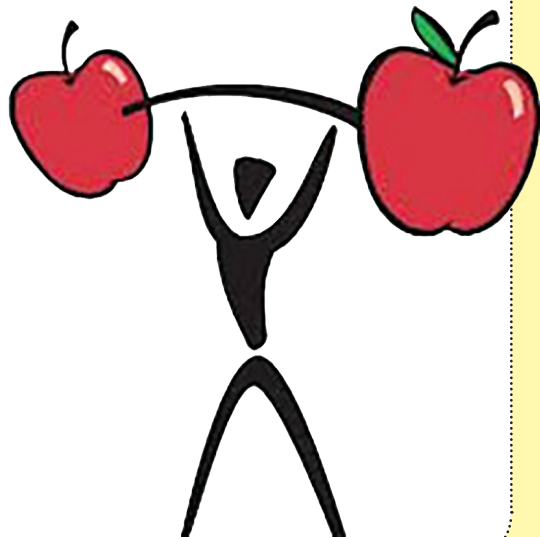




خودمراقبتی چیست؟

خودمراقبتی عملی است که در آن، فرد از دانش، مهارت و توانی که دارد به عنوان یک منبع استفاده می کند تا به طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند. منظور از به طور مستقل، تصمیم گیری درباره خود و با اتکا به خود است. البته این تصمیم گیری می تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیرتخصصی از دیگران نیز باشد. اگرچه خودمراقبتی، فعالیتی است که مردم برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می دهند، ولی گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم محلی ها و همشهریان آنها نیز گسترش می یابد. به هر حال تعریف خودمراقبتی این پنج ویژگی را نیز به همراه دارد:

۱. رفتاری است داوطلبانه
 ۲. فعالیتی است آموخته شده
 ۳. حق و مسئولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان
 ۴. بخشی است از مراقبت های نوزادان، کودکان، نوجوانان، میانسالان و سالمندان
 ۵. بزرگسالانی که قادر به خودمراقبتی نیستند، نیازمند دریافت مراقبت های بهداشتی از ارایه دهندگان مراقبت های بهداشتی و خانواده خواهند بود.
- مؤلفه های توانمندسازی افراد برای خودمراقبتی را می توان به یک مثلث تشبیه کرد؛ مثلی که یک ضلع آن، نظام رفتاری فرد، ضلع دیگرش نظام ارزشی و نگرش او نسبت به کنترل عوامل فردی و ضلع دیگر، محیط اجتماعی یا زیستی (عوامل اجتماعی) است که به اختصار شرح داده می شود:

صدیقه انصاری پور و مهدی خسروی
به ترتیب: کارشناس مسؤول آموزش
بهوزی و کارشناس توسعه شبکه دانشگاه
علوم پزشکی اصفهان
فرح ناز فولادبند، کارشناس مسؤول آموزش
بهوزی دانشگاه علوم پزشکی شیراز
ویدا هاشمیان عضو هیأت تحریریه فصلنامه
بهوزی، کارشناس آموزش بهوزی دانشگاه علوم
پزشکی مشهد

مؤلفه های سه گانه خود مراقبتی

اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:
- خودمراقبتی را تعریف کنند.
- مؤلفه های سه گانه خود مراقبتی را نام برده و هر یک از مؤلفه ها را شرح دهند.
- در زندگی روزانه خود به مؤلفه های خود مراقبتی توجه کنند.

مقدمه

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ... (آیه ۱۹۵ سوره بقره)
«... و خود را با دست خودتان به هلاکت نیفکنید»

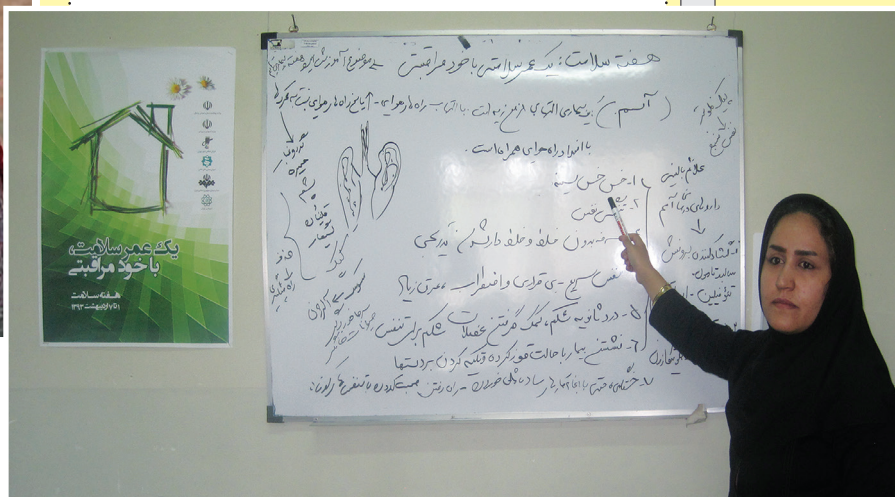
هر انسانی، به طور ذاتی توان و استعداد مراقبت از خود را داراست و این گوهری است که خداوند در وجود وی به ودیعت نهاده است. در کشورهای مختلف تعداد زیادی از مطالعات با به کارگیری روش های تحقیق گوناگون نشان داده اند که خودمراقبتی مهم ترین شکل مراقبت اولیه چه در کشورهای توسعه یافته و چه در کشورهای در حال توسعه است. به نظر می رسد خودمراقبتی در برگیرنده فعالیت هایی مشتمل بر ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری و مصدومیت ها و درمان و توان بخشی بیماری های مزمن است. این موضوع نشان می دهد که خودمراقبتی بخش جدایی ناپذیر تمام سطوح مراقبت های اولیه بهداشتی و تخصصی بوده و اندکی تسهیل در روند اجرای خود مراقبتی، می تواند وضعیت بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی کل جمعیت را بهبود بخشد.

مثلث خودمراقبتی (مجموعه عوامل منجر به توانمندسازی افراد برای خود مراقبتی)



عوامل رفتاری

فرد از طریق رفتار خود با اجتماع در تعامل است. رفتار فرد می تواند، تقویت کننده سیستم حمایت اجتماعی و یا برعکس تضعیف کننده آن باشد. رفتارهای مورد نظر شامل مهارت های زندگی و مهارت های سلامتی است. فرد می تواند از طریق رفتار مناسب اجتماعی، شبکه حمایتی اطراف خود را تقویت یا تضعیف کند. از آنجا که اجتماعی شدن در انسان فرآیندی آموختنی است، آموزش مهارت های زندگی و مهارت های سلامتی نقش تعیین کننده ای در اتخاذ رفتار خودمراقبتی دارد. آموزش این مهارت ها در اصل وظیفه سیستم حمایت اجتماعی است.



عوامل محیطی

محیط نقش مهمی در ایجاد رفتار خودمراقبتی دارد. محیط شامل محیط زیست و محیط اجتماعی است. محیط اجتماعی در ایجاد رفتار خودمراقبتی یا جلوگیری از ایجاد آن موثر است. محیط اجتماعی شامل سیستم سیاست گذاری و محیط فرهنگی است که می تواند نقش موثری داشته باشد. وظیفه شبکه حمایت اجتماعی به عنوان تشویق کننده رفتار خودمراقبتی:

- عوامل انگیزش مثبت
- تسهیلات لازم برای دریافت و انتقال دانش و مهارت های لازم
- برای خودمراقبتی، نظیر تشکیل گروه های خودیاری و حمایتی
- دانش و سواد بهداشتی

مزایای خود مراقبتی

برخی از مهم ترین مزایای خود مراقبتی از این قرار است:

تجدید انرژی، کاهش استرس، ایجاد چشم اندازی نو و احساسی مثبت به زندگی، ایجاد احساس شادی، آرامش و صلح و سلامت، افزایش اعتماد به نفس، شور، شوق زندگی و انگیزه موفقیت

عوامل فردی

۱. رویکرد فرد نسبت به خودش و ارزشی که فرد برای خود قایل است، تشکیل دهنده نظام ارزشی او هستند. این که آیا فرد آن قدر خود را با ارزش می داند که بخواهد از خود مراقبت کند و یا به دنبال بهبود وضعیت زندگی خود در ابعاد گوناگون باشد، تعیین کننده رفتار خود مراقبتی او است. این حس با ارزش بودن از مواردی نظیر «ایمان» و حس تعلق و وابستگی و خود کارآمدی (اعتماد به توانایی خود برای رسیدن به هدف) ناشی می شود.
۲. باور فرد در مورد کنترل نیز اهمیت دارد. این امر که فرد سرنوشت سلامت خود را در دست عوامل بیرونی از جمله شانس، اقبال و تقدیر بداند یا این که معتقد باشد یا احساس کند که خود او دارای نقش و مسؤولیت اساسی در تعیین وضعیت سلامتی خود است، عامل دیگری است که پیش بینی کننده رفتار خودمراقبتی و سلامت در فرد است.

نتیجه گیری

هر یک از ما مسؤولیم برای حفظ حیات مان به اندازه کافی آگاه، ماهر و توانمند شویم، تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشیم. واقعیت این است که کارهای زیادی هستند که می توانیم برای خودمان انجام دهیم تا سالم و تندرست بمانیم، هرچند گاهی نیز ممکن است به کمک پزشکان و مشاوران حوزه سلامت نیاز داشته باشیم؛ به طور مثال داروها را سر وقت و صحیح استفاده کنیم، پرداختن به ورزش های موردعلاقه مان را به بخشی از زندگی روزمره مان تبدیل کنیم، مراقب وزن خودمان باشیم، غذای سالم بخوریم و به اندازه کافی در شبانه روز آب بنوشیم، زمان مناسبی را به استراحت اختصاص بدهیم و به طور منظم به پزشک مراکز بهداشتی درمانی مراجعه و چکاپ کنیم و ...

منابع

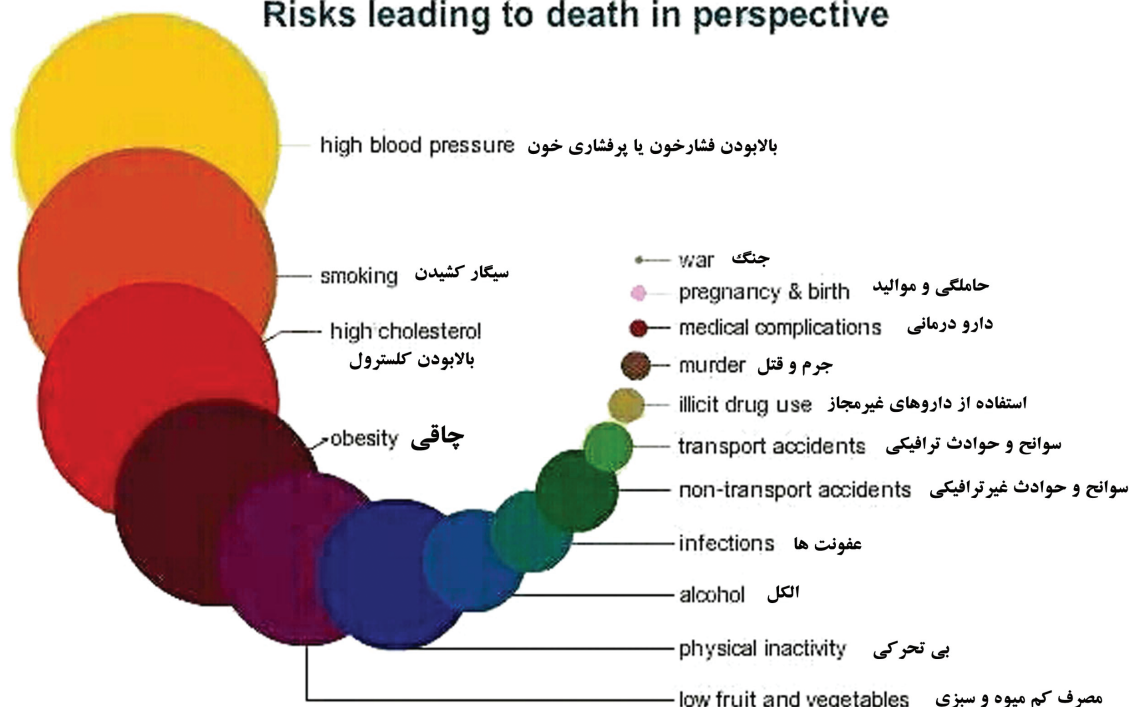
۱. کتاب نظام جامع توانمند سازی مردم برای مراقبت از سلامت خود، دکتر شهرام رفیعی فر، دکتر ماندانا عطارزاده، دکتر مسعود احمدزاده اصل و ...
۲. بسته اطلاعاتی مولفه های توانمندسازی افراد برای خود مراقبتی: از انتشارات دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت اردیبهشت ۱۳۹۳
۳. بسته آموزشی و اطلاعاتی خودمراقبتی. وزارت بهداشت زمستان
۴. گاهنامه صدای سلامت، اردیبهشت ۱۳۹۳، سال سوم شماره اول

نحوه امتیازدهی:	به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)
امتیاز - شماره مقاله	کد این موضوع ۹۰۲۱
مثال: اگر امتیاز شما	۳۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۰۱
۸۰ باشد: ۹۰۱ -	SMS



عوامل خطر مؤثر در مرگ و میر

Risks leading to death in perspective



آیا وقت آن نرسیده است که اقدامی برای کنترل قاتل دوم انسان (سیگار) در برنامه ریزی های سلامت برداشته شود؟!