



خود مراقبتی و ارتقاء سلامت

بیٲا کامرانفر – بهروز صادقی

زمستان 1395

سلامتی بی شک مهمترین جنبه زندگی و شرطی ضروری برای ایفای نقشهای اجتماعی است. انسانها در صورتی میتوانند فعالیت کامل داشته باشند که هم خود را سالم احساس کنند و هم جامعه آنها را سالم بداند.

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامتی حالت رفاه کامل روانی، جسمی، اجتماعی و معنوی است و فقط بیماری یا نقص عضو نیست.

ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی سلامتی و یا بیماری بر یکدیگر اثر کرده و تحت تاثیر یکدیگر قرار میگیرند. از این رو اقدامات انجام شده برای ارتقاء سلامتی باید به تمام جوانب سلامت جسمی، روحی، روانی، اجتماعی و معنوی توجه داشته باشد.



افزایش بروز بیماریهای مزمن بصورت یک مشکل بزرگ برای بسیاری از کشورها در آمده است. اپیدمی بیماریهای غیر واگیر امروزه مسؤل ۶۰٪ مرگ و میرها در جهان می باشد در برخی از کشورها تنها بیماریهای قلبی عروقی و سرطانها مسؤل ۶۰٪ مرگ و میرها می باشد.



ارتقاء سلامت ،مطالب مربوط به سبک زندگی سالم یکی از موارد
توصیه شده واز موارد مورد تاکید وزارت بهداشت می باشد.و خود
مراقبتی یکی از برنامه های اصلی آموزش ارتقاء سلامت به بیماران
،جامعه و مراجعین می باشد.



خود مراقبتی اقدامات و فعالیتهای آگاهانه ، آموخته شده
و هدفداری است که توسط فرد به منظور حفظ حیات
و تامین حفظ و ارتقاء سلامت خود و خانواده انجام
می دهد.

هدف از خود مراقبتی پیشگیری ، تخفیف درد ، درمان قطعی و
یا کنترل بیماری ها و وضعیتهای تهدید کننده سلامت و
تندرستی می باشد.



مزایای خود مراقبتی:

- بهبود سلامتی و کیفیت زندگی
- افزایش رضایتمندی بیمار
- منطقی شدن استفاده از خدمات (نیاز کمتر به مشاوره ارائه دهندگان خدمات در مراکز)
- مراقبت اولیه بهداشتی، کاهش مراجعه به پزشک و ویزیت، کاهش استفاده از منابع بیمارستانی
- کاهش هزینه های سلامت



حیطه های خود مراقبتی

- ارتقاء سلامت
- اصلاح شیوه زندگی
- پیشگیری از بیماری
- ارزیابی علائم بیماری
- حفظ سلامت
- درمان و مراقبت بیماریها
- توانبخشی



به منظور خود مراقبتی توصیه می شود:

- ارتقاء سلامتی و پیشگیری از بیماری
- ترک دخانیات و سیگار
- قطع مصرف الکل
- انجام فعالیت فیزیکی و ورزش منظم
- پیگیری رژیم غذایی متعادل
- استفاده از طرح مراقبتی با پایش منظم سلامتی



♦ روش ساده برای بهبود وضعیت سلامت

۱- انعطاف پذیری :

انجام تمرینات کششی منظم حتی یک دوردوره زمانی کوتاه موجب بهبود انعطاف پذیری شده و از آسیب و جراحات جلوگیری می کند.

۲- شستن دستها :

شستن دستها یکی از مهمترین عوامل کنترل انتقال عوامل بیماریزا و میکروبها هستند و شستن دستها نقش مهمی در حفظ سلامتی افراد دارد



۳- خواب متعادل :

بزرگسالانی که کمتر از ۵ ساعت در شب میخوابند در خطر بیشتری برای ابتلاء به دیابت و حملات قلبی قرار دارند .

۴- منظم بودن :

زندگی با بی نظمی موجب افزایش استرس ، افزایش هورمون کورتیزول ، پرخوری و کاهش باروری میشود.

۵- غذای سالم :

رژیم غذایی ساده و سرشار از مواد طبیعی می تواند به تناسب اندام ، سلامت ، دستگاه گوارش و قلب و عروق کمک زیادی بکند .



۶- مصرف آب سالم به میزان کافی :

آب به دفع سموم ، تنظیم حرارت ، انرژی دریافتی بدن کمک میکند.

۷- مراقبت از دندانها:

مراقبت منظم از نظافت دهان و دندان علاوه بر حفظ سلامتی ایم

قسمت به پیشگیری از بیماریهای قلبی و تنفسی هم کمک میکند.



۸- بیرون رفتن :

گذراندن حتی ۱۰ دقیقه در محیط بیرون میتواند به کاهش استرس ، تمرکز بهتر و بهبود سریعتر کمک کند

۹- اجتماعی بودن :

داشتن ارتباطات قوی به داشتن عمر طولانی تر کمک کرده و با افسردگی مبارزه میکند.

۱۰- انجام فعالیت بدنی :

تحرک و فعالیت بدنی علاوه حفظ وزن مناسب به تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماریهای مزمن زیادی کمک میکند.



رای سلامتی

سلامتی بهترین نعمت است
امام علی (ع)

www.tebyan-zn.ir
www.tebyan-zn.ir
www.tebyan-zn.ir