

سلامت امروزه دیگر تنها یک وضعیت ایده آل تلقی نمی شود بلکه راهی است پویا با درجات نامتناهی و ابعاد گسترده، که از نیازهای اولیه جسمانی و فیزیولوژیک آغاز شده تا والاترین ابعاد خودشکوفایی و رشد و تعالی روحی و معنوی را در بر می گیرد. رشد و تکامل در چنین سیری حضوری مسئولانه، آگاهانه و پرتلاش را می طلبد.

□ تعریف خودمراقبتی:

خود مراقبتی عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود 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 اتکاء به خود است که می تواند شامل مشورت و کمک تخصصی و غیر تخصصی از دیگران برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود باشد.

- ✓ دانش و مهارت های خودمراقبتی را بیاموزیم و به اعضای خانواده و اطرافیان خود آموزش دهیم.
- ✓ برای خودمراقبتی، توانمند شویم و این توانمندی را به همه آنهایی که دوست شان داریم، انتقال دهیم.
- ✓ با خودمراقبتی، در هزینه های بهداشتی درمانی خود و خانواده صرفه جویی کنیم.
- ✓ مهربانی با خود؛ نقطه شروع خودمراقبتی است، مهربانی با آنهایی که دوست شان داریم محصول خودمراقبتی است و عشق به خدا، نقطه آغاز شفاست.

♣ خانواده سالم با خودمراقبتی

سلامت و رفاه فردی و خانوادگی ما فقط تابع خودمراقبتی نیست اما بدون آن نمیتوانیم در اجرای تعهدات فردی، خانوادگی و اجتماعی خود موفق باشیم.

♣ برنامه ریزی برای خودمراقبتی:

طراحی یک برنامه خودمراقبتی، نیازمند توجه به همه عناصر زندگی است این عناصر در چهار دسته طبقه بندی می شود:

جسمی - روانی و عاطفی - اجتماعی - معنوی

برای ترسیم چنین چشم اندازی، ابتدا باید برنامه خودمراقبتی مورد نظرمان را تجسم کنیم یعنی در مورد چیزهایی که می خواهیم تغییر دهیم یا چیزهایی که می خواهیم تقویت کنیم فکر کنیم.

خود مراقبتی جسمی:

خودمراقبتی جسمی نیازمند زیست سالم است که شامل فعالیت ها و تمرینات ورزشی و خوردن غذای سالم می شود. خود مراقبتی جسمی به معنای توجه به محیط پیرامون ما نیز می شود، آیا خانه یا محل کار ما نیاز به نظم جدیدی دارد؟ توسعه محیطی آرام و بی سرو صدا، عنصری کلیدی برای خودمراقبتی است در واقع محیط زندگی به هم ریخته، در هم و برهم و یا استرس زا می تواند نشانه احساس درماندگی و استرس درونی ما باشد پاکسازی و مرتب کردن محیط زندگی فضا را برای زندگی جدیدمان آماده می کند.



خود مراقبتی روانی و عاطفی:

نیازهای عاطفی و روانی ما دربرگیرنده احساسی است که نسبت به خودمان و توانایی هایمان برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات داریم.

افراد سالم از لحاظ عاطفی و روانی قادرند با شرایط سخت مقابله کنند و نگرش مثبت شان به زندگی را حفظ کنند.

سلامت عاطفی بیانگر توانایی ما برای برقراری ارتباط با هیجان ها، 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 و رغبت به زندگی و شادی و نشاط، توانایی مقابله با استرس و انطباق با تغییرات می شود.

خودمراقبتی اجتماعی:

نیازهای اجتماعی شامل نیاز به تعلق، عشق و محبت است. روابط اجتماعی برای حفظ سلامت روانی و همچنین سلامت جسمی مان بسیار حیاتی است. روابط و تعاملات اجتماعی با تقویت سیستم ایمنی بدن مان موجب حفاظت از ما در برابر بیماری ها می شوند.

خود مراقبتی معنوی:

خود مراقبتی معنوی به ما کمک می کند با خالق هستی آشنا شویم و معنای زندگی را درک کنیم و در سایه لطف و رحمتش با سهولت بیشتری با تمام فراز و نشیب های زندگی مان مقابله کنیم.



بیمارستان فوق تخصصی مدائن



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

برنامه ریزی فردی برای

خود مراقبتی

۲۳

واحد آموزش سلامت

□ نمونه برنامه خودمراقبتی:

☞ جسمی:

۳ تا ۴ بار در هفته پیاده روی کنیم .
 یک بار در هفته شنا کنیم.
 یک لیوان اضافی آب در روز بنوشیم.
 یک قطعه اضافی از میوه در روز بخورم.
 ناهار را خودم درست کنیم. به جای این که فست فود بخورم.
 محیط زندگی خودم را سرو سامان بدهم هر بار یک اتاق یا کمد لباس را مرتب کنیم.

☞ روانی و عاطفی:

یاد بگیرم وقتی لازم است بگویم نه ، نه بگویم.
 زندگی در محل کار و خانه را از هم جدا سازم.
 احساسات خودم را بنویسم.
 با یک دوست یا مشاور قابل اعتماد صحبت کنم.
 به یک کلاس هنری بروم.
 به یک باشگاه ورزشی ملحق شوم.
 از یک موزه یا گالری دیدن کنم.

☞ اجتماعی:

یک بار در هفته با دوستان خود ملاقات کنیم.
 به گروه همسالان خود ملحق شوم.
 شب را کنار خانواده سپری کنیم.
 پیک نیک های خانوادگی داشته باشیم.

☞ معنوی:

نماز را به موقع بخوانم .
 به خانه سالمندان بروم و به مراقبت از سالمندان کمک کنم.
 وقتی را در طبیعت بگذرانم .

☑ خودمراقبتی به ما در مورد خود و زندگی مان احساس خوبی می دهد.

☑ خودمراقبتی، ارزشی را که برای خود و سلامت مان قابل هستیم، به دیگران نشان می دهد.

☑ خودمراقبتی، هسته اصلی سلامت و رفاه است.

☑ با خودمراقبتی، به صورت ارادی و فعالانه زمانی را برای سلامت خود در نظر میگیریم.

☑ خودمراقبتی موجب تأمین، حفظ و ارتقای سلامت، ایمنی، رفاه و نشاط ما می شود.

☑ برنامه فردی خودمراقبتی، در ارتباط با چگونگی رفتار ما با جسم، روح، روان و محیط زندگی و طبیعت پیرامون مان است.

☑ با خودمراقبتی می توانیم گام های بیشتری را به سوی یک زندگی سالم، شاد، هدفمند و معنوی برداریم.

☑ خودآگاهی، اولین گام برنامه ریزی فردی به منظور خودمراقبتی است.

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر،
 خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۰۲۰۷۵۰۴۶۶۶-۸ و ۰۲۰۶۶۴۶۵۳۵۵

وب سایت: WWW.Madaen hospital .COM

منبع: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاونت
 بهداشت - دفتر آموزش و ارتقای سلامت

کد: ۹۵۰۲۳