

نمونه برنامه خود مراقبتی :

جسمی :

- ۳ تا ۴ بار در هفته پیاده روی کنم .
- یک بار در هفته شنا کنم .
- یک لیوان اضافی آب در روز بنوشم .
- یک قطعه اضافی از میوه در روز بخورم .
- ناهار را خودم درست کنم . به جای اینکه فست فود بخورم .
- محیط زندگی خودم را سر وسامان بدهم هر بار یک اتاق یا کمد لباس را مرتب کنم .

روانی عاطفی :

- یاد بگیرم که 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 کنم .
- به گروه همسان خود ملحق شوم .
- شب را در کنار خانواده سپری کنم .
- بیک نیک های خانوادگی داشته باشم .

معنوی :

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

برنامه خود مراقبتی شما چیست ؟



یک عمر سلامت با خود مراقبتی

منابع :

بسته های آموزشی و اطلاعاتی دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت دانشکده علوم پزشکی مراغه به آدرس ذیل مراجعه فرمایید:

<http://maraghehphc.tbzmed.ac.ir>

برنامه ریزی فردی برای خود مراقبتی

هفته سلامت ۱ - ۷ اردیبهشت



گروه هدف : عموم مردم

معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه

گروه آموزش و ارتقای سلامت

فروردین ۱۳۹۳

اهداف آموزشی :

در پایان مطالعه این رسانه آموزشی انتظار می رود فراگیر بتواند :

- ۱- خود مراقبتی را تعریف کند.
- ۲- اهمیت خود مراقبتی را توضیح دهد
- ۳- جنبه های مختلف خود مراقبتی را بیان نماید.
- ۴- یک برنامه خود مراقبتی برای خود تنظیم نماید.

مقدمه :

سلامت امروزه دیگر تنها یک وضعیت ایده ال 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 خود شکوفایی و رشد و تعالی روحی و معنوی را در بر می گیرد . رشد و تکامل در چنین سیری حضوری مسئولانه ، آگاهانه و پر تلاش را می طلبد.

تعریف خود مراقبتی :

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 ولی گاهی این مراقبت ها به فرزندان ، خانواده ، دوستان ، همسایگان ، هم محلی ها و همشهریان آنها نیز

۴۰ درصد کاهش مراجعه به پزشکان عمومی، ۱۷ درصد کاهش مراجعه به پزشکان متخصص، ۵۰ درصد کاهش مراجعات به مراکز اورژانس، ۵۰ درصد کاهش در بستری بیمارستانی و ۵۰ درصد کاهش در روزهای غیبت از کار خواهد بود.

برنامه ریزی برای خود مراقبتی :

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 خود مراقبتی 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 :

خود مراقبتی جسمی نیازمند زیست سالم است که شامل : فعالیت ها و تمرینات ورزشی و خوردن غذای سالم می شود.

خود مراقبتی جسمی به معنی توجه به محیط پیرامون ما نیز می شود، آیا خانه یا محل کار ما نیاز به نظم جدیدی دارد؟ توسعه محیطی آرام و بی سر و 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.

خودمراقبتی روانی عاطفی :

نیازهای عاطفی و روانی ما در برگیرنده 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.

خود مراقبتی 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 بیماریها می شوند.

خود مراقبتی معنوی :

خودمراقبتی معنوی به ماکمک 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.