روز شنبه10/07/1400 :مراقبت وسلامت جسمی وروانی اجتماعی ومعنوی

سلامت عبارتست از برخورداری از آسایش کامل جسمی ، روانی و اجتماعی، معنوی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو

**ابعاد سلامتی :**

با توجه به تعریف سلامتی ( تعریف WHO ) متوجه می شویم که سلامتی یک مسئله چند بعدی است حتی امروزه علاوه بر بعد جسمی ، روانی و اجتماعی ، جنبه معنوی را هم در نظر می گیرند . و باید توجه داشت که ابعاد مختلف سلامتی و یا بیماری بر یکدیگر اثر کرده و تحت تاثیر یکدیگر قرار دارند . چنانچه مشکلات جسمی بر روان فرد مشکلات روانی بر جسم او و نیز هر دوی آنها بر جامعه و اختلالات موجود در جامعه بر هر دو بعد دیگر سلامتی اثر می گذارند لذا اقدامات انجام شده برای ارتقای سلامتی باید به تمام جوانب سلامتی فردی ،جسمی و روانی و معنوی و سلامت کلی جامعه توجه داشته باشد .

امروزه جمعیت سالمندان در حال افزایش است. این پدیده جهانی است. در دوران سالمندی، تغییراتی در ابعاد مختلف جسمانی و [روانی](https://salmandiran.ir/%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86/) و بروز [انواع بیماری](https://salmandiran.ir/%D8%B4%D8%A7%DB%8C%D8%B9%E2%80%8C%D8%AA%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%AF%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%AF%DB%8C/) و ناتوانی به وجود خواهند آمد و این تغییرات سالمند را مستعد آسیب و کاهش کیفیت زندگی می کند.

در حال حاضر تخمین زده میشود که 80 درصد افراد باالی 65 سال حداقل از یک بیماری مزمن و 50 درصد آنان از دو بیماری مزمن رنج می برند. همچنین سالمندان در معرض تنهایی و انزوا و عدم برخورداری از حمایت اجتماعی بوده و به دلیل ناتوانیهای جسمی و ذهنی در موارد زیادی استقلال فردیشان مورد تهدید قرار میگیرد. مجموعه این شرایط منجر به افت کیفیت زندگی در سالمندان میشود، لذا با افزایش سن، رفتارهای ارتقادهنده سلامت اهمیت بیشتری پیدا میکنند. در میان عوامل تعیین کننده سلامت، رفتارهای خودمراقبتی ارتقادهنده سلامت به عنوان اساسی ترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماریها به ویژه بیماریهای مزمن شناخته شده است. از این رو رفتارهای خودمراقبتی ارتقادهنده سلامت باید به عنوان راهبرد اصلی جهت حفظ و ارتقای سالمت مورد توجه قرار گیرند

با شناخت و استفاده از روش خود مراقبتی در [دوران سالمندی](https://salmandiran.ir/%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%AF%DB%8C-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA-%D8%9F-%D8%AA%D8%B9%D8%B1%DB%8C%D9%81-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%AF%DB%8C/) می توان به سلامتی و طول عمر بیشتری دست یافت و از ابتلا به انواع بیماری های روحی و جسمی پیشگیری کرد.داشتن یک برنامه جامع خودمراقبتی به سالمند کمک می‌کند گام‌های مناسبی برای [کاهش استرس](https://salmandiran.ir/%D9%85%D8%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C%D8%AA-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D8%B3-%D8%AF%D8%B1-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86/) و بهبود کیفیت زندگی خود بردارد.

در واقـع خود مراقبتی، اقدامها و فعالیتهای آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است که به منظور حفظ حیات، تأمین و ارتقای سلامت انجام میشود.بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت**،** خود مراقبتی، توانایی افراد ، خانواده ها و جوامع برای ارتقاء سلامت ، پیشگیری از بیماری ، حفظ سلامتی و مقابله با بیماری و معلولیت با یا بدون حمایت ارائه دهنده خدمات بهداشتی است.

انواع خودمراقبتی

خود مراقبتی جسمی، روانی و عاطفی، معنوی و اجتماعی.

 **خودمراقبتی جسمی در سالمندان**

معمول ترین بعد سلامتی ، سلامت جسمی است که نسبت به ابعاد دیگر سلامتی ساده تر می توان آن را ارزیابی کرد .

سلامت جسمی در حقیقت ناشی از عملکرد درست ارگانها و سیستم های بدن و هوموستاز است است . از نظر بیولوژیکی عمل مناسب سلول ها ، ازگان ها و سیستم های بدن و هماهنگی آنها با هم نشانه سلامت جسمی است .

 به عنوان نمونه بعضی از نشانه های سلامت جسمی عبارتست از : ظاهر خوب و طبیعی ، وزن مناسب ، اشتهای کافی ، خواب راحت و منظم ، اجابت مزاج منظم ، اندام متناسب ، حرکات بدنی هماهنگ ، طبیعی بودن نبض و فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتا ثابت در سنین بالاتر

 خودمراقبتی جسمی نیازمند زیست سالم و توجه به محیط پیرامونی اسـت. این بخش از خودمراقبتی شامل:

 انجام فعالیتهای بدنی به شکل روزانه ، [خواب و استراحت کافی](https://salmandiran.ir/%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%A8-%D8%B1%D8%A7%D8%AD%D8%AA-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%AF%DB%8C/) ، رعایت [بهداشت فردی](https://salmandiran.ir/%D8%A8%D9%87%D8%AF%D8%A7%D8%B4%D8%AA-%D8%AF%D9%87%D8%A7%D9%86-%D9%88-%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86/) و پیشگیری از حوادث- انجام معاینه و مراقبت دوره ای و منظم....

**خودمراقبتی عاطفی و روانی در سالمندان**

نیازهای عاطفی و روانی در برگیرنده احساسی است که فرد نسبت به خود و توانایی هایش برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات دارد. سلامت عاطفی، بیانگر توانایی بـرای [برقراری ارتباط با هیجانها](https://salmandiran.ir/%D9%85%D8%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C%D8%AA-%D9%87%DB%8C%D8%AC%D8%A7%D9%86-%D8%AF%D8%B1-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%AF%DB%8C/)، احساسات و حواس و نیز بازتاب شناخت برای تنظیم اهــداف بـر اســاس توانایی فــردی است.

با داشتن سلامت روانی و عاطفی، شامل وجود احساس رضایت، اعتماد به نفس کافی، اعتماد و صمیمیت در دوره سالمندی میتوان به سلامتی و طول عمر بیشتری دست یافت و از ابتلا به انواع بیماریهای پیشگیری کرد.

مـوارد ذیلف ازجمله راهکارهای خودمراقبتی عاطفی است:

تبادل تجربیات با همسالان -استفاده از روشهای مختلف مانند آرام سازی عضلانی- گوش دادن به موسیقی آرام بخش اقدام به انجام وتفکر مثبت – بروز هیجانات واحساسات منطقی - در صورت بروز مشکل روحی و روانی ومراجعه به روانشناس یا روانپزشک – صله رحم

**خودمراقبتی اجتماعی در سالمندان**

نیازهای اجتماعی شامل نیاز به تعلق، عشق و محبت است. روابـط اجتماعی برای حفظ سلامت روانـی و همچنین سلامت جسمی بسیار حیاتی است. انسان موجودی اجتماعی است و داشتن فعالیت اجتماعی و حفظ روابـط بین فـردی میتواند به او کمک کند تا سالمت جسمی و روحی خوبی داشته باشد، موارد ذیل کمک کننده هستند:

معاشرت با افرادی که به انسان حس خوبی بدهد

حفظ دوستی و تعامل اجتماعی

خوردن وعده های غذایی تا حد امکان با خانواده و در محیطهای دوستانه

گفت وگوی دوستانه در طول روز با اعضای خانواده یا با همکاران خود

معاشرت و مراوده با افرادی که احساس خوبی ایجاد می‌کنند.

عضویت در گروه‌های همسان محلی

ارتباط با افرادی که در زندگی‌ مهم هستند.

**خودمراقبتی معنوی در سالمندان**

سلامت معنوی فرایندی است که علاوه بر بهره‌گیری در درمان جسمی بیماران، می‌تواند در درمان روحی و روانی بیماران مفید باشد و از آن بیشتر، می‌تواند شرایطی را در جامعه پدید آورد که سلامت اجتماعی را نیز افزایش دهد و درنهایت به کمال و تعالی همه‌جانبه انسان و انسانیت کمک کند .بنابراین از آنجا که سلامت معنوی یکی از ابعاد مهم سلامت در سالمندان است ، ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی باید درک و شناخت درستی از معنویت و چگونگی تأثیر آن بر زندگی افراد مسن داشته باشند. در سالمندان ایرانی با توجه به مذهبی‌بودن جامعه، ارتباط نزدیک با خدا و اعتقادات مذهبی تأثیرات زیادی روی سلامت معنوی آنان می‌گذارد و معمولاً مذهب و معنویت ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند.
خود مراقبتی معنوی کمک می‌کند با خالق هستی آشنایی پدید آید و معنای زندگی را درک شود. موارد ذیل کمک کننده هستند:

در نظر گرفتن زمانی در روز برای عبادت و نیایش

انجام کارهای خیر و عام المنفعه

شرکت کردن در مراسم و مناسک دینی و مذهبی

تلاوت یا شنیدن آیات قرآن

مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی

انجام کارهای خیر و عام المنفعه

کمک به نیازمندان

شکرگزاری نعمت‌های الهی