

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس

از مطالعه مقاله:

۱. با مفهوم «مدیریت مراقبت از خود» آشنا شوند.
۲. اهمیت «مدیریت مراقبت از خود» را درک کنند.
۳. «مدیریت مراقبت از خود» را در عمل پیاده کنند.

مقدمه

بر اساس تعریف در «منشور اتاوا»، ارتقای سلامت فرآیندی است که افراد و جامعه را برای کنترل بر تعیین کننده‌های سلامت توانمند می‌سازد. بنابراین ارتقای سلامت باید به کنترل بیشتر مردم بر روی عواملی که سلامت را تحت تأثیر قرار می‌دهد، منجر شود. از این رو یکی از مهارت‌هایی که منجر به افزایش کنترل مردم بر سلامت‌شان می‌شود، مدیریت وضعیت سلامت توسط خود افراد است. از طرفی همان‌طور که بیان شد یکی از جنبه‌های مهم مدیریت سلامت، خودمراقبتی است. مراقبت خوب از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی می‌تواند به ما در مورد خود و زندگی مان احساس خوبی بدهد و ارزشی را که برای خود قایل هستیم، به دیگران انتقال دهد. چنین کاری می‌تواند به داشتن احساس تندرستی و رفاه پایدار کمک کند. مدیریت مراقبت از خود بدان معنی است که افراد احساس مسؤلیت‌پذیری برای حفظ سلامت خود داشته و نقش اصلی را در مراقبت از خود بر عهده داشته باشند.

خودمراقبتی پدیده جدیدی نیست. مراقبت به افراد بیمار همواره توسط خود فرد و خانواده در تمام جوامع و در طول تاریخ ارایه شده است. به چند دلیل از جمله تغییر الگوی بیماری‌ها از عفونی به مزمن، تغییر از «درمان و معالجه» به «فلسفه مراقبت»، هزینه‌های فزاینده مراقبت‌های پزشکی و افزایش فردگرایی، «خودمراقبتی» به رشد خود از آن زمان تاکنون ادامه داده است. خودمراقبتی قسمتی از زندگی روزانه و مراقبتی است که توسط افراد برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت و عافیت‌شان انجام می‌شود و شامل مراقبتی که به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان و اجتماعات محلی گسترش می‌یابد، نیز می‌شود. خودمراقبتی شامل اعمالی است آموخته شده، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می‌دهند 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 وضعیت‌های مزمن را مراقبت کنند و نیز از سلامت و عافیت‌شان بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان نگهداری کنند. خودمراقبتی در واقع فرآیندی است که به وسیله آن، فرد برای ارتقای سلامت و

مدیریت مراقبت از خود self care management

(قسمت اول)

مهارتی برای ارتقای سلامت افراد و جامعه



دکتر مهدی طهرانی استادیار گروه
بهداشت و مدیریت دانشکده بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



پیام محمودیان دانشجوی کارشناسی
ارشد مدیریت خدمات بهداشتی درمانی
و عضو کمیته تحقیقات دانشجویی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



دکتر حسین ابراهیمی پور دانشیار
گروه بهداشت و مدیریت، دانشکده
بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد



سیده الهه حسینی دانشجوی
کارشناسی ارشد و عضو کمیته تحقیقات
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

چرا مدیریت مراقبت از خود مهم است؟

مدیریت بیماری‌های مزمن و تغییر رفتار، مباحث چالش‌برانگیز و زمان‌بر برای هر کسی از جمله ارایه‌دهندگان خدمت، بیماران و مراقبت‌کنندگان است. هنوز بیمارانی هستند که خودشان بسیاری از عوامل مربوط به سلامت خود را مدیریت می‌کنند. کارشناسان بهداشت درمان معتقدند بیماران با شرایط مزمن بیشتر نیاز به دریافت مراقبت و مدیریت سلامت دارند. کاربرد مدیریت مراقبت از خود در مراقبت‌های اولیه می‌تواند، اثر مثبتی بر روی مراقبت و پیامدهای سلامتی بیمارانی که شرایط مزمن دارند، داشته و موجب رضایت خاطر آنان شود.

یکی از مهم‌ترین اصول ارتقای سلامت، کمک به افراد برای مدیریت مراقبت از خود است تا از این طریق تأثیر بیشتری بر عوامل تعیین‌کننده سلامت بگذارند و این همان مفهومی است که منشور اتاوا از معنی ارتقای سلامت به عنوان فرآیند توانمندسازی و افزایش کنترل بر عوامل تعیین‌کننده سلامت به کار برده است. به همین دلیل گفته می‌شود قلب ارتقای سلامت «توانمندسازی جوامع» است. خلاصه این که در فرآیند مدیریت مراقبت از خود ما برای حفظ سلامت و شادابی، کارهای روزمره کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشیم. واقعیت این است که کارهای زیادی هستند که ما می‌توانیم برای خودمان انجام دهیم تا سالم و تندرست بمانیم، هرچند که گاهی نیز ممکن است به کمک پزشکان و مشاوران حوزه سلامت نیاز داشته باشیم؛ برای مثال می‌توانیم در مورد نحوه صحیح مصرف داروها و همچنین راه‌های کاهش عوارض مصرف این داروها از ارایه‌دهندگان خدمات بهداشتی درمانی کمک بگیریم، پرداختن به ورزش یا ورزش‌های مورد علاقه‌مان را به بخشی از زندگی روزمره‌مان تبدیل کنیم؛ وزن خود را مدیریت کنیم، غذای سالم بخوریم و به اندازه کافی در شبانه‌روز آب بنوشیم؛ زمان مناسبی را به استراحت اختصاص بدهیم و به‌طور منظم به مراکز خدماتی و بهداشتی جهت بررسی وضعیت سلامت‌مان مراجعه کنیم.

با مدیریت مراقبت از خود به صورت ارادی و فعالانه زمانی

پیشگیری و تشخیص بیماری و درمان (در سطح منابع بهداشتی اولیه) به آن اقدام می‌کند. خودمراقبتی جایگزین مراقبت تخصصی و سازمانی نیست، بلکه مکمل آن و یکی از عوامل تعیین‌کننده میزان و چگونگی استفاده از آن است. خودمراقبتی بیشتر به معنای تعامل با سیستم مراقبت از سلامت است نه کنار گذاشتن «مراقبت تخصصی».

تعریف مدیریت مراقبت از خود

آموزش مدیریت مراقبت از خود، کمک به افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن است و این که آن‌ها را قادر می‌سازد، سلامت خود را به صورت روزانه مدیریت کنند. مدیریت مراقبت از خود می‌تواند به مردم کمک کند تا از شرایط جسمی و روحی خود اطلاعات بیشتری داشته باشند و نقش فعالی در مراقبت‌های بهداشتی از خود به عهده بگیرند. برای بیماران، مدیریت مراقبت از خود را می‌توان به وسیله اطلاعات به راحتی تدارک دید. این موضوع شامل تعهد به مراقبت بیمار محور، ارایه اطلاعات روشن و مفید به بیماران، کمک به آنها جهت تعیین اهداف و برنامه‌ریزی برای یک زندگی سالم، ایجاد یک تیم از پزشکان و کارکنان اداری با نقش‌ها و مسؤولیت‌های واضح و استفاده از سیستم‌های اداری برای پیگیری و ردیابی بیماران می‌شود.

مدیریت مراقبت از خود شامل موارد زیر است:

- ارایه مراقبت بیمار محور و دلسوزانه
- درگیر کردن همه اعضای تیم مراقبت در برنامه‌ریزی، انجام و پیگیری باز دیده‌ها از بیماران
- برنامه‌ریزی برای ملاقات‌های بیماران که این فرآیند بر پیشگیری و مراقبت مدیریتی به جای مراقبت‌های ویژه یا حاد تأکید دارد.
- درگیر کردن بیماران در تعیین هدف
- ارایه آموزش‌های مهارتی، استفاده از روش‌های مناسب برای فرهنگ‌های متفاوت و سطوح مختلف در سواد سلامت
- ارجاع به منابع مبتنی بر جامعه از جمله برنامه‌های کمک به ترک سیگار برای بیماران و یا دنبال کردن برنامه ورزشی
- ارتباط با بیماران از طریق ایمیل، تلفن، پیام‌های متنی و یا نامه‌های پستی به منظور حمایت آن‌ها و این که به‌خوبی از خودشان مراقبت می‌کنند.

کمک می‌کند رفتارهای سالم را انتخاب کرده و حفظ کند. کارکنان مراقبت‌های اولیه می‌توانند یک برنامه پشتیبانی مدیریت مراقبت از خود را با یادگیری چگونگی استفاده از ابزارهایی مانند برنامه‌های عملیاتی، برگه تعیین اهداف و روش‌های حل مسأله برای حمایت و ایجاد انگیزه بیماران تدوین کنند.

یادگیری مهارت‌های جدید، مانند مصاحبه انگیزشی و گوش دادن انعکاسی

بهترین روش برای پشتیبانی «مدیریت مراقبت از خود»، تعامل میان پزشک و بیمار است. انگیزه، گوش دادن و مربیگری از مهم‌ترین مهارت‌های مدیریت خودمراقبتی است که می‌تواند تعامل پزشک و بیمار را قوی‌تر کند و در آن همه اعضای تیم مراقبت مطلع و آگاه باشند. از طریق آموزش مستمر و تمرین، حمایت از بیماران و خانواده‌های آن‌ها، مراقبت از خود، به بخشی از مراقبت‌های روزانه تبدیل خواهد شد.

منابع

1. Handelsman Y, Mechaick J-I, Blonde L. American Association of Clinical Endocrinologists Medical Guidelines for Clinical Practice for developing a diabetes mellitus comprehensive care plan. *Endocrine Practice*. 2011;17:1-53.
2. Bodenheimer T, Abramowitz S. Helping Patients Help Themselves: How to Implement Self-Management Support. California Healthcare Foundation. 2010
3. Epstein R-M, Mauksch L, Carroll J, Roberto-Jaén C. Have You Really Addressed Your Patient's Concerns? *Fam Pract Manag*. 2008;15(3):35-40.
4. Rafiee-far S. Comprehensive system of empowering people to take care of your health. 1, editor. Quom: Researchers Without Borders; 2005.
5. Antonucci J. A New Approach to Group Visits: Helping High-Need Patients Make Behavioral Change. *Fam Pract Manag*. 2008;15(4):A6-A8.

را برای خودمان در نظر می‌گیریم تا کارهایی را انجام دهیم که موجب حفظ و تقویت جوانی و انرژی ما می‌شود. در واقع، بهبود مهارت مدیریت مراقبت از خود، در ارتباط با چگونگی رفتار ما با بدن، ذهن و روح و روان مان است. از این رو با تقویت مهارت مدیریت مراقبت از خود می‌توانیم گام‌های کوچکی برای کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی مان برداریم. چگونه می‌توانیم مدیریت مراقبت از خود را در عمل پیاده سازیم؟ ترکیب مدیریت مراقبت از خود به روال روزانه بالینی می‌تواند چالش برانگیز باشد، اما بسیاری از این برنامه‌ها و منابع در دسترس می‌توانند مفید واقع شود.

تعریف نقش‌ها و مسؤولیت‌ها در تیم مراقبت سلامت

به منظور ارایه مؤثر مدیریت مراقبت از خود، نیاز است یک تیم از پزشکان و کارکنان اداری هماهنگی نزدیک با یکدیگر قبل از ارایه مراقبت، حین و بعد از دیدار بیمار داشته باشند. تیم‌هایی موفق هستند که از کارکنان بالینی و اداری که نقش‌های برنامه‌ریزی شده‌ای دارند، تشکیل شده باشند.

برخی از این نقش‌ها و مسؤولیت‌ها عبارتند از:

- جمع‌آوری داده‌های بالینی قبل از ویزیت
 - تنظیم برنامه برای ویزیت بیماران
 - کمک به بیماران برای تعیین اهداف سلامتی‌شان
 - برنامه‌های عملیاتی برای دستیابی به اهداف
 - پیگیری پیامدهای سلامت
 - ارجاع بیماران به برنامه‌های اجتماعی
- استفاده از ابزار و روش‌های بهبود پشتیبانی مدیریت «خودمراقبتی»

مدیریت مراقبت از خود شامل انواع روش‌ها و ابزارها است که به بیمار



نحوه امتیازدهی:

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

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)

کد این موضوع ۹۱۲۶
SMS ۳۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۰۱