

خود مراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی ، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود و خانواده شان انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود حفاظت کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری ها و حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را مراقبت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد و یا بعد از ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند. خود مراقبتی بوضوح موجب افزایش کارایی و مهارت های فردی می شود و یکی از مفاهیم اصلی برای تاکید بر رفتار سالم است.

نمونه هایی از انواع خودمراقبتی عبارتند از :

خود مراقبتی فیزیکی

- خوردن منظم / خوردن غذای سالم
- انجام ورزش روزانه
- انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم
- پیشگیرانه
- دریافت خدمات و مراقبت های پزشکی مورد نیاز
- استراحت کافی هنگام بیماری
- انجام فعالیت های فیزیکی منظم . داشتن خواب و استراحت کافی
- پوشش مناسب و بر اساس فصول سال



رفتن به تعطیلات

- اجتناب از دستگاهها، لوازم و تجهیزات پرخطر
- و سایر موارد .

خود مراقبتی روان شناختی

- اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر و تامل
- مراجعه به روانپزشک و یا روانکاو در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روانی
- انجام اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس خود

- توجه به تجارب ، آرزوها، احساسات و عواطف خود

مطالعه شاهکارهای ادبی و هنری

- اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت
- و سایر موارد .

خود مراقبتی عاطفی

- معاشرت و مرادده با دیگران
- برقراری ارتباط با افرادی که در زندگی مهم هستند.
- تعامل مهربانانه با خود و دیگران



افتخار به خود

- مطالعه مجدد کتابهایی که دوستشان دارید
- گریه کردن وقتی که لازم است
- جستجوی چیزهایی برای خندیدن
- بیان خشم خود به روشی سازنده
- اختصاص وقت برای بازی با فرزندان
- و سایر موارد .

خود مراقبتی روحی معنوی

- اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش
- انجام کارهای خیر و عام المنفعه
- کمک به نیازمندان
- شکرگزاری نعمت های الهی
- ارزشمند دانستن خوشبینی و امید
- مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی
- شرکت در مراسم و مناسک دینی و مذهبی
- تامل در ارزشها
- تلاوت و شنیدن آیات قرآن
- و سایر موارد.

خود مراقبتی شغلی / در محل کار

- خوردن ناهار روزانه با همکاران
- گفتگوی دوستانه روزانه با همکاران
- اختصاص وقت کافی برای انجام کامل وظایف

محواله



هوالمشافي

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی،
درمانی کرمانشاه
مرکز آموزشی، درمانی امام خمینی (ره)



عنوان :

خود مراقبتی



مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

تهیه کننده

سهیلا علی اسلام

مسئول آموزش به بیمار

سایت بیمارستان:

www.imamkhomeini.kums.ac.ir

منبع:

برونر و سودارث

کد: ۱۳۹۷۱۰۴-۲۰۲۰



که گاهی ممکن است به کمک پزشکان و مشاوران
حیطه سلامت نیاز داشته باشیم، مثلاً می توانیم:

- داروهایمان را صحیح و بموقع استفاده نماییم
- پرداختن به ورزش مورد علاقه مان را به بخشی از زندگی روزمره مان تبدیل نماییم.
- مراقب وزن مان باشیم.
- غذای سالم بخوریم و به اندازه کافی در شبانه روز آب بنوشیم.
- زمانی را به استراحت اختصاص دهیم



-چینش محل کار بصورت مطبوع و زیبا
-متعادل نمودن حجم کار برای کاهش فشار کاری
انجام نظارت و مشورت منظم
-شناسایی و استفاده از روش های ارتقای شغلی و حرفه ای

- تعیین حد و مرز خود با مشتریان و همکاران
مذاکره منطقی برای رفع نیازهای کاری یا افزایش حقوق

- عضویت در گروههای همسان محل کار
-همکاری با برنامه های ارتقا سلامت محل کار
- و سایر موارد

باید توجه داشت که رسیدن به تعادل بین تمامی حیطه های فوق نیز مساله مهمی است بنابراین:

لازم است تلاش کنیم که به تعادل بین زندگی کاری و زندگی روزمره خود برسیم . لازم است تلاش کنیم که به تعادل بین کار، خانواده، روابط با دوستان، تفریح و استراحت برسیم.

و خلاصه اینکه خود مراقبتی یعنی مراقبت از خود، یعنی اینکه ما برای حفظ سلامت و شادابی خودمان، کارهای روزمره کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشیم.

واقعیت این است که کارهای زیادی هست که ما می توانیم برای خودمان انجام دهیم تا سالم و تندرست بمانیم هرچند

