

بنام خدا

"مفاهیم، مبانی، حیطة ها"

خود مراقبتی:



تعریف: خود مراقبتی به مجموعه اقدامات و فعالیت های آگاهانه و هدفداری اطلاق می شود که توسط فرد در جهت تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت خود و خانواده خویش انجام می دهد. خود مراقبتی بهترین شکل مراقبت اولیه در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه بوده و ۸۰٪ - ۶۰٪ کلیه مراقبت های سلامتی توسط خود شخص و خانواده او و بدون دخالت متخصصین اعمال می شود.

البته خود مراقبتی جایگزین مراقبت های تخصصی و علمی نمی باشد بلکه به نوعی مکمل آن بوده و در حقیقت تعیین کننده میزان و چگونگی استفاده از خدمات تخصصی می باشد. به عبارت دیگر مجموع دو عامل "تقاضای خود مراقبتی" + "توانایی خود مراقبتی" حاصلش "رفتار خود مراقبتی" است. تقاضای خود مراقبتی به معنای مجموعه اقدامات لازم در جهت برآورده ساختن کلیه نیازهای خود مراقبتی است و "توانایی خود مراقبتی" آگاهی و توانمندی فرد جهت اجرای اقدامات خود مراقبتی است.

اهمیت خود مراقبتی:

چنانچه افراد بتوانند خود مراقبتی را در خصوص بیماریهای مزمن، بیماریهای حاد و سایر وضعیتهای بهداشتی اعمال نمایند انتظار می رود اهداف ذیل حاصل شود.

الف- بهبود سلامت و کیفیت زندگی

ب- افزایش رضایت گیرندگان خدمت

ج- منطقی شدن استفاده از خدمات

د- کاهش هزینه های سلامت

برای انجام خود مراقبتی اقدامات ذیل دارای اهمیت است:

الف- افزایش دانش و سواد بهداشتی

ب- افزایش دانش و نگرش پیشگیری از بیماریها

ج- حفظ سلامت جسم و روان

د- برقراری ارتباط موثر در حل مسائل بهداشتی و درمانی با سازمانهای مردم نهاد و مراجع درمانی

ه- خود مراقبتی بیماریهای حاد و وضعیت های کوچک

و- مراقبتهای تخصصی

به عبارت دیگر حیطه ها و دامنه خود مراقبتی شامل موارد ذیل است:

الف- حفظ سلامت و ارتقاء آن

ب- اصلاح شیوه زندگی

ج- پیشگیری از انواع ناخوشی ها

د- ارزیابی علائم و نشانه ها

ه- درمان بیماری

و- توان بخشی

انواع خود مراقبتی:

بطور اجمال می توان خود مراقبتی را به انواع ذیل تقسیم بندی کرد، اگرچه انواع دیگری نیز وجود دارد

که در برخی موارد دارای همپوشانی است:

۱- خود مراقبتی جسمی

۲- خود مراقبتی روحی و عاطفی

۳- خود مراقبتی اجتماعی

۴- خود مراقبتی معنوی

به توجه به توضیحات بالا، سعی می شود در مورد هر یک از خود مراقبتی ها، نمونه برنامه مربوط با ذکر یک برنامه عملی به صورت ملموس بیان گردد.

نمونه برنامه:



الف - خود مراقبتی جسمی

- ۳ - ۴ بار در هفته پیاده روی کنیم
- یک بار در هفته به استخر برویم
- یک قطعه اضافه از میوه تازه در روز مصرف کنیم
- نهار را خودمان درست کنیم و از غذاهای زودپخت (فست فود) استفاده نکنیم



ب - خود مراقبتی روانی و عاطفی

- مسائل زندگی در محل کار و خانه را از هم جدا کنیم
- احساسات خود را بنویسیم
- به یک کلاس هنری برویم
- از یک موزه و یا گالری بازدید کنیم



ج - خود مراقبتی اجتماعی

- یک بار در هفته با دوستان خود ملاقات کنیم
- گردش تفریحی خانوادگی داشته باشیم
- به گروه های همسان خود ملحق شویم
- اشغال خود را بیرون پرت نکنیم



د - خود مراقبتی معنوی

- به خانه سالمندان برویم و به مراقبت از سالمندان کمک کنیم
- نماز را به موقع بخوانیم
- هر روز قرآن بخوانیم

معاونت دانشجویی

مرکز بهداشت و درمان