به نام خدا

خودمراقبتی

گروه آموزش و ارتقای سلامت

برنامه ملی ترویج و توسعه خودمراقبتی



برنامه ملی خودمراقبتی

مقدمه

- مراقبت از خود ، یک پدیدهٔ جدید نیست
- اقبال کنونی به مراقبت از سلامت خود ، به سال های 1960 و 1970 برمی گردد
- توسعه طرح خود مراقبتی تا سال 1990 همچنان ادامه یافت

برنامه ملی خودمراقبتی

مزایای اجرای برنامه ملی خودمراقبتی

- کاهش بستری شدن در بیمارستان تا ۵۰ ٪
- کاهش مراجعه به بیمارستان و اورژانس تا ۵۰ ٪
- کاهش روزهای غیبت از کار تا ۵۰٪
- کاهش و یا تعدیل مصرف داروها

و همه اینها یعنی کاهش هزینه های و ارتقای کیفیت زندگی مردم.

- یک بیمار دیابتی در طول یک سال ۳ ساعت در تماس با پزشکان و پرسنل حِرَف بهداشتی و درمانی است و در مابقی ۸۷۵۷ ساعت سال مسئول مراقبت از خود است.

برنامه ملی خودمراقبتی

خود آگاهی ،گام اول برنامه ریزی برای خودمراقبتی

خودآگاهی، اولین گام برای برنامه ریزی به منظور خودمراقبتی است.

برای خودمراقبتی باید در مورد آنچه که هستیم، آنچه که می خواهیم باشیم و دلایل مان برای چنین قصدی، روشنی باشد و 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 میدهد که با آن میتوانیم تغییراتی را به وجود بیاوریم که زندگی خود را عوض کنیم.

برنامه ملی خودمراقبتی

خود مراقبتی ، گام اول سلامت

گام اول سلامت، این است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت‌های که به ارتقای سلامت ما منجر می‌شود، محصول خودمراقبتی است.

یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده برای حفظ یا ارتقای سلامت، پیشگیری از ابتلا به بیماری، درمان بیماری و یا کاهش عوارض آن انجام می‌دهیم.

۷۲٪ از علل مرگ در ایران، بیماری ها غیر واگیر هستند

- قلبی و عروقی
- دیابت
- سرطان
- تنفسی

۸۰٪ بیماری ها قلبی و عروقی و ۴۰٪ از سرطان ها با حذف علل خطر قابل پیشگیری هستند



برنامه ملی خود مراقبتی

با توجه به گذار بیماری ها از واگیر به غیر واگیر و حرکت از درمان قطعی بیماری ها به مراقبت مادام العمر، نقش مردم در مراقبت از سلامت خود و اعضای خانواده برای سالم زیستن، مدیریت ناخوشی های جزیی، مدیریت بیماری های مزمن و حاد روز به روز در حال افزایش است .

طبق برآوردهای انجام شده **۶۵** تا **۸۵** درصد تمام مراقبت ها از نوع **خود مراقبتی** است .

برنامه ملی خودمراقبتی

تعریف خود مراقبتی

خودمراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی ، آگاهانه و هدفدار که مردم به منظورحفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده انجام می دهند تا تندرست بمانند ،

از سلامت جسمی ، روانی و اجتماعی خود نگهداری کنند ،

از بروز بیماری ها و حوادث پیشگیری کنند ،

بیماری های مزمن را مدیریت کنند و

از سلامت خود بعد از بیماری حاد و یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند .

برنامه ملی خودمراقبتی

انواع خودمراقبتی

خودمراقبتی جسمی

- استفاده روزانه از غذاهای سالم
- انجام ورزش روزانه
- داشتن خواب و استراحت کافی
- اجتناب از رفتارهای پرخطر
- ایمنی و رعایت مقررات هنگام رانندگی
- و .....

برنامه ملی خودمراقبتی

خودمراقبتی روانی

- اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر
- انجام اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس
- اختصاص زمان مناسب برای استراحت و تفریح
- مراجعه به روانپزشک یا روانشناس در صورت بروز مشکل و یا ناراحتی
- و .....

برنامه ملی خودمراقبتی

خودمراقبتی عاطفی

- برقراری ارتباط با خانواده و دوستان
- مهربانی با خود و دیگران
- کسب مهارت کنترل خشم
- گریه کردن در زمان لازم
- استفاده از راه های برای شاد بودن
- و .....

برنامه ملی خودمراقبتی

خودمراقبتی معنوی

تلاوت و شنیدن آیات قرآن

انجام کارهای خیر و کمک به نیازمندان

اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش

شرکت در مراسم و مناسک دینی و مذهبی

و.....

ارکان خودمراقبتی



01

سواد سلامت



مهارت یادگیری و فهمیدن درباره سلامت خودمان، اولین قدم به سوی زندگی سالم‌تر است.

عادت سالم: اطلاعات خود را در مورد دانش سلامت به‌روز نگه دارید.

02

خودآگاهی از وضعیت جسمی و ذهنی



با گوش دادن به بدن و ذهنم، بهتر می‌توانم مراقب خودم باشم.

عادت سالم: هر روز چند دقیقه تمرین تنفس عمیق انجام دهید تا وضعیت جسمی و ذهنی خود را بهتر درک کنید.

03

فعالیت بدنی



ورزش منظم نقش قابل توجهی در پیشگیری از بیماری‌ها، بهبود خواب، تناسب اندام و کاهش استرس دارد.



عادت سالم: هر روز به طور منظم ورزش کنید، حتی اگر یک پیاده‌روی کوتاه باشد.

04

تغذیه سالم



رژیم غذایی ناسالم یکی از عوامل خطر عمده برای ابتلا به بیماری‌های مزمن است و به سلامتی فرد لطمه می‌زند.

عادت سالم: مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه را افزایش دهید و مصرف شکر و نمک را محدود کنید.

05

اجتناب از خطر یا کاهش مواجهه با آن



پیشگیری همیشه بهتر از درمان است؛ مراقب باشیم و از خود محافظت کنیم.

عادت سالم: هنگام رانندگی کمربند ایمنی خود را ببندید.

06

بهداشت مناسب



بهداشت روزانه، کلید سلامت و شادابی است. از خودمان مراقبت کنیم تا سالم بمانیم.

عادت سالم: با مسواک زدن دو بار در روز و استفاده روزانه از نخ دندان، سلامت دهان و دندان خود را حفظ کنید.

07

استفاده بهینه از محصولات و خدمات مربوط به بهداشت و سلامت



انتخاب محصولات و خدمات بهداشتی مناسب راهی به سوی سلامتی بیشتر است. هوشمندانه انتخاب کنید.

عادت سالم: از مصرف بی‌رویه آنتی بیوتیک‌ها خودداری کنید.

این کلام خداست:

انّ الله لا یُغیِّرُ ما بقوم حتّی یغیّرو ما بانفسهم»

سرنوشت هیچ قومی تغییر نمی یابد مگر آنکه خود بخواهند

