



خودمراقبتی در سالمندی

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- خودمراقبتی را تعریف و انواع آن را نام ببرند.
- اهمیت اجرای خودمراقبتی در دوره سالمندی را بیان کنند.
- روش‌های اجرای خودمراقبتی در سالمندان را توضیح دهند.

مدینه شهنوازی

کارشناس آموزش و بازآموزی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ابرانشهر



منصور بامری

کارشناس مسؤول آموزش بهورزی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ابرانشهر



فرهاد رحیمی

مدیر گروه مدیریت شبکه و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی البرز



فرشته غلامی

کارشناس مسؤول گسترش و توسعه شبکه بهداشت دانشگاه علوم پزشکی البرز



مقدمه

افزایش طول عمر و فزونی جمعیت سالمندان یکی از دستاوردهای قرن حاضر است. سالخوردگی جمعیت پدیده‌ای است که برخی کشورها در حال حاضر با آن مواجه هستند و برخی دیگر در آینده‌ای نزدیک با آن روبه‌رو خواهند شد. پدیده سالمندی با تغییرات فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی بسیاری همراه است، که در صورت آگاهی نداشتن فرد از مراقبت‌های این دوران ممکن است منجر به از کار افتادگی و کاهش طول عمر در افراد شود. در حال حاضر تخمین زده می‌شود که ۸۰ درصد افراد بالای ۶۵ سال حداقل از یک بیماری مزمن و ۵۰ درصد آنان از دو بیماری مزمن رنج می‌برند. همچنین سالمندان در معرض تنهایی و انزوای عدم پرورداری 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 تعیین‌کننده سلامت، رفتارهای خودمراقبتی ارتقادهنده سلامت به عنوان اساسی‌ترین راه‌پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها به ویژه بیماری‌های مزمن (علت اصلی مرگ و میر در سالمندان) شناخته شده است. از این رو رفتارهای خودمراقبتی ارتقادهنده سلامت باید به عنوان راهبرد اصلی جهت حفظ و ارتقای سلامت مورد توجه قرار گیرند.

خودمراقبتی چیست؟

خودمراقبتی گام اول سلامت است. گام اول سلامت، همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. در واقع خود مراقبتی، اقدام‌ها و فعالیت‌های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است که به منظور حفظ حیات، تأمین و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهیم. گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم محلی‌ها و همشهریان آن‌ها نیز گسترش می‌یابد.

تعریف خود مراقبتی با پنج ویژگی زیر همراه است:

- * رفتاری است داوطلبانه
 - * فعالیتی است آموخته شده
 - * حق و مسؤولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان
 - * بخشی است از مراقبت‌های نوزادان، کودکان، نوجوانان و سالمندان
 - * بزرگسالانی که قادر به خودمراقبتی نیستند، نیازمند دریافت مراقبت‌های بهداشتی از ارائه‌دهندگان خدمات اجتماعی یا بهداشتی خواهند بود.
- می‌توان با اجرای برنامه خودمراقبتی، توانایی عملکرد افراد سالمند را حفظ کرد و بهبود بخشید. با خودمراقبتی حتی در دوره سالمندی می‌توان به سلامتی و طول عمر بیشتری دست یافت و از ابتلا به انواع بیماری‌های روحی و جسمی پیشگیری کرد.
- داشتن یک برنامه جامع خودمراقبتی به سالمند کمک می‌کند، گام‌های کوچکی برای کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی خود بردارد. با خودمراقبتی، هر فردی به شکل ارادی و فعالانه، زمانی را برای خود در نظر می‌گیرد تا کارهایی را انجام دهد که موجب حفظ و تقویت سلامتی و انرژی‌اش شود. خودمراقبتی، اعتماد به نفس و عزت نفس سالمند را افزایش داده و بر شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیتش می‌افزاید.

انواع خودمراقبتی

خودمراقبتی بر اساس شیوه‌های مختلف به چند دسته تقسیم می‌شود. در متداول‌ترین تقسیم بندی،

خودمراقبتی به انواع جسمی، روانی و عاطفی، معنوی و اجتماعی تقسیم می‌شود.

خودمراقبتی جسمی در سالمندان

خودمراقبتی جسمی نیازمند زیست سالم و توجه به محیط پیرامون مان است. این بخش از خودمراقبتی شامل:

- * خوردن غذای سالم شامل صبحانه، ناهار، شام و میان‌وعده‌های سالم
- * نوشیدن آب و مایعات کافی در روز حتی اگر احساس تشنگی نداشتیم.
- * انجام فعالیت‌های ورزشی به شکل روزانه
- * خواب و استراحت کافی
- * رعایت بهداشت فردی دهان و دندان
- * پیشگیری از حوادث (در هنگام خارج شدن از تخت، عبور از پلکان؛ سرخوردن از سطح خیس و کف حمام)
- * مراجعه به تیم سلامت جهت انجام معاینه و مراقبت دوره‌ای و منظم

خودمراقبتی عاطفی و روانی در سالمندان

نیازهای عاطفی و روانی ما در برگیرنده احساسی است که نسبت به خودمان و توانایی‌های مان برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات داریم. سلامت عاطفی، بیانگر توانایی ما برای برقراری ارتباط با هیجان‌ها، احساسات و حواس مان و نیز بازتاب شناخت ما برای تنظیم اهداف مان بر اساس توانایی فردی ماست. داشتن سلامت روانی و عاطفی، شامل وجود احساس رضایت، اعتماد به نفس کافی، اعتماد و صمیمیت، میل

“

با خودمراقبتی حتی در دوره سالمندی می‌توان به سلامتی و طول عمر بیشتری دست یافت و از ابتلا به انواع بیماری‌های روحی و جسمی پیشگیری کرد.

”

- * حفظ دوستی‌ها و تعاملات اجتماعی
- * خوردن وعده‌های غذایی تا حد امکان با خانواده و در محیط‌های دوستانه
- * گفت‌وگوی دوستانه در طول روز با اعضای خانواده یا با همکاران خود

خودمراقبتی معنوی در سالمندان

- خود مراقبتی معنوی به ما کمک می‌کند با خالق هستی آشنا شویم و معنای زندگی را درک کنیم. تنها در صورتی که با خالق خود ارتباط برقرار کنیم، می‌توانیم تمام استعداد‌های وجودی خود را شکوفا سازیم، از جمله:
- * در نظر گرفتن زمانی در روز برای عبادت و نیایش
 - * انجام کارهای خیر و عام‌المنفعه
 - * شرکت کردن در مراسم و مناسک دینی و مذهبی
 - * تلاوت یا شنیدن آیات قرآن
 - * مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی

عوامل مؤثر بر اجرای خودمراقبتی

از عوامل مؤثر بر اجرای خودمراقبتی می‌توان به سطح تحصیلات، سن، وضعیت اقتصادی، وضعیت تأهل و محل اقامت (منزل، خانه سالمندان) اشاره کرد.

فواید خودمراقبتی

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد انجام خودمراقبتی توسط سالمندان سبب افزایش سلامتی و بهبود کیفیت زندگی، افزایش رضایت سالمندان بیمار، مدیریت بهتر علائم بیماری مانند درد و اضطراب و افزایش امید به زندگی می‌شود.

روش اجرای خودمراقبتی در روستا یا محله

خودمراقبتی، ایده و عملکردی است، از سوی شخص و برای شخص و باید از روش‌های مختلف باهدف تحلیل و ایجاد تقاضا برای آن سود برد. بدون شک نیاز به خودمراقبتی در همه افراد وجود دارد، ولی به هر حال خودمراقبتی شیوه کنونی زندگی سالمندان نیست. بدین جهت لازم است که نیاز را تبدیل به تقاضا کرد تا در سالمندان رفتار و نگرش خودمراقبتی ایجاد شود.



و رغبت به زندگی و شادی و نشاط، باعث توانایی مقابله با استرس و انطباق با تغییرات می‌شود. از جمله راهکارهای خودمراقبتی عاطفی موارد ذیل است:

- * استفاده از روش‌های مختلف مانند آرامسازی عضلانی برای کاهش استرس
- * اختصاص زمانی برای حضور در طبیعت
- * گوش دادن به موسیقی آرامبخش
- * دیدار با دوستان و آشنایان
- * فکر کردن به کارهای مثبت خود و افتخار به آن‌ها
- * ابراز خشم و احساسات به روش سازنده
- * تبادل تجربیات با همسالان
- * مراجعه به روان‌شناس یا روان‌پزشک در صورت بروز مشکل روحی و روانی

خودمراقبتی اجتماعی در سالمندان

نیازهای اجتماعی شامل نیاز به تعلق، عشق و محبت است. روابط اجتماعی ما برای حفظ سلامت روانی و همچنین سلامت جسمی مان بسیار حیاتی است. انسان موجودی اجتماعی است و داشتن فعالیت اجتماعی و حفظ روابط بین فردی می‌تواند به ما کمک کند تا سلامت جسمی و روحی خوبی داشته باشیم، از جمله:

- * معاشرت با افرادی که به انسان حس خوبی داده و ما را به سوی زندگی سالم سوق می‌دهند.

از روش‌های ایجاد تقاضا برای انجام خودمراقبتی در سالمندان در روستاها یا شهرها می‌توان موارد ذیل را برشمرد:

- * آموزش سلامت برای فراهم کردن مهارت‌های اولیه توسط کارکنان مراکز خدمات جامع سلامت
- * آموزش مهارت‌های خودمراقبتی اعم از خودمراقبتی فردی، اجتماعی، روانی، تغییر رفتار و...
- * آموزش به شیوه توانمندسازی خانواده محور
- * استفاده از رسانه‌های آموزشی از طریق پخش فیلم، نمایش، پوستر و...

- * ساخت سرمایه اجتماعی و بهره‌گیری از ظرفیت اجتماع مانند کانون‌های سلامت محلات
- * تشکیل گروه‌های خودیار سالمندی برای استفاده از شبکه‌های افراد همسان در ارتقای مراقبت از خود که موجب اشتراک‌گذاری تجربیات مثبت و بالابردن عملکرد اجتماعی در سالمندان می‌شود.
- * آموزش استفاده از وسایل خودتشخیصی و تجهیزات خودمراقبتی مانند استفاده از دستگاه فشارسنج، گلوکومتر و... جهت کاهش مراجعه غیرضروری سالمندان به مراکز درمانی و بیمارستان‌ها

نتیجه‌گیری

مسئله سالمندی جمعیت جهان، پدیده نسبتاً نوینی است. لذا مقابله با چالش‌های پیش روی این پدیده و اتخاذ سیاست‌های مناسب برای ارتقای وضعیت سالمندان از اهمیت بالایی برخوردار است. خودمراقبتی مستلزم وجود آگاهی و عملکرد مناسب در کنترل نیازهاست. اگر سالمندان بیاموزند که چگونه باید خود را با زندگی سالمندی تطبیق دهند، می‌توانند عوامل کاهش دهنده کیفیت زندگی خود را به نحو مطلوب‌تری تعدیل کنند. پس لازم است اعضای تیم سلامت توجه ویژه‌ای به ارتقای سطح آگاهی و بهبود عملکرد سالمندان در امر خودمراقبتی داشته باشند.

پیشنهادها

به منظور افزایش توانایی خودمراقبتی سالمندان باید محدودیت‌ها و قابلیت‌های آن‌ها شناسایی شده و مورد پذیرش قرار گیرد. مطالب خودمراقبتی به سالمندان و خانواده‌های آنان از طریق برگزاری کارگاه‌ها و جلسات آموزشی یا استفاده از ظرفیت سایر ارگان‌های مرتبط به خصوص صدا و سیما آموزش داده شود.

منابع

- * سلیمی فاطمه، گرمارودی غلامرضا، حسینی مصطفی، باطنی عزیزاله. بررسی تاثیر برنامه آموزشی خودمراقبتی در بهبود کیفیت زندگی سالمندان تحت پوشش مراکز بهداشتی درمانی شهر زنجان. مجله آموزش و سلامت جامعه. ۱۳۹۴؛ ۲: ۲۸ تا ۳۷
- * Shahbazzadgan B, Frmanbr R, Ghanbari A, Atrkar Z, Adib M. The effect of regular exercise on self-esteem in elderly residents in nursing homes. J Ardabil Univ Med Sci 2009;4(8): 387-93. (Persian)
- * Masoodi R, Khayeri F, Safdari A. Effect of selfcare program based on the Orem frame work on self concept in multiple sclerosis patients. J Gorgan Univ Med Sci 2010;12(3): 37-44. (Persian)
- * Azadbakht M, Garmaroudi GH, Taheri Tanjani P, Sahaf R, Shojaeijadeh D, Gheisvandi E. [Health Promoting Self-Care behaviors and Its related factors in elderly: Application of health belief model]. Journal of education and Community health. 2014; 1(2):20,29
- * حیدری محمد، شهراری سارا. بررسی تاثیر برنامه آموزشی خودمراقبتی بر کیفیت زندگی سالمندان. نشریه پرستاری ایران، اردیبهشت ۹۱، دوره ۲۵ (شماره ۷۵)، صفحه ۱ تا ۸
- * پرورشان سکینه، شمسعلی نیا عباس، حاجی احمدی محمود، جهانشاهی مهتری. تاثیر توانمندسازی خانواده محور بر تهدید درک شده و خودکارآمدی سالمندان دیابتی در معرض خطر سقوط. فصلنامه سلامت و سالمندی خزر، بهار و تابستان ۹۶، شماره ۱: صفحه ۵۳ تا ۶۳
- * محمد اسماعیل مطلق، فرناز داودی، مسعود احمدزاده اصل، کتاب مدل اجرایی خودمراقبتی در برنامه‌های سلامت خانواده، ۱۳۹۳

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)
کد موضوع ۹۹۲۴
پیامک ۳۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱
نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله
مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد
(۸۰-۹۹۲۴)