



خودمراقبتی چه اهمیتی دارد؟

الف - تعریف خودمراقبتی چیست؟

درس یازدهم

▼ سخنرانی

از مربی خود بخواهید در مورد خودمراقبتی توضیح دهد و به این سوالات پاسخ دهد؟

- مفهوم خودمراقبتی چیست؟

.....

.....

- به نظر شما خودمراقبتی چه فوایدی دارد؟

.....

.....

۱۱

دانستنی‌های سلامتی

❖ با توجه به افزایش اهمیت بیماری‌های غیرواگیر و کنترل بیشتر بیماری‌های واگیر دار نسبت به گذشته و ضرورت توجه به درمان قطعی بیماری‌ها و مراقبت مادام‌العمر، نقش مردم در مراقبت از سلامت خود و اعضای خانواده برای سالم زیستن، مدیریت ناخوشی‌های جزئی، مدیریت بیماری‌های مزمن و حاد روز به روز در حال افزایش است. به گونه‌ای که طبق برآوردها ۶۵ تا ۸۵ درصد تمام مراقبت‌ها از نوع خودمراقبتی است. با خودمراقبتی، مردم به عنوان خالقان سلامت، کنترل بیشتری بر سلامت خود خواهند داشت و مراقبت‌های جامع به جای مراقبت‌های پراکنده و نامنسجم توسعه می‌یابد و منابع موجود در جامعه که می‌توانند حامی تغییرات مورد نیاز برای ارتقای سلامت باشند، بیش از پیش مورد توجه قرار می‌گیرند.

❖ تعریف خودمراقبتی:

«خودمراقبتی» شامل اعمالی است، اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می‌دهند. تا تندرست بمانند و از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از

بیمارستان، حفاظت کنند.

حیطه‌های خودمراقبتی شامل ارتقای سلامت، اصلاح سبک زندگی، پیشگیری از بیماری‌ها، خودارزیابی، حفظ سلامت، مشارکت در درمان و توان بخشی است. خودمراقبتی یعنی مراقبت از خود. یعنی اینکه ما برای حفظ سلامت و شادابی خود، کارهای روزمره کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشیم. خودمراقبتی شامل فعالیت‌هایی است که یاد می‌گیریم انجام دهیم تا سالم بمانیم. مانند انجام ورزش روزانه، داشتن خواب و استراحت کافی و داشتن ارتباط خوب با خانواده و دوستان. با خودمراقبتی می‌توانیم از جسم و روان خود محافظت کنیم و همچنین به خانواده، دوستان و آشنایان یاد دهیم که چگونه از خودشان مراقبت کنند.

با خودمراقبتی می‌توانیم:

- ❖ ترس و اضطراب خود را کاهش دهیم.
- ❖ اعتماد به نفس خود را بالا ببریم.
- ❖ شور و شوق خود را برای زندگی افزایش دهیم و با انگیزه باشیم.
- ❖ سالم‌تر زندگی کنیم و از حوادث پیشگیری کنیم.



ب - ابعاد مختلف خودمراقبتی کدامند؟

درس دوازدهم

▼ کارگروهی

به گروه‌های ۸ تا ۱۲ نفره تقسیم شوید و در طی کارگروهی در مورد انواع مختلف خودمراقبتی بحث کنید و نظرات خود را در کتاب بنویسید.

- خودمراقبتی دارای چه انواعی می‌باشد؟ توضیح دهید؟

.....

.....

.....

.....

۱۲

دانستنی‌های سلامتی

خودمراقبتی جسمی:

- ❖ خوردن منظم غذای سالم: صبحانه، ناهار، شام و میان وعده‌های سالم، خوردن روزانه میوه و سبزی، لبنیات (ماست، پنیر، شیر و ...)، گوشت یا حبوبات،
- ❖ انجام فعالیت بدنی و ورزش روزانه: پیاده‌روی، دویدن، شنا، ورزش‌های رزمی و ...
- ❖ مراجعه به پزشک و یا مراکز بهداشتی - درمانی در صورت داشتن علائم بیماری
- ❖ استراحت کافی هنگام بیماری
- ❖ داشتن خواب و استراحت کافی
- ❖ پوشیدن لباس مناسب براساس فصول سال
- ❖ رفتن به مکان‌های تفریحی مانند پارک و طبیعت همراه با خانواده
- ❖ پرهیز از رفتارهای پرخطر مانند دوری کردن از دود سیگار و قلیان

خودمراقبتی روانی

- ❖ تفکر قبل از انجام هر کار
- ❖ مراجعه به مشاور در صورت وجود مشکل یا ناراحتی
- ❖ انجام اقدامات لازم برای کاهش ترس و اضطراب، به عنوان مثال اختصاص وقت کافی برای انجام کارها
- ❖ توجه به تجربه‌ها، آرزوها، افکار و احساسات خود

- ❖ مطالعه آثار ادبی و هنری
- ❖ اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت

خودمراقبتی عاطفی

- ❖ معاشرت و مراوده با دیگران
- ❖ برقراری ارتباط با خانواده و دوستان
- ❖ مهربانی به خود و دیگران
- ❖ افتخار به خود
- ❖ گریه کردن وقتی که لازم است
- ❖ جستجوی چیزهایی برای خندیدن
- ❖ کنترل خشم به روش مناسب، مانند ترک محل، صحبت کردن در مورد آن با خانواده یا مشاور
- ❖ اختصاص وقت برای بودن در کنار خانواده
- ❖ مطالعه کتاب‌هایی که دوست‌شان داریم

خودمراقبتی معنوی

- ❖ اختصاص زمانی از روز برای عبادت و نیایش
- ❖ تلاوت و شنیدن آیات قرآن
- ❖ انجام کارهای خیر
- ❖ کمک به نیازمندان
- ❖ شکرگزاری نعمت‌های الهی
- ❖ احساس ارزش، خوش بینی و امید
- ❖ انجام مناسک دینی و مذهبی
- ❖ مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی

خودمراقبتی اجتماعی

- ❖ خوردن ناهار یا میان وعده با دوستان
- ❖ گفتگو با دوستان
- ❖ زیباسازی و توجه به نظافت محل زندگی
- ❖ تعیین حد و مرز خود با دوستان، همسایگان و ...
- ❖ بحث و گفتگوی منطقی برای رفع نیازهای فردی و گروهی
- ❖ عضویت در تشکل‌های مردمی
- ❖ همکاری با برنامه‌های ارتقای سلامت

خود مراقبتی چیست؟؟

مزایای خود مراقبتی:
 برخی از مهمترین مزایای خودمراقبتی از این قرار است:
 انرژی ما را تجدید میکند.
 استرس ما را کاهش میدهد.
 چشم اندازی نو و احساسی مثبت برای زندگی به ما میبخشد.
 احساس شادی، آرامش و صلح را در ما ایجاد میکند.
 احساس سلامت و تندرستی را در جسم ما تقویت میکند.
 اعتماد به نفس و عزت نفس ما را افزایش میدهد.
 شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیت ما را افزایش میدهد.

شخصی نظرسربرهان

انواع فعالیت: نشسته، ایستاده، متوسطه شده

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خود مراقبتی و امید

۵۰ درصد مرگ های زودرس مربوط به مصرف سیگار است.
 سازمان جهانی بهداشت ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی را توصیه میکند

فشارخون خود را منظم و بصورت هفتگی در خانه و یا ماهیانه در واحد بهداشتی درمانی کنترل و ثبت نمایید.

Diabetes

پ - اجرای برنامه خودمراقبتی در ایران چگونه است؟

درس سیزدهم

▼ سخنرانی

از مربی خود بخواهید انواع خودمراقبتی در نظام سلامت ایران را برای شما توضیح دهد و خلاصه‌ای از مطالب مطرح شده را در زیر یادداشت کنید.

.....

.....

.....

.....

❖ شواهد نشان می‌دهد برنامه خودمراقبتی به عنوان یک مجموعه فعالیت‌های مرتبط با سلامتی که متکی بر مشارکت مردم و سازمان‌های درون و بیرون‌بخشی می‌باشد، موجب ارتقای سلامت و کیفیت زندگی، افزایش رضایت بیماران، نیاز کمتر به مشاوره ارایه‌دهندگان خدمات در مراکز بهداشتی، کاهش ویزیت بیماران سرپایی و کاهش استفاده از منابع بیمارستانی و نیز کاهش هزینه‌های سلامت می‌شود. با اجرای برنامه خودمراقبتی مردم به طور گسترده‌ای از خدمات پایه بهداشتی با کیفیت در زمینه ترویج، پیشگیری، درمان، توان‌بخشی و مراقبت‌های منجر به تسکین بیماری‌ها در محل زندگی، محل تحصیل و محیط کار دسترسی پیدا می‌کنند. اجرای برنامه ملی خودمراقبتی به عنوان یکی از برنامه‌های تحول نظام سلامت، از سال ۱۳۹۴ آغاز شده است.

❖ رویکردهای برنامه ملی خودمراقبتی عبارتند از:

❖ خودمراقبتی فردی

❖ هدف در این رویکرد؛ تربیت یک نفر سفیر سلامت به ازای هر خانوار است که به این فرد **سفیر سلامت خانوار** می‌گویند.

❖ **سفیر سلامت خانوار:** متقاضی سفیر سلامت خانوار فرد با هوشی از خانواده است (ترجیحا خانم) که متاهل یا دارای سن بیشتر ۱۸ سال و با حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن است که دارای نفوذ بر اعضای خانواده بوده که در دوره‌های آموزش حضوری و مجازی تعریف شده در سه حیطه کلی الف) پیشگیری و ارتقای سلامت، ب) درمان‌های اولیه و پ) توانبخشی شرکت نموده و مسوولیت مشارکت در مراقبت از سلامت خود و خانواده را به عهده می‌گیرد.

❖ علاوه بر سفیر سلامت خانوار، با توجه به اهمیت دوران کودکی، نوجوانی و جوانی برای توانمندسازی افراد برای خودمراقبتی، با همکاری وزارت آموزش و پرورش و وزارت علوم، در مدارس، سفیران سلامت دانش‌آموز و در دانشگاه‌ها، سفیران سلامت دانشجو (یک نفر به ازای هر ۱۰ دانش‌آموز یا دانشجو) تربیت شده‌اند.

❖ خودمراقبتی سازمانی

هدف در این رویکرد، ایجاد محیط کار سالم (محل کار دولتی یا خصوصی، مدرسه، دانشگاه، کارگاه، کارخانه و ...) از طریق اجرای برنامه‌ها و خط‌مشی‌های ارتقای سلامت در محل کار، خلق محیط فیزیکی و فرهنگ حمایتی و تشویق شیوه زندگی سالم با همکاری کارکنان و کارفرمایان است.

❖ خودمراقبتی اجتماعی:

هدف در این رویکرد، توانمندسازی جوامع مختلف برای توسعه محیط‌های سالم است. برای تحقق این هدف، شوراهای شهری و روستایی و شورایی‌ها می‌توانند نقش مهمی در جلب مشارکت اجتماع برای کنترل بر عوامل تعیین‌کننده سلامت داشته باشند.



ت - نقش رابط سلامت در برنامه خود مراقبتی چیست؟

درس چهاردهم

▼ بحث عمومی

در کلاس خود با راهنمایی مربی در مورد سوالات زیر بحث کنید و نتایج بحث های خود را در مورد هر سوال در ذیل سوالات یادداشت کنید.

- به نظر شما رابطان سلامت چه ویژگی هایی دارند؟

.....

.....

- رابطان سلامت در کلاس های آموزشی خود چه مطالبی را آموزش می بینند؟

.....

.....

- نظام سلامت چه انتظاراتی از رابطان سلامت دارد؟

.....

.....

.....

❖ رابط سلامت، فردی داوطلب است، که از میان منطقه محل سکونت خود با داشتن سواد و برخورداری از مقبولیت اجتماعی مناسب، برخوردار از وقت کافی، داشتن انگیزه و علاقه برای انجام فعالیت‌های اجتماعی، انتخاب و دعوت به همکاری می‌شوند. هر رابط سلامت به طور متوسط ۴۰ خانوار را که در همسایگی محل سکونت خود زندگی می‌کنند تحت پوشش قرار می‌دهد. البته لازم است هر رابط سلامت در ابتدا به عنوان سفیر سلامت خانوار آموزش‌های لازم را ببیند و این آموزش‌ها را در سه حیطة کلی (الف) پیشگیری و ارتقای سلامت، (ب) درمان‌های اولیه و (پ) توانبخشی به روش گروهی آموزش دیده باشد و این آموزش‌ها را به خانوارهای خود منتقل نماید.

❖ لازم به ذکر است، صدور کارت شناسایی برای شروع همکاری رابطان سلامت ضروری است، حداقل ۵ خانوار و ترجیحاً تا ۴۰ خانوار تحت پوشش هر رابط سلامت قرار بگیرد. آنها همچنین می‌توانند در برگزاری بسیج‌های آموزش سلامت مشارکت نمایند، رابطان سلامت معمولاً به عنوان فعالان اجتماعی داوطلبانه در تشکل‌های مردمی، سازمان‌های مردم‌نهاد مرتبط با سلامت فعال در محله، شوراهای شهر و روستا منطقه تحت پوشش فعالیت می‌نمایند.

❖ شرایط افرادی که می‌توانند در برنامه رابطان سلامت همکاری نمایند:

۱. علاقه مند به فعالیت‌های اجتماعی
۲. آمادگی و داشتن وقت کافی برای حضور در دوره‌های آموزشی
۳. رضایت‌مندی سرپرست خانواده با انجام فعالیت‌های داوطلبانه
۴. داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن و ترجیحاً ۸ کلاس سواد

❖ انتظارات نظام سلامت از رابطان سلامت

۱. شرکت در کلاس‌های آموزش هفتگی و یادگیری مفاهیم علمی و مهارت‌های عملی مرتبط با سلامت.
 ۲. مشارکت در جمع‌آوری اطلاعات وقایع حیاتی (تولد، مرگ، ازدواج و طلاق) و اطلاعات مرتبط با سلامت خانوارها.
 ۳. همکاری در برنامه ملی خودمراقبتی (ترغیب خانوارها برای ثبت نام به عنوان سفیر سلامت خانوار).
 ۴. مفاهیم علمی و مهارت‌های عملی که در کلاس‌های آموزشی یاد گرفته اند را به سفیران سلامت خانوار و جامعه آموزش دهند.
 ۵. شناسایی مشکلات سلامتی محله و مشارکت در حل مشکلات مرتبط با سلامت محلات.
- ❖ رابطان سلامت برای کسب آگاهی‌ها و مهارت‌های مرتبط با سلامت، در جلسات هفتگی که به‌صورت رایگان، در پایگاه سلامت نزدیک به محل زندگی‌شان برگزار می‌شود شرکت می‌کنند.
- ❖ محتوای آموزشی مجموعه آموزشی رابطان سلامت، در موضوعات سلامت کودکان، سلامت مادران،

سلامت خانواده، سلامت جامعه و آشنایی با بیماری‌های شایع و آشنایی با داروها می‌باشد. رابط سلامت در کلاس‌های آموزشی خود علاوه بر یادگیری مفاهیم علمی و مهارت‌های عملی، برای انتقال آن به خانوارهای تحت پوشش خود با نظارت مربی در محیط کلاس‌های آموزش حضوری تمرین خواهد نمود تا آموخته‌های مرتبط با سلامت را بتواند به‌طور صحیح به مردم منتقل کند. به‌طور حتم رابطان سلامت با مشارکت در اجرای برنامه خودمراقبتی نقش مهمی در موارد ذیل دارند:

- ❖ ارتقای سطح سلامت جامعه شهری به ویژه جمعیت حاشیه‌نشین و محروم با استفاده از جلب مشارکت مردمی
- ❖ ارائه فعال خدمات بهداشتی و درمانی در مناطق شهری (به ویژه حاشیه شهرهای بزرگ)
- ❖ مشارکت مردم در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری و استفاده از همکاری آنان در ارائه مراقبت‌های اولیه بهداشتی
- ❖ بهره‌گیری از امکانات موجود جامعه به منظور حفظ و ارتقای سلامت جامعه در سطوح محلی و منطقه