



# خود مراقبتی فردی و سلامت



مرکز بهداشت استان مرکزی

اصول برنامه ریزی برای خود مراقبتی	مثال
هدف واضح و مشخصی برای خود تعیین کنیم	انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز
زمان بندی کنیم	روزهای دوشنبه و پنجشنبه هر هفته
موفقیت ها و شکست هایمان را ثبت کنیم	دوشنبه رفتم پیاده روی ولی پنجشنبه به دلیل ... نتوانستم
برای رسیدن به هدف به خود قول دهیم	من با خود عهد می بندم که این برنامه را انجام دهم
در صورت انجام برنامه خود را تشویق کنیم در غیر این صورت خود را تنبیه کنیم	در صورت انجام پیاده روی برای خود یک گلان گل بخرم
کوچک و محدود فکر کنیم	از ۱۵ دقیقه پیاده روی شروع کنم تا به ۳۰ دقیقه برسم
بازدم و نتیجه رفتار خود را تعیین کنیم	با پیاده روی سالم و خوش اندام می شوم
از یاد او استفاده کنیم	کفش ورزشی خود را جلوی در می گذارم
از دیگران باز خود را بگیریم	از سایر اعضای خانواده بپرسم به نظر آنها چقدر به برنامه عمل کرده ام
تأیید نشویم و در صورت نیاز دوباره شروع کنیم	چون این هفته سه شبه مهمان داشتم روز بعد پیاده روی شروع کردم
موفقیت هایمان را بزرگ کنیم	به دوستانم بگویم با پیاده روی چقدر از وزن خودم کم کرده ام
مهارت های لازم برای خود مراقبتی را کسب کنیم	نحوه درست ورزش کردن را یاد بگیرم

### نمونه تعهد نامه:

من (نام فرد) به خود قول می دهم در این هفته از روزی ۵ دقیقه پیاده روی را شروع کنم و تا پایان هفته آن را به روزی ۳۰ دقیقه برسانم.

امضاء

جهت کسب اطلاعات معتبر بهداشتی می توانید به سایت آوای سلامت وزارت بهداشت مراجعه نمایید.  
(www.iec.behdasht.gov.ir)

منبع: دستورالعمل کشوری وزارت بهداشت

### نکته های کلیدی برای طراحی برنامه خود مراقبتی:

- ۱- برای شروع، هدف های کوچک انتخاب کنیم.
- ۲- برنامه خود را عملی کنیم.
- ۳- به خودمان آسان بگیریم.
- ۴- نقاط قوت و ضعف خود را بشناسیم، نقاط قوت را تقویت و نقاط ضعف را کنترل نماییم.

### انواع خود مراقبتی:

- ۱- خود مراقبتی فیزیکی: توجه به ورزش روزانه خواب کافی - تغذیه سالم و...
- ۲- خود مراقبتی روان شناختی: اختصاص وقت برای تفکر، اقدامات لازم برای کاهش تنش
- ۳- خود مراقبتی عاطفی: معاشرت با دیگران، برخورد مهربانانه با خود و دیگران
- ۴- خود مراقبتی روحی معنوی: اختصاص زمان برای عبادت، کمک به نیازمندان
- ۵- خود مراقبتی شغلی: اختصاص وقت کافی برای کار، چینی زبای محل کار، توجه به سلامتی در محل کار

### مزایای خود مراقبتی در بیماری های مزمن:

- ۴۰ درصد کاهش مراجعه به پزشکان عمومی
- ۱۷ درصد کاهش مراجعه به پزشکان متخصص
- ۵۰ درصد کاهش در مراکز اورژانس
- ۵۰ درصد کاهش در بستری بیمارستانی
- ۵۰ درصد کاهش در روزهای غیبت از کار

## خود مراقبتی چیست؟

خود مراقبتی گام اول سلامت است. گام اول سلامت یعنی اینکه ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم و شامل فعالیت هایی است که خود یا خانواده مان برای حفظ و یا ارتقای سلامتی، پیشگیری از ابتلا به بیماری ها، درمان بیماری ها و یا کاهش عوارض آن انجام می دهیم.

به همین منظور در هر خانوار، یک نفر که حداقل ۸ کلاس سواد داشته باشد می تواند به عنوان سفیر سلامت در مرکز بهداشتی درمانی محله خود ثبت نام نماید.

سفیران سلامت می توانند به انتخاب خود به صورت حضوری یا غیر حضوری آموزش ببینند و برای سلامتی خود و اعضای خانواده خود برنامه ریزی نمایند. مثلاً یاد بگیرند هنگام ابتلا به بیماری های جزئی چکار کنند تا هم سلامتی خود را به دست آورند و هم مجبور به پرداخت هزینه های اضافه نشوند. سفیران می توانند کتاب و یا سی دی آموزشی را به صورت رایگان از مراکز سلامت جامعه، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت دریافت نمایند.

برای افزایش سواد سلامت دوره های آموزشی زیر برای سفیر سلامت به صورت حضوری یا غیر حضوری برگزار می گردد.

- ۱- راهنمای ملی خود مراقبتی شامل ناخوشی جزئی، سبک زندگی سالم، مدیریت بیماری های حاد و مزمن
- ۲- آشنایی با بیج خود مراقبتی
- ۳- آشنایی با پورتال ملی خود مراقبتی
- ۴- سایر دوره های آموزشی بر اساس نیاز سنجی

چگونه برای خود مراقبتی برنامه ریزی کنیم؟

### ■ گام اول: ارزیابی از وضعیت سلامت خود

این کار را می توان به صورت خود ارزیابی یا ارزیابی توسط تیم سلامت انجام داد.

- آیا تغذیه سالم داریم؟
- آیا به اندازه کافی ورزش می کنیم؟
- آیا میزان خواب و استراحت ما کافی است؟
- چه اقداماتی بسرای کاهش تنش و استرس های روزانه انجام می دهیم؟
- آیا با دیگران معاشرت داریم؟
- آیا به خود افتخار می کنیم؟
- آیا شکر گذار نعمت های الهی هستیم؟
- آیا برای انجام کامل وظایف خود در محل کار وقت کافی اختصاص می دهیم؟



هر کسی خود، مسوول سلامت خویش است



### ■ گام دوم: کسب آمادگی برای خود مراقبتی

برای برنامه ریزی و افزایش سلامت خود بهتر است از این

اصول پیروی کنیم:

- ۱- هدف واضح و مشخصی برای سلامتی خود انتخاب کنیم.
- ۲- برای انجام فعالیت هایی که ما را به هدف سلامتی می رساند زمانبندی کنیم.
- ۳- موفقیت ها و شکست های خود را در راه رسیدن به هدف ثبت کنیم.
- ۴- برای رسیدن به هدف به خودمان قول دهیم.
- ۵- در صورت لزوم خود را تنبیه و یا تشویق کنیم.
- ۶- هدفهای بزرگ نداشته باشیم.
- ۷- نتیجه رفتار خود را مشخص کنیم.
- ۸- برای فراموش نکردن فعالیت ها از یادآور ها استفاده کنیم.
- ۹- برنامه سلامتی خود را اجرا کنیم.
- ۱۰- روند رسیدن به هدف خود را با نمودار ترسیم کنیم.
- ۱۱- در مورد رفتار مان از دیگران باز خورد بگیریم.
- ۱۲- در صورت شکست ناامید نشویم و اگر نیاز شد دوباره از اول شروع کنیم.
- ۱۳- موفقیت هایمان را بزرگ کنیم و به دیگران بگوییم.
- ۱۴- مهارت های لازم برای خود مراقبتی را کسب کنیم.