سبک زندگی سالم را انتخاب کنید .
- برای رسیدن به اهدافتان برنامه ریزی کنید .
- اهداف خود را مشخص کنید . مثلا در روز ۴۰۰ متر پیاده روی میکنم .
- اهداف کوتاه مدت داشته باشید .
- هیچ گاه مایوس نشوید .
- ارزیابی مستمر از برنامه تان داشته باشید که به اهدافتان رسیده اید یا نه . آیا همیشه برنامه ام را اجرا میکنم یا نه ؟



دانشگاه علوم پزشکی
و
خدمات بهداشتی، درمانی استان اردبیل

مرکز آموزشی درمانی علوی

یک عمر سلامت با خرد مراقبتی

تهیه و تنظیم: ناهید پناهی (کارشناس آموزش بیمار)

تأیید کننده: کار گروه علمی مرکز آموزشی درمانی علوی

تاریخ تهیه: ۱۳۹۷

خود مراقبتی چیست؟

خود مراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم بتوانند برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود حفاظت کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماریها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشیها و وضعیتهای مزمن را مراقبت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

خود مراقبتی به وضوح موجب افزایش کارآیی و مهارت های فردی میشود و یکی از مفاهیم اصلی برای تاکید بر رفتار سالم است.

۱۰ نکته اصلی خود مراقبتی

۱) با این فرض که من مالک خود هستم، آدمی نمیتواند جسم و جانم را تاراج کند و دست تپاول بر آن بگشاید دایره مالکیت ما به واسطه تعهدات، دلبستگیها و روابط انسانی و اجتماعی مان، محدودتر از آن است که میپنداریم. عقل سالم در بدن سالم است.

۲) با این فرض که من خودم را وقف فرزندم میکنم حق نداریم به خودمان بی توجهی کنیم. مادری که فرزندش را کلاس شنا میفرستد قرار نیست از ترس این که به خوشگذرانی متهم شود به استخر نرود.

۳) با این فرض که از من گذشته است انسان مجاز نیست افسار روزگارش را رها کند

۴) از ترس اینکه مبادا از توش چیزی در بیاد نباید از آزمایش و ارزیابی جسمی بگریزیم. خود مراقبتی باعث میشود در همان مرحله اولیه، بیماری کشف و مهار شود.

همان بیماری در جامعه ای که خود مراقبتی انجام نمیشود دیر تشخیص داده میشود که منجر به عواقب ناخوشایندی میشود.

۵) خود مراقبتی به این معنا نیست که مدام خود را به تیغ وسواس بکشیم. کشتی گرفتن با بیماریهای خیالی خیلی وقتها ما را زمین گیر میکند.

۶) خود مراقبتی مهارتی تدریجی است. از همان کودکی باید یاد بگیریم گلیم سلامت را از آب بیماری بکشیم. کسی که در کودکی و نوجوانی یاد میگیرد در مهار بیماری اش مشارکت کند در سنین بالاتر مستاصل و وابسته نمیشود

۷) گاهی بیماران نمیخواهند چیزی از بیماری شان بدانند و مسئولیت بیماری شان را قبول نمکنند، تحقیقات متعدد نشان داده است سرعت بهبود و آرامش روانی در بیمارانی که بار ناخوشی شان را به دوش میکشند، بیشتر است. خیال نکنیم آنکه از بیماری اش میگریزد، آرامتر است.

۸) گاهی میخواهیم به عزیزانمان محبت کنیم و به همین دلیل در هنگام بیماری، ساده ترین امور شخصی شان را به عهده میگیریم. حواسمان با شد از دیگران موجوداتی وابسته و بی دست و پا نسازیم.

۹) کسانی که یاد گرفته اند از خودشان مراقبت کنند، کمتر در معرض مشکلات و بیماریهای روانی مربوط به کهولت سن قرار میگیرند.

۱۰) از زمانی که به دنیا میاییم تا هنگامی که از این جهان میرویم و ظایف متعددی داریم. مسئولیت سلامت خود یکی از این وظایف است.