

«پیشگیری، مراقبت؛ یک عمر سلامت»

➤ خودمراقبتی چیست؟

خودمراقبتی، یعنی اقدامات و فعالیت های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری که فرد به منظور حفظ حیات و تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده اش انجام می دهد.

خود مراقبتی قسمتی از زندگی روزانه مردم و شامل مراقبتی است که به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان و اجتماعات محلی نیز گسترش می یابد. در واقع خود مراقبتی شامل اعمالی است که مردم انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماریها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را بهبود بخشند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد و یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

خودمراقبتی باعث کاهش مراجعات پزشکی و جلب مشارکت افراد در برنامه ریزی و تصمیم گیری برای اقدامات سلامتی خود می شود.

نکته مهم: گاهی اوقات از مفهوم خودمراقبتی برداشت غلطی صورت می گیرد و با خود درمانی

اشتباه می شود. خود درمانی به مفهوم اقدام به درمان بدون داشتن اطلاعات کافی در زمینه علائم و بیماری ها یا تصمیم گیری های خود سرانه و غیر استاندارد درمانی است.

از جمله رفتارهای خودسرانه ای که با استانداردهای خودمراقبتی تطبیق ندارد استفاده نابجا از دارو می باشد که نه تنها موجب درمان بیماری نمی شود بلکه باعث ایجاد عوارض دارویی در طولانی مدت نیز می گردد.

هفته سلامت



➤ جنبه های مختلف خودمراقبتی

- توجه به وزن خود و نگه داشتن آن در محدوده مناسب
- آشنایی با تغذیه سالم و پیروی از رژیم غذایی صحیح
- توجه به اهمیت فعالیت بدنی و نقش آن در سلامت افراد
- توجه به مضرات دخانیات و اقدام جهت ترک سیگار
- آگاهی از تاثیر استرس بر سلامتی و اهمیت کنترل آن
- توجه به نقش خواب در سلامت جسمی و روانی و آگاهی از بهداشت خواب
- آشنایی با علائم و نشانه های افسردگی
- آشنایی با علائم و نشانه های اضطراب
- آشنایی با راه های تقویت حافظه

- توجه به سلامت قلب و عروق و آشنایی با عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی
- توجه به عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان و آشنایی با راه های پیشگیری از آن
- توجه به عوامل خطر ابتلا به آرتروز و کمر درد و آشنایی با راه های پیشگیری از آن
- آشنایی با سرطان های شایع و عوامل خطر و راه های پیشگیری از آن ها
- توجه به اهمیت ارزیابی های پاراکلینیک و انجام به موقع آن

➤ علوین روزهای هفته سلامت در سال ۱۳۹۳

روز	تاریخ	عناوین روزهای هفته سلامت
دوشنبه	۹۳/۰۲/۰۱	توانمندسازی نوجوانان و جوانان برای خودمراقبتی
سه شنبه	۹۳/۰۲/۰۲	عموم مردم، نیازمند خودمراقبتی
چهارشنبه	۹۳/۰۲/۰۳	خانواده، خاستگاه خودمراقبتی
پنج شنبه	۹۳/۰۲/۰۴	رسانهها، مروّجان خودمراقبتی
جمعه	۹۳/۰۲/۰۵	نهادهای و پایگاههای مردمی، کانونهای خودمراقبتی
شنبه	۹۳/۰۲/۰۶	تیم سلامت، مربیان خودمراقبتی
یکشنبه	۹۳/۰۲/۰۷	سیاستگذاران و مدیران اجرایی، حامیان خودمراقبتی



➤ منابع:

<http://behdasht.gov.ir>

<http://salemezist.blogfa.com>