

بهورز و « خودمراقبتی »



علی شکاری
مدیر مرکز آموزش بهورزی امام رضا(ع)
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



فرح باطنی
مربی مرکز آموزش بهورزی امام رضا(ع)
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

۱. خود مراقبتی را تعریف کنند.
۲. انواع خود مراقبتی را نام ببرند.
۳. جنبه های مختلف خود مراقبتی را بیان کنند.
۴. نمونه ای از انواع برنامه خودمراقبتی فردی را توضیح دهند.

خودمراقبتی

خودمراقبتی شامل اعمالی است آموخته شده، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت خوب ذهنی و جسمی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی‌ها و وضعیت های مزمن را مراقبت کنند و نیز از سلامت و عافیت‌شان بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان نگهداری کنند.

خودمراقبتی حیطه‌های زیر را در برمی‌گیرد: حفظ و ارتقای سلامت، اصلاح شیوه زندگی، پیشگیری از بیماری، ارزیابی نشانه‌ها، حفظ سلامت، درمان بیماری و توان بخشی

انواع خودمراقبتی

خودمراقبتی را می‌توان در چهار گروه کلی زیر طبقه بندی کرد:

۱. خودمراقبتی برای حفظ سلامت
۲. خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی
۳. خودمراقبتی در بیماری‌های حاد
۴. خودمراقبتی در بیماری‌های مزمن

برنامه جامع خود مراقبتی فردی

برای ترسیم چشم‌اندازی جامع، ابتدا باید برنامه خودمراقبتی مورد نظرمان را تجسم کنیم؛ یعنی در مورد چیزهایی که می‌خواهیم تغییر دهیم یا چیزهایی که می‌خواهیم تقویت کنیم، فکر کنیم.

برنامه جامع خودمراقبتی شامل:

- خودمراقبتی جسمی
- خودمراقبتی روانی و عاطفی
- خودمراقبتی اجتماعی
- خودمراقبتی معنوی

جنبه های مختلف خودمراقبتی

خودمراقبتی جسمی

خودمراقبتی جسمی نیازمند زیست سالم است که از جمله فعالیت‌ها و اقدام‌های این حیطه می‌توان به فعالیت‌ها و تمرین‌های ورزشی، خوردن غذای سالم، خواب و استراحت کافی و توجه به محیط پیرامون اشاره کرد.



- اگر از کسی رنجیدم، از ته دل او را ببخشم تا به خودم کمک کنم.
- مردم را دوست بدارم و به آنها احترام بگذارم.
- با یک دوست یا مشاور مورد اعتماد صحبت کنم.
- به یک کلاس هنری بروم.
- به یک باشگاه ورزشی ملحق شوم.

خودمراقبتی اجتماعی

انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند. مغز ما توسط روابط اجتماعی ما از زمان تولدمان شکل می‌گیرد. نیازهای اجتماعی شامل: نیاز به تعلق، عشق و محبت، داشتن فعالیت اجتماعی، حفظ روابط بین فردی، حفظ دوستی‌های نزدیک، لذت وجود خانواده و دوستان در اطراف ما و شرکت در فعالیت‌های مفرح با خانواده و دوستان است.

نمونه برنامه خودمراقبتی اجتماعی

- یک بار در هفته با دوستان خود ملاقات کنم.
- به گروه همسان خود ملحق شوم و با افراد مثبت ارتباط بیشتری داشته باشم.
- شب را با همسر خود بگذرانم.
- پیک نیک‌های خانوادگی داشته باشم.
- در هنگام تفریح آشغال‌ها را در طبیعت رها نکنم و یا از خودرو به بیرون پرت نکنم.
- نظم اجتماعی را رعایت کنم و به خانواده‌ام آموزش دهم. به‌طورمثال: رعایت نوبت در صف‌ها
- قوانین را رعایت کنم مثل قوانین راهنمایی و رانندگی
- فیلم‌هایی که CD اصل آن در بازار وجود دارد را کپی نکنم.
- روی درختان، صندلی اتوبوس و یا آثار تاریخی، یادگاری ننویسم.
- کیسه زباله را فقط جلوی در منزل خود بگذارم.

خودمراقبتی معنوی

خودمراقبتی معنوی به ما کمک می‌کند با خالق هستی آشنا شویم و معنای زندگی را درک کنیم. همان‌طور که تغذیه با مواد غذایی برای بدن ما ضروری است، پرورش

نمونه برنامه خود مراقبتی جسمی

- ۳ تا ۴ بار در هفته پیاده روی کنم. به‌طورمثال: می‌توانم برای داشتن ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه فاصله محل کار تا خانه را پیاده رفت و آمد کنم و یا یک بار در هفته در طبیعت محل زندگی‌ام ورزش‌های هوازی (دویدن، دوچرخه سواری، کوهنوردی و...) داشته باشم.
- با گذاشتن شیشه آب روی میز کارم خوردن آب به مقدار کافی را به خود یادآوری کنم.
- یک قطعه اضافی از میوه در روز بخورم.
- حتماً صبحانه بخورم و ناهار را خودم درست کنم. در مواقعی که فرصت برای خوردن صبحانه ندارم با تهیه لقمه‌های آماده (نان و پنیر و گردو، نان و پنیر و سبزی و...) در محل کار صبحانه بخورم.
- میز کار و فضای خانه بهداشت را منظم، مرتب و تمیزکنم. می‌توانم هر روز نیم ساعت از اول وقت و یا آخر وقت را به این کار اختصاص دهم.
- محیط زندگی خودم را سر و سامان بدهم؛ هر بار یک اتاق یا کمد لباس را مرتب کنم.

خودمراقبتی روانی و عاطفی

نیازهای عاطفی و روانی ما دربرگیرنده احساسی است که نسبت به خودمان و توانایی‌های مان برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات داریم. وجود سلامت ذهنی یا عاطفی خیلی بیشتر از رهایی از افسردگی، اضطراب و دیگر مسایل روانی اهمیت دارد. در واقع، سلامت روانی و عاطفی به جای نبودن بیماری روانی، به وجود ویژگی‌هایی مثبت اشاره دارد، مانند: احساس رضایت، اعتماد به نفس کافی، اعتماد و صمیمیت، میل و رغبت به زندگی، شادی و نشاط، توانایی مقابله با استرس، انطباق با تغییرات، توجه به اوقات فراغت و لذت بردن از زندگی

نمونه برنامه خود مراقبتی روانی و عاطفی

- یاد بگیرم که وقتی لازم است بگویم نه، نه بگویم. به‌طورمثال: هنگام تقاضای دارو یا تزریقات خارج از دستورالعمل توسط مراجعان به‌راحتی و با ذکر دلیل نه بگویم.
- زندگی در محل کار و خانه را از هم جدا کنم.
- احساسات خودم را بنویسم. چنانچه موضوعی ناراحت‌کننده با نوشتن مطالبی که ذهنم را درگیر کرده، به آرامش یافتن خود کمک کنم.
- به کارهای مثبت خود فکر کنم.



دستورالعمل کسب آمادگی برای اقدام

۱. هدف واضح و مشخصی را که قصد داریم انجام دهیم، مشخص کنیم. این اهداف باید دارای خصوصیات زیر باشند:

● **اختصاصی:** اهداف باید به طور کامل مشخص و معین باشند.

● **کوتاه مدت:** اهداف کوتاه مدت نسبت به اهداف بلندمدت انگیزه بیشتری را در فرد ایجاد می کنند، چرا که رسیدن به آنها سریع تر است و احساس موفقیت، موجب تقویت درونی فرد می شود.

● **ممکن بودن:** اهدافی که از نظر درجه سختی در رده متوسط قرار می گیرند، بیشترین تأثیر را در ایجاد انگیزه دارند.

۲. زمانی را که قرار است فعالیت های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.

۳. میزان رسیدن به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم.

۴. پیمان ببندیم.

۵. در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم.

۶. کوچک و محدود فکر کنیم.

۷. محصول، بازده یا پیامد رفتار خود را مشخص کنیم.

۸. از یادآورها، استفاده کنیم.

۹. برنامه ریزی کنیم.

۱۰. نمودار تحقق اهداف خود و روند آن را رسم کنیم.

۱۱. در مورد رفتارمان از دیگران بازخورد بگیریم.

۱۲. هرگز مایوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.

۱۳. قدرت ها و موفقیت های مان را در کنترل رفتارمان برجسته کنیم.

۱۴. مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.

ارزیابی مستمر برنامه خودمراقبتی

لازم است برنامه خودمراقبتی و راهکارهای مؤثر آن را ارزیابی کنیم. برای این کار می توانیم برای هر یک از حیطه های خودمراقبتی، پرسشنامه ای تهیه و آن را تکمیل کنیم. از مقیاس زیر می توان برای

روحمان نیز یک ضرورت است. تنها زمانی که با خالق خود ارتباط برقرار کنیم، می توانیم تمام استعدادهای وجودی خود را شکوفا سازیم. خودمراقبتی معنوی با درک معنای واقعی زندگی و هویت واقعی مان مرتبط است.

بیداری معنوی درجه ای از معرفت است که در آن به درک جدیدی از زندگی خود و خالق هستی می رسیم.

خودمراقبتی معنوی به ما کمک می کند به خدایی که از رگ گردن به ما نزدیک تر است، نزدیک تر شویم و در سایه لطف و رحمتش، با سهولت بیشتری با تمام فراز و نشیب های زندگی مان مقابله کنیم.

نمونه برنامه خودمراقبتی معنوی

- نماز را تا حد امکان به جماعت و به موقع بخوانم.
- شکرگزار نعمت های الهی باشم.
- به نیازمندان کمک کنم.
- هر روز قرآن بخوانم.
- به خانه سالمندان بروم و به مراقبت از سالمندان کمک کنم.
- زمانی را در طبیعت بگذرانم.
- در جلسات مذهبی به اتفاق خانواده شرکت کنم.

کسب آمادگی برای اقدام

برای خودمراقبتی باید آماده اقدام شویم. کسب آمادگی برای اقدام بیشتر شبیه تصمیم گیری است تا یک مهارت. اما در واقع، مجموعه ای از مهارت هاست که در نحوه تغییر رفتار ما دخیل اند. مهم ترین این مهارت ها، مهارت طراحی یک برنامه اقدام کوتاه مدت و اجرای آن است.

نکته: گاهی اوقات از مفهوم خود مراقبتی برداشت غلطی وجود دارد و با خوددرمانی اشتباه می‌شود. خوددرمانی به مفهوم اقدام به درمان بدون داشتن اطلاعات کافی در زمینه نشانه‌ها و بیماری‌ها یا تصمیم‌گیری‌های خودسرانه و غیراستاندارد درمانی است که با خودمراقبتی که امری آگاهانه و هدفدار و آموخته شده است نباید اشتباه شود.

نتیجه‌گیری

خودمراقبتی تمامی جنبه‌های سلامتی (جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی)، اصلاح شیوه زندگی و مقابله با شرایط مضر زندگی یعنی پیشگیری را شامل می‌شود و باعث کاهش مراجعات پزشکی، جلب مشارکت افراد در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری برای اقدام‌های سلامتی خود می‌شود. این یعنی تضمین سلامت و ارتقای کیفیت زندگی و سوق دادن منابع کشور به سوی توسعه پایدار

منابع

- نظام جامع توانمندسازی مردم برای مراقبت از سلامت خود، دکتر شهرام رفیعی فر، دکتر ماندانا عطارزاده، دکتر مسعود احمد زاده اصل
- بسته خدمت خودمراقبتی، همیاری و مشارکت جمعی (طرح تحول نظام سلامت)، دکتر شهرام رفیعی‌فر، دکتر فاطمه سربندی، دکتر آتوساسلیمانیان، امیر نصیری، مژگان جوادی و همکاران

درجه بندی میزان خودمراقبتی در موارد مختلف هر یک از حیطه‌های آن استفاده کرد:

- همیشه (۵ نمره)
- گاهی از اوقات (۴ نمره)
- به ندرت (۳ نمره)
- هرگز (۲ نمره)
- در این مورد برنامه‌ای ندارم (۱ نمره)

بعد از تکمیل پرسشنامه در تمام حیطه‌های خودمراقبتی، مواردی که نمره کم کسب شده و به‌منزله پایین بودن میزان خودمراقبتی است را باید شناسایی کرد و آن‌ها را بهبود بخشید، لذا لازم است مجدد برای هر یک از آن موارد برنامه ریزی و اقدام کرد.

نکته‌های کلیدی برنامه خودمراقبتی

- به گام‌های کودکان نگاه کنیم: خود را با ایده‌های پیچیده خسته نکنیم. بهتر است چیزهای کوچک و ساده را برای شروع کردن انتخاب کنیم.
 - برنامه خود را عملی کنیم: با تمرکز بر برنامه، اهدافمان را عملی سازیم.
 - به خودمان آسان بگیریم: بهتر است به یاد داشته باشیم زمانی که کار جدیدی را شروع می‌کنیم، نیازمند صرف زمانی برای تنظیم و یادگیری آن هستیم. اگر از مسیر برنامه خود بیرون افتادیم، نباید خود را سرزنش کنیم، باید برگردیم و راهمان را ادامه دهیم.
 - به مربی درون خود گوش کنیم: خوب است به مربی درون خود گوش کنیم، نه به منتقد درون خود. منتقد درون ما تلاش خواهد کرد ما را از هر تلاش جدیدی منصرف کند.
- پیامبر اکرم (ص): «كُلُّكُمْ رَاعٍ وَ كُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ»
این روایت به ما می‌آموزد که: «اسلام، دین مسؤولیت‌پذیری است یعنی همه مردم در جای خود مسؤول هستند.»
بنابراین خودمراقبتی گام اول مسؤولیت‌پذیری برای سلامت است.



نحوه امتیازدهی:

امتیاز - شماره مقاله
مثال: اگر امتیاز شما
۸۰ باشد: ۸۰ - ۹۱۱

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)

کد این موضوع ۹۱۳۱
SMS ۳۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۰۱